



**QUARTA GIORNATA GRANDPRIX ESORDIENTI M/F
DOMENICA 11 GIUGNO 2023**

sede della manifestazione: Donnas (Stadio Crestella)

organizzazione: Atl. Pont Donnas

orario: ritrovo ore 15.00 - conferma iscrizioni ore 15.30 - inizio gare ore 16.00

iscrizioni: direttamente online nell'area riservata delle società, entro le ore 21 di giovedì 08 giugno

programma gare:

esordienti 10 = triathlon (50m-lungoM-altoF-200m)

esordienti 5-8= triathlon (40hs- lancio della pallina-150m)

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.

- 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-seg. di 2cm

- 200m. Si corre in corsia. Partenza all'impiedi.

norme tecniche esordienti 5-8

- 40m con ostacoli (4hs x 0.40 -11-6-11). Partenza in piedi. Si corre in corsia.

- 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. Partenza all'impiedi. Si corre in corsia.

premi

Premio per tutti i partecipanti.

quote di iscrizione

La quota di iscrizione è fissata in 3 euro ad atleta.

Le quote iscrizioni andranno versate tramite bonifico bancario sul conto intestato a Comitato regionale Fidal Valle d'Aosta (IBAN IT86U0858701212000120182376) con causale "iscrizione gara del 11 giugno per n. xx atleti". La ricevuta del bonifico dovrà essere presentata al momento della conferma iscrizioni sul campo.

Le società valdostane possono autorizzare il Comitato a scalare le quote di iscrizione dal proprio conto online.

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.