

## **ATTIVITÀ ESTIVA 2018 – 1° INCONTRO ESORDIENTI “A”**

### **Programma orario**

- 09:45 Ritrovo
- 10.00 Chiusura iscrizioni/Suddivisione in squadre “a colori”  
Istruzione degli addetti ai percorsi
- 10.20 Competizione a percorsi (a turno le squadre svolgeranno le attività previste)
- 11.00 Pausa dopo quattro prove
- 11.40 Fine competizione e raggruppamento al centro del campo divisi per squadre
- 12.10 Premiazioni e saluti finali

### **Personale necessario**

Almeno 2 tecnici per società.

10-15 di persone fornite dall'organizzazione per gestire i percorsi e aiutare nella gestione dei ragazzi.

### **Iscrizioni**

Appena arrivato in campo un responsabile per ogni società è invitato a recarsi in segreteria a comunicare il Numero complessivo degli atleti portati, in modo da permettere agli organizzatori di eventualmente Aggiustare le attività in base all'affluenza.

### **Ingresso in campo e suddivisione in squadre**

L'ingresso in campo degli atleti è previsto solo su invito dello speaker. Una volta data la comunicazione i Ragazzi dovranno disporsi in fila indiana divisi per “squadre FIDAL”, prima le femmine e poi i maschi, nello Spazio indicato dagli organizzatori e aspettare di essere suddivisi in “squadre COLORE” dagli stessi.

**Invitiamo ogni ragazzo a portare in campo una bottiglietta d'acqua con il nome/borraccia e un cappellino da portarsi a presso durante lo svolgimento della manifestazione.**

### **Premiazioni**

Attestato per la squadra vincitrice, medaglia alle prime tre squadre classificate.

### **Organizzazione**

Per ulteriori informazioni Gruppo Atletico Bassano – Anna Pozzobon 3298994139

### ATTIVITA' ESORDIENTI

25 aprile Bassano del Grappa

- 8 squadre, divise a colori con braccialetto (maschi, femmine e società miste)
- Punteggi da 1 a 5
- 8 stazioni + 1 staffetta a tempo:
  - 6 stazioni di Gioco atletica a punti e a tempo (2 salto + 2 lancio + corsa + resistenza)
    - **3 ripetizioni per ogni prova di gioco atletica**
  - 2 stazioni con percorsi multilaterali corsa-salto-lancio**
    - **a tempo (in 5' su 8' a disposizione)**
  - 1 staffetta Finale
- Materiale:
  1. Cartoncino x risultato individuale da consegnare ad ogni atleta, da indossare o con spille o con nastro (tipo cartoncino delle marcie podistiche)
  2. Tabella di punteggio per squadra da consegnare all'operatore che segue la squadra e segna i punti durante il percorso

#### 1. LANCIO DEL PESO: lancio palla 1 kg

- Versione A: dorsale > **misure indicative e modificabili**  
Punteggio Peso da 1 a 5  
Fuori settore/fuori pedana o Primo settore 1-2 m 1 punto  
Secondo settore 2-3 m            2 punti  
Terzi settore 3-4 m                3 punti  
Quarto settore 4-5 m              4 punti  
Quinto settore >5m                5 punti

#### 2. SALTO IN LUNGO

- Versione B: balzi sull'erba, distanza 8 metri, fare meno balzi possibili. Zona stacco 50 cm.  
Punteggio: > **misure indicative e modificabili**
  1. Nullo o 8 balzi 1 punto
  2. 7 balzi 2 punti
  3. 6 balzi 3 punti
  4. 5 balzi 4 punti
  5. 4 balzi 5 punti

#### 3. PALLA CODA: lancio in pedana con zona caduta erba con settori

- Punteggio: >> **misure indicative e modificabili**
  - Fuori pedana o 0-5 m 1 punto
  - 5-10 m                            2 punti
  - 10-15 m                          3 punti
  - 15-20 m                         4 punti
  - >> 20 m                         5 punti

#### 4. SALTO IN ALTO

Versione B: ogni ragazzo sceglie se staccare da dx o da sx, a giro ognuno farà una prova a 70 cm, una prova a 80cm, una prova a 90cm e una prova a 100cm. Completare la fase di rincorsa seguendo una traiettoria rettilinea o curvilinea e staccare ad un piede: (ognuno esegue 4 salti)

Punteggio:

- Stacco a due piedi o nullo      1 punto
  - Salto valido a 70 cm              2 punti
  - Salto valido a 80 cm              3 punti
  - Salto valido a 90 cm              4 punti
  - Salto valido a 100 cm            5 punti

#### 5. VELOCITA'

Versione A: la prova di velocità si svolgerà su un percorso di destrezza/agilità uguale per tutte le corsie: tale percorso può avere un'estensione da 30 a 50m e ogni caso deve garantire la conclusione dell'atto motorio in 10". L'organizzatore può scegliere se allestire 3 o 5 corsie, in base alla disponibilità di materiale. Dovrà adottare il sistema di punteggio in base al numero di corsie che predisporre:

- Punteggio
- A 5 corsie: 1° >> 5 punti, 2° >> 4 punti ...

#### 6. RESISTENZA: CORSA

Dividere ogni squadra in 3-5 sotto-squadre (in base al numero), i componenti delle squadre dovranno muoversi tutti assieme (saranno legati tra di loro con un fazzoletto) per trasportare da una parte all'altra di uno spazio di 100m degli oggetti. Ogni sottosquadra può recuperare un solo oggetto alla volta per portarlo alla propria base. Vince la sottosquadra che nel tempo a disposizione riesce a riportare il maggior numero di oggetti.

Punteggio:      A 5 sotto-squadre: 1° >> 5 punti, 2° >> 4 punti ...  
                    A 3 sotto-squadre: 1° >> 5 punti, 2° >> 3 punti, 3° >> 1 punto

### ***Percorsi a tempo multilaterali (5 minuti)***

#### **Percorso 1**

Corsa:

Corsa a slalom

Salto:

Salto nei cerchi

Lanci:

Lancio oltre

#### **Percorso 2**

Corsa:

Corsa ad ostacoli

Abilità generali:

Rapidità su scaletta

Salto:

Salto in alto progressivo

### **STAFFETTA**

Staffetta circolare con testimone

Punteggio: ordine di arrivo.

### **Classifica attività di squadra (percorsi e staffetta)**

I risultati conseguiti nei percorsi multilaterali e nella staffetta andranno a costituire una classifica a squadre.

Si assegneranno 8 punti alla prima squadra classificata in ogni attività e a scalare fino a un punto.

Vince la squadra che totalizza più punti (max. 24: 8 percorso 1, 8 percorso 2, 8 staffetta).