



## GRAND PRIX ESORDIENTI M/F QUARTA GIORNATA

DOMENICA 24 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 22 maggio

**partecipazione:**

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

**programma gare:**

esordienti 10 = triathlon (50m-lungo-200m)

esordienti 4-8= triathlon (sprint/slalom 20+20-salto in alto-pallina M-palla medica F)

**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.

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

**norme tecniche esordienti 4-8**

- sprint e slalom. I partecipanti, a gruppi di 2 o 3 per volta, 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. Si rilevano i tempi realizzati e si redige la classifica sulla base dei tempi.

- 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).

- 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.

- 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. Il differenziale tra la statura del bambino e l'altezza raggiunta determina la classifica.

**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.