

**GRAND PRIX ESORDIENTI M/F**

TERZA GIORNATA

DOMENICA 3 MAGGIO 2026

sede della manifestazione: s.d.d.**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 1 maggio**partecipazione:**la partecipazione è riservata agli esordienti regolarmente tesserati per le società della Valle d'Aosta.**programma gare:**

esordienti 10 = triathlon (50hs-pesoF-vortexM-600)

esordienti 4-8= triathlon (lungo-cerchioM-vortexF-200m)

norme tecniche esordienti 10

- 50 ostacoli (5hsx0.50 - 12m-7m-12m). Partenza in piedi. Si corre in corsia.
- 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.
- 600m. Gara in linea. Si corre a gruppi di 10-12 concorrenti per volta.

norme tecniche esordienti 4-8

- Salto in lungo. Normale prova di salto in lungo, con rincorsa breve (20m max) e battuta libera (1m x 1m). Ogni concorrente effettua 1 salto di prova e 3 salti 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.
- 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
- 200m. Partenza in piedi. Si corre in corsia

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.