

**QUARTA GIORNATA GRANDPRIX ESORDIENTI M/F
DOMENICA 26 MAGGIO 2019**

sede della manifestazione: Donnas (stadio Crestella)

organizzazione: Atl. Pont Donnas

orario: ritrovo ore 09.30 - conferma iscrizioni ore 10.00 - inizio gare ore 10.30

iscrizioni: direttamente online nell'area riservata delle società, entro venerdì 24 maggio

programma gare:

esordienti 10 = triathlon (50mMF-200MF-lungoMF)

esordienti 6-8= triathlon (alto-sprint/slalom 20+20-pallina)

norme tecniche esordienti 10

- 50m. Si corre in corsia. 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.

- 200m. Si corre in corsia. Partenza all'impiedi.

norme tecniche esordienti 6-8

- salto in alto. L'asticella del salto in alto viene posizionata alla misura di partenza che viene stabilita dopo aver effettuato una prova per tutti; i bambini devono toccare l'asticella con 1 mano effettuando una rincorsa e un salto. La rincorsa può essere frontale o laterale e il salto deve essere effettuato con un piede solo. Ogni bambino ha a disposizione 2 tentativi. Chi riesce a toccarla ha diritto a continuare le prove alle misure successive. La progressione delle misure prosegue di 10cm in 10cm. L'altezza raggiunta determina la classifica (come nelle normali gare di salti in elevazione).

- sprint e slalom. I partecipanti, a gruppi di 2 o 3 per volta, corrono 20m di sprint, girano attorno ad un cono e tornano indietro per 20m effettuando uno slalom fra conetti posti ad una distanza di 4m fra di loro. Si rilevano i tempi realizzati e si redige la classifica sulla base dei tempi.

- la pallina (da tennis) viene lanciata 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 10.30 - sprint/slalom Eso 6-8 F

- lungo Eso 10 M

ore 10.40 - sprint/slalom Eso 6-8 M

ore 10.50 -50m Eso 10 F

- salto in alto Eso 6-8 F

- lancio pallina Eso 6-8 M

ore 11.00 -50m Eso 10 M

- lungo Eso 10 F

ore 11.20 - salto in alto Eso 6-8 M

- lancio pallina Eso 6-8 F

ore 11.30 - 200 Eso 10 M

ore 11.40 - 200 Eso 10 F

cronometraggio e giurie

Il cronometraggio è a carico della società organizzatrice.

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.