

**VIGOR**  
**Ligornetto**  
**SAM**  
**Massagno**

**28 gennaio 2015, CST Tenero**

**Palestra indoor "Regazzi" a Gordola**  
**2° meeting indoor**  
**"SPRINT and JUMP"**

Le società atletiche **VIGOR Ligornetto** e **SAM Massagno**, organizzano **mercoledì 28 gennaio 2015** alla Palestra Regazzi del CST di Tenero un meeting indoor regolarmente autorizzato Swiss-Athletics e secondo i regolamenti IAAF in vigore.

<b>Maschile</b>		<b>Femminile</b>	
<b>M – U23 – U20 – U18 – U16</b>		<b>W – U23 – U20 – U18 – U16</b>	
LUNGO (minimo 5.70m)	<b>19.00</b>	50 m	
50m	<b>19.30</b>		
	<b>20.00</b>	60m	
60m	<b>20.35</b>	LUNGO (minimo 4.70m)	
ALTO (minimo 1.75m)	<b>21.00</b>	ALTO (minimo 1.60m)	
	<b>21.30</b>	60m Finale A e B	
60m Finale A e B	<b>21.40</b>		

**CATEGORIE:** attivi / attive (M/W) e giovanili (U20/U18/U16) in regola col tesseramento FSA 2015

**TESSERE:** sono da presentare obbligatoriamente alla conferma dell'iscrizione

**ISCRIZIONI:** **entro il 25 gennaio 2015**, non verranno accettate iscrizioni tardive o sul posto  
- **atleti di società svizzere solo direttamente "online"** sul sito Swiss-Athletics  
- **atleti FIDAL** mediante l'apposito formulario a **indoor@vigorligornetto.ch**

Conferma sul posto in segreteria entro **60 minuti** prima dell'inizio di ogni disciplina

**PROGRAMMA ORARIO:** il piano orario è **provvisorio** e verrà adattato in funzione del numero di iscritti

**PISTE E PEDANE:** Sportflex MONDO Rubber (chiodi max 6 mm)

**CRONOMETRAGGIO:** elettrico, ALGE TIMING

**FINALE 60m M/F:** 12 migliori tempi assoluti maschili e femminili

**RISCALDAMENTO:** unicamente nella delimitazione in zona lanci e salto in alto o all'esterno

**TASSE D'ISCRIZIONE:** Fr. 14.- per disciplina (atleti con tessera FIDAL Euro 5)

**ASSICURAZIONE:** a carico di ogni partecipante, la società organizzatrice declina ogni responsabilità in caso di furti, incidenti, danni o altro

**INFORMAZIONI e CLASSIFICHE:** Andrea Salvadè - San Pietro - GSM: +41 79 4238384  
**indoor@vigorligornetto.ch** <http://www.vigorligornetto.ch>

**PALESTRA REGAZZI a GORDOLA, via Santa Maria (seguire i cartelli "CST-Palestra Regazzi")**

**Da Lugano-Bellinzona:** uscita Tenero, alla rotonda 3° uscita, poi proseguire diritto sotto la semiautostrada. Seguire via Brere, poi prendere via alle Gerre e infine **via Santa Maria**.

**Da Brissago-Locarno:** uscita Tenero, svoltare a sinistra in via Brere, poi come sopraindicato.

**Sarà in funzione una fornitissima buvette**

**RAIFFEISEN Monte San Giorgio**  
Garage Nuova Tre Antenne, Citroën, Mendrisio

**ISCRIZIONI**  
**Meeting indoor "Sprint and Jump"**  
**Gordola, palestra indoor "Regazzi", 28 gennaio 2015**

**ATTENZIONE!! Atleti tesserati per società svizzere: solo online, sito Swiss Athletics**

Società:			
Responsabile:		Tel. Privato:	
Indirizzo:		Tel. GSM:	
NPA e Luogo:		Email:	

	Cognome	Nome	Anno	Categoria	Disciplina	Miglior Prestazione
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						

Da ritornare entro il **25.1.2015** a **indoor@vigorligornetto.ch**  
 Le iscrizioni sono da **confermare entro 60 minuti prima della gara alla segreteria.**