



c/o Piganzoli Maurizio
via Lugane 23
23013 Cosio Valtellino (SO)
tel. e fax 0342-636117 – 339-4034813

ESORDIENTI IN PISTA: gara provinciale su pista

1. La società Gs Valgerola organizza sabato 13 maggio 2023 una gara provinciale su pista e non. Ritrovo ore 15,00 presso la palestra delle scuole medie di Regoledo frazione di Cosio Valtellino(So), in via Nervi, inizio gare ore 16,00.
2. Alla manifestazione possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento Fidal anno 2023 appartenenti alla categoria Esordienti A, B e C o Enti di promozione sportiva che hanno stipulato la convenzione con la Fidal per l'anno 20223
3. Gare in programma:
 - Esordienti B e C: percorso e velocità (40 mt)
 - Esordienti A: lancio del peso (kg 1), salto in lungo (3 prove) e velocità (50 mt).
4. Saranno premiati i primi 10 Esordienti A, sia maschili che femminili, sommando i punteggi ottenuti da tutte le prove e tutti i partecipanti avranno un premio ricordo.
5. Le preiscrizioni dovranno essere inviate agli indirizzi: silvia.buzzetti@gsvalgerola.it e/o info@gsvalgerola.it , entro le ore 20,00 di venerdì 010 maggio 2023 .
6. Eventuali reclami dovranno essere presentati prima verbalmente alla giuria e in secondo luogo al Giudice d'Appello accompagnati dalla quota di € 50,00 entro 30 minuti dall'esposizione della classifica della categoria interessata. Se il reclamo verrà accolto, l'importo verrà restituito.
7. La società organizzatrice declina ogni responsabilità per incidenti, danni o furti che potrebbero verificarsi prima, durante e dopo la manifestazione.
8. La società organizzatrice garantisce l'assistenza medica in campo
9. Per quanto non contemplato dal presente regolamento, vige il regolamento Fidal per le corse su pista.
10. Per informazioni o chiarimenti rivolgersi a Maurizio 339-4034813, oppure consultare il sito www.gsvalgerola.it .

Cosio Valtellino 04/03/2023

Il presidente
Maurizio Piganzoli



c/o Piganzoli Maurizio
via Lugane 23
23013 Cosio Valtellino (SO)
tel. e fax 0342-636117

PERCORSO PER ESORDIENTI B/C



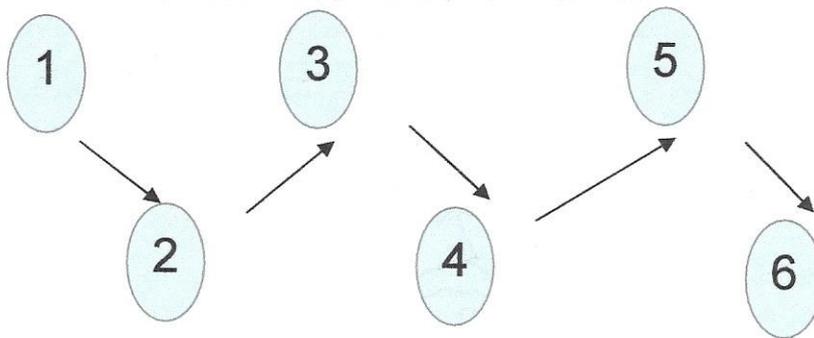
1. Superare 5 ostacolini posti a distanza di 1 mt – 1,50 mt uno dall'altro – Ostacoli alti da 20 a 30 cm.
2. Prova di slalom tra birilli.
3. Su tappetino, effettuare una capovolta (o rotolamento) in avanti, senza uscire lateralmente dal tappeto.



4. Prendere una palla (palla medica da kg1) da una base e lanciarla in modo libero sopra un'asticella o nastro posto a mt 1,50 da terra. Recuperare velocemente la palla e riportarla nella base.



5. Passare sotto il tunnel lungo 1 o 2 metri, strisciando senza aiutarsi con i piedi.
6. Predisporre 6 cerchi su 2 file, 3 su una e 3 sull'altra, in modo alternato e saltare dentro a piedi pari, in ogni cerchi, passando da una fila all'altra.



7. Correrre nella scaletta facendo attenzione di non toccare i divisori.
8. Percorso di 10 mt: andata correndo veloce in avanti, ritorno correndo all'indietro, correre in avanti fino al traguardo.