

**CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI PROVE MULTIPLE CADETTI/E  
CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' DI PROVE MULTIPLE ALLIEVI/E  
EXTRA**

**MT 5000 MARCIA Allievi/Allieve**

**Martello, giavellotto assoluto maschile**

**Salto in alto, salto in lungo assoluto femminile**

**100 Mt assoluti M/F (nr 4 serie: 2 maschili e 2 femminili)**

**400 Mt assoluti M/F (nr 4 serie: 2 maschili e 2 femminili)**

**200 Mt assoluti M/F (nr 4 serie: 2 maschili e 2 femminili)**

**Le gare extra sono riservate ad atleti iscritti a società della regione Sardegna**

**SASSARI – STADIO DEI PINI  
SABATO 19 - DOMENICA 20 SETTEMBRE 2026**

La Fidal, Comitato Regionale Sardo indice e organizza il Campionato Regionale Individuale di Prove Multiple Cadetti/e e i Campionati Regionali di società di Prove multiple Allievi/e

**PROGRAMMA TECNICO CADETTI/E**

*per la categoria Cadetti Esathlon, è possibile scegliere la gara del salto con l'asta o la gara del lancio del disco.*

|             | Pentathlon CADETTE                  | Esathlon CADETTI                      |
|-------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 1^ GIORNATA | 80 hs - Salto in alto - Giavellotto | 100 hs - Salto in lungo - Giavellotto |
| 2^GIORNATA  | Salto in lungo - 600 m              | Salto in alto – Disco/Asta - 1.000 m  |

**PROGRAMMA TECNICO ALLIEVI/E**

|             | DECATHLON ALLIEVI                 | EPTATHLON ALLIEVE     |
|-------------|-----------------------------------|-----------------------|
| 1^ GIORNATA | 100–Lungo–Peso–Alto–400           | 100Hs–Alto–Peso–200   |
| 2^GIORNATA  | 110Hs–Disco–Asta–Giavellotto–1500 | Lungo–Giavellotto–800 |

**ISCRIZIONI E PAGAMENTO**

**ATTENZIONE:** Le iscrizioni dovranno essere effettuate sulla sezione dedicata on-line di ciascuna società attraverso il sito [www.fidal.it](http://www.fidal.it) entro le ore 24.00 del 16/09/2026.

Le iscrizioni degli atleti stranieri e degli atleti tesserati per società al di fuori della Regione Sardegna sono subordinate al rispetto delle Norme Attività 2026.

**SUL POSTO GARA NON POTRANNO ESSERE EFFETTUATE NUOVE ISCRIZIONI**

### **TASSE ISCRIZIONI 2026**

*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 [cristina.sedda@fidal.it](mailto:cristina.sedda@fidal.it).*

| <b>Categoria</b>                          | <b>tassa Atleta PROVE MULTIPLE</b> | <b>Tassa atleta marcia</b> |
|-------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| <b>Cadetti</b>                            | <b>€ 6,00</b>                      |                            |
| <b>Allievi /juniores/promesse /seniro</b> | <b>€ 10,00</b>                     | <b>3,50</b>                |
| <b>Atleti fuori regione</b>               | <b>€ 20,00</b>                     | <b>7,00</b>                |

**Le conferme potranno essere effettuate online sul sito federale FIDAL dalle ore 12.30 alle ore 24.00 di Venerdì 11.**

**In alternativa, la conferma delle iscrizioni dovrà essere effettuata da un dirigente della società al momento della consegna delle buste, entro 60 minuti dall'orario di inizio della manifestazione.**

**Trascorso tale termine, tutte le iscrizioni saranno considerate confermate d'ufficio.**

#### **REGOLAMENTO CDS PROVE MULTIPLE ALLIEVI/E**

Sarà stilata una classifica Maschile ed una Femminile.

Ogni società per essere classificata dovrà sommare i punteggi dei migliori 3 atleti, le società che non avranno 3 atleti classificati non faranno parte della classifica del CdS Regionale.

Risulterà vincitrice la società che avrà ottenuto il miglior punteggio complessivo.



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Regionale SARDEGNA**

**SABATO 19 SETTEMBRE**

| UOMINI                          |                                        | ORE       | DONNE                                   |                                   |
|---------------------------------|----------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|-----------------------------------|
| RITROVO GIURIE e CONCORRENTI    |                                        | 15.30     | RITROVO GIURIE e CONCORRENTI            |                                   |
| Martello Assoluti EXTRA         | Mt 100 ALLIEVI Decathlon               | 16.30     |                                         |                                   |
|                                 |                                        | 16.40     | Mt 80 hs. 0,76<br>PENTATHLON<br>CADETTE |                                   |
|                                 |                                        | 16.50     | Mt 100 hs. 0,76<br>ALLIEVE Eptathlon    |                                   |
|                                 | Metri 100 hs. 0,84<br>ESATHLON CADETTI | 17.00     |                                         |                                   |
| Lungo ALLIEVI Decathlon         |                                        | A seguire | Mt 100 Assolute<br>EXTRA                |                                   |
|                                 | Mt 100 Assoluti EXTRA                  |           |                                         | Alto ALLIEVE Eptathlon            |
| Giavellotto ESATHLON<br>CADETTI |                                        |           | Mt 400 Assolute<br>EXTRA                | Alto PENTATHLON<br>CADETTE        |
| Peso ALLIEVI Decathlon          | Mt 400 Assoluti EXTRA                  | A seguire |                                         |                                   |
| Lungo ESATHLON<br>CADETTI       |                                        | A seguire |                                         | Peso ALLIEVE Eptathlon            |
|                                 |                                        | A seguire |                                         | Giavellotto<br>PENTATHLON CADETTE |
| Alto ALLIEVI Decathlon          |                                        | A seguire |                                         |                                   |
|                                 |                                        | A seguire | Metri 200 ALLIEVE<br>Eptathlon          | Alto Assolute EXTRA               |
|                                 | Mt 400 ALLIEVI Decathlon               | A seguire |                                         |                                   |
|                                 |                                        | 19.00     | Marcia mt 5000 AF                       |                                   |

**DOMENICA 20 SETTEMBRE**

| UOMINI                                             |                                      | ORE       | DONNE                               |                                                        |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>                |                                      | 09.30     | <i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i> |                                                        |
| Alto ESATHLON CADETTI                              | Mt 110 hs. 0,91 ALLIEVI<br>Decathlon | 10.00     |                                     |                                                        |
| Disco ALLIEVI Decathlon                            |                                      | A seguire | Mt 200 Assolute EXTRA               | Lungo ALLIEVE Eptathlon<br>Lungo PENTATHLON<br>CADETTE |
| Asta ALLIEVI Decathlon                             | Mt 200 Assoluti EXTRA                | A seguire |                                     | Lungo Assolute EXTRA                                   |
| Disco ESATHLON<br>CADETTI<br>Asta ESATHLON CADETTI |                                      |           | Metri 600 PENTATHLON<br>CADETTE     | Giavellotto ALLIEVE<br>Eptathlon                       |
| Giavellotto ALLIEVI<br>Decathlon                   | Metri 1000 ESATHLON<br>CADETTI       | A seguire |                                     |                                                        |
|                                                    |                                      |           | Metri 800 ALLIEVE<br>Eptathlon      |                                                        |
| Giavellotto Assoluti EXTRA                         | Mt 1500 ALLIEVI Decathlon            | A seguire |                                     |                                                        |

**In caso di ritardi o accavallamenti di gare, le gare delle prove multiple avranno la precedenza sulle gare extra.**

Il presente orario è indicativo e potrà subire variazioni per il buon andamento della manifestazione.  
L'orario definitivo, se necessario, verrà pubblicato nel sito [sardegna.fidal.it](http://sardegna.fidal.it), alla chiusura delle iscrizioni.

Cagliari, 08 Settembre 2026