



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **FRIULI VENEZIA GIULIA**

# REGOLAMENTI REGIONALI PISTA OUTDOOR 2026 CADETTI CADETTE

## CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETÀ CADETTI e CADETTE

### NORME DI PARTECIPAZIONE

- **Possono partecipare tutti gli Atleti tesserati nelle categorie CF e CM per Società del Friuli Venezia Giulia.**
- Ciascun Atleta può iscriversi a un **massimo di 2 gare**, nel corso del Campionato, fermo restando un **massimo di due gare per ogni singola giornata.**
- **Come da Norme Attività, ogni Atleta può disputare più gare di corsa o frazioni di staffetta nella stessa giornata, purché la somma delle distanze previste non superi i 1100 metri.**

### PROGRAMMA TECNICO

- Il CdS si svolge in un'unica prova su due sessioni di gara;
- Sabato pomeriggio CADETTI:
  - CORSE: 80m, 300mH (h76), 1200m SC (h76), 2000m
  - SALTI: Salto con l'Asta, Salto in Lungo
  - LANCI: Getto del Peso 4 kg, Lancio del Disco 1,5 kg
- Sabato pomeriggio CADETTE:
  - CORSE: 80m, 300mH (h76), 1200m SC (h76), 2000m
  - SALTI: Salto in Alto, Salto Triplo
  - LANCI: Lancio del Martello 3 kg, Lancio del Giavellotto 400 g
- Domenica mattina CADETTI:
  - CORSE: 100mH (h84), 300m, 1000m
  - MARCIA: 5000m
  - SALTI: Salto in Alto, Salto Triplo
  - LANCI: Lancio del Martello 4 kg, Lancio del Giavellotto 600 g
- Domenica mattina CADETTE:
  - CORSE: 80mH (h76), 300m, 1000m
  - MARCIA: 3000m
  - SALTI: Salto con l'Asta, Salto in Lungo
  - LANCI: Getto del Peso 3 kg, Lancio del Disco 1 kg

### NORME TECNICHE

- **Tutte le corse si disputano in serie.**
- La corsa delle Siepi sarà disputata con 4 ostacoli per ciascun giro e senza riviera.
- Nella **Marcia**, che potrà essere disputata in contemporanea fra Cadetti e Cadette, su **corsie separate** e nel rispetto della RT 9, sarà attiva la **Penalty Zone.**
- **In tutti i Concorsi orizzontali, ogni concorrente avrà a disposizione 4 prove.**
- Nel **Salto in Alto**, ogni Atleta avrà a disposizione un massimo di **3 prove per ciascuna misura**; sarà possibile richiedere una misura inferiore all'inizio della progressione, possibilmente comune fra tutti coloro che ne fanno richiesta, superata la quale sarà valida la **progressione** stabilita dal Delegato Tecnico e passerà obbligatoriamente dai **minimi A e B per i Campionati Italiani e per Regioni Cadetti.**

## NORME DI CLASSIFICA

- Tutti i risultati ottenuti vengono rapportati alle **Tabelle di Punteggio FIDAL**.
- **Ai fini della classifica finale vengono presi in considerazione un massimo di 2 punteggi per ogni singola gara.**
- **La classifica viene determinata sommando i migliori punteggi in almeno 12 diverse gare delle 16 in programma e ulteriori 4 punteggi, ma non più di 2 per gara.**
- **Gare in cui gli atleti risultino ritirati, squalificati o senza prove valide (NM) non vengono conteggiate nel computo delle gare coperte.**

## PREMIAZIONI

- Non sono previste premiazioni per le singole gare, a meno che l'Organizzazione, Società o CP FIDAL, non preveda Medaglie, premi in natura o gadget.
- **Vengono assegnati Trofei alle prime 3 Società maschili e femminili.**  
Da valutare se nel contesto della Manifestazione o in un evento a fine Stagione.

## CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE CADETTI e CADETTE

### NORME DI PARTECIPAZIONE

- Possono partecipare tutti gli Atleti tesserati nelle categorie CF e CM per Società del Friuli Venezia Giulia.
- Ciascun Atleta può iscriversi a un **massimo di 2 gare** nel corso del Campionato, fermo restando un **massimo di 2 gare per ogni singola giornata**.
- **Come da Norme Attività, ogni Atleta può disputare più gare di corsa o frazioni di staffetta nella stessa giornata, purché la somma delle distanze previste non superi i 1100 metri.**
- **Queste Norme di Partecipazione verranno applicate anche alle Manifestazioni Non Istituzionali, nel caso siano previste anche le Staffette potranno partecipare ad 1 gara + una staffetta.**

### PROGRAMMA TECNICO

- Il Campionato si svolge in un'unica prova su due sessioni di gara;
- Sabato pomeriggio CADETTI:
  - CORSE: 80m, 300mH (h76), 1200m SC (h76), 2000m
  - SALTI: Salto con l'Asta, Salto in Lungo
  - LANCI: Getto del Peso 4 kg, Lancio del Disco 1,5 kg
- Sabato pomeriggio CADETTE:
  - CORSE: 80m, 300mH (h76), 1200m SC (h76), 2000m
  - SALTI: Salto in Alto, Salto Triplo
  - LANCI: Lancio del Martello 3 kg, Lancio del Giavellotto 400 g
- Domenica mattina CADETTI:
  - CORSE: 100mH (h84), 300m, 1000m
  - MARCIA: 5000m
  - SALTI: Salto in Alto, Salto Triplo
  - LANCI: Lancio del Martello 4 kg, Lancio del Giavellotto 600 g
- Domenica mattina CADETTE:
  - CORSE: 80mH (h76), 300m, 1000m
  - MARCIA: 3000m
  - SALTI: Salto con l'Asta, Salto in Lungo
  - LANCI: Getto del Peso 3 kg, Lancio del Disco 1 kg

### NORME TECNICHE

- **La gara degli 80m maschili e femminili si disputa in due turni (batterie e finale), tutte le altre corse si disputano in turno unico (serie).**
- La corsa delle Siepi sarà disputata con 4 ostacoli per ciascun giro e senza riviera.
- Nella **Marcia**, che potrà essere disputata in contemporanea fra Cadetti e Cadette, su **corsie separate** e nel rispetto della RT 9, sarà attiva la **Penalty Zone**.
- **In tutti i Concorsi orizzontali, ogni concorrente avrà a disposizione 3 prove; gli Atleti con le migliori 8 prestazioni dopo le prime 3 prove avranno diritto a ulteriori 3 turni.**
- Nel **Salto in Alto** e con **l'Asta**, ogni Atleta avrà a disposizione un **massimo di 3 prove per ciascuna misura**; la **progressione** verrà stabilita dal Delegato Tecnico in accordo con il Fiduciario Tecnico Regionale e passerà obbligatoriamente dai **minimi A e B** per i **Campionati Italiani e per Regioni Cadetti**.

### PREMIAZIONI

- **In ciascuna gara, vengono premiati i primi 6 classificati con maglia di Campione Regionale al vincitore**

## **CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE e DI SOCIETÀ DI PROVE MULTIPLE CADETTI e CADETTE**

### **NORME DI PARTECIPAZIONE**

- Possono partecipare tutti gli Atleti tesserati nelle categorie CF e CM per Società del Friuli Venezia Giulia.
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di Atleti.

### **PROGRAMMA TECNICO**

- Il Campionato si svolge su due prove nell'arco della stagione sportiva, ciascuna con due sessioni di gara:
  - **CADETTI – ESATHLON (disco): 100mH – Lungo – Giavellotto - Alto – Disco – 1000m**
  - **CADETTE – PENTATHLON: 80mH – Alto – Giavellotto - Lungo – 600m**

### **NORME DI CLASSIFICA**

- I punteggi sono assegnati secondo le Tabelle di Punteggio FIDAL.
- Verranno presi in considerazione, in ciascuna delle due prove, un minimo di due e un massimo di tre punteggi ottenuti da Atleti diversi.
- Per essere classificate, le Società devono partecipare ad entrambe le prove.
- Le classifiche di Società maschile e femminile vengono determinate sommando i punteggi di entrambe le prove.
- Vengono assegnati Trofei alle prime 3 Società maschili e femminili.  
Da valutare se nel contesto della 2<sup>a</sup> Prova del CDS Prove Multiple, o in un evento a fine Stagione.

### **PREMIAZIONI**

- In ciascuna Prova Multipla, vengono premiati i primi 6 classificati con maglia di Campione Regionale al vincitore.