



**PRIMA GIORNATA GRANDPRIX RAGAZZI-CADETTI M/F  
GARE DI CONTORNO A-J-P-S M/F  
SABATO 15 APRILE 2023**

**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 giovedì 13 aprile

**programma gare:**

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

cadetti/cadette: 80m-300hs-1000m-marcia-alto-triplo-peso-giavellotto

A-J-P-S M/F: 100-1500m-triplo-giavellotto (per la categoria Allievi/e indicare nelle note di iscrizione se si desidera lanciare l'attrezzo da 700/500 gr)

**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 tetrathlon in programma.

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

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

**premi**

*Saranno premiati i primi 3 classificati della categoria ragazzi e i 3 migliori risultati tecnici della categoria cadetti.*

**quote di iscrizione**

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

Le quote iscrizioni andranno versate tramite bonifico bancario sul conto intestato a Comitato regionale Fidal Valle d'Aosta (IBAN IT86U0858701212000120182376) con causale "iscrizione gara del 15 aprile per n. xx atleti". 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.



**PRIMA GIORNATA GRANDPRIX ESORDIENTI M/F  
DOMENICA 23 APRILE 2023**

**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 21 aprile

**programma gare:**

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

esordienti 5-8= triathlon (40m+palla medica+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.

- palla medica da 1kg. Lancio frontale a due mani dal petto. 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.

**premi**

Premio per tutti i partecipanti.

**quote di iscrizione**

La quota di iscrizione è fissata in 3 euro ad atleta.

Le quote iscrizioni andranno versate tramite bonifico bancario sul conto intestato a Comitato regionale Fidal Valle d'Aosta (IBAN IT86U0858701212000120182376) con causale "iscrizione gara del 23 aprile per n. xx atleti". 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.

**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.



**SECONDA GIORNATA GRAND PRIX RAGAZZI-CADETTI M/F  
GARE DI CONTORNO A-J-P-S M/F  
MARTEDÌ 25 APRILE 2023**

**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 24.00 di venerdì 21 aprile

**programma gare:**

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

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

A-J-P-S M/F: 200m-800-lungo-disco (per le categorie Allievi/Juniores indicare nelle note di iscrizione se si desidera lanciare l'attrezzo di categoria 1.500/1.750)

**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 tetrathlon in programma.

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

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

**premi**

*Saranno premiati i primi 3 classificati della categoria ragazzi e i 3 migliori risultati tecnici della categoria cadetti.*

**quote di iscrizione**

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

Le quote iscrizioni andranno versate tramite bonifico bancario sul conto intestato a Comitato regionale Fidal Valle d'Aosta (IBAN IT86U0858701212000120182376) con causale "iscrizione gara del 25 aprile per n. xx atleti". 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.



**XVIII TROFEO SANDRO E GABRE CALVESI  
VALIDO QUALE SECONDA GIORNATA GRANDPRIX ESORDIENTI M/F  
LUNEDI 01 MAGGIO 2023**

**sede della manifestazione:** Donnas

**organizzazione:** Atl. Calvesi

**orario:** ritrovo ore 9.00 - conferma iscrizioni ore 9.30 - inizio gare ore 9.50

**iscrizioni:** direttamente online nell'area riservata delle società, entro le ore 21.00 di venerdì 28 aprile

**programma gare:**

esordienti 10 = triathlon (50 – 50hs - peso)

esordienti 5-8= triathlon (40 – 40hs - vortex)

**norme tecniche esordienti 10**

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

- 50 ostacoli (5hsx0.50 - 12m-7m-10m). Partenza in piedi. Si effettua in corsia.

- Peso kg 2. Normali regole del getto del peso. Ciascun concorrente effettua un lancio di prova e tre prove misurate.

**norme tecniche esordienti 5-8**

- 40m. Si corre in corsia con partenza all'impiedi.

- 40m con ostacoli (4hs x 0.40 -11-6-11). Partenza in piedi. Si corre in corsia.

- vortex. Lancio da fermo al di sopra della spalla. Il vortex deve cadere all'interno del settore. Ciascun concorrente effettua un lancio di prova e tre prove misurate.

**premi**

Premio per i migliori classificati del triathlon e per tutti gli altri partecipanti.

**quote di iscrizione**

La quota di iscrizione è fissata in 3 euro ad atleta.

**giurie**

Le giurie dei lanci sono formate dagli istruttori e/o tecnici delle varie società partecipanti.



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Regionale Valle D'Aosta**

**XVIII TROFEO SANDRO E GABRE CALVESI  
LUNEDÌ 1° MAGGIO 2023**

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

**organizzazione:** Atl. Calvesi

regolamento e dispositivo pubblicato su [fidal.it](http://fidal.it) a cura dell'organizzazione



**TERZA GIORNATA GRANDPRIX RAGAZZI-CADETTI M/F  
DOMENICA 14 MAGGIO 2023**

**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 venerdì 12 maggio

**programma gare:**

ragazzi/ragazze = tetrathlon: 60m-lungo-vortex-200hs (5hs x 0.60)

cadetti/cadette: 80m-300hs-1000m-marcia-alto-triplo-peso-giavellotto

**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 tetrathlon in programma.

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

**premi**

*Saranno premiati i primi 3 classificati della categoria ragazzi e i 3 migliori risultati tecnici della categoria cadetti.*

**quote di iscrizione**

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

Le quote iscrizioni andranno versate tramite bonifico bancario sul conto intestato a Comitato regionale Fidal Valle d'Aosta (IBAN IT86U0858701212000120182376) con causale "iscrizione gara del 14 maggio per n. xx atleti". 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.



**CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ASS/PRO/JUN/ALL DI PROVE MULTIPLE  
FASE REGIONALE DEL C.D.S. ALLIEVI DI PROVE MULTIPLE  
SABATO 27 E DOMENICA 28 MAGGIO 2023**

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

**organizzazione:** Atl. Pont Donnas

**iscrizioni:** direttamente online nell'area riservata delle società, entro le ore 24.00 di mercoledì 24 maggio

**orario sabato 27 maggio:**

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

**orario domenica 28 maggio:**

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

**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.

**TERZA GIORNATA GRANDPRIX ESORDIENTI M/F  
DOMENICA 28 MAGGIO 2023**

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

**organizzazione:** Atl Pont Donnas

**orario:** ritrovo ore 9.00 - conferma iscrizioni ore 9.20 - inizio gare ore 9.45

**iscrizioni:** direttamente online nell'area riservata delle società, entro le ore 21 di venerdì 26 maggio

**programma gare:**

esordienti 10 = triathlon (50hs-vortex-600)

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

**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.

- 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.

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

**premi**

Premio per tutti i partecipanti.

**quote di iscrizione**

La quota di iscrizione è fissata in 3 euro ad atleta.

Le quote iscrizioni andranno versate tramite bonifico bancario sul conto intestato a Comitato regionale Fidal Valle d'Aosta (IBAN IT86U0858701212000120182376) con causale "iscrizione gara del 28 maggio per n. xx atleti". 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.

**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.



**QUARTA GIORNATA GRANDPRIX ESORDIENTI M/F  
DOMENICA 11 GIUGNO 2023**

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

**organizzazione:** Atl. Pont Donnas

**orario:** ritrovo ore 15.00 - conferma iscrizioni ore 15.30 - inizio gare ore 16.00

**iscrizioni:** direttamente online nell'area riservata delle società, entro le ore 21 di venerdì 09 giugno

**programma gare:**

esordienti 10 = triathlon (50m-lungoM-altoF-200m)

esordienti 5-8= triathlon (40hs- lancio della pallina-150m)

**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.

- 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-seg. di 2cm

- 200m. Si corre in corsia. Partenza all'impiedi.

**norme tecniche esordienti 5-8**

- 40m con ostacoli (4hs x 0.40 -11-6-11). Partenza in piedi. Si corre in corsia.

- 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).

- 150m. Partenza all'impiedi. Si corre in corsia.

**premi**

Premio per tutti i partecipanti.

**quote di iscrizione**

La quota di iscrizione è fissata in 3 euro ad atleta.

Le quote iscrizioni andranno versate tramite bonifico bancario sul conto intestato a Comitato regionale Fidal Valle d'Aosta (IBAN IT86U0858701212000120182376) con causale "iscrizione gara del 11 giugno per n. xx atleti". 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.

**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.



**TROFEO CONI RAGAZZI E RAGAZZE  
IV PROVA GRAND PRIX RAGAZZI  
SABATO 17 GIUGNO 2023**

**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](mailto:cristyna@pont-donnas.it) entro le ore 21.00 di giovedì 15 giugno

**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 3 euro ad atleta.

Le quote iscrizioni andranno versate tramite bonifico bancario sul conto intestato a Comitato regionale Fidal Valle d'Aosta (IBAN IT86U0858701212000120182376) con causale "iscrizione gara del 17 giugno per n. xx atleti". La ricevuta del bonifico dovrà essere presentata al momento della conferma iscrizioni sul campo.

In alternativa è possibile autorizzare il Comitato a scalare le quote di iscrizione dal proprio conto online.

**premi**

saranno premiati i migliori classificati di ciascun triathlon.

**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			



**QUARTA GIORNATA GRANDPRIX CADETTI M/F**  
**Gare di contorno Allievi**  
**DOMENICA 18 GIUGNO 2023**

**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 venerdì 16 giugno

**programma gare:**

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

allievi/e = 110hs/100hs – 3000 - lungo – disco

**norme di partecipazione**

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

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

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

**premi**

*Saranno premiati i 3 migliori risultati tecnici della categoria cadetti.*

**quote di iscrizione**

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

Le quote iscrizioni andranno versate tramite bonifico bancario sul conto intestato a Comitato regionale Fidal Valle d'Aosta (IBAN IT86U0858701212000120182376) con causale "iscrizione gara del 18 giugno per n. xx atleti". 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.



**CAMPIONATI REGIONALI DI PROVE MULTIPLE CADETTI/CADETTE  
DOMENICA 25 GIUGNO 2023**

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

**organizzazione:** Atl. Pont Donnas

**orario:** ritrovo ore 9.30 - conferma iscrizioni ore 10.00 - inizio gare ore 10.30

**iscrizioni:** direttamente online nell'area riservata delle società, entro le ore 21.00 di venerdì 23 giugno

**programma gare:**

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 e Piemonte.

Per gli atleti delle altre regioni la quota è di 5 euro ad atleta.

Le quote iscrizioni andranno versate tramite bonifico bancario sul conto intestato a Comitato regionale Fidal Valle d'Aosta (IBAN IT86U0858701212000120182376) con causale "iscrizione gara del 25 giugno per n. xx atleti". La ricevuta del bonifico dovrà essere presentata al momento della conferma iscrizioni sul campo.