



Campionato Regionale Individuale Estivo di Pentathlon Lanci

9° Memorial Nonna Rosina

Senior Over 35 – Maschile e Femminile

Manifestazione Open valida come prova Nazionale Grand Prix Lanci

Domenica 26 Luglio 2026

Campo Comunale G.le V. Porcu - Selargius (CA)

La **Fidal Comitato Regionale Sardo indice**, la società **A.S.D. Atletica Selargius** organizza con la collaborazione del **Team Penthalanci Sardegna**, con il patrocinio del Comune di Selargius, il Campionato Regionale Individuale Estivo di Pentathlon Lanci Master.

PROGRAMMA TECNICO

DONNE: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)

UOMINI: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)

L'ordine in cui devono essere disputate le singole gare di lancio è obbligatorio.

NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare tutti gli atleti italiani e "italiani equiparati" dai 35 anni in poi, in regola con il tesseramento 2026 ed appartenenti a Società regolarmente affiliate alla FIDAL.

Ciascun concorrente ha diritto a tre lanci per ciascuna specialità.

I punteggi saranno attribuiti utilizzando le tabelle IAAF parametrate con i coefficienti WMA

Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

TABELLE DI PUNTEGGIO

I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle WA parametrate con i coefficienti WMA.

ISCRIZIONI PENTATHLON LANCI

Le iscrizioni si effettueranno on-line attraverso il sito www.fidal.it – servizi on-line entro le ore 24:00 del **22 luglio 2026**.

La quota di iscrizione al **Pentathlon** è di **20 euro** e dovrà essere pagata anticipatamente tramite bonifico bancario intestato a: **A.S.D. ATLETICA SELARGIUS - BANCO DI SARDEGNA – AG. SELARGIUS - Iban: IT 26 W01015 44100 0000000 18170** - Causale: Pentathlon Lanci Cognome Nome e Società di appartenenza.

L'invio della distinta di pagamento dovrà avvenire entro e non oltre il 24 Luglio alle ore 14.00 all'indirizzo E
Mail: atletica.selargius@tiscali.it

Categoria	Tassa Atleta/Gara
Master M/F	20,00

PREMIAZIONI

Per il Campionato Regionale saranno premiati i primi tre classificati di ogni categoria, maschile e femminile, **con medaglie a cura della Fidal Sardegna.**

Saranno inoltre premiati, a cura del Team Penthalanci Sardegna, i migliori tre risultati tecnici, maschili e femminili, determinati sulla base dei migliori punteggi ottenuti nell'ambito delle cinque discipline, fra tutti gli atleti iscritti al Pentathlon (compresi gli atleti non tesserati per società della Sardegna).

PREMIO SPECIALE al miglior punteggio nella gara del lancio del Martello M/F over 35 in ricordo di Youri Syedick a cura dell' Allenatore Patrizia Spillo.

Premio al miglior punteggio nella gara del lancio del peso femminile over 35 in ricordo di Rosina Carta a cura della famiglia Carta

ATTREZZI PERSONALI

Tutti gli attrezzi personali dovranno essere consegnati per il controllo 60 minuti prima dell'inizio della prima gara. Se approvati, dovranno rimanere a disposizione di tutti i concorrenti per l'intera durata della gara.

PROGRAMMA TECNICO PENTATHLON

DONNE: pentathlon lanci: (martello – peso – disco – giavellotto – martello con maniglia corta)

UOMINI: pentathlon lanci: (martello – peso – disco – giavellotto – martello con maniglia corta)

Domenica 26 Luglio 2026

Ritrovo giurie e concorrenti **ore 09:00**

INIZIO GARA 9.30

CATEGORIA SM 80/85 – 70/75 LANCIO DEL MARTELLO

A SEGUIRE 60/65 – 50/55- 34/45 LANCIO DEL MARTELLO

A SEGUIRE SF TUTTE LE CATEGORIE LANCIO DEL MARTELLO

Martello a seguire Peso Disco Giavellotto “ Martello maniglia corta “

L'orario definitivo verrà pubblicato dopo la chiusura delle iscrizioni

NOTE IMPORTANTI

RIFERIMENTO TECNICO ORGANIZZATIVO:

Patrizia Spillo: +39 335 6735065

Email: patriziaspillo@gmail.com

Renato Serra: +39 380 2418212 - 335 7438361

Email: atletica.selargius@tiscali.it