

## CAMPIONATI GIOVANILI INVERNALI DI LANCI ALL/JUN – 2<sup>^</sup> PROVA REGIONALE CAMPIONATI ASSOLUTI E PROMESSE INVERNALI DI LANCI – 2<sup>^</sup> PROVA

Gare di contorno: PESO Cadetti/e A/J M/F e Master M/F con attrezzi di categoria.

Gare di contorno: **Peso** Cadetti/e e Master M/F con attrezzi di categoria.

Il Comitato Regionale Sardo della Fidal in collaborazione con l’Atletica Selargius, indice e organizza i Campionati Invernali di Lanci 2026, 2<sup>^</sup> Prova Regionale, che si svolgeranno a Quartucciu il 15 Febbraio 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 Cadetti/e :** Getto del Peso Cadetti Kg. 4 – Cadette Kg.3 sono indicative per la selezione della rappresentativa per la partecipazione al Trofeo **“Ai confini delle Marche”**.

### 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.

### 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 LUNGI 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.

### TASSE ISCRIZIONI 2026

Le iscrizioni dovranno essere effettuate online attraverso il sito "Fidal.it – servizio online per Affiliazioni, Tesseramento, Iscrizioni" entro le ore 24:00 del giorno 12/02/2026.

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

Eventuali iscrizioni tardive possono essere fatte entro le 12:00 del 14/02/2026 all'indirizzo e-mail [cristina.sedda@fidal.it](mailto:cristina.sedda@fidal.it) (sarà applicata la sanzione prevista dalla tabella Tasse e diritti federali 2026)

*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).*

| Categoria                                 | tassa Atleta/Gara |
|---|-------------------|
| Cadetti                                   | € 2,00            |
| Allievi, Junior, Promesse, Senior, Master | € 3,50            |

### PROGRAMMA TECNICO ED ORARIO

| UOMINI  | ORE   | DONNE   |
|---|-------|---|
| <b>RITROVO delle GIURIE e dei CONCORRENTI</b> | 09:30 | <b>RITROVO delle GIURIE e dei CONCORRENTI</b>   |
| Peso Cadetti Kg.4,00                          | 10:30 | Peso Cadette Kg. 3,00<br>Martello P/S/SF Over 35 Donne Kg. 4,000<br>Martello: A/J Donne Kg. 4,000 - |

|   |              |   |
|---|--------------|---|
| Martello P/S/SM Over 35 Uomini Kg.7,260<br>Martello: A/J Uomini Kg. 6,000     | <b>11:30</b> | Peso A/J  |
| Peso A/J  | <b>12:15</b> | Disco P/S/SF Over 35 Donne Kg. 1,000<br>Disco: A/J Donne Kg. 1,000 -            |
| Disco P/S/SM Over 35 Uomini Kg. 2,000<br>Disco: A/J Uomini Kg. 1,750 -        | <b>13:00</b> |   |
| Giavellotto P/S/SF Over 35 Donne Gr. 0,600<br>Giavellotto A/J Donne Gr. 0,600 | <b>13:45</b> | Giavellotto P/S/SM Over 35 Uomini Gr. 0,800<br>Giavellotto A/J Uomini Gr. 0,800 |

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, 21 Gennaio 2026

**F.I.D.A.L.**  
**Comitato Regionale Sardo**