

# ESORDIAMO INDOOR

PALACASALI - ANCONA  
15 FEBBRAIO 2025

## MANIFESTAZIONE APERTA AI SOLI TESSERATI DELLA REGIONE MARCHE

**Organizza:** Comitato regionale FIDAL MARCHE

**Programma Tecnico:**

**Esordienti A:** 60 mt – lungo – peso – 200 mt

**Esordienti B:** 50 mt – lungo – 200 mt

**Orario gare:**

Ritrovo concorrenti e ritiro buste ore 15:00

Riunione tecnici in pista ore 15:30

### ORARIO DEFINITIVO

MASCHI	ORA	FEMMINE
LUNGO ESORDIENTI A - 50 MT ESORDIENTI B	16:00	PESO ESORDIENTI A - 50 MT ESORDIENTI B
PESO ESORDIENTI A - LUNGO ESORDIENTI B	A seguire	60 MT ESORDIENTI A - LUNGO ESORDIENTI B
60 MT ESORDIENTI A - 200 MT ESORDIENTI B	A seguire	LUNGO ESORDIENTI A - 200 MT ESORDIENTI B
200 MT ESORDIENTI A	A seguire	
	A seguire	200 MT ESORDIENTI A
<b>PREMIAZIONE FINALE</b>		<b>PREMIAZIONE FINALE</b>

**Iscrizioni:**

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro le ore **24:00 di GIOVEDÌ' 13 FEBBRAIO**, nella sezione online riservata a ciascuna società. **Non sarà possibile iscriversi in loco**

**Pagamenti:**

**€ 2,00 per esordiente**, l'importo sarà scalato da online. Controllare che il saldo sia congruo

**Premiazioni:**

Verranno premiati tutti gli esordienti

## Modalità di svolgimento:

**50 - 60 METRI:** Gli esordienti, in ordine casuale, verranno fatti correre a batterie da 8, passando sempre dalla camera di appello dietro la partenza dei 60mt. **Non è previsto il cronometraggio.**

**LUNGO:** Gli esordienti verranno messi in fila nelle due pedane e fatti saltare uno dopo l'altro. A bordo della buca verrà messo un metro o dei cinesini colorati e l'atleta staccando liberamente dovrà cercare di raggiungere il punto più lontano possibile. **Verranno eseguiti 2 salti senza prove.**

**PESO:** Per velocizzare la gara verranno disposte 2 pedane contrapposte ed utilizzati attrezzi da 1kg. Nella medesima modalità del salto in lungo verrà svolta anche la gara del lancio del peso. **Verranno eseguiti 2 lanci consecutivi senza prove.**

**200 METRI:** Gli esordienti, in ordine casuale, passando da dietro il tappeto d'impatto della gara dei 60 mt, verranno posizionati lungo la linea della partenza e non in corsia in modo da velocizzare il più possibile i tempi gara. **Non è previsto il cronometraggio.**

**PREMIAZIONE FINALE:** Una volta terminate le gare, gli esordienti verranno disposti in linea davanti la tribuna centrale per essere premiati.

**ATTENZIONE: Essendo una manifestazione a carattere promozionale si raccomanda alle società di mettere a disposizione i propri tecnici per condurre e guidare al meglio i vari gruppi nelle quattro differenti specialità'.**