

PROGRAMMA TECNICO DELLE QUATTRO GIORNATE

1^ Giornata - 16 gennaio 2010

Ore 15.15 60 mt C.ti/te
60 mt R.zi/ze
Finale 60 mt. C.ti/te
Salto in Alto C.ti/te
Salto in Lungo R.zi/ze
Palla medica (Kg. 2 dal petto)

2^ Giornata - 23 gennaio 2010

Ore 15.15 60 Hs C.ti/te
40 Hs Esord. M/F
Finale 60 Hs C.ti/te
Salto in Alto Esord.
Salto in Lungo C.ti/te
Palla medica (Kg. 1 dal petto)

3^ Giornata - 13 febbraio 2010

Ore 15.15 60 mt C.ti/te
60 Hs R.zi/ze
Finale 60 mt C.ti/te
Salto in Alto R.zi/ze
Salto in Lungo C.ti/te
Palla medica R.zi/ze (Kg. 1 da sopra il capo a 2 mani)

4^ Giornata - 20 febbraio 2010

Ore 15.15 60 mt R.zi/ze
50 mt Esord. M/F
Salto in Alto R.zi/ze
Salto in Lungo Esord.
Palla medica Esord. (Kg. 1 dal petto)
Palla medica R.zi/ze (Kg. 2 dal petto)

N.B.: Ogni atleta può partecipare a tre gare.
Non sono previste premiazioni.



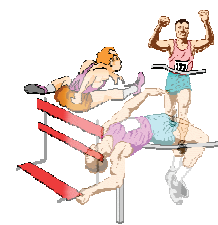
COMITATO PROVINCIALE FIDAL DI PADOVA

CAMPO COMUNALE ARCELLA
"D. COLBACHINI" - PADOVA
IMPIANTO SPORTIVO INDOOR

DATE: 16 GENNAIO 2010
23 GENNAIO 2010
13 FEBBRAIO 2010
20 FEBBRAIO 2010

MANIFESTAZIONE INTERPROVINCIALE INVERNALE INDOOR FIDAL 2010 INDIVIDUALE

CAT. CADETTI/E RAGAZZI/E e ESORDIENTI "A" M/F



REGOLAMENTO



Bata

Il Comitato Provinciale FIDAL di Padova indice ed organizza

Con il centro Provinciale sportivo Libertas il

TROFEO INVERNALE INDOOR FIDAL 2010 INDIVIDUALE

La manifestazione è riservata agli atleti delle categorie:

Cadetti/e:	nati 1995 - 1996
Ragazzi/e	nati 1997 - 1998
Esordienti A	nati 1999 - 2000

Potranno partecipare tutte le associazioni sportive affiliate alla FIDAL o agli Enti di Promozione Sportiva, purché in regola con le norme di affiliazione dei rispettivi enti, inoltre potranno gareggiare le scuole Primarie di Secondo Grado (medie) ANNO 2010.

La manifestazione che si svolgerà al CAMPO INDOOR ARCELLA "COLBACHINI" DI Padova sarà articolata in quattro giornate di gare nelle date:

- 1^ giornata Sabato 16 Gennaio 2010
- 2^ giornata Sabato 23 Gennaio 2010
- 3^ giornata Sabato 13 Febbraio 2010
- 4^ giornata Sabato 20 Febbraio 2010

Il ritrovo sarà previsto alle ore 14.45 e la prima gara si svolgerà alle 15.15

Le gare previste per la categoria ragazzi/e sono:

mt 60 Hs

mt 60

Salto in lungo

Palla medica Kg. 2 (dal petto)

Salto in alto

Palla medica Kg. 1 (da sopra il capo a due mani)

Per la categoria esordienti solo "A" M/F:

mt 50

mt 40 Hs

Salto in alto

Palla medica Kg. 1 (dal petto)

Salto in lungo

Per la categoria cadetti/e sono:

mt 60 Hs (finale solo i primi 5)

mt 60 (finale solo i primi 5)

Salto in alto

Salto in lungo

PROGRESSIONE ALTO:

ESORDIENTI (solo 2 tentativi per salto): 0,90 - 1,00 - 1,05 - 1,10 - 1,15 - 1,20 - 1,25 - 1,30 - ecc...

RAGAZZI: 1,00 - 1,10 - 1,20 - 1,25 - 1,30 - 1,35 - 1,40 - 1,45

CADETTE: 1,15 - 1,25 - 1,30 - 1,35 - 1,40 - 1,45 - 1,50 - 1,55

CADETTI: 1,25 - 1,35 - 1,40 - 1,45 - 1,50 - 1,55 - 1,60 - 1,65

Salto in lungo e palla solo due lanci e solo due salti per esordienti M/F

N.B. Le 4 manifestazioni in programma per la categoria ragazzi e ragazze sono valide per le convocazioni del trofeo delle province INDOOR che si svolgeranno il 27 Marzo 2010 a Belluno.