

GGGiadi 2024

Stadio San Francesco - Nocera Inf. (SA)

sabato 31 agosto 2024

Programma Giornata

Dividiamo, la competizione in 9 Gare e 6 Giochi

	Gare	Giochi
Corse	100m Assoluti; 200m Master; 1.500m Assoluti;	80m dei Gemelli; 80m nei Sacchi
Lanci	Disco; Peso	Lancio Palla Medica a 2 mani
Salti	Alto; Lungo	Lungo Antica Grecia; Alto da fermo
Staffetta	4X100 mista Assoluti 4X100 mista Master	4X80 con Ostacoli con pallina

Regolamento Tecnico

Gare: Ogni squadra può schierare fino a un massimo 3 atleti (uomo o donna a propria scelta) per ogni disciplina, la staffetta 4X100 deve essere composta da 2 uomini e 2 donne, si possono iscrivere massimo 2 staffette per squadra, una Assoluti e una Master.

Giochi: Ogni squadra può schierare al massimo 2 atleti (uomo o donna a propria scelta) per ogni disciplina (nella corsa dei Gemelli la coppia è identificata come unità, quindi massimo 2 coppie uomo o donna), la staffetta ad ostacoli mista 4X80 (1 per squadra), sarà corsa da 4 atleti di qualunque età e sesso, andata e ritorno sul rettilineo d'arrivo, che affronteranno ostacoli di vario tipo, con pallina Golf ogni volta che cade 30 secondi penalità. Ogni atleta, può prendere parte massimo a 2 Gare + la staffetta 4X100 + 2 Giochi; per i Giudici che sono attualmente tesserati anche come Atleti, possono prendere parte a tutti i giochi ed alle gare, ma non possono partecipare alle Gare rientranti nella propria specialità, nello specifico:

- Lanciatore/trice: non può prendere parte a qualunque gara di lanci;
- Saltatore/trice: non può prendere parte a qualunque gara di salti;
- Velocista: tra le gare di corsa può prendere parte solo ai 1.500m;
- Podista: non può prendere parte alla gara dei 1500m;
- Multiplisti: nessuna gara, ma può fare i giochi.

Nei lanci si utilizzeranno gli attrezzi della propria categoria di appartenenza.

Nei concorsi, tutti avranno diritto a 4 prove, sia nelle gare che nei giochi.

Per la Classifica Individuale Gare, per le Gare di Corsa Master e tutti i Concorsi si terrà conto del Punteggio della Tabella relativa alla propria categoria di appartenenza, chi ottiene il punteggio più alto Vince, per le Gare di Corsa Assoluti si terrà conto della classifica finale (unica classifica maschile e femminile indipendentemente dalla categoria di appartenenza). Per quanto riguarda i Giochi, non ci saranno categorie di riferimento, vince chi avrà ottenuto la migliore prestazione.

Per la Classifica di Società, verranno attribuiti dei punteggi nelle singole gare, 20 punti al 1° classificato, 19 punti al 2° a scalare fino all'ultimo, per ogni gara si sommerà solo il punteggio migliore ottenuto, la somma dei punteggi decreterà la squadra vincitrice. Pur se si possono iscrivere 3 atleti per ogni gara, si terrà conto solo dei migliori 2 risultati ottenuti, il terzo sarà scartato e non toglierà punti alle altre squadre.

Nella classifica a squadre, si terrà conto di 12 punteggi sui 15 possibili, le squadre scarteranno fino a 3 risultati a propria scelta, ma almeno 7 punteggi dovranno essere presi dalle Gare.

Saranno premiati i primi 6 classificati di ogni gara e tutte le squadre.

I Giudici che partecipano, devono essere Giudici attivi, nel senso che devono aver fatto presenze in campo.

SQUADRE PARTECIPANTI

Campania: Avellino, Benevento, Caserta, Napoli e Salerno;

Lazio; Molise; Puglia; Sardegna e Sicilia;

Programma Orario

13.45	Ritrovo Giurie e Concorrenti		
14.00	Presentazione Squadre		
14.50			Disco
15.00		Lungo	
15.25		Alto da fermo	
15.40	200 m (4 serie)		
16.10	1.500 m (1 serie)		
16.15			Lancio palla medica
16.30	80 m Gemelli (5 serie)		
17.00	80 m Sacchi (3 serie)	Lungo Antica Grecia	
17.30	100 m (4 serie)	Alto	Peso
18.15	Staffetta 4x80 ostacoli (3 serie)		
18.40	Staffetta 4x100 Master (2 serie)		
19.00	Staffetta 4x100 Assoluti (2 serie)		
19.30	Premiazioni		
<i>Seguirà Terzo Tempo con Musica e Tanto Divertimento...</i>			

Spiegazione Gare e Giochi

Corse:

- 100m Assoluti, possono partecipare tutti gli atleti come unica categoria assoluti;
- 200m Master, possono partecipare gli atleti over 35, classifica secondo tabelle;
- 1500m Assoluti, possono partecipare tutti gli atleti come unica categoria assoluti;
- Staffetta 4x100 Assoluti, possono partecipare tutti gli atleti come unica categoria assoluti;
- Staffetta 4x100 Master possono partecipare gli atleti over 35, classifica secondo tabelle;

Concorsi:

- Alto, possono partecipare tutti ognuno per la sua categoria, classifica secondo tabelle, al 3° nullo consecutivo si è eliminati, sono consentiti massimo 5 nulli totali;
- Disco, possono partecipare tutti ognuno per la sua categoria, classifica secondo tabelle;
- Lungo, possono partecipare tutti ognuno per la sua categoria, classifica secondo tabelle;
- Peso, possono partecipare tutti ognuno per la sua categoria, classifica secondo tabelle;

Giochi, non esistono categorie, non si tiene conto né dell'età né del sesso:

- 80m Gemelli, 2 atleti uomo o donna o misti, con le caviglie e braccia legate, corrono gli 80 metri;
- 80m nei Sacchi, la classica corsa nei sacchi per 80 metri;
- Lancio Palla Medica, ogni atleta dovrà lanciare a 2 mani, dal basso verso l'alto una palla medica da 2Kg, chi ottiene la misura migliore vince;
- Lungo antica Grecia, salto in lungo da fermo con un peso da 1 Kg in entrambe le mani;
- Alto da fermo, è un salto in alto in cui non c'è rincorsa, stesse regole ma da fermo, al 3° nullo consecutivo si è eliminati, sono consentiti massimo 5 nulli totali;
- Staffetta 4x80 ostacoli, si corre sul rettilineo d'arrivo, 3 squadre per volta andata e ritorno, saranno posizionato degli ostacoli lungo il percorso e si correrà con una pallina da golf su di un cucchiaino tenuto tra i denti, se cade si sommano 30 secondi per ogni volta che cade;