

TROFEO REGIONALE ASSOLUTO SU PISTA - 2^ GIORNATA
GARE EXTRA Cadetti/e - lanci Master M/F
Campo Comunale "R. Piras"
Quartucciu
Domenica 29 Giugno 2025

La *Fidal Comitato Regionale Sardo* con la collaborazione delle società *Atletica Selargius e Lib. Campidano*, indice e organizza Domenica 29 Giugno, 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 e Master M/F.

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

Salti 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
Giavellotto	Giavellotto
Asta	Asta
300hs CM 0.76	300hs CM 0.76
80 mt CM	80 mt CM
1200 mt Siepi	1200 mt Siepi

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

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.

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

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		08.30	RITROVO GIURIE e CONCORRENTI	
Martello A/J/P/SM-CM		09.00		
		09.30	1200Sp CF	Lungo A/J/P/SF Asta CF
	1200Sp CM	09.40		
		09.50	800 Mt A/J/P/SM	
	800 Mt A/J/P/SM	09.55		
Asta PM-CM		10.15	200 Mt A/J/P/SM	Martello A/J/P/SF- CF
Lungo A/J/P/SM	200 Mt A/J/P/SM	10.30		
Peso CM		10.40		
	400hs A/J/P/SM	11.05		
		11.10	400hs A/J/P/SF	
		11.25	300hs CF 0.76	
	300hs CM 0.76	11.30		
Alto SM Giavellotto A/J/P/SM- CM		11.45	80 Mt CF	
	80 Mt CM	11.55		
	4x100 A/J/P/SM	12.15		
	4x100 Rappresentativa Master	12.20		Giavellotto A/J/P/SF- CF

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

Atl.Selargius

Lib. Campidano

Cagliari, 25 GIUGNO 2025

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