



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Provinciale Sulcis Iglesiente -Medio Campidano

## **SALTI E LANCI AREA SULCIS** **Villacidro 1 aprile 2023**

### **DISPOSITIVO TECNICO**

#### **SALTI IN ESTENSIONE E ELEVAZIONE**

Nel salto in lungo e salto in alto gli atleti di tutte le categorie effettueranno due salti

#### **LANCIO DEL VORTEX**

Nel lancio del vortex gli atleti di tutte le categorie effettueranno due lanci

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

**Uomini**

**ALTO** Eso M10: 0,85-0,90-0,95-1.00-1,05-1.08-1.11-1.14-1.17 quindi di 2cm in 2

**Donne**

**ALTO** Eso F10: 0,85-0,90-0,95-1.00-1,05-1.08-1.11-1.14-1.17 quindi di 2cm in 2

#### **CALL ROOM:**

Non ci sarà call room: gli atleti si presenteranno **DIRETTAMENTE** in pedana 30 minuti prima dell'orario previsto (prima gara)

**Carbonia, 29 marzo 2023**

**DELEGATO TECNICO**  
**PATRIZIA BERNARDINI**