

**TROFEO REGIONALE ASSOLUTO SU PISTA - 1^ GIORNATA**  
**GARE EXTRA Cadetti/e – Master m/f (lanci)**  
**Campo Comunale “R. Piras”**  
**Quartucciu**  
**Sabato 29 Marzo 2025**

La Fidal Comitato Regionale Sardo con la collaborazione della società Atletica Selargius, indice e organizza Sabato 29 Marzo 2025, presso il Campo Comunale “R.Piras” Quartucciu, la prima giornata del Trofeo Regionale su pista riservato alle categorie Assoluti, Juniores, Allievi M/F, con gare extra Cadetti, Cadette e Master F/M.

**REGOLAMENTO GARA**

Gli atleti Assoluti, Juniores, Allievi M/F potranno prendere parte ad un massimo di due gare o una gara più la staffetta.

Cadetti e cadette potranno prendere parte ad una sola gara più la staffetta.

**Gli atleti MASTER nelle gare dei lanci potranno partecipare con l'attrezzo di categoria solo ad una gara (Peso o Disco) 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, accorpendo 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
ALLIEVI	5 Kg	1,500 Kg
ALLIEVE	3 Kg	1 Kg
JUNIORES M	6 Kg	1,750 Kg
PRO/SEN M	7,260 Kg	2 Kg
JUN/PRO/SEN F	4 Kg	1kg

## 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.

## 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

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

## GARE EXTRA

### CADETTI

M	F
100 HS 0,84m	80 HS 0,76m
PESO 4 Kg	PESO 3 Kg
DISCO 1,5 Kg	DISCO 1 Kg
80 mt	80 mt
1000 mt	1000 mt
4x100	4x100

Salto triplo: distanza dell'asse di battuta: Cadetti/Cadette mt. 7, 8, 9

### Progressioni Asta

Cadetti	cm. 200-220-230-240-250-260 quindi di 5 in 5
Cadette	cm. 180-190-200-210-220 quindi di 5 in 5

### MASTER

CATEGORIA	PESO	DISCO
SM 35-45	7,260 Kg	2 Kg
SM 50-55	6 Kg	1,5 Kg
SM 60-65	5 Kg	1 Kg
SM 70-75	4 Kg	1 Kg
SM 80+	3 Kg	1 Kg

CATEGORIA	PESO	DISCO
SF 35-45	4 Kg	1 Kg
SF 50-70	3 Kg	1 Kg
SF 75+	2 Kg	0,750 Kg

### ISCRIZIONI

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.**

### PROGRAMMA ORARIO

UOMINI		ORE	DONNE	
<b>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</b>		<b>15.00</b>	<b>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</b>	
Disco A/J/P/SM Triplo A/J/P/SM		15.40		Alto JF Peso A/J/P/SF Triplo A/J/P/SF
		16.00	80 hs 0.76-8.00 CF	
	100 hs 0.84-8.50 CM	16.15		
Triplo CM		16.20		Triplo CF
		16.25	80 mt CF	Disco A/J/P/SF
	80 mt CM	16.40		
Asta CM		16.55	100 mt A/J/P/SF	Asta CF
Disco CM/MASTER Peso A/J/P/SM	100 mt A/J/P/SM	17.10		
		17.35	400 mt A/J/P/SF	
	400 mt A/J/P/SM	17.45		Disco CF/MASTER
		18.05	1000 mt CF	
	1000 mt CM	18.15		Peso MASTER/CF
		18.25	1500mt A/J/P/SF	
	1500mt A/J/P/SM	18.35		
		18.45	4x100 CF	
	4x100 CM	18.55		
		19.05	4X100 A/J/P/SF	
Peso MASTER/CM	4X100 A/J/P/SM	19.15		

Per quanto non previsto si fa riferimento alle Norme Attività 2025.

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

**Cagliari, 28 Marzo 2025**

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

**Atletica Selargius**