



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale Valle D'Aosta



TROFEO GIOVANILE AUTOMONTBLANC

PRIMA GIORNATA ESORDIENTI M/F
SABATO 2 APRILE 2022

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 31 marzo

programma gare:

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

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.

- La prova di 300m viene corsa in linea a gruppi di 8-10 concorrenti per volta.

- 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 (si consiglia l'utilizzo di picchetti segnalanci)

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.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale Valle D'Aosta



TROFEO GIOVANILE AUTOMONTBLANC

PRIMA GIORNATA RAGAZZI-CADETTI M/F
GARE DI CONTORNO A-J-P-S M/F
DOMENICA 3 APRILE 2022

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 di venerdì 1 aprile

programma gare:

ragazzi/ragazze: **tetrathlon:** 60-lungo-vortex-600

cadetti/cadette: **tetrathlon:** 80-alto-peso-600

A-J-P-S M/F: 100yd-1000-triplo-disco

norme di partecipazione

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

Gli atleti della categoria ragazzi e cadetti prendono parte al tetrathlon in programma.

Gli atleti delle categorie A-J-P-S prendono parte ad un massimo di 2 diverse specialità

premi

Sono previsti premi per i migliori classificati delle categorie ragazzi e cadetti.

quote di iscrizione

La quota di iscrizione è fissata in 3 euro ad atleta. Per gli atleti delle altre regioni la quota è di 5 euro ad atleta.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale Valle D'Aosta



CONCESSIONARIA



TROFEO GIOVANILE AUTOMONTBLANC

SECONDA GIORNATA RAGAZZI-CADETTI M/F
GARE DI CONTORNO A-J-P-S M/F
SABATO 9 APRILE 2022

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 7 aprile

programma gare:

ragazzi/ragazze = **tetrathlon:** 60hs-alto-peso-300

cadetti/cadette = **tetrathlon:** 100/80hs-lungo-giavellotto-300

A-J-P-S M/F: 80-miglio-lungo-peso

norme di partecipazione

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

Gli atleti della categoria ragazzi e cadetti prendono parte al tetrathlon in programma.

Gli atleti delle categorie A-J-P-S prendono parte ad un massimo di 2 diverse specialità

premi

Sono previsti premi per i migliori classificati delle categorie ragazzi e cadetti.

quote di iscrizione

La quota di iscrizione è fissata in 3 euro ad atleta. Per gli atleti delle altre regioni la quota è di 5 euro ad atleta.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale Valle D'Aosta



CONCESSIONARIA



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.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale Valle D'Aosta

**CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ASS/PRO/JUN/ALL DI PROVE MULTIPLE
FASE REGIONALE DEL C.D.S. ALLIEVI DI PROVE MULTIPLE
GARE DI CONTORNO RAG-CAD-AJPS M/F
SABATO 23 E DOMENICA 24 APRILE 2022**

sede della manifestazione: Donnas (stadio Crestella)

organizzazione: Atl. Pont Donnas

orario sabato 23 aprile:

ritrovo ore 13.00 – conferma iscrizioni ore 13.30 – inizio gare ore 14.00

iscrizioni: direttamente online nell'area riservata delle società, entro le ore 24.00 di mercoledì 20 aprile

orario domenica 24 aprile:

ritrovo ore 12.00 – conferma iscrizioni ore 12.30 – inizio gare ore 13.00

programma gare:

decathlon = 100-lungo-peso-alto-400 / 110hs-disco-asta-giavellotto-1500

eptathlon = 100hs-alto-peso-200 / lungo-giavellotto-800

gare di contorno (sabato) = **Rag:** 60-150-1000 **Cad:** 80-300-1000 **AJPS:** 150-2000

norme di partecipazione

Possono partecipare gli atleti regolarmente tesserati della Valle d'Aosta e del Piemonte.

premi

Sono previsti premi per i migliori classificati delle prove multiple.

quote di iscrizione

La quota di iscrizione alle prove multiple è gratuita. Per le gare di contorno la quota è fissata in 3 euro ad atleta.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale Valle D'Aosta



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.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale Valle D'Aosta



TROFEO GIOVANILE AUTOMONTBLANC

TERZA GIORNATA RAGAZZI-CADETTI M/F
SABATO 21 MAGGIO 2022

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 19 maggio

programma gare:

ragazzi/ragazze = tetrathlon: 200hs-lungo-giavellotto 400gr-600

cadetti/cadette = tetrathlon: 150-triplo-disco-300hs

norme di partecipazione

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

Gli atleti della categoria ragazzi e cadetti prendono parte al tetrathlon in programma.

premi

Sono previsti premi per i migliori classificati.

quote di iscrizione

La quota di iscrizione è fissata in 3 euro ad atleta. Per gli atleti delle altre regioni la quota è di 5 euro ad atleta.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale Valle D'Aosta



CONCESSIONARIA



TROFEO GIOVANILE AUTOMONTBLANC

QUARTA GIORNATA ESORDIENTI M/F
SABATO 28 MAGGIO 2022

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 26 maggio

programma gare:

esordienti 10 = triathlon (50mMF-200MF-lungoMF)

esordienti 5-8= triathlon (alto-sprint/slalom 20+20-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

- 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).

- 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 segnalanci).

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.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale Valle D'Aosta



CONCESSIONARIA



TROFEO GIOVANILE AUTOMONTBLANC

QUARTA GIORNATA RAGAZZI-CADETTI M/F
CAMPIONATI REGIONALI PROVE MULTIPLE RAGAZZI E RAGAZZE
CAMPIONATI REGIONALI DI PROVE MULTIPLE CADETTI/CADETTE
DOMENICA 29 MAGGIO 2022

sede della manifestazione: Donnas (Stadio Crestella)

organizzazione: Atl. Pont Donnas

A) orario cadetti/e: ritrovo ore 9.30 - conferma iscrizioni ore 10.00 - inizio gare ore 10.30

B) orario ragazzi/e: 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 venerdì 27 maggio

programma gare:

ragazzi/ragazze = tetrathlon = (60hs-peso kg2-lungo-600)

cadetti = esathlon (100hs-alto-giavellotto-lungo-disco-1000)

cadette = Pentathlon (80hs-alto-giavellotto-lungo-600)

norme di partecipazione

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

premi

Sono previsti premi per i migliori classificati maschili e femminili.

quote di iscrizione

La quota di iscrizione è gratuita per gli atleti delle società della Valle d'Aosta. Per gli atleti delle altre regioni la quota è di 5 euro ad atleta.