



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Sardo

MANIFESTAZIONE REGIONALE INDOOR
PALESTRA "CERAMICA"

IGLESIAS – 12 GENNAIO 2020

La Fidal, Comitato Regionale Sardo, organizza il 12 Gennaio 2020, con la collaborazione tecnica della Atletica Iglesias, la manifestazione di Atletica Leggera Indoor riservata alle Categorie Ragazzi/e, Cadetti/e, Allievi/e, Juniores, Promesse, Senior, Senior Master Uomini e Donne.

La manifestazione si svolgerà a Iglesias, Palestra in località "Ceramica", con ritrovo alle ore 10:00 e alle ore 13:00 – gare: salto in alto (M/F), salto con l'asta (M/F - aperto anche alla categoria Ragazzi/e "Progetto Asta").

Cronometraggio Elettrico completamente automatico; verranno utilizzate **5 CORSIE**; saranno effettuate le **finali*/****, ove indicato, dei primi e dei secondi; nel salto in lungo verranno effettuate 3 prove di qualificazione e 3 prove di Finale; cadetti e cadette quattro prove.

Le conferme dovranno essere effettuate presso la segreteria GGG almeno 1 ora prima dell'orario fissato per la gara.

*** è prevista la finale unica allievi/e, esclusi/e i partecipanti alla finale assoluta.**

**** nelle gare a ostacoli, quando non sono presenti più di cinque atleti si va alla finale diretta nell'orario della batteria.**

PROGRAMMA TECNICO ED ORARIO (modificato il 10/01/2020)		
UOMINI	ORE	DONNE
RITROVO delle GIURIE e dei CONCORRENTI	10:00	RITROVO delle GIURIE e dei CONCORRENTI
	10:30	Metri 60 Ragazze - Serie
Metri 60 Ragazzi - Serie	10:45	
	11:00	Lungo Donne (C/A/J/P/S/S Over 35 Metri 60HS (H 0,76) Cadette – Serie
	11:10	Metri 60HS (H 0,76) Allieve – Finale
	11:15	Metri 60HS (H 0,84) J/P/S/F35 – Finale
Metri 60 HS Cadetti (0,84) – Serie	11:20	
Metri 60HS (H 0,91) Allievi – Finale	11:30	
	11:40	Metri 60 A/J/P/S/ S Over 35 - Batterie
Metri 60 A/J/P/S/S Over 35 - Batterie	12:00	
Lungo C/A/J/P/S/S Over 35	12:20	
	12:35	Metri 60 Cadette - Serie
Metri 60 Cadetti - Serie	12:50	
	13:05	Metri 60 Allieve - Finale
Metri 60 Allievi - Finale	13:10	
	13:15	Metri 60 A/J/P/S/ S Over 35 – Finale delle Seconde
	13:20	Metri 60 A/J/P/S/ S Over 35 – Finale delle Prime
Metri 60 A/J/P/S/ S Over35 – Finale dei Secondi	13:25	
Metri 60 A/J/P/S/ S Over35 – Finale dei Primi	13,30	

PROGRAMMA TECNICO ED ORARIO POMERIGGIO		
RITROVO dei CONCORRENTI	13:00	RITROVO dei CONCORRENTI
Alto C/A/J/P/S/S Over 35	14:30	Alto C/A/J/P/S/S Over35
Asta C/A/J/P/S/S Over 35	14:30	Asta C/A/J/P/S/S Over35

Il presente orario è indicativo e potrà subire variazioni per il buon andamento della manifestazione.
Cagliari, 10 Gennaio 2020

Il Delegato Tecnico