

**TROFEO REGIONALE ASSOLUTO SU PISTA - 2^ GIORNATA**  
**GARE EXTRA Cadetti/e - lanci Master M/F**  
**Campo Comunale "R. Piras"**  
**Quartucciu**  
**Venerdì 25 Aprile 2025**

La *Fidal Comitato Regionale Sardo* indice e organizza Venerdì 25 Aprile, presso il Campo Comunale "R.Piras", il Trofeo Regionale Assoluto su pista – 2^ Giornata, riservata alle categorie Assolute Maschili e Femminili con gare extra Cadetti e Cadette

### REGOLAMENTO GARA

Gli atleti Assoluti, Juniores, Allievi M/F potranno prendere parte ad un massimo di due gare.

Cadetti e cadette potranno prendere parte ad una sola gara.

Gli atleti MASTER nelle gare dei lanci potranno partecipare con l'attrezzo di categoria solo ad una gara (Martello o Giavellotto) specificandolo all'atto dell'iscrizione.

*NEI CONCORSI i CADETTI, le CADETTE e i MASTER F/M avranno a disposizione 4 PROVE.*

Le gare di corsa ad ostacoli verranno disputate per serie, ogni categoria gareggerà in serie separate in base all'altezza degli ostacoli prevista per la categoria:

CATEGORIA	M	F
ASSOLUTI	110 HS 1,06m	100 HS 0,84m
	400 HS 0,91m	400 HS 0,76m
ALLIEVI	110 HS 0,91m	100 HS 0,76m
	400 HS 0,84 m	400 HS 0,76 m
JUNIORES	110 HS 1,00m	100 HS 0,84m
	400 HS 0,91m	400 HS 0,76m

Tutte le altre gare di corsa verranno disputate per serie indipendentemente dalla categoria di appartenenza, accorpando i concorrenti in base ai tempi di accredito.

La serie con i tempi migliori gareggerà per ultima.

### CONCORSI

Gli atleti Assoluti, Juniores, Allievi M/F nei concorsi avranno a disposizione 3 prove, i primi 8 atleti di ciascuna categoria accederanno alle 3 prove di finale.

### LANCI:

CATEGORIA	PESO	DISCO	MARTELLO	GIAVELLOTTO
ALLIEVI	5 Kg	1,500 Kg	5 Kg	700 gr
ALLIEVE	3 Kg	1 Kg	3 Kg	500 gr
JUNIORES M	6 Kg	1,750 Kg	6 Kg	800 gr



<b>PRO/SEN M</b>	<b>7,260 Kg</b>	<b>2 Kg</b>	<b>7,260 Kg</b>	<b>800 gr</b>
<b>JUN/PRO/SEN F</b>	<b>4 Kg</b>	<b>1kg</b>	<b>4 kg</b>	<b>600 gr</b>

**Salto in Elevazione:**

*Progressioni Allievi/Junior/Promesse-Senior*

<b>Alto Maschile</b>	<b>cm. 160-170-175-180-185-188-191-194-196-198-200-202-204 quindi di 2 in 2</b>
<b>Alto Femminile</b>	<b>cm. 140-145-150-155-158-161-163-165 quindi di 2 in 2</b>
<b>Asta Maschile</b>	<b>cm. 280-300-320-340-350-360-370-380-390-400-405 quindi di 5 in 5</b>
<b>Asta Femminile</b>	<b>cm. 200-220-240-260-270-280-290-300-310- 320-330-335-340-345 quindi di 5 in 5</b>

Il Delegato Tecnico, sulla base del numero di atleti partecipanti alla gara ed agli accrediti, potrà modificare le progressioni abbassando la misura di ingresso, inoltre, in caso di esplicita richiesta fatta dagli atleti al momento dell'iscrizione, potrà riadattare le progressioni prevedendo la misura corrispondente al minimo per i Campionati Italiani Individuali per le categorie per le quali non è già previsto. Il delegato tecnico potrà valutare inoltre la possibilità di adattare la progressione alle esigenze organizzative di gara.

**GARE EXTRA CADETTI**

<b>M</b>	<b>F</b>
Martello	Martello
Giavellotto	Giavellotto
Lungo	Lungo
Alto	Alto
300hs CM 0.76	300hs CM 0.76
300 mt CM	300 mt CM
2000 Mt	2000 Mt

*Progressioni Alto*

<b>Cadetti</b>	<b>cm. 1.35-1.40-1.45-1.50-1.53-1.56 poi di 2 cm in 2 cm</b>
<b>Cadette</b>	<b>cm. 1.30-1.35-1.40-1.43-1.46-1.49 poi di 2 cm in 2 cm</b>

**MASTER**

<b>CATEGORIA</b>	<b>MARTELLO</b>	<b>GIAVELLOTTO</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>MARTELLO</b>	<b>GIAVELLOTTO</b>
<b>SM 35-45</b>	<b>7,260 Kg</b>	<b>800 Gr</b>	<b>SF 35-45</b>	<b>4 Kg</b>	<b>600 Gr</b>
<b>SM 50-55</b>	<b>6 Kg</b>	<b>700 Gr</b>	<b>SF 50-70</b>	<b>3 Kg</b>	<b>500 Gr</b>
<b>SM 60-65</b>	<b>5 Kg</b>	<b>600 Gr</b>	<b>SF 75+</b>	<b>2 Kg</b>	<b>400 Gr</b>
<b>SM 70-75</b>	<b>4 Kg</b>	<b>500 Gr</b>			
<b>SM 80+</b>	<b>3 Kg</b>	<b>400 Gr</b>			

**ISCRIZIONI E PAGAMENTO**

### **ISCRIZIONI E PAGAMENTO**

**ATTENZIONE:** Le iscrizioni dovranno essere effettuate sulla sezione dedicata on-line di ciascuna società attraverso il sito [www.fidal.it](http://www.fidal.it) entro le ore 24.00 del 22/04/2025.

**SUL POSTO GARA NON POTRANNO ESSERE EFFETTUATE NUOVE ISCRIZIONI**

### **TASSE ISCRIZIONI 2025**

*Il pagamento delle tasse iscrizioni gara verrà scalato dal conto online delle Società partecipanti. Pertanto si consiglia di verificare di avere un saldo congruo alla copertura delle tasse. Per le società fuori Sardegna il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario IBAN IT14W0100504802000000100023 entro le ore 24.00 della data di scadenza delle iscrizioni, indicando nella causale il codice della società e la data della manifestazione per la quale si effettua il pagamento, inviare la distinta di pagamento alla mail [sigma@fidalsardegna.it](mailto:sigma@fidalsardegna.it).*

<b>Categoria</b>	<b>tassa Atleta/Gara</b>
<b>Cadetti</b>	<b>€ 2,00</b>
<b>Allievi, Junior, Promesse, Senior, Master</b>	<b>€ 3,50</b>

**La conferma delle iscrizioni o eventuali modifiche alle stesse, dovrà avvenire alla consegna buste entro 60 min dalla partenza della gara da parte di un dirigente della società. Trascorso il termine dei 60 min le iscrizioni saranno da ritenersi nulle.**

UOMINI		ORE	DONNE	
RITROVO GIURIE e CONCORRENTI		<b>09.00</b>	RITROVO GIURIE e CONCORRENTI	
Martello CM Martello A/J/P/SM		<b>09.40</b>		Lungo J/P/SF
	400Hs A/J/P/SM	<b>10.00</b>		Asta J/P/SF
		<b>10.05</b>		
		<b>10.10</b>	400Hs A/J/P/SF	
	300hs CM 0.76	<b>10.20</b>		
		<b>10.25</b>	300hs CF 0.76	
Alto J/P/SM-CM		<b>10.40</b>	300 mt CF	Alto CF Martello CF Martello J/P/SF
Lungo J/P/SM	300 mt CM	<b>10.50</b>		
		<b>11.05</b>	200 Mt	
		<b>11.10</b>		
	200 Mt	<b>11.15</b>		
		<b>11.30</b>	800 Mt	
Giavellotto gr 600 CM Giavellotto A/J/P/SM	800 Mt	<b>11.40</b>		
		<b>11.55</b>	2000 Mt CF	
	2000 Mt CM	<b>12.05</b>		Lungo CF
		<b>12.20</b>	5000 Mt	
		<b>12.40</b>		Giavellotto CF Giavellotto A/J/P/SF
	5000 Mt	<b>12.45</b>		
Lungo CM		<b>13.10</b>	4X400	
	4X400	<b>13.20</b>		

**Il presente orario è indicativo e potrà subire variazioni per il buon andamento della manifestazione. L'orario definitivo, se necessario, verrà pubblicato nel sito [sardegna.fidal.it](http://sardegna.fidal.it), alla chiusura delle iscrizioni**

**Cagliari, 15 Aprile 2025**

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