

REGOLAMENTO ATTIVITA' GIOVANILE 2026

OGGETTO

Art. 1

Il presente regolamento disciplina l'organizzazione, i contenuti tecnici e le modalità di svolgimento dell'Attività Giovanile FIDAL Sardegna, in conformità ai regolamenti FIDAL nazionali e ai programmi World Athletics – Kids' Athletics e Youth Development.

FINALITA' TECNICHE

Art. 2

L'attività giovanile regionale è finalizzata a:

- sviluppare le abilità motorie di base;
- favorire una preparazione multilaterale;
- garantire una progressione tecnica coerente;
- prevenire l'iper-specializzazione precoce;
- tutelare la salute dell'atleta;
- promozione dello sport anche come strumento educativo;
- far appassionare i bambini e ragazzi.

MODELLI DI RIFERIMENTO

Art. 3

L'attività è strutturata secondo:

- Long Term Athlete Development (LTAD);
- Programma World Athletics – Kids' Athletics;
- Linee guida World Athletics Youth Coaching;
- Regolamenti tecnici FIDAL.

ESORDIENTI 4/6 (4-5-6-7 anni)

Art. 4a

Attività non selettiva di carattere ludico-motorio, strutturata soprattutto su circuiti combinati approvati dalla World Athletics “Kids’ Athletics”.

Esercizi consentiti includono:

- Percorsi di corsa e agilità;
- Salti da fermo e con breve rincorsa, senza asse di battuta;
- Lanci con palline morbide e vortex;
- Staffette e giochi di squadra (anche con squadre miste di sesso e di società di appartenenza);
- Prove di velocità su distanze di 40, 50 e 60 metri, con partenza in piedi e segnale acustico.
- Prove di simil-mezzofondo di 100, 200 e 300m.

Non sono previste classifiche individuali ufficiali.

Non sono previsti Campionati.

Non è consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, anche se alle stesse vengono tolti i chiodi.

L'organizzazione di queste attività è affidata ai Comitati Provinciali, con l'invito a coinvolgere dirigenti, tecnici e, talvolta, genitori, oltre alle singole società o a quelle che si uniscono per collaborare.

ESORDIENTI 8 (8-9 anni)

Art. 4b

Valgono le norme previste al punto 4a; nelle gare su pista, strada , cross, organizzate da società affiliate, sarà possibile stilare classifiche di società valide per la sola manifestazione e utili al fine dell'attribuzione di Trofei, Memorial o simili.

- È sempre prevista, nelle prove di velocità, la partenza in piedi con l'uso del fischietto o altro segnale acustico;
- Non sono consentite forme elettroniche di misurazione delle prestazioni;
- Sono consentite prove di corsa fino a 400m con invito a realizzare i 300m;
- Le staffette potranno essere anche miste (2 maschi, 2 femmine);
- Le misurazioni di salti e lanci possono essere effettuate con rotelle metriche classiche.
- Le classifiche non devono essere pubblicate sui canali ufficiali della federazione.
- E' possibile introdurre gli ostacoli di massimo 50cm sui 50m con preferenza, in gara, dei 40hs h0,40 (con 4 ostacoli, il primo posizionato a 11m poi con intervalli di 6m e 11m dall'arrivo).
- -E' possibile iniziare a introdurre il salto in alto qualora l'altezza del materasso lo consenta (con misura d'ingresso non inferiore a 0,75m).

Non sono previsti Campionati.

Non è consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, anche se alle stesse vengono tolti i chiodi.

L'organizzazione di queste attività è affidata ai Comitati Provinciali, con l'invito a coinvolgere dirigenti, tecnici e, talvolta, genitori, oltre alle singole società o a quelle che si uniscono per collaborare.

ESORDIENTI 10 (10-11 anni)

Art. 4c

Oltre a quanto già esposto nei punti 4a e 4b, si possono introdurre premiazioni e classifiche individuali con facoltà di pubblicazione.

- Nelle prove di velocità, è consentita la partenza in piedi o, a discrezione dell'atleta e/o del tecnico, anche con i quattro appoggi, ma senza l'uso dei blocchi. Il segnale di partenza può essere dato anche con la pistola.
- Per lanci e i salti sono previste tre prove a disposizione, oltre a eventuali lanci o salti di prova. Modifiche per particolari esigenze organizzative devono essere concordate con il Fiduciario Tecnico Regionale (o provinciale, se si tratta di una manifestazione provinciale) e con il Delegato Tecnico della manifestazione.
- Nel mezzofondo, gli atleti possono correre al massimo 800 metri, ma si consigliano distanze di massimo 600 metri.
- È possibile iniziare a svolgere alcune gare di esibizione del Getto del Peso utilizzando un attrezzo in gomma da massimo 2 kg dietro il benestare della Direzione tecnica Federale - Direzione Tecnica Giovanile.
- Le gare di ostacoli sono di regola svolte sulla distanza di 50 mt con altezza degli ostacoli a 50 cm n° 5 ostacoli, il primo a una distanza di 12m dalla partenza, poi a intervalli di 7m con ultimo hs posto a 10m dall'arrivo).
E' possibile effettuare gare di ostacoli di massimo 60cm sui 60m (distanze relative alla categoria RF/RM) (
- La misura d'ingresso del Salto in Alto non deve mai essere inferiore a 0,80m.

E' possibile organizzare Campionati Provinciali di pista, strada e cross. Quelli su pista devono essere organizzati dal CP con la collaborazione di una o più società del territorio e la presenza gestionale di tecnici, dirigenti e talvolta genitori. I Campionati su strada e di Cross potranno essere organizzati dalle singole società.

Non è consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, anche se alle stesse vengono tolti i chiodi.

Per le altre manifestazioni non di campionato, valgono le regole già previste per le precedenti categorie.

RAGAZZI/E (12-13 anni)

Art. 5

Principio di multilateralità obbligatoria.

Privilegiare le prove multiple.

Ogni comitato provinciale deve organizzare almeno un triathlon (con almeno 2 tipologie differenti da poter fare anche nella stessa giornata) e un tetrathlon all'anno (con tutte e 3 le tipologie possibilmente organizzando in due giornate così da permettere a ogni atleta di poter effettuare almeno due tipologie) anche ai fini della qualificazione al "Trofeo CONI".

I regolamenti predisposti dal Comitato Regionale e da quelli Provinciali devono consentire la partecipazione di un atleta a più gare di corsa o frazioni di staffetta nella stessa giornata purché **la somma dei metri previsti non superi i 1100 metri**.

-Le gare di mezzofondo potranno essere fino a 2000m (1500m campestre) con raccomandazione di svolgere soprattutto i 600m e i 1000m;

-le gare di velocità dovranno partire obbligatoriamente con i quattro appoggi, mentre l'utilizzo dei blocchi non è obbligatorio ma fortemente consigliato;

-Nei salti e lanci si dovranno effettuare 3 prove anche nelle Prove Multiple;

-è possibile inserire **esibizioni** di salto con l'Asta, giavellotto da 400g e disco da massimo 1kg dietro il benestare della Direzione tecnica Federale - Direzione Tecnica Giovanile.

-Si potranno svolgere dei raduni zionali/provinciali indetti dal Fiduciario Tecnico Provinciale (e approvati dal FTR) con staff tecnico possibilmente del territorio e obbligatoriamente in possesso della qualifica minima di Allenatore (2° livello FIDAL); gli istruttori potranno esclusivamente affiancare detti Allenatori.

-Si dovranno svolgere sia i Campionati Provinciali che Regionali.

-Dovranno essere inserite le Staffette Miste (uomo/donna/uomo/donna) valide per per l'assegnazione dei titoli di campione regionale/provinciale.

-I Campionati di Società su pista avranno le seguenti regole:

- minimo 5 punteggi per società in minimo 5 differenti gare per entrare in classifica;
- Ogni atleta potrà partecipare a 2 gare individuali o a una gara individuale e una staffetta;

- Ai fini della classifica finale varranno un massimo di 8 punteggi ottenuti in minimo 7 gare differenti;
- La classifica partirà con le società che hanno ottenuto 8 punteggi, poi a scendere fino a 5 anche se quelle con meno punteggi ottenuti avranno fatto più punti totali;
- Gare di campionato su pista: 60m piani, 60m ostacoli (6 hs con il primo posto a 12m dalla partenza, poi 7,5m l'uno dall'altro e 10,50m l'ultimo hs dall'arrivo), 1000m, 2km di marcia, Staffetta 4x100 (con zone di cambio ma senza squalifica), Salto in Alto, Salto in Lungo, Lancio del Vortex, Getto del Peso 2kg in gomma.
- Gli atleti che otterranno un punteggio pari a 0 (zero) non varranno ai fini del conteggio del numero di gare minimo previsto per il campionato di società.
- Si prendono in considerazione le tabelle di punteggio FIDAL.

-Gli eventuali Campionati di Società di corsa su strada avranno le seguenti regole:

- ai fini del punteggio bisogna classificare un minimo di 3 atleti (3 maschile e 3 femminile classifiche separate) e un massimo di 5. La classifica partirà dalle società che saranno riuscite a schierare 5 atleti, fino a quelle con tre, anche se quelle con 4 o con tre avranno ottenuto più punteggio.

-Gli eventuali Campionati di Società di corsa campestre avranno le seguenti regole:

- ai fini del punteggio bisogna classificare un minimo di 3 atleti (3 maschile e 3 femminile classifiche separate) e un massimo di 5. La classifica partirà dalle società che saranno riuscite a schierare 5 atleti, fino a quelle con tre, anche se quelle con 4 o con tre avranno ottenuto più punteggio.

Non è consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, anche se alle stesse vengono tolti i chiodi.

CADETTI/E (14-15 anni)

Art. 6

Anche in questo caso si deve sempre privilegiare la multilateralità.

Tutte le specialità di previste dalle norme attività FIDAL possono essere inserite nelle competizioni ufficiali.

Le gare di velocità prevedono l'obbligo di utilizzo dei blocchi di partenza.

La distanza massima per le gara su strada è di 5000m per i Cadetti e 3000m per le Cadette, per i cross di 3000 mt per i cadeti e di 2000 per le cadette, di 2000m in pista, con raccomandazione di svolgere soprattutto i 600m, 1000m e 2000m, 1200m per le siepi;

Nei concorsi (lungo-triplo-peso-disco-martello-giavellotto) le prove a disposizione per ogni atleta sono quattro, ad eccezione dei Campionati Individuali Regionali e Provinciali dove sono previste tre prove eliminatorie e tre prove di finale alle quali accedono i primi 8 atleti della classifica dopo le tre prove eliminatorie.

Si prevede l'inserimento nei programmi delle manifestazioni e nei campionati delle staffette 4x100 miste (uomo/donna/uomo/donna).

I regolamenti predisposti dal Comitato Regionale e da quelli Provinciali devono consentire la partecipazione di un atleta a più gare di corsa o frazioni di staffetta nella stessa giornata purché **la somma dei metri previsti non superi i 1100 metri**.

-Il comitato regionale indice il campionato regionale cadetti/e valido per l'aggiudicazione del titolo di "Campione Sardo di Società Cadetti/e su Pista.

-I campionati di Società su pista avranno le seguenti regole:

- minimo 9 punteggi per società in minimo 9 differenti gare per entrare in classifica;
- ogni atleta potrà partecipare a 2 gare individuali più eventuale staffetta;
- ai fini della classifica finale valgono massimo 14 punteggi realizzati in massimo 12 gare differenti;
- la classifica partirà con le società che hanno ottenuto 14 punteggi, poi a scendere fino a 9 anche se quelle con meno punteggi ottenuti avranno fatto più punti totali;
- gare di campionato su pista: 80m piani, 80m/100m ostacoli, 300m piani, 300m ostacoli, 1000m, 2000m, 1200m siepi senza riviera, 3/5km di marcia, Staffetta 4x100 (con zone di

cambio e con eventuale squalifica), Salto in Alto, Salto in Lungo, Salto Triplo, Salto con l'Asta, Lancio del Disco 1/1,5kg, getto del peso 3/4kg, Lancio del Martello 3/4kg, Tiro del Giavellotto 400/600g.

- Gli atleti che otterranno un punteggio pari a 0 (zero) non varranno ai fini del computo del numero dei risultati minimi.
- Si prendono in considerazione le tabelle di punteggio FIDAL.

Per le rappresentative ove non siano disponibili le tabelle di punteggio FIDAL di categoria, si prenderanno in considerazione le tabelle di punteggio World Athletics per gli assoluti.

-Si potranno svolgere sia Campionati Provinciali (quelli su pista organizzati esclusivamente dal CP) che Regionali (quelli su pista e cross organizzati esclusivamente dal CR)

-Gli eventuali Campionati di Società di corsa su strada avranno le seguenti regole:

- ai fini del punteggio bisogna classificare 3 atleti (3 maschile e 3 femminile classifiche separate).

-Gli eventuali Campionati di Società di corsa campestre avranno le seguenti regole:

- ai fini del punteggio bisogna classificare 3 atleti (3 maschile e 3 femminile classifiche separate).