

CAMPIONATI GIOVANILI INVERNALI DI LANCI ALL/JUN – 1<sup>^</sup> PROVA  
REGIONALE  
CAMPIONATI ASSOLUTI E PROMESSE INVERNALI DI LANCI – 1<sup>^</sup> PROVA

Gare di contorno: **Peso** Cadetti/e e Master M/F con attrezzi di categoria, **Salto in lungo** C/A/J/P/S M/F, **Salto con l'asta** C/A/J/P/S M/F.

Il Comitato Regionale Sardo della Fidal, indice e organizza i Campionati Invernal di Lanci 2026, 1<sup>^</sup> Prova Regionale, che si svolgeranno a Sassari domenica 18 gennaio 2026.

Ogni atleta in ciascuna giornata potrà prendere parte al massimo a due gare.

Sarà concessa la partecipazione agli atleti MASTER, con l'attrezzo di categoria, limitatamente ad una sola specialità (Peso, Disco, Martello o Giavellotto) specificandolo all'atto dell'iscrizione.

**La partecipazione alla gara Master comporta l'automatica esclusione dal Campionato invernale lanci.**

**Le Gare EXTRA: Getto del Peso C.ti Kg. 4 – C.te Kg.3** sono indicative per la selezione della rappresentativa per la partecipazione al Trofeo *“ai confini delle Marche”*;

**Salto in Lungo C/A/J/P/S M/F;**

**Salto con l'Asta C/A/J/P/S M/F.**

**CAMPIONATO INVERNALE LANCI LUNGHI ASSOLUTI**

Programma tecnico

GARE UOMINI		GARE DONNE	
Disco	Kg. 2,00	Disco	Kg.1,00
Martello	Kg.7,260	Martello	Kg.4,00
Giavellotto	Kg.0,800	Giavellotto	Kg. 0,600

**Norme di partecipazione alla prova regionale (come da “Norme attività 2026):**  
Possono partecipare gli atleti italiani e “italiani equiparati” delle categorie Seniores e Promesse. Gli atleti possono gareggiare in qualunque Prova Regionale anche in regioni diverse dalla propria.

Ai fini dell'ammissione alla Finale Nazionale è valida la migliore prestazione ottenuta nel complesso di tutte le Prove Regionali disputate.

Ogni atleta in ciascuna Prova Regionale può prendere parte a due gare. Ai tre lanci di finale di ciascuna Prova Regionale sono ammessi 8 atleti della regione più un massimo di altri 8 eventuali atleti provenienti da fuori regione che rientrino nelle prestazioni dei primi 8 della regione.



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Sardo

## CAMPIONATO INVERNALE LANCI LUNGHI PROMESSE

Programma tecnico

GARE UOMINI		GARE DONNE	
Disco	Kg. 2,00	Disco	Kg.1,00
Martello	Kg.7,260	Martello	Kg.4,00
Giavellotto	Kg.0,800	Giavellotto	Kg. 0,600

**Norme di partecipazione alla prova regionale (come da “Norme attività 2026):**  
Possono partecipare gli atleti della categoria Promesse italiani e “italiani equiparati”.

Gli atleti possono gareggiare in qualunque Prova Regionale anche in regioni diverse dalla propria.

Ai fini dell’ammissione alla Finale Nazionale è valida la migliore prestazione ottenuta nel complesso di tutte le Prove Regionali disputate.

Ogni atleta in ciascuna Prova Regionale può prendere parte a due gare.

Ai tre lanci di finale di ciascuna Prova Regionale sono ammessi 8 atleti della regione più un massimo di 8 altri eventuali atleti provenienti da fuori regione che rientrino nelle prestazioni dei primi 8 della regione.

## CAMPIONATO INVERNALE LANCI LUNGHI GIOVANILE

Programma tecnico

GARE UOMINI		GARE DONNE	
Disco	Kg. 1,750	Disco	Kg.1,00
Martello	Kg.6	Martello	Kg.4,00
Giavellotto	Kg.0,800	Giavellotto	Kg. 0,600

**Norme di partecipazione alla prova regionale (come da “Norme attività 2026):**

Possono partecipare gli atleti delle categorie Juniores e Allievi italiani e “italiani equiparati”.

Gli atleti possono gareggiare in qualunque Prova Regionale anche in regioni diverse dalla propria. Ai fini dell’ammissione alla Finale Nazionale è valida la migliore prestazione ottenuta nel complesso di tutte le Prove Regionali disputate. Gli Allievi devono utilizzare gli stessi attrezzi della categoria Juniores. Ogni atleta in ciascuna Prova Regionale può prendere parte a due gare. Ai tre lanci di finale di ciascuna Prova Regionale sono ammessi 8 atleti della regione più un massimo di 8 altri eventuali atleti provenienti da fuori regione che rientrino nelle prestazioni dei primi 8 della regione.

**Le iscrizioni dovranno essere effettuate online attraverso il sito “Fidal.it – servizio online per Affiliazioni, Tesseramento, Iscrizioni” entro le ore 24:00 del giorno 15/01/2026. Non sono ammesse in nessun caso nuove iscrizioni o variazioni il giorno della gara.**

**Eventuali iscrizioni tardive possono essere effettuate entro le ore 12 del 17/01/2026 all’indirizzo mail: [cristina.sedda@fidal.it](mailto:cristina.sedda@fidal.it) (sarà applicata la sanzione prevista dalla tabella Tasse e diritti federali 2026).**



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Sardo

<b>PROGRAMMA TECNICO ED ORARIO</b>		
<b>UOMINI</b>	<b>ORE</b>	<b>DONNE</b>
<b>RITROVO GIURIE E CONCORRENTI CONFERME ISCRIZIONI</b>	<b>9:30</b>	<b>RITROVO GIURIE E CONCORRENTI CONFERME ISCRIZIONI</b>
Salto con l'asta Cadetti	<b>10:30</b>	Salto con l'asta Cadetti Martello P/S/S Over 35 Kg. 4,000 Martello: A/J Kg. 4,000 Salto in lungo C/A/J/P/
Martello P/S/S Over 35 Kg. 7,260 Martello: A/J Kg. 6,000 Salto in lungo C/A/J/P/S	<b>11:00</b>	
	<b>11:30</b>	Salto con l'asta A/J/P/S
	<b>11:30</b>	Disco P/S/SF Over 35 Kg. 1,000 Disco: A/J Kg. 1,000
Disco P/S/SM Over 35 Kg. 2,000 Disco: A/J Uomini Kg. 1,750	<b>12:00</b>	
Salto con l'asta A/J/P/S	<b>12:30</b>	Giavellotto P/S/SF Over 35 gr. 0,600 Giavellotto A/J gr. 0,600
Peso Cadetti Kg. 4,00 Giavellotto P/S/SM Over 35 gr. 0,800 Giavellotto A/J gr. 0,800	<b>13:00</b>	Peso Cadette Kg. 3,00

L'orario definitivo verrà stilato alla chiusura delle iscrizioni.

Cagliari, 8 Gennaio 2026