



GRAN PREMIO ESORDIENTI A FEMMINILE E MASCHILE attività esordienti B/C

Il Comitato regionale Fidal Valle d'Aosta indice il Gran Premio Esordienti A, maschile e femminile, riservato agli atleti della categoria indicata, in regola con il tesseramento per l'anno in corso. Ciascuna società partecipa con un numero illimitato di atleti.

REGOLAMENTO

La manifestazione si articola in quattro giornate; nelle prime tre si effettua la fase preliminare, nella quarta si disputa la finale.

Ciascun atleta prende parte, in ciascuna giornata della fase preliminare, alla prova multipla (triathlon) in programma e viene classificato in base al punteggio realizzato

Nella finale gli atleti prendono parte alla prova multipla (tetrathlon) in programma.

Il punteggio finale è determinato dalla somma dei punteggi ottenuti nella fase preliminare al punteggio ottenuto nella finale.

PREMI

In ciascuna giornata della fase preliminare sono premiati i primi sei classificati. Nella giornata finale sono premiati i primi sei classificati del Gran Premio. In tutte le giornate è previsto un premio ricordo per tutti i partecipanti.

CLASSIFICA DI SOCIETÀ

Ogni società somma i punteggi individuali ottenuti dai propri atleti nella classifica relativa alla giornata finale.

QUOTE DI ISCRIZIONE

La quota di iscrizione è fissata in 2 euro ad atleta.

PROGRAMMA

1ª giornata – Aosta sabato 8 aprile 2017 – organizzazione tecnica Atl. Cogne

iscrizioni entro il 6 aprile tramite mail a: atletica@pont-donnas.it

ritrovo ore 14.30 – conferma iscrizioni ore 15.00 – inizio gare ore 15.30

programma gare

Esord A femm = (triathlon) 50-alto-300

Esord. A masch = (triathlon) 50-lungo-300

2ª giornata – Saint-Christophe lunedì 1 maggio 2017 – organizzazione tecnica Atl. Saint-Christophe

iscrizioni entro il 20 aprile tramite mail a: atletica@pont-donnas.it

ritrovo ore 14.30 – conferma iscrizioni ore 15.00 – inizio gare ore 15.30

programma gare

Esord A femm = (triathlon) lungo-vortex-200hs

Esord. A masch = (triathlon) alto-vortex-200hs

3ª giornata – Saint-Christophe sabato 27 maggio 2017 – organizzazione tecnica Atl. Saint-Christophe

iscrizioni entro il 25 maggio tramite mail a: atletica@pont-donnas.it

ritrovo ore 14.30 – conferma iscrizioni ore 15.00 – inizio gare ore 15.30

programma gare

Esord A femm = (triathlon) 50hs- peso kg 2-600

Esord. A masch = (triathlon) 50hs-peso kg 2-600

Finale – Donnas sabato 10 giugno 2017 – organizzazione tecnica Atl. Pont Donnas

iscrizioni entro l'8 giugno tramite mail a: atletica@pont-donnas.it

ritrovo ore 14.30 – conferma iscrizioni ore 15.00 – inizio gare ore 15.30

programma gare

Esord A femm = (tetrathlon) 50-lungo-peso kg 2-400

Esord. A masch = (tetrathlon) 50-alto-vortex-400



GRAN PREMIO ESORDIENTI A FEMMINILE E MASCHILE attività esordienti B/C

A contorno del Gran Premio Esordienti A, è prevista un'attività per le categorie esordienti B e C che si articola in quattro manifestazioni ludico-motorie.

Regolamento

I bambini delle categorie B/C partecipano al giocotriathlon. In ciascun gioco vengono assegnati i seguenti punteggi: 50 al primo, 49 al secondo, 48 al terzo e così via fino all'ultimo classificato. La somma dei punteggi determina la classifica di ciascuna giornata.

Premiazioni

In ogni giornata verranno premiati tutti i partecipanti.

Iscrizioni e quote di partecipazione

Le iscrizioni devono pervenire per mail (atletica@pont-donnas.it) due giorni prima della data della gara. La quota di iscrizione è fissata in 2 euro ad atleta.

PROGRAMMA DEL GIOCOTRIATHLON PER ESORDIENTI B/C

PRIMA GIORNATA - Aosta sabato 8 aprile 2017 - ritrovo ore 14.30 – conferma iscrizioni ore 15.00 – inizio gare ore 15.30

- 1) ostacoli. I partecipanti corrono 40m con gli ostacoli (4hs x 0.40 -11-6-11).
- 2) salto in lungo. Normale prova di salto in lungo, con rincorsa breve (20m max), con battuta libera (1m x 1m) e arrivo in sabbia a piedi pari. Ogni concorrente effettua 1 salto di prova e 3 salti regolarmente misurati.
- 3) prova di resistenza. Viene corsa a gruppi di 8-10 concorrenti per volta sulla distanza di 400m.

SECONDA GIORNATA - Saint-Christophe lunedì 1 maggio 2017 - ritrovo ore 14.30 – conferma iscrizioni ore 15.00 – inizio gare ore 15.30

- 1) velocità. I partecipanti corrono 40m di sprint, partendo in piedi. La classifica è redatta sulla base dei tempi realizzati.
- 2) lancio frontale della palla. Si lancia una palla medica da 1kg (oppure un qualsiasi tipo di pallone). Il lancio viene effettuato da fermo, dalla pedana del lancio del peso. La palla 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).
- 3) prova di resistenza. Viene corsa a gruppi di 8-10 concorrenti per volta sulla distanza di 300m.

TERZA GIORNATA - Saint-Christophe sabato 27 maggio 2017 - ritrovo ore 14.30 – conferma iscrizioni ore 15.00 – inizio gare ore 15.30

- 1) velocità e slalom. I partecipanti, a coppie, 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.
- 2) lancio del vortex. Il lancio viene effettuato da fermo, dalla pedana del lancio del giavellotto. Il vortex 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).
- 3) prova di resistenza ad ostacoli. Viene corsa sulla distanza di 150m con 3 ostacoli da 40cm posti ad un intervallo di 35m l'uno dall'altro. Si corre a gruppi di 5/6 per volta rispettando la propria corsia.

QUARTA GIORNATA - Donnas sabato 10 giugno 2017 - ritrovo ore 14.30 – conferma iscrizioni ore 15.00 – inizio gare ore 15.30

- 1) ostacoli. I partecipanti corrono 40m con gli ostacoli (4hs x 0.40 -11-6-11).
- 2) 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).
- 3) marcia 600m. I bambini devono marciare o camminare (non correre). Coloro che infrangono questa regola vengono fermati per 10 secondi.