



edileco

GRAND PRIX ESORDIENTI M/F

SECONDA GIORNATA

DOMENICA 28 APRILE 2024

sede della manifestazione: Donnas (stadio Crestella)**organizzazione:** Atl Pont Donnas**orario:** ritrovo ore 9.30 - conferma iscrizioni ore 9.45 - inizio gare ore 10.00**iscrizioni:** direttamente online nell'area riservata delle società, entro le ore 24 di giovedì 25 aprile**partecipazione:**la partecipazione è riservata agli esordienti regolarmente tesserati per le società della Valle d'Aosta.**programma gare:**

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

esordienti 5-8= triathlon (40hs-lancio palla medica-150m)

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 5-8

- 40m con gli ostacoli (4hs x 0.40 -11-6-11)
- 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.
- 150m. Si corre in corsia con partenza all'impiedi.

premi

Premio per tutti i partecipanti.

quote di iscrizione

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

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.