



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