



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale VALLE D'AOSTA

RECUPERO SECONDA GIORNATA GRANDPRIX ESORDIENTI M/F DOMENICA 10 GIUGNO 2018

sede della manifestazione: Donnas (stadio comunale)

organizzazione: Atl Pont Donnas

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

iscrizioni: direttamente online nell'area riservata delle società, entro venerdì 07 giugno

programma gare:

esordienti A = triathlon (lungoM-altoF-vortexF-pesoM-200hsMF)

esordienti BC = triathlon (40m-150hs-palla medica)

norme tecniche esordienti A

- salto in lungo. Rincorsa normale, stacco a 1 piede da una zona delimitata con gesso bianco, posta a 50cm dalla buca, di 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.

- salto in alto. Ciascun concorrente ha a disposizione 2 tentativi per ciascuna misura. Progressione gara: 0.80-0.85-0.90-0.95-1.00-1.05-1.08-1.11-1.14-1.17-1.20-1.22-segue di 2cm

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

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

- 200 ostacoli. 5hsx0.50 (20m-35m-40m). Si corre in corsia con partenza all'impiedi.

norme tecniche esordienti B/C

- 40m. Si corre in corsia con partenza all'impiedi.

- lancio frontale a due mani dal petto. Si lancia una palla medica da 1kg. Il lancio viene effettuato da fermo. La palla deve cadere all'interno del settore di lancio. Ogni concorrente effettua 1 lancio di prova e 3 lanci regolarmente misurati.

- 150 ostacoli. Viene corsa sulla distanza di 150m con 3 ostacoli da 40cm posti ad un intervallo di 35m l'uno dall'altro. Si corre a gruppi di 5/6 per volta rispettando la propria corsia. Partenza all'impiedi.

premi

Sono previsti premi per i migliori 3 classificati maschili e femminili (A-B-C-). Premio di partecipazione per tutti.

quote di iscrizione

La quota di iscrizione è fissata in 2 euro ad atleta.

orario di massima

ore 15.15 - consegna attestati ai leader della classifica provvisoria del GP

ore 15.30 – inizio gare

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.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale VALLE D'AOSTA

CAMPIONATI REGIONALI DI PROVE MULTIPLE RAGAZZI M/F DOMENICA 10 GIUGNO 2018

sede della manifestazione: Donnas (stadio Crestella)

organizzazione: Atl Pont Donnas

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

iscrizioni: direttamente online nell'area riservata delle società, entro venerdì 8 giugno

programma gare:

ragazzi/e = tetrathlon (60hs-peso kg2-lungo-600)

regolamento

Possono partecipare gli atleti regolarmente tesserati per l'anno in corso appartenenti alla categoria ragazzi M/F. Eventuali atleti di altre regioni possono partecipare fuori classifica.

quote di iscrizione

La quota di iscrizione, solo per eventuali atleti di altre regioni, è fissata in 5 euro ad atleta

premi

Verranno premiati i primi 3 atleti classificati; il titolo di campione regionale è assegnato al primo classificato fra gli atleti della regione.

orario di massima

ore 15.30 60hs ragazze

ore 15.45 60 hs ragazzi

ore 16.00 peso ragazze

ore 16.15 lungo ragazzi

ore 16.45 lungo ragazze

ore 17.00 peso ragazzi

ore 17.30 600 ragazze

ore 17.40 600 ragazzi