

**SECONDA GIORNATA GRANDPRIX ESORDIENTI M/F  
SABATO 27 APRILE 2019**

**sede della manifestazione:** Aosta

**organizzazione:** Atl. Calvesi

**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 25 aprile

**programma gare:**

esordienti 10 = triathlon (lungoM-altoF-vortexF-pesoM-200hsMF)

esordienti 6-8= triathlon (40m-150hs-palla medica)

**norme tecniche esordienti 10**

- 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 6-8**

- 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 classificati maschili e femminili.

**quote di iscrizione**

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

**orario di massima**

ore 15.30 - 40 Eso 6-8 F                      - lungo Eso 10 M                      - alto Eso 10 F

ore 15.40 - 40 Eso 6-8 M

ore 15.50 - palla medica Eso 6-8 M/F

ore 16.00 -                                      - peso Eso 10 M                      - vortex Eso 10 F

ore 16.20 - 150 hs Eso 6-8 F

ore 16.30 - 150hs Eso 6-8 M

ore 16.50 - 200hs Eso 10 M

ore 17.00 - 200hs 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.