

**PRIMA GIORNATA GRANDPRIX ESORDIENTI M/F  
DOMENICA 23 APRILE 2023**

**sede della manifestazione:** Donnas (stadio Crestella)

**organizzazione:** Atl Pont Donnas

**orario:** ritrovo ore 14.00 - conferma iscrizioni ore 14.30 - inizio gare ore 15.00

**iscrizioni:** direttamente online nell'area riservata delle società, entro le ore 21 di venerdì 21 aprile

**programma gare:**

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

esordienti 5-8= triathlon (40m+palla medica+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-segue di 2cm

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

**norme tecniche esordienti 5-8**

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

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

- palla medica da 1kg. Lancio frontale a due mani dal petto. 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.

**premi**

Premio per tutti i partecipanti.

**quote di iscrizione**

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

Le quote iscrizioni andranno versate tramite bonifico bancario sul conto intestato a Comitato regionale Fidal Valle d'Aosta (IBAN IT86U0858701212000120182376) con causale "iscrizione gara del 23 aprile per n. xx atleti". La ricevuta del bonifico dovrà essere presentata al momento della conferma iscrizioni sul campo.

Le società valdostane possono autorizzare il Comitato a scalare le quote di iscrizione dal proprio conto online.

**cronometraggio e giurie**

Il cronometraggio è a cura 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.