

CAMPIONATO REGIONALE ASSOLUTO INDOOR
Del 29 Gennaio 2023 a IGLESIAS

DISPOSITIVO TECNICO

Le gare di corsa si disputeranno:

SERIE:

- Metri 60 Ragazzi, Ragazze, Cadetti e Cadette; metri 60 Ostacoli Cadetti/e; metri 60HS (H0,84) A/J/P/S Donne metri, 60 HS (H1,06) A/J/P/S Uomini, si disputeranno all'ora prevista per le Finali.

BATTERIE e FINALI:

- Metri 60 A/J/P/S Donne, metri 60 A/J/P/S Uomini. Accedono alle Finali i **DIECI MIGLIORI TEMPI**; verrà disputata **prima la finale delle/dei Seconde/i dopo la finale delle/dei Prime/i**.

SALTI in ESTENSIONE:

- Accedono alla finale i primi **OTTO** classificati della fase eliminatoria. I Cadetti e le Cadette effettueranno **QUATTRO** prove.

PROGRESSIONI SALTI in ELEVAZIONE SALTO IN ALTO:

- **UOMINI:** 1,50-1,55-1,60-1,65-1,70-1,75-1,78-1,81 quindi di cm. 3 in cm. 3;
- **DONNE:** 1,30-1,35-1,40-1,42-1,44-1,46-1,48-1,50 quindi di cm. 2 in cm. 2;
- **CADETTE:** 1,20-1,25-1,30-1,33-1,36-1,38-1,40-1,42 quindi di cm.2 in cm. 2;
- **CADETTI:** 1,35-1,40-1,45-1,50-1,53-1,56-1,58-1,60 quindi di cm.2 in cm.2;

SALTO CON L'ASTA:

- **UOMINI:** 2,70-3,00-3,20-3,40-3,60-3,80-4,00 di 10 cm fino a 5,00 mt. poi di cm. 5 in cm. 5;
- **DONNE:** 2,30-2,40-2,50-2,60-2,65-2,70-2,75-2,80 quindi di cm. 5 in cm. 5

Si specifica che 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.