

ATTIVITÀ ESTIVA 2017 – 3° INCONTRO ESORDIENTI “A”

Programma orario

- 09:30 Ritrovo
- 9.45 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)
- 10.45 Pausa dopo quattro prove
- 11.30 Fine competizione e raggruppamento al centro del campo divisi per squadre
- 12.00 Premiazioni e saluti finali

Personale necessario

Almeno 2 tecnici per società.

3-4 persone per ogni stazione, fornite dall’organizzazione per gestire i percorsi e segnare il punteggio sul cartoncino dell’atleta e sulla tabella della SQUADRA/COLORE.

Iscrizioni

-9.30-Al ritrovo 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.

-9.45-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 utilizzare durante lo svolgimento della manifestazione.

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

Organizzazione

Per ulteriori informazioni ASD Atletica Marostica VIMAR –3351853963(Luigi Segala)

- 8 squadre, divise a colori con braccialetto (maschi, femmine e società miste)
- tempo a disposizione per ogni stazione 8 min.
- tempo spostamento 2 min.
- Punteggi da 1 a 5
- 8 stazioni + 1 staffetta a NAVETTA

• 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/colore da consegnare all’addetto in ogni stazione per segnare i punti durante il percorso.

1. LANCIO DEL PESO

Lancio palla 1 kg • Versione A: lancio in avanti + lancio all'indietro + lancio in avanti.

Punteggio da 1 a 5 punti:

- Fuori settore/fuori pedana o prima sezione 0-2 m 1 punto
- Seconda sezione 2-3 m 2 punti
- Terza sezione 3-4 m 3 punti
- Quarta sezione 4-5 m 4 punti
- Quinta sezione >5m 5 punti

2. SALTO IN ALTO

Ogni ragazzo sceglie se staccare da dx o da sx, a giro ognuno farà una prova a 70 cm, una prova a 80cm e una prova a 90cm. Completare la fase di rincorsa seguendo la traiettoria curvilinea scelta e staccare ad un piede: (ognuno esegue 3 o più salti).

Punteggio da 1 a 4 punti:

- 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

3. PALLA CODA(VORTEX)

Lancio in pedana con zona caduta erba con settori .

Punteggio da 1 a 5 punti:

- Fuori settore/fuori pedana o prima sezione 0-5 m 1 punto
- Seconda sezione 5-10 m 2 punti
- Terza sezione 10-15 m 3 punti
- Quarta sezione 15-20 m 4 punti
- Quinta sezione >20 m 5 punti

4. CORSA/RESISTENZA

Punteggio in base agli oggetti spostati.

Dividere ogni squadra in sotto-squadre da 2 o 3 elementi(in base al numero). I componenti delle sotto-squadre dovranno muoversi tutti assieme (saranno legati tra di loro con un fazzoletto)per trasportare da una parte all'altra di uno spazio di 30m degli oggetti. Ogni sotto-squadra può recuperare un solo oggetto alla volta per portarlo alla propria base. Ad ogni singolo componente della sotto-squadra sarà assegnato un punteggio in base a quanti oggetti saranno stati spostati. alla squadra sarà assegnato un punteggio in base al totale degli oggetti spostati.

5. OSTACOLI/ABILITA'/ DESTREZZA

Sull'erba SALTELLI CON LA CORDA-OSTACOLETTI-PASSAGGIO SUI CERCHI

Punteggio: al singolo atleta una crocetta ogni percorso completato. Alla squadra la somma dei percorsi completati da tutti i componenti.

6. SALTO IN LUNGO A SETTORI

Salto in lungo in sabbia con stacco da bordo pedana. Dividere in 5 zone uguali la buca del lungo, con relativi punti.

Punteggio da 1 a 5 punti:

- nullo o prima zona (0-0,5 m) 1 punto
- Seconda zona (0,5-1,0 m) 2 punti
- Terza zona (1,0-1,5 m) 3 punti
- Quarta zona (1,5-2,0 m) 4 punti
- Quinta zona (>2,0 m) 5 punti

7. VELOCITA'

La prova si svolgerà IN PISTA CON PARTENZE IN VARIE POSIZIONI (in piedi diritto-seduto-in piedi di schiena) su un percorso che potrà avere un'estensione da 30 a 50 m e ogni caso deve garantire la conclusione dell'atto motorio in 10".

Punteggio: al singolo atleta una crocetta ogni percorso completato. Alla squadra la somma dei percorsi completati da tutti i componenti.

8. FORZA/ABILITA'/DESTREZZA

La prova si svolgerà su un percorso di agilità. Tale percorso può avere un'estensione da 30 a 50 m e ogni caso deve garantire la conclusione dell'atto motorio in 10".

Punteggio: al singolo atleta una crocetta ogni percorso completato. Alla squadra la somma dei percorsi completati da tutti i componenti.

STAFFETTA: Staffetta circolare A NAVETTA sul prato con testimone. Punteggio in base all'ordine di arrivo.