



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Sardo  
**CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE INDOOR**  
**MASTER M/F**  
*Del 11 Febbraio 2024 a IGLESIAS*

**DISPOSITIVO TECNICO**

Le gare di corsa si disputeranno in:

- Metri 60 Ragazzi, Ragazze - serie
- Metri 60 Cadetti e Cadette - serie
  
- Metri 60 hs (H0,76) Senior Master F 45 - serie
- Metri 60 hs (H0,91) Senior Master M 50/55 - serie
- Metri 60 hs (H0,76) Allieve - serie
- Metri 60 hs (H0,91) Allievi - serie
- Metri 60 hs (H0,76) Cadette - serie
- Metri 60 hs (H0,84) Cadetti - serie

SERIE e FINALI:

- Metri 60 Donne, metri 60 Uomini, accedono alle Finali i **DIECI MIGLIORI TEMPI**; verrà disputata **prima la finale delle/dei Seconde/i dopo la finale delle/dei Prime/i**.
  
- Metri 60 Allievi/e accedono alla finale unica i **CINQUE MIGLIORI TEMPI** esclusi gli ammessi alla finale assoluti.

SALTI in ESTENSIONE:

- I Master M/F e i Cadetti/effettueranno **QUATTRO** prove.

PROGRESSIONI SALTI in ELEVAZIONE

SALTO IN ALTO

- **MASTER M:** 1,15 -1,20-1,25-1,28-1,31-1,34 -1,37 quindi di cm. 3 in cm. 3;
- **UOMINI :** 1,55-1,60 -1,65-1,68 – 1,71 – 1,74 quindi di cm. 3 in cm. 3 ;
- **DONNE :** 1,45-1,50-1,53-1,56-1,58-1,60 quindi di cm.2 in cm.2;

SALTO CON L'ASTA:

- **CADETTI:** 3,00-3,20-3,40-3,50 poi di cm. 5 in cm. 5;

*Si specifica che per la categoria Master M/F non vi è l'obbligo dell'uso dei blocchi di partenza.*

*Per la categoria Ragazzi/e vige l'obbligo della partenza con i quattro appoggi , l'uso dei blocchi di partenza è facoltativo.*

*Gli Atleti dovranno presentarsi alla **call room** prima di accedere in pedana o alla partenza delle corse, rispettando il seguente orario:*

- *Corse 20 minuti prima dell'inizio della gara;*
- *Salto in lungo e triplo 20 minuti prima dell'inizio della gara;*
- *Salto in alto 30 minuti prima dell'inizio della gara;*
- *Salto con l'asta 35 minuti prima dell'inizio della gara.*