



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Sardo

**MANIFESTAZIONE REGIONALE INDOOR**  
**PALESTRA "CERAMICA" - IGLESIAS - 19 gennaio 2020**

**CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI CADETTI/E - ALLIEVI/E**  
**E gare di contorno per la categoria junior m/f, promesse m/f, seniores m/f, senior master m/f.**

La Fidal, Comitato Regionale Sardo, organizza il 19 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 e 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 triplo (M) e salto con l'asta (M/F - aperto anche alla categoria Ragazzi/e "Progetto Asta").

Le iscrizioni dovranno essere effettuate online attraverso il sito "Fidal.it – servizio online per Affiliazioni, Tesseramento, Iscrizioni" entro le ore 24,00 del giorno 16/01/2020.

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.

Gli atleti delle categorie Juniores U all'atto delle iscrizioni possono optare per partecipare alla gara dei 60HS Assoluta (cm 106).

Le conferme dovranno essere effettuate presso la segreteria GGG dagli atleti almeno 1 ora prima dell'orario fissato per la gara. Per nessun motivo verranno accettate iscrizioni sul posto, potranno essere effettuate esclusivamente variazioni di gara degli atleti già iscritti.

\* è prevista la finale unica allievi/e.

\*\* 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**

<b>UOMINI</b>	<b>ORE</b>	<b>DONNE</b>
<b>RITROVO delle GIURIE e dei CONCORRENTI</b>	<b>10:00</b>	<b>RITROVO delle GIURIE e dei CONCORRENTI</b>
	10:30	Metri 60 Ragazze - <b>Serie</b>
Metri 60 Ragazzi - <b>Serie</b> <b>Triplo C/A/J/P/S/SM Over 35 – Battuta 11 metri</b>	10:45	<b>Triplo C/A/J/P/S/SF Over 35 – Battuta 11 metri</b>
	11:00	Metri 60HS (H 0,76) Cadette - <b>Serie</b> Metri 60HS (H 0,76) Allieve - <b>Batterie e/o Finale</b>
	11:10	Metri 60HS (H 0,84) J/P/S/MF35 - <b>Batterie e/o Finale</b>
Metri 60 HS Cadetti (0,84) - <b>Serie</b>	11:20	
Metri 60HS (H 0,91) Allievi - <b>Batterie e/o Finale</b>	11:30	
Metri 60HS (H 100) Junior - <b>Batterie e/o Finale</b>	11:40	
Metri 60HS (H 106)P/S/over35 - <b>Batterie e/o Finale</b>	11:50	
<b>Triplo C/A/J/P/S/SM Over 35 – Battuta 7 metri</b>	12:00	Metri 60 A - <b>Batterie</b> <b>Triplo C/A/J/P/S/SF Over 35 – Battuta 7 metri</b>
	12:10	Metri 60 J/P/S - <b>Batterie</b>
Metri 60 A - <b>Batterie</b>	12,20	
Metri 60 J/P/S - <b>Batterie</b>	12:30	
	12:50	Metri 60 Cadette - <b>Serie</b>
Metri 60 Cadetti - <b>Serie</b>	13,00	
	13:20	Metri 60HS (H 0,76) Allieve - <b>ev. Finale</b> Metri 60HS (H 0,84) J/P/S/ SF Over35 - <b>ev. Finale</b> <b>Lungo C/A/J/P/S /SF Over35</b>
Metri 60HS (H 0,91) Allievi - <b>ev. Finale</b> Metri 60HS (H 100) Junior - <b>ev. Finale</b> Metri 60HS (H 106)P/S/over35 - <b>ev. Finale</b>	13:30	
	13:45	Metri 60 Allieve - <b>Finale</b>
Metri 60 Allievi - <b>Finale</b>	13:50	
	13:55	Metri 60 A/J/P/S - <b>Finale</b>
Metri 60 A/J/P/S - <b>Finale</b>	14:00	

<i>UOMINI</i>	<i>ORE</i>	<i>DONNE</i>
<b><i>RITROVO dei CONCORRENTI</i></b>	<b><i>13:00</i></b>	<b><i>RITROVO dei CONCORRENTI</i></b>
<i>Alto C/A/J/P/S/SM Over35</i>	<i>14:30</i>	<i>Alto C/A/J/P/S/SF Over 35</i>
<i>Asta C/A/J/P/S/SM Over 35</i>	<i>14:30</i>	<i>Asta C/A/J/P/S/SF Over 35</i>
<b><i>Lungo C/A/J/P/S/SM over35</i></b>	<b><i>14:30</i></b>	

Il presente orario è indicativo e potrà subire variazioni per il buon andamento della manifestazione. L'orario definitivo, se necessario, verrà pubblicato nel sito [fidalsardegna.it](http://fidalsardegna.it) il giorno 18/01/2019.

*Cagliari, 2 Gennaio 2020*

***F.I.D.A.L.***  
***Comitato Regionale Sardo***