



8° VALCHIAVENNA

ESORDIENTI INDOOR



CHIAVENNA (SO) - "PALAMALOGGIA"

SABATO 21 MARZO 2026

MANIFESTAZIONE PROMOZIONALE PROVINCIALE (OPEN)

ESORDIENTI 5 - 8 - 10

FINALE DEL CIRCUITO PROVINCIALE

1.a prova
Albosaggia
24.01.2026

2.a prova
Morbegno
07.02.2026

3.a prova
Lanzada
14.03.2026





Il “Gruppo Podistico Valchiavenna” organizza

l’ 8° “Valchiavenna Esordienti Indoor”

4.a e ultima prova del

“Circuito Provinciale indoor” per categorie esordienti

Sabato 21 marzo 2026, a Chiavenna (So)

Iscrizioni via mail (info@gpvalchiavenna.it) entro **venerdì 20 marzo 2026**

Ritrovo e conferma iscrizioni entro le 14.45 - Inizio gare: ore 15.30

Info: www.gpvalchiavenna.it - cell. 377 121 2048

PROGRAMMA DELLE GARE

ESORDIENTI 5 - 8	ESORDIENTI 10
PERCORSO	BALZI IN PROGRESSIONE
LANCIO DI PRECISIONE	LANCIO DELLA PALLA MEDICA
STAFFETTE	STAFFETTE

REGOLAMENTO

ESORDIENTI 5 - 8	ESORDIENTI 10
Squadre miste (maschi e femmine)	Squadre maschili e squadre femminili, con gare distinte.
squadre composte da 4 elementi	squadre composte da 3 elementi

Per favorire una partecipazione numerosa e permettere, a tutti, di partecipare, è prevista anche l'iscrizione di singoli atleti, con squadre che verranno composte, il giorno della gara, anche con componenti di diverse società sportive.

PROVE PER ESORDIENTI 5 - 8

PERCORSO

Il percorso di gara verrà segnalato con coni, cerchi, nastri fissati a terra ecc. Ogni componente della squadra dovrà effettuare l'intero percorso, superando piccoli ostacoli o piccole prove (ad es. slalom tra i coni, salto all'interno dei cerchi, capriola, superamento di ostacoli ecc.), nel minore tempo possibile.

Al termine del percorso dovrà dare il cambio (tocco di mano) al compagno di squadra. Il tempo della prova verrà preso all'arrivo dell'ultimo componente.

In caso di squadra composta da soli 3 elementi, il primo a partire dovrà ripetere il percorso, come ultimo componente.

LANCI DI PRECISIONE

Utilizzando dei cilindri di cartone verrà costruita, sopra un tavolino, una piramide (5 cilindri alla base poi, a salire, 4, 3, 2 e 1 cilindro).

Ogni componente della squadra, con 3 lanci a disposizione (da effettuare consecutivamente), dovrà cercare di abbattere la piramide, con una pallina da tennis, da lanciare senza superare la linea segnata a terra, a 4 metri dalla piramide.

La piramide verrà ricostruita solo in caso di abbattimento di tutti i cilindri.

Il punteggio di ogni componente della squadra verrà sommato, a definire il punteggio totale della squadra stessa.

Nel caso di squadre composte da soli 3 elementi, verrà aggiunto, ai tre risultati ottenuti, il punteggio peggiore.

STAFFETTE

Saranno composte da tutti i componenti delle squadre.

Ogni componente dovrà compiere un intero giro e consegnare, al compagno di squadra, nella zona di cambio (segnata a terra con del nastro adesivo) il testimone.

Nel caso di perdita del testimone, questo dovrà essere raccolto, consegnato al compagno di squadra e, dall'ultimo componente, portato fino al traguardo.

Verrà rilevato, con cronometraggio manuale, il tempo finale di ogni staffetta, per la definizione della graduatoria di gara.

Nel caso di squadra composta da solo 3 elementi, il primo staffettista dovrà correre anche l'ultima frazione di gara.



PROVE PER ESORDIENTI 10

BALZI IN PROGRESSIONE

Dall'asse di battuta, segnato con un nastro fissato a terra, ogni componente dovrà effettuare una serie di balzi consecutivi, cercando di raggiungere, senza calpestare le linee di demarcazione, i vari settori, tracciati a distanze progressivamente crescenti.

Il 1° settore avrà lunghezza pari a 15 cm, il 2° pari a 30 cm, il 3° pari a 45 cm, il 4° pari a 60 cm e così a seguire, con distanze a crescere di 15 centimetri per ogni settore.

Ad ogni settore verrà assegnato un punteggio, a crescere (1, 2, 3, 4 ecc.).

Ogni componente avrà a disposizione 3 prove, con punteggi che, sommati, andranno a definire il risultato di squadra.

Nel caso di squadre composte da soli 2 elementi, ai punteggi raggiunti dai due, verrà aggiunto il punteggio peggiore

LANCIO DELLA PALLA MEDICA

Ogni componente della squadra dovrà lanciare, senza superare la linea che delimita la zona di lancio (segnata a terra con del nastro adesivo) la PALLA MEDICA, dal peso di 2 Kg.

Il lancio dovrà essere effettuato portando la palla dal petto in avanti.

Ogni componente avrà a disposizione 3 prove, tutte conteggiate per la definizione (con somma dei punteggi) del totale di squadra e della graduatoria della prova.

Davanti alla zona di lancio verrà disegnata, con dei nastri, una griglia, con settori a distanza crescere e con assegnazione, a ogni settore, di un punteggio crescente. In caso di lancio fuori settore, il lancio sarà considerato nullo, con attribuzione di zero punti.

Nel caso di squadre composte da soli 2 elementi, ai punteggi raggiunti dai due, verrà aggiunto il punteggio peggiore

STAFFETTE

Saranno composte da tutti i componenti delle squadre.

Ogni componente dovrà compiere un intero giro e consegnare, al compagno di squadra, nella zona di cambio (segnata a terra con del nastro adesivo) il testimone.

Nel caso di perdita del testimone, questo dovrà essere raccolto, consegnato al compagno di squadra e, dall'ultimo componente, portato fino al traguardo.

Verrà rilevato, con cronometraggio manuale, il tempo finale di ogni staffetta, per la definizione della graduatoria di gara.

Nel caso di squadra composta da solo 2 elementi, il primo staffettista dovrà correre anche l'ultima frazione di gara.

CLASSIFICHE E PREMIAZIONI

Non verranno stilate classifiche individuali, ma solo classifiche di squadra.

Per ogni prova verranno attribuiti, alla squadra 1.a classificata, tanti punti quante sono le squadre in gara, con punteggio a scalare, di un punto, ad ogni squadra di seguito classificata, fino ad attribuire 1 punto alla squadra ultima in graduatoria.

La classifica finale verrà definita in base alla sommatoria dei punti ottenuti, dalla squadra, in ogni singola prova.

Premio ricordo a tutti i partecipanti.

Coppe ai componenti delle prime 3 squadre classificate, maschili e femminili, Cat. ESORDIENTI 10

Premio (cesto con prodotti tipici) alle prime 3 società per numero di atleti partecipanti

PREMIO FINALE A CHI AVRÀ PARTECIPATO

A TUTTE LE 4 PROVE DEL CIRCUITO