

## **CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETÀ ALLIEVI/E CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI JUNIORES M/F CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI PROMESSE M/F**

“WORLD ATHLETICS GLOBAL CALENDAR”

*Gare di contorno: Salto in Alto M/F aperto agli Atleti Assoluti FVG*

**DATA** – Sabato 23 e Domenica 24 maggio 2026

**LOCALITÀ** – Pordenone

**ORGANIZZAZIONE** – CP FIDAL PORDENONE

### **NORME DI PARTECIPAZIONE**

Possono partecipare alle gare destinate alle categorie Allievi/e solo gli Atleti Tesserati per Società Regionali.

Possono partecipare alle gare destinate alle categorie Juniores M/F e Promesse M/F, solo gli Atleti Tesserati per le Società Regionali.

Possono partecipare alle gare di Salto in Alto anche gli Atleti della categoria Seniores Tesserati per Società Regionali.

**ISCRIZIONI** – Iscrizioni esclusivamente **online** entro le ore **21:00** di mercoledì **20 maggio 2026**.

Ogni atleta può prendere parte ad un **massimo di due gare individuali + una staffetta o una gara individuale + 2 staffette nell’arco della manifestazione** ma **non a più di 2 gare per giornata**.

Ciascuna Società può partecipare con **due squadre per ciascuna staffetta** inclusa nel programma tecnico.

**CONFERME** – tutti gli Atleti risulteranno **automaticamente confermati** direttamente dalla Segreteria Tecnica. Le Staffette dovranno essere confermate consegnando presso il TIC l’apposito modulo di conferma scaricabile dalla pagina Iscrizioni/Risultati della manifestazione.

**CANCELLAZIONI** degli Atleti iscritti sono sempre permesse, **fino ad un’ora prima della specifica gara**, tramite il **TIC Virtuale FVG** o direttamente presso la Segreteria della Manifestazione. Community WhatsApp **TIC Virtuale FVG**: all’interno, tramite il Gruppo “Cancellazioni RT4.4”, è possibile segnalare cancellazioni, sempre entro il limite di un’ora prima della specifica gara (iscrizioni attraverso il QR qui a lato).



L’Atleta che ha confermato la partecipazione ad una gara, ma poi non vi prende parte (DNS), sarà escluso dalla partecipazione ad eventuali gare successive (punto 7.6 Norme Attività 2026).

**ISCRIZIONI IN RITARDO** – Dopo l’orario di chiusura iscrizioni e **fino alle ore 21:00 di giovedì 21 maggio 2026**, potranno essere richieste, **nuove iscrizioni in ritardo** e **variazioni di gara** per Atleti già iscritti, tramite mail a: [informatica.fvg@fidal.it](mailto:informatica.fvg@fidal.it)

In caso di risposta affermativa da parte del Delegato Tecnico, la **quota iscrizione relativa dovrà essere raddoppiata** rispetto alle quote sotto riportate, **comprese le variazioni**.

**Non sono ammesse iscrizioni il giorno della gara.**

Solo per il CDS Allievi/e eventuali sostituzioni/variazioni di gara di Atleti già iscritti con altri Atleti (iscritti o non iscritti) sono ammesse fino ad un’ora prima dell’inizio della gara senza pagare alcuna ammenda.

Eventuali segnalazioni vanno comunicate alla mail [informatica.fvg@fidal.it](mailto:informatica.fvg@fidal.it) e saranno valutate dal Delegato Tecnico.

### **QUOTE ISCRIZIONI**

- 4€ ad Atleta gara e 6€ per le Staffette

La quota di iscrizione Atleta gara è da considerarsi sulla base dell’avvenuta iscrizione e viene applicata anche ad eventuali Atleti non cancellati. La quota di iscrizione e di eventuali ammende dovrà essere versata con bonifico sul Conto: FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA. IBAN: IT47P0306909606100000135987.

Indicando come causale: Codice Società, Cognome Nome degli Atleti, data e luogo della Manifestazione.

Eventuali ricevute vanno trasmesse alla mail: [segreteriafvg@fidal.it](mailto:segreteriafvg@fidal.it)

## NORME TECNICHE

- Tutte le gare di corsa verranno disputate in serie divise per Categoria, i migliori accreditati verranno inseriti nelle prime serie. Per esigenze organizzative alcune Categorie potrebbero essere aggregate.
- Nei salti in estensione e nei lanci, verranno ammessi in finale gli Atleti con le migliori 8 prestazioni nelle 3 prove preliminari. Sono previste finali per ogni Campionato (Allievi/e, Juniores M/F e Promesse M/F).
- Nei salti in elevazione ogni atleta può richiedere una propria misura di entrata, inferiore a quella di inizio prevista, fermo restando che dopo tale tentativo, se riuscito, la progressione deve riprendere le misure stabilite.
- In tutti i concorsi ad ogni Atleta verranno concessi 2 lanci o salti di prova.
- Le gare di marcia 5000 M e 5000 F potranno disputarsi in contemporanea in corsie separate.
- Gli Atleti dovranno gareggiare indossando la maglia sociale.

Per quanto non contemplato dal presente dispositivo, si rimanda al R.T.I., alle Norme Attività 2026 ed ai singoli regolamenti emanati dalla FIDAL.

## CONSEGNA ATTREZZI

Eventuali attrezzi personali devono essere consegnati per il controllo entro 90 minuti prima della specifica gara.

## CALL ROOM

Gli Atleti dovranno presentarsi in Call Room, posizionata nei pressi della partenza degli 80m, secondo gli orari previsti. In Call Room verranno consegnati i pettorali per le gare di mezzofondo, marcia e staffetta 4x400.

Al termine della propria gara usciranno dal cancello posto dopo l'arrivo.

Non sarà consentito il riscaldamento all'interno della zona di gara prima dell'ingresso in Call Room.

Sarà ammesso l'ingresso ad un tecnico per società per le sole gare di Martello, Disco e Asta, questi ultimi devono essere muniti di Pass da ritirare al TIC e una volta in campo dovranno stazione nelle aree a loro dedicate.

## PREMIAZIONI

CDS Allievi/e: verranno premiati con medaglia i primi 3 Atleti classificati di ogni gara e le prime tre Società M/F classificate.

Campionati Regionali Individuali Juniores e Promesse: verranno premiati con medaglia i primi 3 Atleti classificati di ogni gara.

Gli Atleti devono presentarsi alle premiazioni indossando la maglia sociale.

## INFORMAZIONI

Organizzazione - CR FIDAL Friuli-Venezia Giulia - [cr.friulivg@fidal.it](mailto:cr.friulivg@fidal.it) [regolamenti.fvg@fidal.it](mailto:regolamenti.fvg@fidal.it)

FTR - Diego Cafagna - mail - [fidalfvgfiduciaritecnico@gmail.com](mailto:fidalfvgfiduciaritecnico@gmail.com)

Delegato Tecnico - Elisa Moras



**PROGRAMMA TECNICO CDS ALLIEVI**

<b>Sabato 23 maggio</b>	<b>MASCHILE</b>	<b>FEMMINILE</b>
<b>1^ GIORNATA</b> Apertura Segreteria e ritrovo Atleti ore 13:30	100	100
	400	400
	1500	1500
	2000st h84	2000st h76
	110hs h91	100hs h76
	4x100	4x100
	ASTA	ALTO
	TRIPLO	TRIPLO
	DISCO 1,5 kg	PESO 3 kg
	GIAVELLOTTO 700 gr	MARTELLLO 3 kg
	MARCIA 5000 mt	MARCIA 5000 mt
<b>Domenica 24 maggio</b>	<b>MASCHILE</b>	<b>FEMMINILE</b>
<b>2^ GIORNATA</b> Apertura Segreteria e ritrovo Atleti ore 13:30	200	200
	800	800
	3000	3000
	400hs h84	400hs h76
	4x400	4x400
	ALTO	ASTA
	LUNGO	LUNGO
	PESO 5kg	DISCO 1kg
	MARTELLLO 5kg	GIAVELLOTTO 500 gr

**PROGRAMMA TECNICO CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI JUNIORES**

<b>Sabato 23 maggio</b>	<b>MASCHILE</b>	<b>FEMMINILE</b>
<b>1^ GIORNATA</b> Apertura Segreteria e ritrovo Atleti ore 13:30	100	100
	400	400
	1500	1500
	3000st h91	3000st h76
	110hs h100	100hs h84
	4x100	4x100
	ASTA	ALTO
	TRIPLO	TRIPLO
	DISCO 1,750 kg	PESO 4 kg
	GIAVELLOTTO 800 gr	MARTELLLO 4 kg
	MARCIA 5000 mt	MARCIA 5000 mt
<b>Domenica 24 maggio</b>	<b>MASCHILE</b>	<b>FEMMINILE</b>
<b>2^ GIORNATA</b> Apertura Segreteria e ritrovo Atleti ore 13:30	200	200
	800	800
	3000	3000
	400hs h91	400hs h76
	4x400	4x400
	ALTO	ASTA
	LUNGO	LUNGO
	PESO 6 kg	DISCO 1kg
	MARTELLLO 6 kg	GIAVELLOTTO 600 gr

<b>PROGRAMMA TECNICO CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI PROMESSE</b>		
<b>Sabato 23 maggio</b>	<b>MASCHILE</b>	<b>FEMMINILE</b>
<b>1^ GIORNATA</b> <b>Apertura Segreteria e ritrovo</b> <b>Atleti ore 13:30</b>	100	100
	400	400
	1500	1500
	3000st h91	3000st h76
	110hs h106	100hs h84
	4x100	4x100
	ASTA	ALTO
	TRIPLO	TRIPLO
	DISCO 2 kg	PESO 4 kg
	GIAVELLOTTO 800 gr	MARTELLO 4 kg
	MARCIA 5000 mt	MARCIA 5000 mt
<b>Domenica 24 maggio</b>	<b>MASCHILE</b>	<b>FEMMINILE</b>
<b>2^ GIORNATA</b> <b>Apertura Segreteria e ritrovo</b> <b>Atleti ore 13:30</b>	200	200
	800	800
	3000	3000
	400hs h91	400hs h76
	4x400	4x400
	ALTO	ASTA
	LUNGO	LUNGO
	PESO 7,260 kg	DISCO 1 kg
	MARTELLO 7,260 kg	GIAVELLOTTO 600 gr

**Gare di contorno:** Alto Seniores F (Sabato 23 maggio Apertura Segreteria e ritrovo Atleti ore 13:30)  
 Alto Seniores M (Domenica 24 maggio Apertura Segreteria e ritrovo Atleti ore 13:30)

**PROGRAMMA ORARIO DEFINITIVO (22/05/2026)**

Le serie verranno pubblicate online 1h prima della specifica gara

<b>SABATO 23 MAGGIO 2026 - APERTURA SEGRETERIA ORE 13:30</b>				
<b>M</b>	<b>F</b>	<b>Cat.</b>	<b>Call Room</b>	<b>Inizio gara</b>
ASTA		A/J	14:20	15:00
	MARTELLLO 3Kg	A	14:30	15:00
	MARTELLLO 4Kg	P	14:30	15:00
110hs (106)		P	14:40	15:00
110hs (100)		J	14:50	15:10
110hs (91) serie 1, 2		A	15:00	15:20
	100hs (84)	P	15:15	15:35
	100hs (84)	J	15:15	15:35
	TRIPLO	A/J/P	15:10	15:45
	100hs (76) serie 1, 2	A	15:25	15:45
100 serie 1, 2		P	15:35	15:55
100 serie 1, 2		J	15:45	16:05
100 serie 1, 2, 3		A	15:55	16:15
100 serie 4, 5, 6		A	16:07	16:27
DISCO 1,5Kg		A	16:00	16:30
DISCO 1,750Kg		J	16:00	16:30
	100	P	16:20	16:40
	100 serie 1, 2	J	16:25	16:45
	100 serie 1, 2, 3	A	16:35	16:55
	100 serie 4, 5, 6	A	16:47	17:07
	PESO 3Kg	A	16:30	17:00
	PESO 4Kg	J/P	16:30	17:00
400		P	17:00	17:20
400 serie 1, 2		J	17:05	17:25
400 serie 1, 2, 3		A	17:15	17:35
TRIPLO		A/J	17:15	17:45
	400	P	17:30	17:50
	400	J	17:35	17:55
GIAVELLOTTO 700gr		A	17:30	18:00
GIAVELLOTTO 800gr		J	17:30	18:00
	400 serie 1, 2, 3	A	17:40	18:00
	ALTO	A/J/P	17:35	18:10
1500		A/J/P	18:00	18:20
	1500	A/J/P	18:06	18:26
3000sp (91)		J	18:15	18:35
	3000sp (76)	J/P	18:30	18:50
2000sp (84)		A	18:45	19:05
	2000sp (76)	A	18:55	19:15
4x100		J/P	19:05	19:25
4x100		A	19:12	19:32
	4x100	A	19:20	19:40
MARCIA 5000	MARCIA 5000	A/J/P	19:30	19:50

**DOMENICA 24 MAGGIO 2026 - APERTURA SEGRETERIA ORE 13:30**

<b>M</b>	<b>F</b>	<b>Cat.</b>	<b>Call Room</b>	<b>Inizio gara</b>
	ASTA	A/J	14:20	15:00
MARTELLLO 5Kg		A	14:30	15:00
MARTELLLO 6Kg		J	14:30	15:00
MARTELLLO 7,260Kg		P	14:30	15:00
400hs (91)		P	14:40	15:00
400hs (91)		J	14:50	15:10
LUNGO		A/J/P	14:50	15:20
400hs (84) serie 1, 2		A	15:00	15:20
	400hs (76)	P	15:15	15:35
	400hs (76)	J	15:25	15:45
	400hs (76)	A	15:35	15:55
	DISCO 1Kg	A/J/P	15:30	16:00
200 serie 1, 2, 3		P	15:50	16:10
200 serie 1, 2, 3		J	16:05	16:25
200 serie 1, 2, 3, 4		A	16:20	16:40
	200	P	16:40	17:00
	200	J	16:45	17:05
	200 serie 1, 2, 3	A	16:50	17:10
	LUNGO	A/J/P	16:45	17:30
ALTO		A/J/P/S	16:55	17:30
	GIAVELLOTTO 500gr	A	17:00	17:30
	GIAVELLOTTO 600gr	J/P	17:00	17:30
800		J/P	17:10	17:30
800		A	17:20	17:40
	800	J/P	17:35	17:55
	800	A	17:45	18:05
3000		A/J/P	18:00	18:20
	3000	A/J	18:15	18:35
4x400		J/P	18:35	18:55
PESO 5Kg		A	18:30	19:00
PESO 6Kg		J	18:30	19:00
PESO 7,260Kg		P	18:30	19:00
4x400		A	18:45	19:05
	4x400	A/J/P	18:55	19:15

**BATTUTE SALTO TRIPLO**

<b>TRIPLO A/J M</b>	9-11	<b>TRIPLO A/J/P F</b>	7-9
---------------------	------	-----------------------	-----

**PROGRESSIONI SALTI IN ELEVAZIONE**

<b>SALTO CON L'ASTA A/J M</b>														
	290	310	330	350	370	380	390	<b>400</b>	410	420	430	<b>435</b>	440	<b>+5</b>
<b>SALTO IN ALTO A/J/P F</b>														
	130	136	142	146	150	154	157	160	<b>162</b>	+2				
<b>SALTO CON L'ASTA A/J F</b>														
	200	225	245	265	280	295	<b>310</b>	325	335	<b>345</b>	355	365	370	<b>+5</b>
<b>SALTO IN ALTO A/J/P/S M</b>														
	155	165	173	180	185	<b>190</b>	193	<b>196</b>	198	<b>200</b>	+2			