

# RIUNIONE REGIONALE INDOOR

**17 dicembre 2022 – Palaindoor Ponticelli**

## Programma Tecnico

**Esordienti 10 M/F:** 60 - 200 – Lungo

**Ragazzi M/F:** 60 – 800 - Alto

**Cadetti/e:** 60 – 1000

## Programma orario

### Ore 14.00 – Ritrovo

Ore 15.15 – 60 Es F

Ore 15.25 – 60 Es M

Ore 15.40 – 60 R/e      Lungo Es F

Ore 16.00 – 60 R/i

Ore 16.20 – 60 C/e

Ore 16.35 – 60 C/i      Lungo Es M

Ore 16.55 – 200 Es F

Ore 17.05 – 200 Es M

Ore 17.20 – 800 R/e      Alto R/e + R/i

Ore 17.30 – 800 R/i

Ore 17.40 – 1000 C/e

Ore 17.45 – 1000 C/i

## Cronometraggio manuale

Ogni atleta dovrà confermare la sua partecipazione ad ogni singola gara entro **60 minuti** prima dell'inizio della gara stessa.

**Saranno accettate iscrizioni tardive sul campo al costo di €3,00 ad atleta gara entro e non oltre i 60 minuti dalla gara stessa.**

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 2 gare.

Nei 200 mt Esordienti gli atleti partiranno in linea in piedi e correranno alla corda.

Nei 60 mt Esordienti gli atleti partiranno in piedi.

Nei 60 mt Ragazzi gli atleti partiranno dai 4 appoggi con uso facoltativo dei blocchi per la partenza.

Nel Salto in Lungo la battuta sarà libera in spazio delimitato di 1 mt distante 0,50 cm dalla buca. Gli atleti avranno a disposizione 3 tentativi ciascuno.

Nel Salto in Alto gli atleti avranno a disposizione 3 tentativi per ciascuna misura.

Progressione unica Ragazzi/e: 0,90 – 1,00 – 1,10 – 1,15 – 1,20 – 1,25 – 1,28 – 1,31 – 1,34 – 1,37 – 1,40 – 1,42 di 2 cm in 2 cm.