

**PRIMA GIORNATA GRANDPRIX ESORDIENTI M/F
SABATO 13 APRILE 2019**

sede della manifestazione: Aosta (campo scuola)

organizzazione: Atl Saint-Christophe

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

iscrizioni: direttamente online nell'area riservata delle società, entro giovedì 11 aprile

programma gare:

esordienti 10 = triathlon (50MF-lungoF-altoM-300MF)

esordienti 6-8= triathlon (40hs+vortex+300m)

norme tecniche esordienti 10

- 50m piani. Si corre in corsia con partenza all'impiedi.

- 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-seg. di 2cm

- 300m. Si corre in corsia con partenza all'impiedi.

norme tecniche esordienti 6-8

- 40m con gli ostacoli (4hs x 0.40 -11-6-11)

- La prova di 300m viene corsa in linea a gruppi di 8-10 concorrenti per volta.

- Il vortex viene lanciato da fermo e deve cadere all'interno del settore di lancio. Ogni concorrente effettua 1 lancio di prova e 3 lanci regolarmente misurati (si consiglia l'utilizzo di picchetti segnalanci)

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 - 50 Eso 10 F		- vortex Eso 6-8 M
ore 15.40 - 50 Eso 10 M	- lungo Eso 10 F	
ore 15.50 - 40hs Eso 6-8 F		- alto Eso 10 M
ore 16.00 - 40hs Eso 6-8 M	- vortex Eso 6-8 F	
ore 16.20 - 300 Eso 10 F		
ore 16.40 - 300 Eso 6-8 M		
ore 17.00 - 300 Eso 10 M		
ore 17.20 - 300 Eso 6-8 F		

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.