

**TERZA GIORNATA GRANDPRIX ESORDIENTI M/F (recupero)
SABATO 28 SETTEMBRE 2019**

sede della manifestazione: Aosta

organizzazione: Atl Cogne

orario: ritrovo ore 14.30 - conferma iscrizioni ore 15.00 - inizio gare ore 15.30

iscrizioni: direttamente online nell'area riservata delle società, entro le ore 20.00 di giovedì 26 settembre

programma gare:

esordienti 10 = triathlon (50hsMF-pesoF-vortexM-600MF)

esordienti 6-8= triathlon (lungo-lancio cerchio-400m)

norme tecniche esordienti 10

- 50 ostacoli (5hsx0.50 - 12m-7m-12m)

- peso. Peso dell'attrezzo kg 2. Normali regole del getto del peso. Ciascun concorrente ha tre prove a disposizione.

- vortex. Lancio al di sopra della spalla. Rincorsa libera. Il vortex deve cadere all'interno del settore. Ciascun concorrente ha tre prove a disposizione.

- 600m. Gara in linea. Si corre a gruppi di 10-12 concorrenti per volta.

norme tecniche esordienti 6-8

- Salto in lungo. Normale prova di salto in lungo, con rincorsa breve (20m max) e battuta libera (1m x 1m).

50cm di profondità x 1,20 m di larghezza. Arrivo nella sabbia. Si misura dall'impronta lasciata sul gesso. Per il resto valgono le regole normali. Ogni concorrente effettua 1 salto di prova e 3 salti regolarmente misurati.

- Lancio del cerchio. si utilizzano cerchi di un diametro ridotto. Si effettua un lancio simile al lancio del disco, impugnando il cerchio con una mano. Il cerchio deve cadere all'interno del settore di lancio. Ogni concorrente effettua 1 lancio di prova e 3 lanci regolarmente misurati.

- 400m. Gara in linea. Si corre a gruppi di 10-12 concorrenti per volta.

premi

Sono previsti premi per i migliori classificati maschili e femminili.

quote di iscrizione

La quota di iscrizione è fissata in 3 euro ad atleta.

orario di massima

ore 15.30 - 50hs Eso 10 F

- lungo Eso 6-8 M- lancio cerchio Eso 6-8 F

ore 15.40 - 50hs Eso 10 M

- peso Eso 10 F

ore 15.50 -

- vortex Eso 10 M

ore 16.00 -

- lungo Eso 6-8 F

- lancio cerchio Eso 6-8 M

ore 16.20 - 600 Eso 10 F

ore 16.25 - 600 Eso 10 M

ore 16.30 - 400 Eso 6-8 F

ore 16.35 - 400 Eso 6-8 M

cronometraggio e giurie

Il cronometraggio è a carico della società organizzatrice che può utilizzare l'apparecchiatura messa a disposizione del Comitato regionale Fidal (crono semielettrico).

Le giurie (partenza, arrivo, concorsi vari) sono formate dagli istruttori e/o tecnici delle varie società partecipanti.

La segreteria Sigma è fornita dal GGG Valle d'Aosta. Il giudice designato funge anche da Delegato tecnico.