



c/o Piganzoli Maurizio
via Lugane 23
23013 Cosio Valtellino (SO)
tel. 339-4034813
info@gsvalgerola.it
www.gsvalgerola.it

ESORDIENTI E RAGAZZI IN PISTA: gara provinciale su pista

1. La società Gs Valgerola organizza sabato 09 maggio 2026 una gara provinciale su pista e non. Ritrovo ore 14.00 presso la palestra delle scuole medie di Regoledo frazione di Cosio Valtellino (So), in via Nervi, inizio gare ore 15.00 (per categoria Esordienti) e ore 15.30 (per categoria Ragazzi)
2. Alla manifestazione possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento Fidal anno 2026 appartenenti alla categoria Esordienti 4 , 6 , 8 , 10, alla categoria Ragazzi o Enti di promozione sportiva che hanno stipulato la convenzione con la Fidal per l'anno 2026.
3. Gare in programma:
 - Esordienti 4/6/8 percorso e velocità (40 mt)
 - Esordienti 10: lancio del peso kg 1 (2 lanci), salto in lungo (2 prove) e velocità (50 mt)
 - Ragazzi: salto in lungo(2 prove) e velocità (60 mt) - si segnala che le prove NON sono omologabili
4. Saranno premiati i primi 10 Esordienti 10, sia maschili che femminili, sommando i punteggi ottenuti da tutte le prove e tutti i partecipanti avranno un premio ricordo.
5. Saranno premiati i primi 10 atleti della categoria Ragazzi, sia maschili che femminili, sommando i punteggi ottenuti da tutte le prove e tutti i partecipanti avranno un premio ricordo.
6. Le iscrizioni dovranno essere inviate e confermate ONLINE con il sistema FIDAL sul sito internet: tessonline.fidal.it, entro le ore 23.00 di giovedì 07 MAGGIO 2026. Non saranno accettate iscrizioni il giorno della gara.
7. **Costo iscrizioni da nuovo regolamento FIDAL .Euro 1,00 esordienti , Euro 2,00 Ragazzi . iscritti .**
8. 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.
9. La società organizzatrice declina ogni responsabilità per incidenti, danni o furti che potrebbero verificarsi prima, durante e dopo la manifestazione.
10. La società organizzatrice garantisce l'assistenza medica in campo.
11. Per quanto non contemplato dal presente regolamento, vige il regolamento Fidal per le corse su pista.
12. Per informazioni o chiarimenti rivolgersi a Maurizio 339-4034813, oppure consultare il sito www.gsvalgerola.it .

Cosio Valtellino 15 gennaio 2026

Il presidente
Maurizio Piganzoli

G.S.Valgerola
c/o Piganzoli Maurizio
via Lugane, 23
23013 Cosio Valtellino (Sondrio)
tel. e fax 0342 636117 cell. 339 4034813
www.g svalgerola.it
e-mail info@g svalgerola.it



PERCORSO PER ESORDIENTI B/C

1. Superare 5 ostacolini posti a distanza di 1 mt – 1,50 mt ubo dall'altro – Ostacoli alti da 20 a 30 cm.



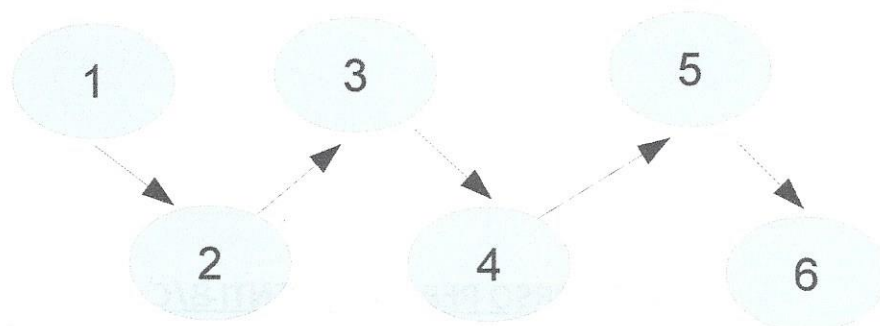
2. Prova di slalom tra birilli.
3. Su tappetino, effettuare una capovolta (o rotolamento) in avanti, senza uscire lateralmente dal tappeto.



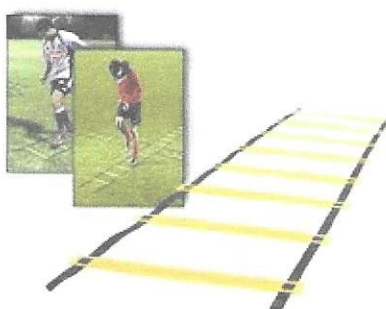
4. Prendere una palla (palla medica da kg1) da una base e lanciarla in modo libero sopra un'asticella o nastro posto a mt 1,50 da terra. Recuperare velocemente la palla e riportarla nella base.



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.

