

## **NORME GENERALI e REGOLAMENTI INDOOR 2025**

Il Comitato Regionale FIDAL Sardegna indice ed organizza Manifestazioni Regionali Indoor per le categorie Ragazzi/Cadetti/Allievi/Juniores/Promesse/Seniores e Master Maschile e Femminile.

### **NORME DI PARTECIPAZIONE**

Alle manifestazioni possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento 2025.

Le iscrizioni degli atleti stranieri e degli atleti tesserati per società al di fuori della Regione Sardegna sono subordinate al rispetto delle Norme Attività 2025; le norme sono tassative e non derogabili.

In ogni manifestazione un atleta può prendere parte ad un massimo di due gare per giornata.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate con la procedura ON-LINE, collegandosi alla sezione “servizi on-line” del sito Fidal.it. Le stesse dovranno essere effettuate entro i termini indicati nei programmi gara di ciascuna manifestazione.

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

**Le buste dovranno essere ritirate da un rappresentante delle Società.**

**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. Dopo tale termine ci si potrà avvalere della norma “tutela atleti”.**

### **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 IT14W010050480200000100023 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).

Categoria	tassa Atleta/Gara
Esordienti, Ragazzi, Cadetti	€ 2,00
Allievi, Junior, Promesse, Senior, Master	€ 3,50

### **AMMENDA PER ISCRIZIONI EFFETTUATE OLTRE IL TERMINE PREVISTO NEI REGOLAMENTI GARA**

Le iscrizioni tardive saranno accettate se inviate, entro le ore 12 del venerdì precedente la manifestazione, alla mail [sigma@fidalsardegna.it](mailto:sigma@fidalsardegna.it) previo pagamento di sanzione federale, come da quota associative Allievi, Junior, Promesse, Senior € 5,00 - Cadetti € 1,00.

La tassa sarà scalata dal conto online della Società.

[www.fidal.it](http://www.fidal.it)

Federazione Italiana di Atletica Leggera  
Comitato Regionale Sardegna [www.sardegna.fidal.it](http://www.sardegna.fidal.it)

 Via Monti, 31 • 09128 Cagliari tel. 070 492848 • email: [cr.sardegna@fidal.it](mailto:cr.sardegna@fidal.it)

## NORME TECNICHE

In ogni gara sarà presente un **Responsabile Tecnico/Organizzativo**, nominato dalla Fidal Sardegna, che collaborerà con il **Delegato Tecnico** per la composizione delle varie prove o batterie.

Gli atleti prima dell'inizio della propria gara dovranno presentarsi nella call-room, dalla quale un giudice li accompagnerà alla partenza e alle pedane.

### Gare di Corsa: mt. 60 e mt. 60hs

La composizione delle batterie verrà fatta sulla base dei tempi di accredito relativi agli anni 2024-2025. Eventuali segnalazioni di accrediti rilevanti **vanno compilate nel campo note delle iscrizioni online**. Il delegato tecnico potrà valutare eventuali prestazioni segnalate ai fini della composizione delle batterie.

In tutte le manifestazioni, gli Atleti delle categorie Allievi/e Junior Promesse Senior nei turni preliminari delle gare di corsa gareggeranno contemporaneamente, ad eccezione dei mt 60hs M/F dove ogni categoria gareggerà in batterie separate in base all'altezza degli ostacoli prevista per la categoria.

**Le gare di corsa, mt. 60 hs e mt. 60, verranno disputate con batterie e finali. I criteri di accesso alle finali saranno stabiliti dal Delegato Tecnico sulla base degli atleti confermati entro 60 minuti prima dell'orario fissato per le singole gare.**

Per gli atleti delle categorie Ragazzi/e l'uso dei blocchi di partenza è facoltativo.

Le gare indicate nel programma tecnico per la categoria Master, si intendono riservate agli atleti tesserati SM/SF +35 e gli stessi gareggeranno secondo le norme riportate nei Regolamenti 2025 nella sezione attività Master”.

### Salti in Estensione

- **Settore Agonisti (Allievi/Junior/Promesse-Senior)**

tutti gli atleti del settore agonistico qualora il numero dei partecipanti lo consenta, gareggeranno in unica gara; in tal caso alle finali verranno ammessi i primi 8 (otto) atleti classificati dopo la qualificazione, senza distinzione di categoria. Qualora gli atleti vengano divisi in due gare o serie distinte per categoria, verranno ammessi alle finali i primi 8 atleti/e classificati per gara/serie.

- **Settore Promozionali (Ragazzi/Cadetti)**

Nelle gare di Campionato Regionale i **cadetti/e effettueranno tre prove di qualificazione e, per i migliori otto atleti, tre prove di finale, mentre i ragazzi/e effettueranno 3 prove senza disputa di finale.**

**In tutte le altre manifestazioni** i cadetti/e effettueranno quattro prove senza disputa di finale.

### Salti in Elevazione:

#### **Progressioni Settore Agonisti (Allievi/Junior/Promesse-Senior)**

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

## Salti in Elevazione:

### Progressioni Settore Promozionale (Ragazzi/Cadetti)

Alto Rag. M/F	cm. 110-115-120-125-128-131-134-137-140-143-146-148-150-152-154 quindi di 2 in 2
Alto Cad. M	cm. 135-140-145-150-153-156-159-162-164 quindi di 2 in 2
Alto Cad. F	cm. 125-130-135-140-143-146-149-152-154 quindi di 2 in 2
Asta Cad. M	cm. 200-220-230-240-250-260 quindi di 5 in 5
Asta Cad. F	cm. 180-190-200-210-220 quindi di 5 in 5

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.

Nel salto con l'asta non saranno messi a disposizione attrezzi del "campo" per cui ogni atleta dovrà avere a disposizione un'asta personale.

## Salto triplo: distanza dell'asse di battuta

Allievi Junior Promesse Senior Maschile	mt. 11, 12, 13
Allievi Junior Promesse Senior Femminile	mt. 9, 10, 11
Cadetti Maschi e Femmine	mt. 7, 8, 9

**Per i salti di finale se possibile verrà utilizzata un'unica distanza di battuta.**

## Ostacoli metri 60 - distanze e altezze

Categorie	Altezze in cm	n. ostacoli	Distanze
Ragazzi/e	0,60	6	m. 12,00 + (4 x m. 7,50) + m. 10,50
Cadette	0,76	5	m. 13,00 + (4 x m. 8,00) + m. 15,00
Cadetti	0,84	5	m. 13,00 + (4 x m. 8,50) + m. 13,00
Allieve	0,76	5	m. 13,00 + (4 x m. 8,50) + m. 13,00
Allievi	0,91	5	m. 13,72 + (4 x m. 9,14) + m. 9,72
Jun/Prom/Sen F.	0,84	5	m. 13,00 + (4 x m. 8,50) + m. 13,00
Prom./Sen M.	1,06	5	m. 13,72 + (4 x m. 9,14) + m. 9,72
Juniores Maschile	1,00	5	m. 13,72 + (4 x m. 9,14) + m. 9,72

## CRONOMETRAGGIO

Per tutte le gare è previsto il cronometraggio elettrico.

**Non potendo prevedere il reale numero degli iscritti il programma orario di ciascuna manifestazione potrà subire variazioni anche di anticipo gare.**

Per quanto non contemplato nel presente regolamento si rimanda alle norme emanate dalla Fidal.

[www.fidal.it](http://www.fidal.it)

Federazione Italiana di Atletica Leggera  
Comitato Regionale Sardegna [www.sardegna.fidal.it](http://www.sardegna.fidal.it)

 Via Monti, 31 • 09128 Cagliari tel. 070 492848 • email: [cr.sardegna@fidal.it](mailto:cr.sardegna@fidal.it)