

**TERZA GIORNATA GRANDPRIX ESORDIENTI M/F
DOMENICA 18 GIUGNO 2023**

sede della manifestazione: Donnas (Stadio Crestella)

organizzazione: Atl Pont Donnas

orario: ritrovo ore 9.00 - conferma iscrizioni ore 9.20 - inizio gare ore 9.45

iscrizioni: direttamente online nell'area riservata delle società, entro le ore 21 di giovedì 15 giugno

programma gare:

esordienti 10 = triathlon (50hs-vortex-600)

esordienti 5-8= triathlon (lungo-lancio cerchio-400m)

norme tecniche esordienti 10

- 50 ostacoli (5hsx0.50 - 12m-7m-12m). Partenza in piedi. Si corre in corsia.

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

- 600m. Gara in linea. Si corre a gruppi di 10-12 concorrenti per volta.

norme tecniche esordienti 5-8

- Salto in lungo. Normale prova di salto in lungo, con rincorsa breve (20m max) e battuta libera (1m x 1m). Ogni concorrente effettua 1 salto di prova e 3 salti regolarmente misurati.

- Lancio del cerchio. si utilizzano cerchi di un diametro ridotto. Si effettua un lancio simile al lancio del disco, impugnando il cerchio con una mano. Il cerchio deve cadere all'interno del settore di lancio. Ogni concorrente effettua 1 lancio di prova e 3 lanci regolarmente misurati.

- 400m. Gara in linea. Si corre a gruppi di 10-12 concorrenti per volta.

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 28 maggio 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.