

12° MEETING della LIBERAZIONE 2026 Atletica Leggera in pista



CITTÀ DI VERBANIA



Pista di atletica
VERBATHLON

Impianto Sportivo Verbathlon - Via Motta Fiume 5 - 28922 - Verbania

ESORDIENTI

- Ritrovo ore 09:00, inizio gare ore 10:00
- Discipline: Corsa, Salto in lungo e Vortex (vedi specifico programma dettagliato nel retro)
- Premiazioni (tutti con lo stesso riconoscimento) ore 11:30/12:00 (a fine gare)

RAGAZZE, RAGAZZI e OLTRE

- Ritrovo ore 13:00, inizio gare ore 14:00
- Premiazioni (dettagli):
 - Cadette/i - Allieve/i - Junior F/M - Promesse - Assoluti F/M - Senior F/M: UNICA CATEGORIA.
 - Per le categorie Re/Ri premiati con medaglia i primi 3 classificati nel Triathlon ed il singolo vincitore di ogni disciplina.
 - Premiati i primi 3 classificati per ciascuna gara nelle altre categorie.
- Rilievazione dei tempi con cronometraggio elettrico.

QUOTE di ISCRIZIONE (Nel rispetto ed in accordo con le disposizioni del Comitato Regionale):

- Esordienti F/M: €. 2,00.
- Ragazzi F/M e Cadetti F/M: €. 3,00.
- A/J/P/S "F-M": €. 4,00.
- Il pagamento dovrà essere effettuato esclusivamente a mezzo di Bonifico Bancario intestato a **Avis Marathon Verbania**, indicando il Nome della Società ordinante e la causale: **"Iscrizione 12° Meeting della Liberazione"**

- IBAN IT 91 E 06230 22401 000015050419 -

La ricevuta del Bonifico dovrà poi essere inviata entro le ore **12:00** di **Giovedì 23 Aprile** a info@avismarathonverbania.it
Non si accettano iscrizioni oltre il termine indicato né tantomeno sul campo.

- NORME DI PARTECIPAZIONE** Atleti tesserati anno 2026 per società iscritte alla FIDAL in regola con le norme sanitarie.
RECLAMI Dovranno essere presentati per iscritto entro 30' dalla comunicazione ufficiale del risultato al Presidente di Giuria, secondo quanto previsto dal RTI e dalle norme FIDAL.

Responsabile organizzativo: Alberto Pol - mobile 3477468670 - email apol@hotmail.it

PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE

Ragazze (2013 - 2014)	TRIATHLON (60 - 1.000 - Vortex)
Ragazzi (2013 - 2014)	TRIATHLON (60 - 1.000 - Vortex)
Cadette (2011 - 2012)	80 - 1.000 - Giavelotto (400 gr.)
Cadetti (2011 - 2012)	80 - 1.000 - Giavelotto (600 gr.)
Allieve (2009 - 2010)	100 - 1.500 - Giavelotto (500 gr.)
Allievi (2009 - 2010)	100 - 1.500 - Giavelotto (700 gr.)
J/P/S - "F" (2008 e precedenti)	100 - 1.500 - Giavelotto (*)
J/P/S - "M" (2008 e precedenti)	100 - 1.500 - Giavelotto (*)

(*) SPECIFICHE DEI PESI DEL GIAVELLOTTO PER LE CATEGORIE MASTER

FEMMINILE	600 gr. per F35 • F40 • F45
	500 gr. per F50 • F55 • F60 • F65 • F70
	400 gr. per F75+
MASCHILE	800 gr. per M35 • M40 • M45
	700 gr. per M50 • M55
	600 gr. per M60 • M65
	500 gr. per M70 • M75
	400 gr. per M80+

12° MEETING della LIBERAZIONE

Atletica Leggera in pista

SUCCESSIONE DELLE PROVE

14:00	60 Ragazze	Giavellotto Cadetti
14:20	60 Ragazzi	
14:40	80 Cadette	Giavellotto Allievi – J/P/S "M"
15:00	80 Cadetti	
15:20	100 All. – J/P/S "F"	Giavellotto Cadette
15:40	100 All. – J/P/S "M"	
16:10	1.000 Ragazze	Giavellotto Allieve – J/P/S "F"
16:30	1.000 Ragazzi	
16:50	1.000 Cadette	Vortex Ragazze
17:10	1.000 Cadetti	
17:30	1.500 A/J/P/S "F"	Vortex Ragazzi
17:50	1.500 A/J/P/S "M"	

NUOVO REGOLAMENTO TECNICO 2026 PER GIAVELLOTTO DA 700 gr.

valide sino al 31/12/2025	operative dal 01/01/2026
Peso minimo e limiti di diametro per essere accettato in gara e per l'omologazione di un Primato: (compresa l'impugnatura di corda)	
700 g	700 g
Lunghezza completa (L0):	
2300 mm	2400* mm
2400 mm	2500* mm
Distanza tra la punta della testa metallica ed il centro di gravità (L1):	
860 mm	850* mm
1000 mm	990* mm
Distanza tra la coda ed il centro di gravità (L2):	
1300 mm	1410* mm
1540 mm	1650* mm
Lunghezza della testa metallica (L3):	
250 mm 330 mm	invariato
Larghezza dell'impugnatura di corda (L4):	
150 mm 160 mm	invariato
Diametro della maggiore sezione del fusto (davanti all'impugnatura – D0):	
23 mm 28 mm	invariato

PROGRAMMA CATEGORIE PROMOZIONALI ESORDIENTI

ore 10:00	50mt.	EF10
	salto in lungo	EM10 (stacco libero, misurazione a zone 2 salti)
	salto in lungo	EF4/8 (stacco libero, misurazione a zone 2 salti)
ore 10:30	vortex	EM4/8 (due lanci consecutivi a settore)
	50mt.	EM10
	salto in lungo	EF10 (stacco libero, misurazione a zone 2 salti)
	salto in lungo	EM4/8 (stacco libero, misurazione a zone 2 salti)
ore 11:00	vortex	EF4/8 (due lanci consecutivi a settore)
	40mt.	EM4/8
	40mt.	EF4/8
	vortex	EM10 (due lanci consecutivi a settore)
	vortex	EF10 (due lanci consecutivi a settore)

REGOLAMENTO CATEGORIE PROMOZIONALI ESORDIENTI E PUNTEGGI

CORSA

EM/F10: 50 mt. – EM/F8, EM/F4: 40 mt. > FORMAZIONE BATTERIE COME DA LISTA PRIMA DELLA PARTENZA			
punti	6	1°	ordine di arrivo in batteria
punti	4	2°	ordine di arrivo in batteria
punti	2	3° – 4° – 5°	ordine di arrivo in batteria

VORTEX

EM/F10, EM/F8, EM/F4: due lanci > DUE LANCI CONSECUTIVI AD ATLETA – RILEVAZIONE A SETTORE			
punti	3	punti per ogni lancio settore oltre 16 metri	
punti	2	punti per ogni lancio settore da 12 a 16 metri	
punti	1	punti per ogni lancio settore fino a 12 metri	

SALTO IN LUNGO

EM/F10, EM/F8, EM/F4: due lanci > DUE SALTII AD ATLETA – RILEVAZIONE A SETTORE			
punti	3	punti per ogni salto settore oltre 2 metri	
punti	2	punti per ogni salto settore da 1 a 2 metri	
punti	1	punti per ogni salto settore oltre 1 metro	