

**TROFEO REGIONALE ASSOLUTO SU PISTA - 2^ GIORNATA  
GARE EXTRA Cadetti/e lanci Master M/F  
Stadio dei Pini "T. Siddi"  
SASSARI  
Sabato 05 Aprile 2025**

La Fidal Comitato Regionale Sardo con la collaborazione del Comitato Provinciale Sassari, indice e organizza Sabato 05 Aprile 2025, presso lo Stadio dei pini "T.Siddi" , la seconda giornata del Trofeo Regionale su pista riservato alle categorie Assoluti, Juniores, Allievi M/F, con gare extra Cadetti, Cadette e lanci Master F/M.

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

**Salto in Elevazione:**

*Progressioni 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

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**

M	F
Martello	Martello
Lungo	Lungo
Alto	Alto
300hs CM 0.76	300hs CM 0.76
300 mt CM	300 mt CM
2000 Mt	2000 Mt

*Progressioni Alto*

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

**MASTER**

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

***ISCRIZIONI E PAGAMENTO***

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

***TASSE ISCRIZIONI 2025***

**Sono ammesse le iscrizioni tardive entro e non oltre le ore 12:00 del venerdì precedente alla gara sempre tramite richiesta scritta via mail all'indirizzo [sigma@fidalsardegna.it](mailto:sigma@fidalsardegna.it).**

Categoria	tassa Atleta/Gara	Iscrizione tardiva
Cadetti	€ 2,00	+ € 1,00
Allievi, Junior, Promesse, Senior, Master	€ 3,50	+ € 5,00

***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.***

**LA MANCATA PARTECIPAZIONE ALLA GARA DOPO LA CONFERMA DETERMINA L'ESCLUSIONE DALLE GARE SUCCESSIVE.**

UOMINI		ORE	DONNE	
RITROVO GIURIE e CONCORRENTI		15.00	RITROVO GIURIE e CONCORRENTI	
Martello A/J/P/SM		15.40		Lungo A/J/P/SF
Martello CM/MASTER				
Alto J/P/SM				
Lungo J/P/SM	400Hs 0.91 JM	16.00		
	400Hs 0.84 AM	16.10		
		16.20	400Hs 0.76 AF	
	300hs CM 0.76	16.30		
		16.35	300hs CF 0.76	Martello A/J/P/SF
		16.40		Lungo CF
		16.45	300 mt CF	
	300 mt CM	16.55		
		17.00		
Giavellotto AJ/P/SM		17.05	200 Mt	
ALTO CM	200 Mt	17.15		Alto CF
Lungo CM		17.20		
		17.30	800 Mt	
	800 Mt	17.35		
		17.40		Giavellotto A/J/P/SF
		17.50	2000 Mt CF	
	2000 Mt CM	18.00		

**Il presente orario è indicativo e potrà subire variazioni per il buon andamento della manifestazione.**

**Cagliari, 02 Aprile 2025**

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