



**FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA**  
**Comitato Regionale Sardo**

**CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ASSOLUTO su PISTA**

**Cagliari – Stadio Comunale di Atletica Leggera**

**Venerdì 31 LUGLIO – Sabato 1 AGOSTO 2020**

*La Fidal, Comitato Regionale Sardo indice e organizza i Campionati Regionali Individuali Assoluti su Pista.*

*La manifestazione si svolgerà a Cagliari, Stadio Comunale di Atletica Leggera il 31 Luglio ed il 1° Agosto 2020.*

*Le iscrizioni si effettueranno on-line attraverso il sito [www.fidal.it](http://www.fidal.it) – servizio on-line entro le ore 24,00 del 26 Luglio 2020.*

*Le iscrizioni degli atleti stranieri e degli atleti tesserati per società al di fuori della Regione Sardegna sono subordinate al rispetto delle Norme Attività 2020. Le norme sono tassative e non derogabili.*

*Gli atleti delle categorie assolute potranno partecipare nell'arco della manifestazione a 2 gare più la staffetta.*

*La categoria Cadetti/e potrà partecipare ad una sola gara per giornata.*

**Sul posto gara non potranno essere effettuate nuove iscrizioni.**

*Al fine della sicurezza dei presenti alla manifestazione, il Comitato Regionale si riserva il diritto di limitare il numero dei partecipanti alle gare; in tal caso il FTR, individuerà gli atleti in base alla migliore prestazione personale del 2019/2020.*

*La manifestazione è da intendersi a **PORTE CHIUSE**. L'accesso sarà consentito esclusivamente agli atleti, tecnici, dirigenti e giudici di gara regolarmente tesserati per l'anno in corso. Le società dovranno comunicare obbligatoriamente la presenza dei propri tecnici e dirigenti tramite mail alla segreteria regionale [federicalai@fidalsardegna.it](mailto:federicalai@fidalsardegna.it) entro le ore 24 del 26 luglio 2020.*

***N.B.: giudici, dirigenti, tecnici e atleti, al controllo temperatura, dovranno presentare obbligatoriamente l'autocertificazione (modulo in allegato, da portare già compilato e firmato in ogni sua parte). Si ricorda che l'autocertificazione dei minori deve essere firmata dai genitori.***

*L'accesso all'impianto sarà controllato da addetti alla vigilanza sulla base delle iscrizioni e dell'elenco dei giudici, tecnici e dirigenti e previo il controllo della temperatura corporea con apposito termometro senza contatto diretto. In caso di temperatura uguale o superiore a 37,5 non sarà consentito l'ingresso nel luogo di allenamento e la persona sarà invitata a far rientro nella propria abitazione e a contattare il medico di famiglia.*

*Ogni persona dovrà necessariamente essere munita di mascherina.*

*Per evidenti ragioni sanitarie sarà interdetta l'utilizzazione delle aree spogliatoio, mentre sarà garantito l'accesso dei servizi igienici con la costante presenza di un addetto alle pulizie per tutta la durata della manifestazione.*

*Non sarà possibile consumare pasti all'interno dello stadio.*

**Modalità di svolgimento delle gare** (vedi protocolli per la ripresa competizioni dal 5.04.2020 al 2.07.2020):

- **Lanci:** l'atleta dovrà essere in possesso dell'attrezzo personale; qualora non fosse possibile si potranno utilizzare gli attrezzi in dotazione dell'impianto e in questo caso alla fine di ogni lancio si dovrà provvedere personalmente alla sanificazione dell'attrezzo
- **Zona di caduta salti in elevazione:** I salti in elevazione potranno svolgersi nelle modalità consuete. Singoli atleti, qualora lo ritenessero opportuno, potranno dotarsi di un telo in PVC leggero delle dimensioni approssimative di 3,00x5,00 (alto) 4,00x6,00 (asta), che dovranno gestire autonomamente.
- **Zona di caduta salto in estensione:** le competizioni in modalità usuale.
- **Gare in corsia:** le corse si potranno svolgere in modalità tradizionale, usando tutte le atleti corsie.

**Per le gare di mezzofondo saranno previste le seguenti serie, composte da un massimo di 8 atleti:**

- ✓ **Metri 800** – Uomini N. 4 Serie; Donne N. 2 Serie;
- ✓ **Metri 1500** – Uomini N. 2 Serie; Donne N. 1 Serie;
- ✓ **Metri 3000 Siepi** – Uomini N. 1 Serie; Donne N. 1 Serie;
- ✓ **Metri 5000** – Uomini N. 2 Serie; Donne N. 1 Serie;
- ✓ **Marcia Metri 10000/5000** – Uomini e Donne Serie Unica:

*L'ammissione alle suddette specialità sarà determinata dalle prestazioni ottenute nelle stagioni agonistiche 2019 e 2020.*

**PROGRAMMA GARA EXTRA**

<b>CADETTI/E</b>	80	300	1000	Lungo	Asta	Martello
------------------	----	-----	------	-------	------	----------

**PROGRAMMA ORARIO 31 luglio 2020**

<b>UOMINI</b>		<b>ORE</b>	<b>DONNE</b>	
<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>		<i>17:00</i>	<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>	
<b>CHIUSURA CONFERME ISCRIZIONI</b>		<b>17:15</b>	<b>CHIUSURA CONFERME ISCRIZIONI</b>	
<i>GARE: Asta</i>			<i>GARE: Martello - Triplo</i>	
<b>CHIUSURA CONFERME ISCRIZIONI</b>		<b>17:20</b>	<b>CHIUSURA CONFERME ISCRIZIONI</b>	
<i>Asta</i>		<i>18:00</i>		<i>Martello</i>
		<i>18:00</i>	<i>mt 100 HS (H0,84)</i>	<i>Triplo</i>
	<i>mt 110 HS (H1,06)</i>	<i>18:15</i>		
		<i>18:30</i>	<i>mt 80 Cadette</i>	
	<i>mt 80 Cadetti</i>	<i>18:45</i>		
<i>Disco - Triplo</i>		<i>19:00</i>	<i>mt 100 batterie</i>	
	<i>mt 100 batterie</i>	<i>19:15</i>		<i>Alto</i>
		<i>19:35</i>	<i>mt 400</i>	
	<i>mt 400</i>	<i>19:50</i>		
		<i>20:10</i>	<i>mt 1000 Cadette</i>	<i>Peso</i>
<i>Giavellotto</i>	<i>mt 1000 Cadetti</i>	<i>20:20</i>		
		<i>20:30</i>	<i>Mt 100 finale</i>	
	<i>Mt 100 finale</i>	<i>20:40</i>		
		<i>20:50</i>	<i>mt 1500</i>	
	<i>mt 1500</i>	<i>21:00</i>		
		<i>21:20</i>	<i>mt 3000 siepi</i>	
	<i>mt 3000 siepi</i>	<i>21:35</i>		
		<i>21:50</i>	<i>4x100</i>	
	<i>4x100</i>	<i>22:00</i>		

**PROGRAMMA ORARIO 1 Agosto 2020**

<b>UOMINI</b>		<b>ORE</b>	<b>DONNE</b>	
<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>		<i>16:45</i>	<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>	
<b>CHIUSURA CONFERME ISCRIZIONI</b>		<b>17:00</b>	<b>CHIUSURA CONFERME ISCRIZIONI</b>	
<i>GARE: Martello - Alto</i>			<i>GARE: Asta - Lungo</i>	
<b>CHIUSURA CONFERME ISCRIZIONI</b>		<b>17:20</b>	<b>CHIUSURA CONFERME ISCRIZIONI</b>	
<i>Martello</i>		<i>17:45</i>		<i>Asta</i>
<i>Alto</i>		<i>18:00</i>	<i>mt 400 HS</i>	<i>Lungo</i>
	<i>mt 400 HS</i>	<i>18:15</i>		
		<i>18:30</i>	<i>mt 300 Cadette</i>	
	<i>mt 300 Cadetti</i>	<i>18:45</i>		
		<i>19:00</i>	<i>mt 200</i>	<i>Giavellotto</i>
	<i>mt 200</i>	<i>19:20</i>		
<i>Lungo</i>		<i>19:30</i>		
		<i>19:40</i>	<i>mt 800</i>	
	<i>mt 800</i>	<i>20:00</i>		<i>Disco</i>
		<i>20:20</i>	<i>mt 5000</i>	
<i>Peso</i>	<i>mt 5000 I° serie</i>	<i>20:50</i>		
	<i>mt 5000 II° serie</i>	<i>21:15</i>		
		<i>21:40</i>	<i>4x400</i>	
	<i>4x400</i>	<i>21:50</i>		
	<i>Marcia Km 10</i>	<i>22:00</i>	<i>Marcia Km 5</i>	

*L'orario definitivo e eventuali aggiornamenti sul protocollo, se necessario, verrà pubblicato nel sito [sardegna.fidal.it](http://sardegna.fidal.it), alla chiusura delle iscrizioni.*

CAGLIARI, 14 luglio 2020

**F.I.D.A.L.**  
Comitato Regionale Sardo