



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale VALLE D'AOSTA

ATTIVITÀ INVERNARE 2016
MANIFESTAZIONI REGIONALI INDOOR

SABATO 5 MARZO GARA ESORDIENTI

Organizzazione tecnica: Atl. Saint-Christophe

Ritrovo ore 14.30 - Conferma iscrizioni ore 15.00 - inizio gare ore 15.30

Iscrizioni: direttamente on line, entro il 3 marzo

Programma tecnico:

Esordienti B/C = Triathlon: 40m-lancio palla medica 1kg-percorso di abilità e resistenza

Esordienti A Femm. = Triathlon: 50m-lungo-peso kg2

Esordienti A Masch. = Triathlon: 50m-alto-peso kg2

Orario provvisorio (l'orario definitivo sarà comunicato al momento del ritrovo)

15.30 - 50m EMA - lancio EF B/C

15.40 - 50m EFA - alto EMA

16.00 - 40m EM B/C - lungo EFA

16.20 - 40m EF B/C - lancio EM B/C

16.40 - percorso EF B/C - peso EMA

17.00 - percorso EM B/C - peso EFA

17.30 - premiazioni

Regolamento

– Ogni atleta partecipa al Triathlon previsto per la propria categoria.

Esordienti B/C

1 - Si corrono 40m di sprint, partendo in piedi. Vengono cronometrati i tempi di ciascuno e, su questa base, assegnati dei punteggi a scalare (50 punti al 1°, 49 al 2° e così via).

2 - Lancio frontale della palla. Si lancia una palla medica da 1kg (oppure un qualsiasi tipo di pallone). Il lancio viene effettuato da fermo, partendo da una linea segnata a terra. La palla deve cadere all'interno del settore di lancio. Ogni concorrente effettua 1 lancio di prova e 2 lanci regolarmente misurati. Sulla base della classifica ottenuta vengono assegnati dei punteggi a scalare (50 punti al 1°, 49 al 2° e così via).

3 - Si predispone un percorso di andata e ritorno con ostacoli, slalom, ecc. Vengono cronometrati i tempi di ciascuno e, su questa base, assegnati dei punteggi a scalare (50 punti al 1°, 49 al 2° e così via).

La somma dei punti realizzati da ciascun concorrente, determina la classifica individuale.

Esordienti A

1 - Si corrono 50m di sprint, partendo in piedi. Vengono cronometrati i tempi di ciascuno.

2 - Per i maschi si effettua una gara di salto in alto secondo la seguente progressione: 80-85-90-95-100-105-108-111-114-117-120-122-segue di 2cm. Ogni concorrente ha a disposizione 2 (due) tentativi per ciascuna misura.

Per le femmine si effettua una gara di salto in lungo con battuta libera (zona di 0,50cm). Ogni concorrente effettua 3 (tre) salti regolarmente misurati.

3 - Si lancia il peso da kg2, dalla pedana apposita. Il lancio va eseguito secondo le norme del RTI. Ogni concorrente effettua 3 (tre) lanci regolarmente misurati.

I risultati conseguiti in ciascuna gara sono parametrati alla tabella di punteggio in vigore.

La somma dei punti realizzati da ciascun concorrente, determina la classifica individuale.

Quote di iscrizione

€ 2,00 ad atleta. Le iscrizioni sul campo saranno maggiorate di € 2,00 ad atleta.