

**ASI. ATLETICA BREGANZE – COMITATO PROVINCIALE**

**BREGANZE 1 MAGGIO 2017**

**STADIO COMUNALE – Via Ferrarin**



**GIORNATA SPORTIVA IN RICORDO DI “ ENZO MASCARELLO”**

**( Breganzese, Giudice Internazionale di Atletica leggera)**

**ALLA SQUADRA VINCITRICE VERRA' CONSEGNA TO UN PENSIERO**  
**PARTICOLARE**

**ATTIVITÀ ESTIVA 2017 – 2° INCONTRO ESORDIENTI “A”**

#### **Programma orario**

- 09.30 Ritrovo
- 09.40
  - Chiusura iscrizioni/Suddivisione in squadre “a colori”
  - Istruzione degli addetti ai percorsi
- 10.00 Competizione a percorsi (a turno le squadre svolgeranno le attività previste)
- 10.30 Pausa dopo quattro prove
- 11.00 Fine competizione e raggruppamento al centro del campo divisi per squadre
- 11.30 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 a tutti i partecipanti , medaglia alle prime tre squadre classificate.

PREMIO SPECIALE ALLA SQUADRA VINCITRICE

# ASI. ATLETICA BREGANZE – COMITATO PROVINCIALE

**BREGANZE 1 MAGGIO 2017**

**STADIO COMUNALE – Via Ferrarin**



## Organizzazione

Per ulteriori informazioni ASI ATLETICA BREGANZE – Antonio Lazzaretto 3485128892 - [alazzaretto@inwind.it](mailto:alazzaretto@inwind.it)

### ATTIVITA' ESORDIENTI

01 maggio - Breganze

- 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 tempio (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:
  - Cartoncino x risultato individuale da consegnare ad ogni atleta, da indossare o con spille o con nastro (tipo cartoncino delle marcie podistiche)
  - Tabella di punteggio per squadra da consegnare all'operatore che segue la squadra e segna i punti durante il percorso (come anno precedente)

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

- **Versione B:** da sotto **>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

# ASI. ATLETICA BREGANZE – COMITATO PROVINCIALE

## BREGANZE 1 MAGGIO 2017

### STADIO COMUNALE – Via Ferrarin



- Quinto settore >5m

5 punti

#### 2. SALTO IN LUNGO A SETTORI

- Versione A: salto in lungo in sabbia con stacco da pedana da 50 cm, dividere in 5 zone uguali la buca del lungo, con relativi punti

- Punteggio: > **misure indicative e modificabili**

1. Nullo o 100-150 cm	1 punto
2. 150-200 cm	2 punti
3. 200-250 cm	3 punti
4. 250-300 cm	4 punti
5. >> 300 cm	5 punti

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

1. punteggio: >> **misure indicative e modificabili**

1. Fuori pedana o 0-5 m	1 punto
2. 5-10 m	2 punti
3. 10-15 m	3 punti
4. 15-20 m	4 punti
5. >> 20 m	5 punti

#### 4. SALTO IN ALTO

Versione A: progressione di stacchi, correndo in curva, seguendo i coni, eseguire una successione di quattro stacchi ad un piede cercando di superare asticelle o ostacoli di altezza progressivamente crescente (non devo far cadere l'asticella o l'ostacolo). Altezza asticelle: 30-35-40-45-80 cm. (Ultima su Matersassone alto)

1. Punteggio:

1. Stacco a due piedi, sorpasso una o nessuna asticella	1 punto
2. Supera due asticelle	2 punti
3. Supera tre asticelle	3 punti
4. Supera quattro asticelle	4 punti
5. Supera tutte le asticelle	5 punti

# **ASI. ATLETICA BREGANZE – COMITATO PROVINCIALE**

**BREGANZE 1 MAGGIO 2017**

**STADIO COMUNALE – Via Ferrarin**



## **5. CORSA A OSTACOLI**

Versione B: la prova di velocità si svolgerà su un percorso ad ostacoli di altezza 30 cm. Tale percorso può avere un'estensione da 30 a 50m e ogni caso deve garantire la conclusione dell'atto motorio in 10". Gli ostacoli dovranno essere disposti a distanze diverse in ogni corsia. Le distanze tra gli ostacoli della stessa corsia non devono essere omogenee.

L'organizzatore decide di allestire 5 corsie.

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

## **6. CORSA-MARCIA**

Predisporre un circuito da percorrere per il 50% marciando e per il 50% correndo. Dividere ogni squadra in 3-5 sotto-squadre (in base al numero). Ogni sottosquadra può recuperare un solo oggetto alla volta per portarlo alla propria base. (N.B. Per ogni sottosquadra, corre un atleta x volta). 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 ...

# **ASI. ATLETICA BREGANZE – COMITATO PROVINCIALE**

**BREGANZE 1 MAGGIO 2017**

**STADIO COMUNALE – Via Ferrarin**

***Percorsi a tempo multilaterali***



## Percorso 1

Corsa:

- Corsa dentro al tunnel

Salto:

- Salto sui cerchi a piedi pari

Lanci:

- Lanci di precisione sui cerchi

## Percorso 2

• Corsa:

- Corsa su tavolette

• Salto:

- Salto in basso (da panca sul materasso)

• Lanci:

- Lanci di precisione: palla a due mani dentro al canestro

## **STAFFETTA**

Staffetta a navetta 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).

# ASI. ATLETICA BREGANZE – COMITATO PROVINCIALE

## BREGANZE 1 MAGGIO 2017

### STADIO COMUNALE – Via Ferrarin



Tabella singolo ragazzo

ATTIVITA' ESORDIENTI 2016 BREGANZE 25 APRILE			
NOME E COGNOME ATLETA.....			
	PUNTEGGIO	PUNTEGGIO	PUNTEGGIO
PROVA 1 <b>LANCIO DEL PESO</b>			
PROVA 2 <b>SALTO IN LUNGO</b>			
PROVA 3 <b>VORTEX</b>			
PROVA 4 <b>SALTO IN ALTO</b>			
PROVA 5 <b>CORSA AD OSTACOLI</b>			
PROVA 6 <b>CORSA-MARCIA</b>			

ATTIVITA' ESORDIENTI 2016 BREGANZE 25 APRILE								
PERCORSO 1								
PERCORSO 2								
STAFFETTA								

#### PREMIAZIONI

VERRA' RILASCIATO UN ATTESTATO A TUTTI I PARTECIPANTI.

PREMIO SPECIALE ALLA SQUADRA VINCITRICE

N.B. PAUSA-RISTORO DOPO QUATTRO PROVE.