

## TROFEO GIOVANILE AUTOMONTBLANC

**SECONDA GIORNATA ESORDIENTI M/F  
DOMENICA 10 APRILE 2022**

**sede della manifestazione:** Donnas

**organizzazione:** Atl. Pont Donnas

**orario:** ritrovo ore 14.30 - conferma iscrizioni ore 15.00 - inizio gare ore 15.30

**iscrizioni:** direttamente online nell'area riservata delle società, entro le ore 21.00 di venerdì 8 aprile

**programma gare:**

esordienti 10 = triathlon (lungoM-altoF-vortexF-pesoM-200hsMF)

esordienti 5-8= triathlon (40hs-lancio palla medica-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-segue 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 5-8**

- 40m con gli ostacoli (4hs x 0.40 -11-6-11)
- lancio frontale a due mani dal petto. Si lancia una palla medica da 1kg. 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.
- 150m. Si corre a gruppi di 5/6 per volta rispettando la propria corsia. Partenza all'impiedi.

**premi**

*Sono previsti premi per i migliori classificati maschili e femminili.*

**quote di iscrizione**

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

**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.