

CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE SU PISTA
ALLIEVI-JUNIOR-PROMESSE M/F
MACOMER - STADIO SCALARBA
FASE REGIONALE
SABATO 23 E DOMENICA 24 MAGGIO 2026

La Fidal, Comitato Regionale Sardo organizza il Campionato Regionale individuale su Pista riservato alle categorie ALLIEVI M/F, JUNIOR M/F e PROMESSE M/F

ISCRIZIONI

ATTENZIONE: Le iscrizioni dovranno essere effettuate esclusivamente in modalità online, attraverso l'apposita sezione riservata alle società sul sito federale www.fidal.it entro le ore 24.00 del 20/05/2026.

SUL POSTO GARA NON POTRANNO ESSERE EFFETTUATE NUOVE ISCRIZIONI

TASSE GARA

Le tasse di iscrizione saranno addebitate direttamente sul conto online delle Società partecipanti. Si invitano pertanto le Società a verificare preventivamente la disponibilità di un saldo sufficiente alla copertura degli importi dovuti.

Per le **Società fuori regione**, il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario entro le ore 24:00 della data di scadenza delle iscrizioni, utilizzando il seguente IBAN: IT14V010050480200000100023. Nella causale dovranno essere indicati il codice della Società e la data della manifestazione per la quale si effettua il pagamento.

Copia della distinta di pagamento dovrà essere inviata all'indirizzo e-mail cristina.sedda@fidal.it

Categoria	tassa Atleta/Gara
Sardegna: Allievi, Junior, Promesse	€ 3,50
Altra regione: Allievi, Junior, Promesse	€ 7,00

AMMENDA PER ISCRIZIONI EFFETTUATE OLTRE IL TERMINE PREVISTO

Le iscrizioni tardive saranno accettate se inviate entro le ore 12:00 del venerdì precedente la manifestazione, all'indirizzo e-mail cristina.sedda@fidal.it, previo pagamento della sanzione federale prevista, come stabilito dalle quote associative. Allievi, Junior, Promesse, Senior € 3,00 - Cadetti € 1,00.

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.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale SARDEGNA

REGOLAMENTO GARA

- Ogni atleta nel complesso delle giornate previste può prendere parte ad un massimo di due gare individuali più la staffetta o ad una gara individuale più due staffette.
- Ogni atleta nella stessa giornata può partecipare ad un massimo di due gare, staffetta compresa.
- Eventuali disdette di partecipazione alle singole gare per gli atleti già confermati possono essere effettuate almeno 60 minuti prima dell'orario previsto per la gara.
- Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa superiore ai m 1000 possono prendere parte nella stessa giornata anche ad altre gare (compresa la staffetta), con esclusione delle gare di corsa, marcia, o frazioni di staffetta, superiori ai m 400.

CORSE

- Tutte le gare di corsa verranno disputate a serie e composte sulla base delle prestazioni ottenute nell'anno corrente e precedente da ciascun atleta
- 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
PROMESSE	110 HS 1,06m	100 HS 0,84m
	400 HS 0,91m	400 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
ALLIEVI	110 HS 0.91m	100 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.

CONCORSI

- Gli atleti Promesse, 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 g
ALLIEVE	3 Kg	1 Kg	3 Kg	500 g
JUNIORES M	6 Kg	1,750 Kg	6 Kg	800 g
PRO M	7,260 Kg	2 Kg	7,260 Kg	800 g
JUN/PRO F	4 Kg	1kg	4 Kg	600 g



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale SARDEGNA

SALTI IN ELEVAZIONE:

- **Progressioni Allievi/Junior/Promesse**

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.

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

PREMIAZIONI

Verranno premiati i primi tre classificati di categoria per ogni specialità.

Per quanto non previsto si fa riferimento alle Norme Attività 2026.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale SARDEGNA

Controllo Scarpe di gara – RT5

Nel corso della manifestazione verranno effettuati dei controlli a campione sulle scarpe utilizzate nelle gare riservate alle categorie Allievi, Junior, Promesse e Senior. I requisiti delle scarpe utilizzate in gara devono corrispondere a quanto previsto dall'Athletics Shoes Regulation di World Athletics e presenti nella lista visualizzabile al seguente link: <https://certcheck.worldathletics.org/>. Se la scarpa non risulterà presente nella suddetta lista WA si procederà con la squalifica dell'atleta nella gara in cui sono state utilizzate."

PROGRAMMA ORARIO DEFINITIVO

SABATO 23 MAGGIO

UOMINI		ORE	DONNE	
<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>		15:00	<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>	
Asta AM		16:00		
		16:00		Martello Kg. 3 AF Martello Kg. 4 PF
		16:00	Mt. 100 hs – H 0,76 AF	
		16:10	Mt. 100 hs – H 0,84 J/PF	
	Mt. 110 hs – H 0,91 AM	16:20		
	Mt. 110 hs – H 1,00 JM	16:30		
		16:40	Mt. 100 A /J/PF	
Disco Kg. 1,5 AM Disco Kg. 1,750 JM Disco Kg. 2 PM		17:00		
		17:00		Alto A/J/PF
	Mt. 100 A/ J/PM	17:00		
		17:25	Mt. 400 A/J/PF	
	Mt. 400 A/J/PM	17:35		
Triplo AM		17:45		Triplo PF
Giavellotto Gr. 700 AM		17:45		
	Mt. 2000 st 0,84 AM	17:45		
	Mt. 3000 st 0,91 J/PM	18:00		
		18:20	Mt. 1500 A/J/PF	
		18:25		Peso Kg. 4 J/PF Peso Kg. 3 AF
	Mt. 1500 A/J/PM	18:30		
		18:40	Staffetta 4x100 A/J/PF	
	Staffetta 4x100 A/J/PM	18:50		



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale SARDEGNA

DOMENICA 24 MAGGIO

UOMINI		ORE	DONNE	
<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>		09.00	<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>	
	Marcia Km. 5 A/J M	09:45	Marcia Km. 5 A/J F	
		10:15	Mt. 5000 J/PF	Asta AF
Martello Kg. 5 AM Martello Kg. 6 JM Martello Kg. 7,260 PM		10:30		
Lungo AM-J/PM		10:30		
	Mt. 5000 J/PM	10:50		
		11:30		Lungo A/J/PF
Alto A/J/PM		11:15		
		11:20		Disco Kg. 1 AF-J/PF
	Mt. 3000 AM	11:25		
		11:45	Mt. 400 hs – H 0,76 A/J/PF	
	Mt. 400 hs – H 0,84 AM	11:55		
	Mt. 400 hs – H 0,91 J/PM	12:05		
		12:10		Giavellotto Gr. 600 J/PF Giavellotto Gr. 500 AF
		12:15	Mt. 800 A/J/PF	
	Mt. 800 A/ J/PM	12:20		
		12:30	Mt. 200 A/J/PF	
Peso Kg. 5 AM Peso Kg. 6 JM Peso Kg. 7,260 PM		12:30		
	Mt. 200 A/J/PM	12:50		
		13:10	Staffetta 4x400 AF	

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

Cagliari, 22 MAGGIO 2026