

GRAND PRIX ESORDIENTI M/F

PRIMA GIORNATA

DOMENICA 6 APRILE 2025

sede della manifestazione: Donnas (stadio Crestella)

organizzazione: Atl Pont Donnas

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 21 di venerdì 4 aprile

partecipazione:

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

programma gare:

esordienti 10 = triathlon (50m-lungoF-altoM-300m)

esordienti 5-8= triathlon (40m+vortex+300m)

norme tecniche esordienti 10

- 50m piani. Si corre in corsia con 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.
- 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
- 300m. Si corre in corsia con partenza all'impiedi.

norme tecniche esordienti 5-8

- 40m. Si corre in corsia con partenza all'impiedi.
- Il vortex viene lanciato da fermo e deve cadere all'interno del settore di lancio. Ogni concorrente effettua 1 lancio di prova e 3 lanci regolarmente misurati
- La prova di 300m viene corsa in linea a gruppi di 8-10 concorrenti per volta.

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 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.

GRAND PRIX RAGAZZI-CADETTI M/F

PRIMA GIORNATA

GARE DI CONTORNO A-J-P-S M/F

SABATO 12 APRILE 2025

sede della manifestazione: Donnas (Stadio Crestella)

organizzazione: C.R. Fidal VdA - Atl. Pont Donnas

orario: ritrovo ore 14.00 - conferma iscrizioni ore 14.30 - inizio gare ore 15.00

iscrizioni: direttamente online nell'area riservata delle società, entro le ore 21 di giovedì 10 aprile

programma gare:

ragazzi = **triathlon** (60m-vortex-600m)

ragazze = **triathlon** (60m-lungo-600m)

cadetti/cadette: 80m-300hs-1000m-marcia-alto-triplo-peso-disco-4x100

A-J-P-S M/F: 100-400-1500m-alto-triplo-peso-4x100

norme di partecipazione

Possono partecipare gli atleti in regola con il tesseramento per l'anno in corso.

Gli atleti della categoria ragazzi/e prendono parte al triathlon in programma.

Gli atleti della categoria cadetti/e possono partecipare ad un massimo di due diverse specialità + staffetta

Gli atleti delle categorie A-J-P-S prendono parte ad un massimo di due diverse specialità + staffetta

premi gare giovanili

per ciascuna categoria saranno premiati il primo classificato/a ed i primi tre valdostani secondo il regolamento del Grand Prix Regionale.

quote di iscrizione

La quota di iscrizione è fissata in 6 euro ad atleta (VdA-Pie). Per gli atleti delle altre regioni la quota è di 8 euro ad atleta.

Le quote iscrizioni andranno versate tramite bonifico bancario sul conto intestato a Comitato regionale Fidal Valle d'Aosta (IBAN IT86U0858701212000120182376) indicando, nella causale, il numero di codice società, il numero di atleti iscritti e la data della gara. La ricevuta del bonifico dovrà essere presentata al momento della conferma iscrizioni sul campo.

Le società valdostane possono autorizzare il Comitato a scalare le quote di iscrizione dal proprio conto online.

GRAND PRIX ESORDIENTI M/F

SECONDA GIORNATA

VENERDI 25 APRILE 2025

sede della manifestazione: Donnas (stadio Crestella)

organizzazione: Atl Pont Donnas

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 21 di mercoledì 23 aprile

partecipazione:

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

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 in corsia con partenza all'impiedi.

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 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.

GRAND PRIX RAGAZZI-CADETTI M/F**SECONDA GIORNATA****GARE DI CONTORNO A-J-P-S M/F****VENERDI 25 APRILE 2025****sede della manifestazione:** Donnas (stadio Crestella)**organizzazione:** Atl. Pont Donnas**orario:** ritrovo ore 14.00 - conferma iscrizioni ore 14.30 - inizio gare ore 15.00**iscrizioni:** direttamente online nell'area riservata delle società, entro le ore 21.00 di mercoledì 23 aprile**programma gare:**ragazzi = **triathlon** (60hs-lungo-peso)ragazze = **triathlon** (60hs-alto-vortex)

cadetti/cadette = 80/100hs-300m-1200s-2000m-asta-lungo-giavellotto-martello*

A-J-P-S M/F: 100/110hs - 200m-800-lungo-giavellotto-martello* (le categorie Allievi/Juniores utilizzano l'attrezzo di categoria)

norme di partecipazione

Possono partecipare gli atleti in regola con il tesseramento per l'anno in corso.

* Alla gara di lancio del martello possono partecipare soltanto atleti tesserati per società valdostane.

Gli atleti della categoria ragazzi/e prendono parte al triathlon in programma.

Gli atleti della categoria cadetti/e possono partecipare ad un massimo di due diverse specialità.

Gli atleti delle categorie A-J-P-S prendono parte ad un massimo di due diverse specialità

premi gare giovanili

per ciascuna categoria saranno premiati il primo classificato/a ed i primi tre valdostani secondo il regolamento del Grand Prix Regionale.

quote di iscrizione

La quota di iscrizione è fissata in 6 euro ad atleta (VdA-Pie). Per gli atleti delle altre regioni la quota è di 8 euro ad atleta.

Le quote iscrizioni andranno versate tramite bonifico bancario sul conto intestato a Comitato regionale Fidal Valle d'Aosta (IBAN IT86U0858701212000120182376) indicando, nella causale, il numero di codice società, il numero di atleti iscritti e la data della gara. La ricevuta del bonifico dovrà essere presentata al momento della conferma iscrizioni sul campo.

Le società valdostane possono autorizzare il Comitato a scalare le quote di iscrizione dal proprio conto online.

GRAND PRIX RAGAZZI-CADETTI M/F**TERZA GIORNATA****GARE DI CONTORNO A-J-P-S M/F****SABATO 3 MAGGIO 2025**

sede della manifestazione: Donnas (stadio Crestella)

organizzazione: Atl. Pont Donnas

orario: ritrovo ore 14.00 - conferma iscrizioni ore 14.30 - inizio gare ore 15.00

iscrizioni: direttamente online nell'area riservata delle società, entro le ore 21.00 di giovedì 1° maggio

programma gare:

ragazzi = **triathlon**: (60m-alto-600)

ragazze = **triathlon** (60-peso-600)

cadetti/cadette: 80m-300hs-1000m-marcia-alto-triplo-peso-disco-4x100

A-J-P-S M/F: 100-400hs-3000m-alto-triplo-disco-4x100 (le categorie Allievi/Juniores utilizzano l'attrezzo di categoria)

norme di partecipazione

Possono partecipare gli atleti in regola con il tesseramento per l'anno in corso.

Gli atleti della categoria ragazzi/e prendono parte al triathlon in programma.

Gli atleti della categoria cadetti/e possono partecipare ad un massimo di due diverse specialità + staffetta

Gli atleti delle categorie A-J-P-S prendono parte ad un massimo di due diverse specialità + staffetta

premi gare giovanili

per ciascuna categoria saranno premiati il primo classificato/a ed i primi tre valdostani secondo il regolamento del Grand Prix Regionale.

quote di iscrizione

La quota di iscrizione è fissata in 6 euro ad atleta (VdA-Pie). Per gli atleti delle altre regioni la quota è di 8 euro ad atleta.

Le quote iscrizioni andranno versate tramite bonifico bancario sul conto intestato a Comitato regionale Fidal Valle d'Aosta (IBAN IT86U0858701212000120182376) indicando, nella causale, il numero di codice società, il numero di atleti iscritti e la data della gara. La ricevuta del bonifico dovrà essere presentata al momento della conferma iscrizioni sul campo.

Le società valdostane possono autorizzare il Comitato a scalare le quote di iscrizione dal proprio conto online.

GRAND PRIX ESORDIENTI M/F

TERZA GIORNATA

DOMENICA 4 MAGGIO 2025

sede della manifestazione: Donnas (Stadio Crestella)

organizzazione: Atl Pont Donnas

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 21 di venerdì 2 maggio

partecipazione:

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

programma gare:

esordienti 10 = triathlon (50hs-pesoF-vortexM-600)

esordienti 5-8= triathlon (lungo-lancio cerchio-200m)

norme tecniche esordienti 10

- 50 ostacoli (5hsx0.50 - 12m-7m-12m). Partenza in piedi. Si corre in corsia.
- 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.
- 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). 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.
- 200m. Partenza in piedi. Si corre in corsia

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 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.

GRAND PRIX RAGAZZI
QUARTA GIORNATA



SABATO 24 MAGGIO 2025

sede della manifestazione: Donnas (Stadio Crestella)

organizzazione: Atl. Pont Donnas

orario: ritrovo ore 14.00 - conferma iscrizioni ore 14.30 - inizio gare ore 15.00

iscrizioni: tramite mail a cristyna@pont-donnas.it entro le ore 21.00 di giovedì 22 maggio

programma gare:

ragazzi/ragazze = tetrathlon A = (60-alto-peso kg2-600)

tetrathlon B = (60-lungo-vortex-marcia km1)

tetrathlon C = (60hs-lungo-peso kg2-600)

norme di partecipazione

Gli atleti della categoria ragazzi e ragazze prendono parte, a scelta, ad uno dei tre triathlon.

Non è ammessa la partecipazione di atleti di altre regioni.

quote di iscrizione

La quota di iscrizione è fissata in 6 euro ad atleta.

premi

saranno premiati i migliori classificati di ciascun tetrathlon.

orario indicativo

ore 15.00	60hs ragazze			
ore 15.15	60hs ragazzi			
ore 15.30	60 ragazze			
ore 15.45	60 ragazzi			
ore 16.00	alto ragazzi	lungo ragazzi	peso ragazze	vortex ragazze
ore 17.00	alto ragazze	lungo ragazze	peso ragazzi	vortex ragazzi
ore 17.30	marcia km 1 Ri/Re			
ore 18.00	600 ragazze			
ore 18.15	600 ragazzi			

GRAND PRIX ESORDIENTI M/F QUARTA GIORNATA

SABATO 31 MAGGIO 2025

sede della manifestazione: Donnas (Stadio Crestella)

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 di giovedì 29 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 5-8= triathlon (sprint/slalom 20+20-salto in alto-lancio della pallina)

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 5-8

- 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 segna-lanci).

- 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).

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 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.

GRAND PRIX CADETTI M/F
QUARTA GIORNATA
GARE DI CONTORNO A-J-P-S M/F
SABATO 14 GIUGNO 2025

sede della manifestazione: Donnas (stadio Crestella)

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 giovedì 12 giugno

programma gare:

cadetti/cadette = 80/100hs-300m-1200s-2000m-asta-lungo-disco-martello*

A/J/P/S = 110hs/100hs-200m - 2000sp Allievi/e - lungo-peso-martello* (le categorie Allievi/Juniores utilizzano l'attrezzo di categoria)

norme di partecipazione

Possono partecipare gli atleti in regola con il tesseramento per l'anno in corso.

* Alla gara di lancio del martello possono partecipare soltanto atleti tesserati per società valdostane.

Gli atleti della categoria cadetti/e possono partecipare ad un massimo di due diverse specialità.

Gli atleti della categoria A/J/P/S possono partecipare ad un massimo di due diverse specialità.

premi gare giovanili

per ciascuna categoria saranno premiati il primo classificato/a ed i primi tre valdostani secondo il regolamento del Grand Prix Regionale.

quote di iscrizione

La quota di iscrizione è fissata in 6 euro ad atleta (VdA-Pie). Per gli atleti delle altre regioni la quota è di 8 euro ad atleta.

Le quote iscrizioni andranno versate tramite bonifico bancario sul conto intestato a Comitato regionale Fidal Valle d'Aosta (IBAN IT86U0858701212000120182376) indicando, nella causale, il numero di codice società, il numero di atleti iscritti e la data della gara. La ricevuta del bonifico dovrà essere presentata al momento della conferma iscrizioni sul campo.

Le società valdostane possono autorizzare il Comitato a scalare le quote di iscrizione dal proprio conto online.