



GRAND PRIX ESORDIENTI M/F PRIMA GIORNATA

DOMENICA 6 APRILE 2025

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 21 di venerdì 4 aprile

partecipazione:

la partecipazione è riservata agli esordienti regolarmente tesserati per le società della Valle d'Aosta.

programma gare:

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

esordienti 5-8= triathlon (40m+vortex+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.

- Il vortex viene lanciato da fermo e deve cadere all'interno del settore di lancio. Ogni concorrente effettua 1 lancio di prova e 3 lanci regolarmente misurati

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

premi

Premio per tutti i partecipanti.

quote di iscrizione

La quota di iscrizione è fissata in 4 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.