

# CALENDARIO INDOOR 2009

## Palaindoor di Aosta - Corso Lancieri 41

**SABATO 14 FEBBRAIO**

### CAMPIONATI REGIONALI MASTER MF INDOOR

**Iscrizioni entro** il 12 febbraio a Comitato Regionale Fidal Valle d'Aosta – email: vao@fidal.it

**Ritrovo** ore 15,00

**Chiusura conferma iscrizioni** ore 15,30

**Inizio gare** ore 15,45

(l'orario dettagliato sarà comunicato al momento del ritrovo)

Organizzazione: Comitato Fidal Valle d'Aosta, con la collaborazione dell'ASD Atletica Calvesi

**programma tecnico:** 60 MF – 60hs MF – lungo MF – triplo MF - asta MF – alto MF - peso MF

#### Regolamento

- Le corse si svolgeranno a serie.
- Nelle gare di salto in lungo, salto triplo e getto del peso ciascun concorrente avrà a disposizione 4 (quattro) prove
- le progressioni dei salti in elevazione saranno le seguenti:
  - alto donne: 0.80 - 0.85 - 0.90 - 0.95 - 1.00 - 1.05 - 1.08 - 1.11 - 1.14 - ecc.
  - alto uomini: 0.85 - 0.90 - 0.95 - 1.00 - 1.05 - 1.10 - 1.15 - 1.18 - 1.21 - ecc.
  - asta donne: 1.80 - 1.90 - 2.00 - 2.10 - 2.20 - 2.25 - 2.30 - ecc.
  - asta uomini: 2.00 - 2.10 - 2.20 - 2.25 - 2.30 - 2.45 - 2.40 - ecc.
- sarà in funzione il cronometraggio elettronico automatico
- tassa gara: atleti tesserati in Valle d'Aosta e Piemonte € 3,00 a gara. Atleti provenienti da altre regioni € 4,00 a gara.
- Le iscrizioni sul campo saranno maggiorate di € 1,00 ad atleta.
- L'assegnazione del titolo regionale avverrà secondo il criterio del punteggio realizzato in base alla categoria di appartenenza. Verrà assegnato un solo titolo per ciascuna specialità.

# CALENDARIO INDOOR 2009

## Palaindoor di Aosta - Corso Lancieri 41

**DOMENICA 1 MARZO**

### CAMPIONATI REGIONALI RAGAZZI E CADETTI MF INDOOR

**Iscrizioni entro** il 27 febbraio a Comitato Regionale Fidal Valle d'Aosta – email: vao@fidal.it

**Ritrovo** ore 14,30

**Chiusura conferma iscrizioni** ore 15,00

**Inizio gare** ore 15,15

(l'orario dettagliato sarà comunicato al momento del ritrovo)

Organizzazione: Comitato Fidal Valle d'Aosta e dell'ASD Atletica Calvesi

#### **programma tecnico:**

ragazzi MF = 60 – 60hs – lungo – alto – peso

cadetti MF = 60 – 60hs – alto – asta – lungo – triplo – peso

#### **Regolamento**

- Le corse si svolgeranno a serie.
- le progressioni dei salti in elevazione saranno le seguenti:
  - alto: 1.00 – 1.10 – 1.15 – 1.20 - 1.25 - 1.28 - 1.31 - 1.34 - 1.37 – 1.40 – 1.43 – 1.46 – 1.48 – 1.50 - ecc.
  - asta cadette: 1.80 - 1.90 - 2.00 - 2.10 - 2.20 - 2.25 - 2.30 - ecc.
  - asta cadetti: 1.80 - 2.00 - 2.10 - 2.20 - 2.30 - 2.40 - 2.50 – 2.55 – 2.60 - ecc.
- sarà in funzione il cronometraggio elettronico automatico
- tassa gara: atleti tesserati in Valle d'Aosta e Piemonte € 3,00 a gara. Atleti provenienti da altre regioni € 4,00 a gara.
- Le iscrizioni sul campo saranno maggiorate di € 1,00 ad atleta.
- Il titolo regionale sarà assegnato al vincitore di ciascuna categoria e specialità.

# CALENDARIO INDOOR 2009

## Palaindoor di Aosta - Corso Lancieri 41

**SABATO 14 MARZO**

### MEETING INDOOR

#### CAT. CADETTI, ALLIEVI, JUNIORES, PROMESSE, SENIORES, MASTER M/F

**Iscrizioni entro** il 12 marzo a ASD Atl. Pont Donnas – email atletica@pont-donnas.it

**Ritrovo** ore 15,00

**Chiusura conferma iscrizioni** ore 15,30

**Inizio gare** ore 15,45

(l'orario dettagliato sarà comunicato al momento del ritrovo)

Organizzazione: Comitato Fidal Valle d'Aosta

**programma tecnico:** 60 MF – 60hs MF – lungo MF – alto MF - peso MF

#### Regolamento

- Le corse si svolgeranno a serie. Al termine è prevista una prova finale di 60m piani e 60m ostacoli per i sei migliori tempi.
- Nelle gare di salto in lungo e getto del peso ciascun concorrente avrà a disposizione 4 (quattro) prove
- Tutti gli atleti, compresi i master, gareggeranno secondo le norme tecniche della propria categoria. Nella gara di getto del peso è data facoltà agli atleti juniores M e Master di gareggiare con l'attrezzo della categoria seniores (7.260 kg); tale scelta dovrà essere indicata all'atto dell'iscrizione.
- le progressioni del salto in alto sarà unica per tutte le categorie:  
alto donne: 1.00 - 1.10 - 1.20 - 1.30 - 1.35 - 1.40 - 1.45 - 1.50 - 1.53 - 1.56 - 1.59 - 1.62 - 1.64 - 1.66 - ecc.  
alto uomini: 1.10 – 1.20 - 1.30 - 1.35 - 1.40 - 1.45 - 1.50 - 1.55 - 1.60 - 1.65 - 1.70 - 1.73 - 1.76 - 1.79 - 1.82 - 1.84 - 1.86 - ecc.
- sarà in funzione il cronometraggio elettronico automatico
- **tassa gara:** atleti tesserati in Valle d'Aosta e Piemonte € 3,00 a gara. Atleti provenienti da altre regioni € 4,00 a gara.
- Le iscrizioni sul campo saranno maggiorate di € 1,00 ad atleta.