



# L'Atletica Capanne Pro-Loco Athletic Team organizza il 3° CRITERIUM NAZIONALE CSEN "OPEN" di ATLETICA LEGGERA INDOOR

## DOMENICA 14 DICEMBRE 2025 ANCONA - PALACASALI

### PROGRAMMA GARE:

A.J.P.S. M/F 60 - 600 - lungo - asta  
 CADETTI/E 60 - 200 - 600 - lungo - 4x200  
 RAGAZZI/E 60 - 200 - alto - 4x200  
 ESO 10 M/F 50 - 200 - lungo  
 ESO 8 M/F 50 - 200 - lungo  
 ESO 5 M/F 50 - 200



### PROGRAMMA ORARIO: (Cronometraggio elettrico)

09:00 RITROVO GIURIE E CONCORRENTI (ESO 5 - ESO 8 - ESO 10)					
	ESO 5	ESO 8	ESO 10	RAG	CAD
09:15		LUNGO(M) 2PED	50 M		
09:35			50 F		
10:10	50 M	LUNGO(F) 2PED			
10:30	50 F				
10:45		50 M			
11:10		50 F	LUNGO (M)		
11:35	200 M			ALTO M/F	
12:10	200 F		LUNGO (F)		ASTA
12:30		200 M			
12:50		200 F			
13:10			200 M		
13:35			200 F		
13:45 RITROVO GIURIE E CONCORRENTI (CADETTI/E - ASSOLUTI/E)					
14:00			60 M		LUNGO M
14:30			60 F		
15:00				60 M	LUNGO F
15:20				60 F	
15:40					60 M
16:00				LUNGO M	60 F
16:30			200 M		
17:00			200 F	LUNGO F	
17:30				200 M	
17:50				200 F	
18:15					600 M
18:45					600 F
19:05				600 M	
19:20				600 F	
19:35			4x200 M		
19:50			4x200 F		
20:15				4x200 M	
20:30				4x200 F	

### REGOLAMENTO

Per il Criterium Nazionale CSEN "OPEN" indoor, inserito nel Calendario della FIDAL, sono ammessi a partecipare tutti i tesserati FIDAL e CSEN. Ogni atleta può partecipare a due gare più staffetta. **Tassa Atleta/Gara: Es. €3 - Rag. €4 - Cad. €5 - Ass. €7 - Staff. €7** - **Verranno accettate iscrizioni in ritardo al doppio della tassa.**

**TESSERATI FIDAL:** Iscrizione on-line sul sito FIDAL entro Giovedì 11 Dicembre ore 24.00  
 Iban: IT87G0200803029000401115247

Intestato a: Atl. Capanne ProLoco Athletic Team Perugia

**TESSERATI SOLO CSEN:** inviare e-mail a ariannamencaroni86@yahoo.it

**Sauro Mencaroni** - Referente Nazionale Organizzativo Csen - Tel.347.4416086  
**Salvatore Nicosia** - Referente Naz.le CSEN Settore Atletica Leggera - Tel.338.9134354  
**Achille De Spirito** - Supervisore Naz.le CSEN Tel.333.3602574

### PREMI

Saranno premiati i **primi 6** delle categorie Esordienti e Ragazzi e i **primi 3** delle categorie Cadetti, Allievi e JPS (che gareggiano assieme). Medaglia di partecipazione per tutti gli Esordienti. **Saranno premiate solo le prime tre staffette.** Coppa alla società con il maggior numero di partecipanti e Trofeo di qualità assegnando in tutte le gare 8 punti al primo, 7 al secondo, etc... fino all'ottavo class. che prenderà 1 punto. **Coppa miglior prestazione M/F cat. CADETTI.** **Premio speciale per chi farà una miglior prestazione italiana.**



## 3° CRITERIUM NAZIONALE CSEN “OPEN” di ATLETICA LEGGERA INDOOR

DOMENICA 14 DICEMBRE 2025

PalaCasali Ancona

### ORARIO DEFINITIVO DOPO CHIUSURA ISCRIZIONI

UOMINI		DONNE	
INIZIO CONSEGNA BUSTE		INIZIO CONSEGNA BUSTE	
Lungo M8 (2 ped.)	50 M10	9.15	
		9.35	50 F10
	50M5	10.10	
		10.35	50 F5
	50M8	10.50	
Lungo M10 (2 ped.)		11.10	50 F8
Alto RM (Ped. A)	200 M5	11.40	
		12.00	200 F5
Asta	200 M8	12.15	
		12.30	200 F8
	200 M10	12.45	
		13.05	200 F10
Lungo SM	60 RM	14.00	
		14.40	60 RF
		15.00	
	60 CM	15.30	
		15.50	60 CF
Lungo CM	60 SM (Batterie)	16.15	
		16.45	60 SF (Batterie)
	60 SM Finale	17.00	
		17.05	60 SF Finale
	200 RM	17.15	
		17.30	
		17.40	200 RF
	200 CM	18.20	
		18.45	200 CF
	600 SM	19.05	
		19.20	600 SF
	600 CM	19.25	
		19.35	600 CF
	4X200 RM	19.45	
		20.00	4X200 RF
	4X200 CM	20.20	
		20.30	4X200 CF



Lungo ESORDIENTI gruppi divisi in ordine di società, due tentativi a testa.

Progressioni alto ragazzi/e

1,00 1,10 1,15 1,20 1,25 1,28 1,31 1,34 1,37 1,40 1,43 1,46 poi +2

Asta Assoluti: 2,20 2,40 2,60 2,80 3,00 poi +10 fino a 4,00 poi + 5

Iscrizioni chiuse, sarà possibile iscriversi sul posto entro 90 min dalla gara con ammenda tramite modulo.