

**OTTOBRE 2017**

Sabato 21

**MOGLIANO V.TO**

Stadio Comunale Via Ferretto

## **ESORDIENTI IN PISTA**

### **MANIFESTAZIONE A CHIUSURA DELL'ATTIVITA' ESTIVA IN PISTA**

Prove di abilità tecnica per Esordienti "A" (anni 2006-2007, aperta ai 2008)  
GiocAtletica per Esordienti "B" – "C" (anni 2008 – 2011)

I Comitati di Treviso e Venezia, in accordo tra loro, indicano e l'Atletica Mogliano organizza la manifestazione in titolo, con ritrovo presso lo Stadio Comunale di via Ferretto 2, alle ore 15.00

**PARTECIPAZIONE** : Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti in regola con il tesseramento 2017, appartenenti alle Società affiliate alla Fidal o ad Enti di Promozione Sportiva convenzionati delle due provincie di Treviso e Venezia.

**SVOLGIMENTO** : Gli Esordienti "A" verranno suddivisi in 5 gruppi, con composizione mista tra le società delle due provincie affinché la manifestazione risulti un momento di aggregazione e condivisione. Ogni gruppo sarà impegnato, a rotazione in 5 postazioni con le prove riportate nel successivo PROGRAMMA TECNICO.

Anche gli esordienti "B"- "C" verranno suddivisi in gruppi, con composizione mista tra le società delle due provincie, per lo svolgimento di alcune attività a loro riservate.

**Sarà a discrezione degli istruttori/accompagnatori inserire i bambini nati nel 2008 nell'attività rivolta agli Esordienti "A" oppure in quella degli Esordienti "B"- "C".**

**ISCRIZIONI** : *ON LINE SUL SITO tessonline. fidal.it* (stessa procedura delle manifestazioni regionali) entro le ore **24** di Mercoledì 18 Ottobre 2017. La conferma della presenza degli atleti iscritti dovrà essere fatta, il giorno della manifestazione, alla Segreteria o al personale preposto al momento del ritrovo, e comunque non oltre l'orario "chiusura conferma iscrizioni" indicato nel dispositivo, da parte di un istruttore – accompagnatore o di un dirigente di società.

Per le società affiliate solo presso Enti di Promozione Sportiva: inviare entro le ore **24** di Mercoledì 18 ottobre 2017 una lista completa intestata della società con l'elenco completo degli atleti per cui si richiede l'iscrizione a: [cp.treviso@fidal.it](mailto:cp.treviso@fidal.it) (per soc. di TV) e [cp.veneziam@fidal.it](mailto:cp.veneziam@fidal.it) (per soc. di VE).

**PREMIAZIONI** : Saranno premiati tutti i partecipanti. Per gli Esordienti "A", impegnati nelle prove di abilità tecnica, è previsto un attestato di partecipazione nel quale sarà indicato il livello di abilità raggiunto. Gli Esord. "B – C", impegnati nel GiocAtletica, saranno premiati tutti allo stesso modo.

**Per info.** rivolgersi a: Chiara Patuzzo (CP Venezia) 335 7181318;  
Francesco Storgato (CP Treviso) 380 2978801

## PROGRAMMA TECNICO E ORARIO

- ORE 15.00 Ritrovo partecipanti.
- ORE 15.20 Chiusura conferma iscrizioni
- ORE 15.40 Inizio attività
- ORE 17.30 Termine attività e premiazioni

## PROGRAMMA PROVE ABILITA' TECNICA : ( una prova iniziale non rilevata, poi due rilevate).

°°° Lancio del cerchio. *Obiettivo; coordinazione oculo-manuale – controllo dei movimenti.*

-Posizione laterale rispetto al settore di lancio, il cerchio viene lanciato il più lontano possibile all'interno di una zona di caduta segnalata.

\*Livelli: S almeno un lancio oltre i 18 m; B almeno un lancio tra i 12 e i 18 m; A lanci inferiori ai 12 m.

°°° Corsa veloce di 30 metri. *Obiettivo; stimolare la rapidità di reazione.*

-Posizione di partenza prona con appoggio delle mani sotto il mento e sopra la linea di partenza.  
-Al comando "Pronti" mani in appoggio al suolo all'altezza delle spalle, busto rialzato.  
-Al comando "Via" (o segnale acustico) rialzarsi completamente e correre velocemente fino all'arrivo.

\*Livelli: S almeno un tempo sotto i 6"2; B almeno un tempo tra i 6"2 e i 7"; A tempi superiori ai 7"

°°° Lancio del vortex. *Obiettivo; coordinazione oculo-manuale – controllo dei movimenti.*

-Ultimi passi di una breve rincorsa che permetta di posizionarsi in condizione ottimale nel momento del lancio. Il lancio dovrà essere indirizzato dentro una zona di caduta segnalata.

\*Livelli: S almeno un lancio oltre i 20 m; B almeno un lancio tra i 12 e i 20 m; A lanci inferiori ai 12 m.

°°° Salto in lungo con passo stacco. *Obb.; stimolare la capacità di stacco – dentro spazi determinati.*

-Dopo alcuni passi d'avvio eseguire 2 passi stacco superando 2 hs (h 30 cm) posti alla distanza di 2,5 tra loro e l'ultimo a 5,2 m dalla buca con la sabbia. Lo stacco dovrà avvenire entro un rettangolo segnalato con gesso di 60 cm per la larghezza della pedana.

\*Livelli: S almeno un salto sopra i 2,90 m; B almeno un salto tra i 2,20 e i 2,90; A salti inferiori a 2,20 m.

°°° 300 metri con ritmo (Prova unica). *Obiettivo; correre seguendo un ritmo impostato.*

-Al via i partecipanti corrono seguendo il ritmo di un atleta adulto a 24" ogni 100 metri. Negli ultimi 100 metri l'adulto si sposta, lasciando che ognuno corra veloce fino all'arrivo.

\*Livelli: S ottenere un tempo inferiore a 1' e 07"; B ottenere un tempo tra 1' e 07" e 1' e 14"; A ottenere un tempo superiore a 1' e 14".

## Campagna del CR FIDAL Veneto contro il fumo nei luoghi dello sport

"Fumare è una cattiva abitudine che contagia anche chi non vorrebbe essere contagiato."



### L'ATLETICA LEGGERA RENDE LIBERI DA SOSTANZE, LIBERI NELLA VITA

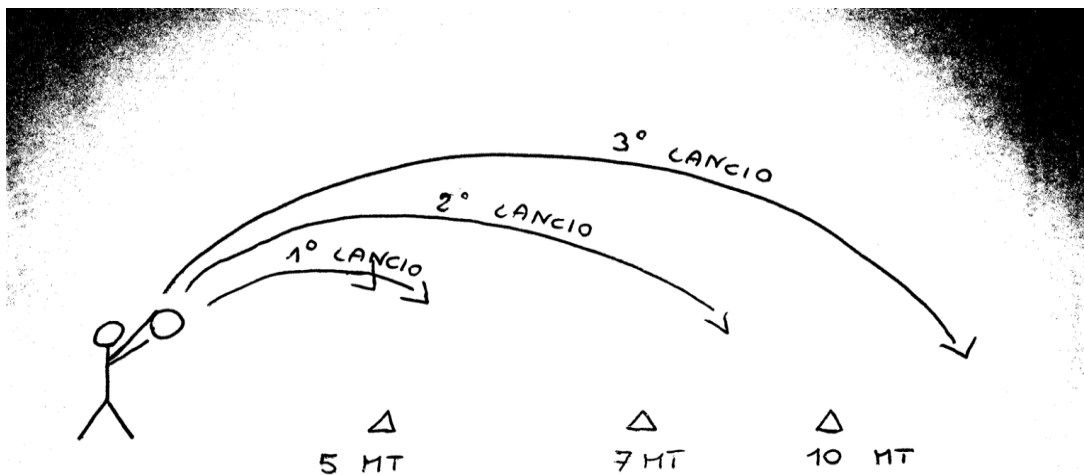
Campagna educativa e di sensibilizzazione contro il doping promossa dal Comitato Provinciale Treviso  
contro il doping promossa dal Comitato Provinciale Treviso

## PROGRAMMA GIOCATLETICA

Le attività verranno svolte nella metà campo opposta alla zona di lancio/salto in alto e nella pedana del salto in lungo, dedicando 12 minuti circa per ogni stazione.

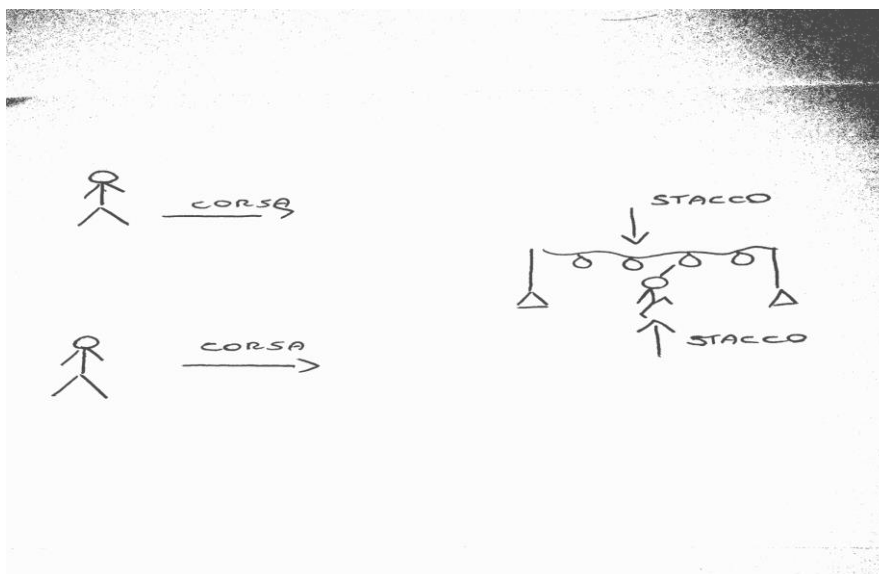
Lancio della palla nei cerchi. Obiettivo: coordinazione oculo-manuale – controllo movimenti.

Lanciare la palla tra la prima riga di cinesini posti a 5 metri di distanza e la seconda posta a 7 metri di distanza; dopo il lancio posizionarsi per recuperare la palla lanciata dal compagno successivo e riportarla al primo della fila; rimettersi in fila e attendere il secondo lancio dove si dovrà lanciare la palla tra la seconda riga di cinesini e la terza posta a 10 metri di distanza seguendo le stesse modalità fino al terzo lancio dove la palla verrà lanciata oltre i 10 metri.



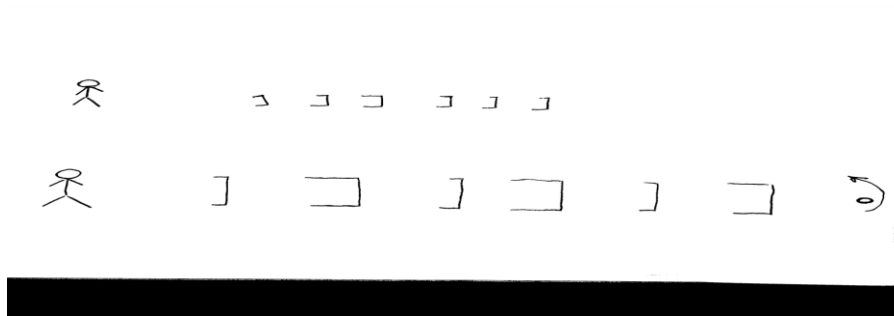
Salto verso il palloncino. Obiettivo: stimolare la capacità di stacco.

In due file dopo una piccola rincorsa saltare andando a toccare con una mano uno dei palloncini appesi ad una corda tesa tra due ritzi (posti paralleli alla linea di rincorsa); ritornare di corsa e sistemarsi nell'altra fila.

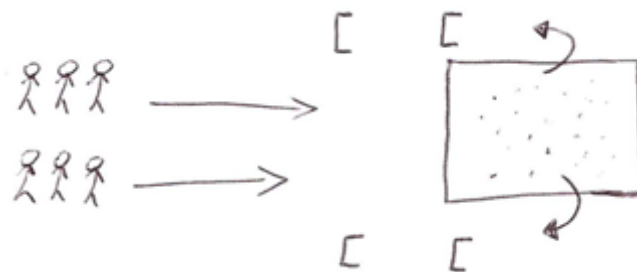


Ostacoli. Obiettivo: destrezza

In due file superare 6 ostacoli posizionati a uguale distanza, ma di differente altezza: saltare sopra ai più bassi, scivolare sotto ai più alti, raggiunto il cono tornare in fila



Salto in lungo. Obiettivo : Unire la corsa con il salto. Sulla pedana del salto in lungo eseguire una rincorsa e salto finale nella buca con la sabbia. Al ritorno saltare alcuni ostacoli.



Staffetta a navetta. Obiettivo: destrezza

Dividersi in più squadre e disporsi in file in modo che ogni squadra abbia lo stesso numero di staffettisti da una parte e dall'altra di una serie di cinesini: al via il primo di ogni squadra corre a slalom tra i cinesini, fino ad arrivare a battere la mano al compagno di fronte. Quest'ultimo partirà e farà lo stesso percorso a ritroso e così via.

