



GRAND PRIX ESORDIENTI M/F

SECONDA GIORNATA

DOMENICA 26 APRILE 2026

sede della manifestazione: Donnas (Stadio Crestella)

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 24 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 4-8= triathlon (40hs-lancio palla medicaM-pallinaF-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-segugie 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 4-8

- 40m con gli ostacoli (4hs x 0.40 -11-6-11)
- Si lancia una palla medica da 1kg con lancio frontale a due mani dal petto. 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.
- 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 segnalanci).
- 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 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.