

**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 A/J/P/S, e Cadetti con attrezzi di categoria.*

Il Comitato Regionale Sardo della Fidal, indice e organizza con la collaborazione della **società Atletica Selargius** i Campionati Invernali di Lanci 2025, 1<sup>^</sup> Prova Regionale, che si svolgeranno a Quartucciu domenica 26 gennaio 2025.

**Ogni atleta in ciascuna giornata può prendere parte al massimo a due gare (due gare di campionato o una gara di campionato più una gara extra).**

- CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI

Programma Tecnico

Gare Uomini		Gare Donne	
Disco	Kg 2	Disco	Kg 1
Martello	Kg 7,260	Martello	Kg 4
Giavellotto	Kg 0,800	Giavellotto	Kg 0,600
<i>Gara Extra PESO</i>	<i>Kg 7,260</i>	<i>Gara Extra PESO</i>	<i>Kg 4</i>

Norme di partecipazione alla prova regionale (come da “Norme attività 2025”):

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.

- CAMPIONATI ITALIANI PROMESSE

Programma Tecnico

Gare Uomini		Gare Donne	
Disco	Kg 2	Disco	Kg 1
Martello	Kg 7,260	Martello	Kg 4
Giavellotto	Kg 0,800	Giavellotto	Kg 0,600
<i>Gara Extra PESO</i>	<i>Kg 7,260</i>	<i>Gara Extra PESO</i>	<i>Kg 4</i>

Norme di partecipazione alla prova regionale (come da “Norme attività 2025”):

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.

- **CAMPIONATI ITALIANI GIOVANILI ALLIEVI/JUNIORES**

Programma Tecnico

Gare Uomini		Gare Donne	
Disco	Kg 1,750	Disco	Kg 1
Martello	Kg 6	Martello	Kg 4
Giavellotto	Kg 0,800	Giavellotto	Kg 0,600
<i>Gara Extra PESO</i>	<i>Kg 5 AM – kg 6 JM</i>	<i>Gara Extra PESO</i>	<i>Kg 3 AF – kg 4 JF</i>

Norme di partecipazione alla prova regionale (come da “Norme attività 2025”):

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 per entrare in classifica nella categoria giovanile devono utilizzare gli stessi attrezzi della categoria Juniores, diversamente potranno gareggiare con l’attrezzo della propria categoria.

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

- **GARE EXTRA CADETTI/E**

Programma Tecnico

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

Gare Uomini		Gare Donne	
Disco	Kg 1,5	Disco	Kg 1
Martello	Kg 4	Martello	Kg 3
Giavellotto	Kg 0,600	Giavellotto	Kg 0,400
Peso	Kg 4	Peso	Kg 3

Non sono ammesse in nessun caso nuove iscrizioni o variazioni il giorno della gara.

RITROVO GIURIE e CONCORRENTI ORE 9:00			
PROGRAMMA ORARIO			
UOMINI	ORE	DONNE	
Disco CM 1,5Kg – JM 1,750Kg – SM 2,00Kg	10:00	Peso CF 3Kg – Giavellotto CF 0,400Kg	
	11:00	Disco AF/JF/SF 1Kg	
Peso CM 4Kg	11:10	Peso AF 3Kg	
Giavellotto CM 0,600Kg	12:00	Giavellotto AF 0,500Kg – AF/PF/SF 0,600Kg	
	12:20	Peso AF/JF/PF/SF 4 Kg	
Martello CM 4Kg	13:30	Martello CF/AF 3kg - JF/PF/SF 4Kg	
Peso AM 5KG – JM 6Kg – SM 7,260Kg			
Giavellotto AM 0,700Kg – AM/PM/SM 0,800Kg	14:40		
Martello AM 5Kg – JM 6Kg – SM 7,260Kg	15:50		

L’orario definitivo verrà stilato alla chiusura delle iscrizioni.

Per quanto riguarda gli atleti iscritti in gare che si svolgono in contemporanea, verrà applicata la regola 4.3 RT del Regolamento Tecnico Internazionale.

Cagliari, 24 Gennaio 2025