

GRAND PRIX ESORDIENTI M/F

QUARTA GIORNATA

SABATO 31 MAGGIO 2025

sede della manifestazione: Donnas (Stadio Crestella)

organizzazione: Atl. Pont Donnas

orario: ritrovo ore 14.30 - conferma iscrizioni ore 15.00 - inizio gare ore 15.30

iscrizioni: direttamente online nell'area riservata delle società, entro le ore 21 di giovedì 29 maggio

partecipazione:

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

programma gare:

esordienti 10 = triathlon (50m-lungo-200m)

esordienti 5-8= triathlon (sprint/slalom 20+20+salto in alto-lancio della 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 5-8

- 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 coni 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 segna-lanci).
- 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).

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.