



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Sardo

**IV° MANIFESTAZIONE REGIONALE INDOOR**  
**PALESTRA "CERAMICA" - IGLESIAS - 11 febbraio 2018**

**CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE ASSOLUTI**

La Fidal, Comitato Regionale Sardo, organizza il 11 febbraio 2018, con la collaborazione tecnica della Polisportiva Jolao Iglesias, i Campionati Regionali Individuali Assoluti Indoor; sono previste gare di contorno per le Categorie: Esordienti Maschili e Femminili, Ragazzi/e, Cadetti/e.

La manifestazione si svolgerà a Iglesias, Palestra in località "Ceramica", con ritrovo alle ore 9:00 e alle ore 13:00 (gara salto in alto, salto triplo maschile e salto con l'asta\* (M/F - aperto anche alla categoria Ragazzi/e "Progetto Asta").

Sul posto verranno accettate iscrizioni nel rispetto del deliberato del Consiglio Regionale del 4/11/2017.

**PROGRAMMA TECNICO**

**Categoria Ragazzi/e:** mt 60 – asta\*  
**Categoria Cadetti/e:** mt 60 – alto – lungo – asta  
**Categoria A/J/P/S/Over 35 U/D:** mt 60 – mt 60hs – alto – lungo – triplo – asta

Cronometraggio Elettrico completamente automatico; verranno utilizzate **5 CORSIE**.

Le buste dovranno essere ritirate da un rappresentante delle Società; le conferme dovranno essere effettuate presso la segreteria GGG; fermo restando che eventuali modifiche alle stesse potranno essere effettuate entro 60 minuti prima dell'orario fissato per le singole gare.

**PROGRAMMA ORARIO – MATTINO (modificato il 9/02/2018)**

UOMINI	ORE	DONNE
<b>RITROVO delle GIURIE e dei CONCORRENTI</b>	9:00	<b>RITROVO delle GIURIE e dei CONCORRENTI</b>
	10:00	Metri 50 Esordienti A
Metri 50 Esordienti A	10:15	
	10:30	Metri 60 Ragazze - Serie
<b>CHIUSURA CONFERME ISCRIZIONI</b>	10:45	<b>CHIUSURA CONFERME ISCRIZIONI</b>
Metri 60 Ragazzi - Serie		
	11:00	Lungo C/A/J/P/S/over35
		Metri 60 A/J/P/S/over35 - Batterie
Metri 60 A/J/P/S/over35 - Batterie	11:20	
	12:00	
	12:05	Metri 60 Cadette - Serie
Metri 60 Cadetti - Serie	12:20	
Lungo C/A/J/P/S/over35	12:30	
	12:40	Metri 60 HS(H0,84) A/J/P/S - Serie
Metri 60 HS(H0,84) Cadetti - Serie	12:45	
Metri 60HS (H1,06) A/J/P/S - Serie	12:50	
	13:00	Metri 60 A/J/P/S/over35 - Finale delle Seconde a seguire: Metri 60 A/J/P/S/over35 - Finale delle Prime
Metri 60 A/J/P/S/over35 – Finale dei Secondi a seguire: Metri 60 A/J/P/S/over35 – Finale dei Primi	13:10	
Tripla A/J/P/S/over35 – Battuta mt. 11,00	13:30	Tripla A/J/P/S/over35 – Battuta mt. 11,00

**PROGRAMMA ORARIO – POMERIGGIO (modificato il 9/02/2018)**

UOMINI	ORE	DONNE
<b>RITROVO dei CONCORRENTI</b>	14:00	<b>RITROVO dei CONCORRENTI</b>
Alto C/A/J/P/S/over35	15:00	Alto C/A/J/P/S/over35
Asta C/A/J/P/S/over35	15:00	Asta C/A/J/P/S/over35
Tripla A/J/P/S/over35 – Battuta mt. 8/10	15:00	Tripla A/J/P/S/over35 – Battuta mt. 8/10

Il presente orario è indicativo e potrà subire variazioni per il buon andamento della manifestazione.



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Sardo

## **DISPOSITIVO TECNICO**

*Le gare di corsa si disputeranno:*

### **SERIE:**

- *Metri 50 Esordienti Maschili e Femminili, metri 60 Ragazzi, Ragazze, Cadetti e Cadette; metri 60 Ostacoli Cadetti; metri 60HS (H0,84) A/J/P/S Donne metri 60 HS (H1,06) A/J/P/S Uomini, si disputeranno all'ora prevista per le Finali.*

### **BATTERIE e FINALI:**

- *Metri 60 A/J/P/S Donne metri 60 A/J/P/S Uomini. Accedono alle Finali i **DIECI MIGLIORI TEMPI**; verrà disputata prima la finale delle/ dei Seconde/ i dopo la finale delle/ dei Prime/ i.*

### **SALTI in ESTENSIONE:**

- *Accedono alla finale i primi **OTTO** classificati della fase eliminatoria. I Cadetti e le Cadette effettueranno **QUATTRO** prove*

### **PROGRESSIONI SALTI in ELEVAZIONE**

#### **SALTO IN ALTO:**

- **UOMINI:** 1,40-1,45-1,50-1,55-1,60-1,65-1,68-1,71-1,73 quindi di cm. 2 in cm. 2;
- **DONNE:** 1,30-1,35-1,40-1,45-1,48-1,51-1,53-1,55 quindi di cm. 2 in cm. 2;
- **CADETTE:** 1,00-1,05-1,10-1,15-1,20-1,25-1,30-1,33-1,35-1,38-1,40-1,42 quindi di cm. 2 in cm. 2;

#### **SALTO CON L'ASTA:**

- **UOMINI:** 2,30-2,40-2,50-2,60-2,70-2,75 quindi di cm. 5 in cm. 5;
- **DONNE:** 2,30-2,40-2,50-2,55-2,60 quindi di cm. 5 in cm. 5

*Poiché, nell'adiacente campo di calcio è previsto lo svolgimento di una partita Federale; si invitano tutti gli atleti, che vorranno effettuare il riscaldamento al di fuori del pistino coperto ad utilizzare, fino a fine partita, ore 11,30 circa, esclusivamente la curva adiacente la struttura coperta evitando di utilizzare i rettilinei.*

Cagliari, 9 Febbraio 2018

**DELEGATO TECNICO**

Giovanni Efsio Piseddu