



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Sardo  
**CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE INDOOR**  
**ASSOLUTO M/F**  
*Del 28 Gennaio 2024 a IGLESIAS*

**DISPOSITIVO TECNICO**

Le gare di corsa si disputeranno:

- Metri 60 Ragazzi, Ragazze, Cadetti e Cadette in **SERIE**.
- Metri 60 hs (H0,84) Assolute - finale diretta.
- Metri 60 hs (H1,00) J Uomini - finale diretta.
- Metri 60 hs (H1,06) Assoluti - finale diretta.
- Metri 60 hs Allievi/e - finale diretta.
- Metri 60 hs Cadetti/e – finale diretta

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 i **CINQUE MIGLIORI TEMPI**.

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:** 1,40-1,45-1,50 -1,55-1,60-1,65-1,68-1,71 -1,74 quindi di cm. 3 in cm. 3;
- **DONNE:** 1,45-1,50 -1,55-1,60-1,63-1,66-1,69-1,71 quindi di cm. 2 in cm. 2;
- **CADETTI:** 1,30-1,35-1,40-1,45-1,50-1,53-1,56-1,58-1,60 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;

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 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.*