



l'ASD Atletica Marostica VIMAR organizza:

II CAMPIONATO PROVINCIALE DI STAFFETTE SU PISTA CAT. RAGAZZI/E ESORDIENTI Em / Ef – Termine attività prima parte della stagione 2019 Marostica – 26 maggio 2019 - Stadio Comunale Via Ravenne

PROGRAMMA TECNICO: Cat. Ragazzi/e 4x100 – 3x800

NORME TECNICHE - Cat. Ragazze/i

I partecipanti alle staffette 4x100 non possono partecipare alle staffette 3x800.

NORME TECNICHE CAT. RAGAZZI/E

Nella staffetta 4x100 l'atleta che riceve il testimone deve partire all'interno della zona di cambio, non ci sarà comunque squalifica nel caso di cambio fuori settore.

Non è consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, anche se alla stessa vengono tolti i chiodi.

Pertanto gli atleti della categoria Ragazzi/e possono utilizzare esclusivamente le scarpe con suola di gomma.

ESORDIENTI

L'attività dovrà tenere in debita considerazione alcune fasi dello sviluppo motorio coordinativo e condizionale che sono peculiari e uniche in questa fascia d'età.

Tramite le attività di atletica leggera potranno in questo momento essere potenziati gli schemi motori di base in particolare: camminare, correre, saltare, lanciare, per acquisire anche abilità motorie indispensabili per arrivare alle corrette tecniche sportive nelle categorie successive. L'attività perciò dovrà essere variata pur ponendosi l'obiettivo di introdurre alla pratica sportiva successiva.

A tale scopo sarà possibile inserire nell'attività provinciale, riservata ai soli esordienti **EF/EM10** della provincia, tali attività:

1. Lancio propedeutico al lancio del giavellotto con attrezzo di gomma (3 prove);
2. Corsa 30m (3 prove);
3. Salto in lungo in sabbia con battuta libera (3 prove);
4. Lancio del cerchio di corda (Modello lancio del disco);
5. Balzi con partenza da 10mt e hs 20cm da superare e arrivo in sabbia;
6. Corsa con ostacoli;
7. Staffetta a navetta.

ISCRIZIONI PER LA CATEGORIA: RAGAZZI/E NON CI SARANNO ISCRIZIONI IN QUANTO VENGONO TENUTE IN CONSIDERAZIONE TUTTE LE ISCRIZIONI DEL 5 MAGGIO; SARANNO POSSIBILI VARIAZIONI

Programma orario		
	MASCHILE / FEMMINILE	
09.30	Ritrovo giurie/concorrenti + Esordienti	
09.45	CHIUSURA ISCRIZIONI	
10.00	3 x 800 Re	INIZIO ATTIVITA' ESORDIENTI
10.15	3 x 800 Ri	
10.30	4 x 100 Re	
10.45	4 x 100 Ri	

PREMIAZIONI: Verranno premiate le prime tre staffette per la cat. Ragazzi/e.

PREMIAZIONI ESORDIENTI: VERRANNO PREMIATI TUTTI I PARTECIPANTI

NORME CAUTELATIVE

Per quanto non previsto dal presente regolamento, valgono le norme statutarie e regolamentari della FIDAL e del G.G.G. Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per quanto possa accadere a persone e/o a cose prima, durante e dopo la gara