

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.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale SARDEGNA

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

Federazione Italiana di Atletica Leggera
Comitato Regionale Sardegna www.sardegna.fidal.it

www.fidal.it

Via Monti, 31 • 09128 Cagliari tel. 070 492848 • email: cr.sardegna@fidal.it



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale SARDEGNA

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 di 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.

**Federazione Italiana di Atletica Leggera
Comitato Regionale Sardegna www.sardegna.fidal.it**

www.fidal.it

Via Monti, 31 • 09128 Cagliari tel. 070 492848 • email: cr.sardegna@fidal.it



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale SARDEGNA

| 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 | LungoA/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 <i>Rappresentativa Master</i> | 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

 **Federazione Italiana di Atletica Leggera
Comitato Regionale Sardegna www.sardegna.fidal.it**

www.fidal.it

Via Monti, 31 • 09128 Cagliari tel. 070 492848 • email: cr.sardegna@fidal.it