

GRAND PRIX ESORDIENTI M/F

PRIMA GIORNATA

DOMENICA 12 APRILE 2026

sede della manifestazione: Donnas

organizzazione: C.R. Fidal VdA

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 22 di venerdì 10 aprile

partecipazione:

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

programma gare:

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

esordienti 4-8 = triathlon (40m-vortexM-cerchioF-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
- La prova di 300m viene corsa in linea a gruppi di 8-10 concorrenti per volta.

norme tecniche esordienti 4-8

- 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
- 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.
- 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 dell'organizzazione.

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.