

## TROFEO GIOVANILE

# AUTOMONTBLANC

**TERZA GIORNATA ESORDIENTI M/F**  
**SABATO 21 MAGGIO 2022**

**sede della manifestazione:** Donnas (Stadio Crestella)

**organizzazione:** Atl Pont Donnas

**orario:** ritrovo ore 09:00 - conferma iscrizioni ore 09.30 - inizio gare ore 10.00

**iscrizioni:** direttamente online nell'area riservata delle società, entro le ore 21 di giovedì 19 maggio

**programma gare:**

esordienti 10 = triathlon (50hsMF-pesoF-vortexM-600MF)

esordienti 5-8= triathlon (lungo-lancio cerchio-400m)

**norme tecniche esordienti 10**

- 50 ostacoli (5hsx0.50 - 12m-7m-12m)

- peso. Peso dell'attrezzo kg 2. Normali regole del getto del peso. Ciascun concorrente ha tre prove a disposizione.

- vortex. Lancio al di sopra della spalla. Rincorsa libera. Il vortex deve cadere all'interno del settore. Ciascun concorrente ha tre prove a disposizione.

- 600m. Gara in linea. Si corre a gruppi di 10-12 concorrenti per volta.

**norme tecniche esordienti 5-8**

- Salto in lungo. Normale prova di salto in lungo, con rincorsa breve (20m max) e battuta libera (1m x 1m).

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. 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.

- 400m. Gara in linea. Si corre a gruppi di 10-12 concorrenti per volta.

**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.