

GRAND PRIX SU PISTA ESORDIENTI 2016

Il Grand Prix si disputa in quattro giornate

1^a giornata – Aosta sabato 16 aprile 2016 – organizzazione tecnica Atl. Cogne

iscrizioni entro il 14 aprile tramite mail a: cr.valledaosta@fidal.it

ritrovo ore 15.00 – conferma iscrizioni ore 15.30 – inizio gare ore 16.00

programma gare

Esord A femm = (triathlon) 50hs-lungo-200hs

Esord. A masch = (triathlon) 50hs-alto-200hs

Esord. B/C masch e femm = (giocotriathlon) ostacoli-salto-resistenza

2^a giornata – Donnas lunedì 25 aprile 2016 – organizzazione tecnica Atl. Pont Donnas

iscrizioni entro il 23 aprile tramite mail a: atletica@pont-donnas.it

ritrovo ore 14.00 – conferma iscrizioni ore 14.30 – inizio gare ore 15.00

programma gare

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

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

Esord. B/C masch e femm = (giocotriathlon) sprint-lancio-resistenza

3^a giornata – Aosta sabato 28 maggio 2016 – organizzazione tecnica Atl. Calvesi

iscrizioni entro il 26 maggio tramite mail a: cr.valledaosta@fidal.it

ritrovo ore 15.00 – conferma iscrizioni ore 15.30 – inizio gare ore 16.00

programma gare

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

Esord. A masch = (triathlon) 50-lungo-600

Esord. B/C masch e femm = (giocotriathlon) sprint-lancio-resistenza

4^a giornata – Saint-Christophe sabato 18 giugno 2016 – organizzazione tecnica Atl. Saint-Christophe

iscrizioni entro il 29 maggio tramite mail a: cr.valledaosta@fidal.it

ritrovo ore 15.00 – conferma iscrizioni ore 15.30 – inizio gare ore 16.00

programma gare

Esord A femm = (triathlon) 50hs-alto-corsa 800m/marcia 2km

Esord. A masch = (triathlon) 50hs-peso kg 2-corsa 800m/marcia 2km

Esord. B/C masch e femm = (giocotriathlon) sprint-salto-marcia

Regolamento del Grand Prix (esordienti A).

Possono partecipare gli atleti regolarmente tesserati per l'anno in corso. Ciascun atleta prende parte al triathlon.

Le prestazioni realizzate sono comparate alle tabelle Fidal.

Ai fini della classifica finale del Grand Prix ogni atleta somma un massimo di tre punteggi, conseguiti nei diversi triathlon ai quali ha preso parte. La classifica di società è determinata dalla somma dei punteggi validi, ottenuti dai propri atleti.

Regolamento del Grand Prix (esordienti B/C).

Gli atleti 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. Ai fini della classifica finale del Grand Prix ogni atleta somma un massimo di tre punteggi, conseguiti nei vari giocotriathlon ai quali ha preso parte.

La somma dei punteggi validi, realizzati dai propri atleti, determina la classifica di società.

Quota di iscrizione: 2 euro ad atleta

Premiazioni

In ogni giornata verranno premiati i migliori 6 classificati/e della categoria A e distribuito un premio ricordo a tutti i rimanenti. Premio ricordo per tutti gli esordienti B/C.

PROGRAMMA/REGOLAMENTO DEL GIOCOTRIATHLON PER ESORDIENTI B/C

1^a GIORNATA

1) **ostacoli.** I partecipanti corrono 40m con gli ostacoli (4hs x 0.40 -11-6-11). 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) **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. Sulla base della classifica ottenuta vengono assegnati dei punteggi a scalare (50 punti al 1°, 49 al 2° e così via)

3) **prova di resistenza.** Viene corsa a gruppi di 8-10 concorrenti per volta sulla distanza di 400m. 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^a GIORNATA

1) **velocità.** I partecipanti 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, 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). Sulla base della classifica ottenuta vengono assegnati dei punteggi a scalare (50 punti al 1°, 49 al 2° e così via).

3) **prova di resistenza.** Viene corsa a gruppi di 8-10 concorrenti per volta sulla distanza di 300m. 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).

3^a GIORNATA

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. 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 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). Sulla base della classifica ottenuta vengono assegnati dei punteggi a scalare (50 punti al 1°, 49 al 2° e così via).

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. 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).

4^a GIORNATA

1) **velocità.** I partecipanti 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) **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) e, su questa base, assegnati dei punteggi a scalare (50 punti al 1°, 49 al 2° e così via).

3) **marcia 600m.** I bambini devono marciare o camminare (non correre). Coloro che infrangono questa regola vengono fermati per 10 secondi.

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).