



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

MAGGIO 2017
Lunedì 29

MIRA
Stadio Comunale
Valmarana

Comitato Provinciale **Venezia**

4^ PROVA ATTIVITA' PROVINCIALE ESORDIENTI "A-B-C" 2017

Categorie: Esordienti tutti m/f

Organizzazione: CP FIDAL Venezia, Atletica Riviera del Brenta

Programma tecnico: **Oggi si.... Salta.**

Programma orario: **ore 17.00** Ritrovo partecipanti - **INIZIO ATTIVITA' 17.30**

ORGANIZZAZIONE DELLA MANIFESTAZIONE:

4 giochi + staffetta finale. Suddivisione in 8 squadre con i nomi per colori.

(4 stazioni in contemporanea con rotazione ogni 10 minuti 2 squadre si sfidano in ogni stazione)

1) QUADRATO MUSICALE:

Sarà disegnato un quadrato con dei ritti agli angoli.

2 squadre disposte in 2 angoli opposti.

Al via parte il primo concorrente di ogni squadra e percorrerà il perimetro del quadrato e salterà per toccare la campanella posta nei 2 ritti liberi. A seguire tutti i concorrenti della squadra.

2) CANGURI CON ELASTICI

Sempre 2 squadre disposte in fila indiana. Al via il primo della fila parte tenendo con le mani una fascia elastica alle estremità e passata sotto ai piedi uniti: i concorrenti dovranno saltare fino ad un cono e tornare indietro senza far sfilare l'elastico dai piedi. E così via tutta la fila.

3) IL POLLO SALTERINO

Ciascun componente della squadra eseguirà un percorso a staffetta con un "pollo-testimone" in mano secondo il seguente ordine:

- AGILITY LADDER distesa a terra: avanzare con dei salti alternando un piede dentro ad un quadrato e successivamente due piedi aperti fuori dal quadrato seguente.
- CERCHI ROSSI E CERCHI GIALLI: con dei balzi successivi saltare lateralmente dentro ad ogni cerchio alternando un piede dopo l'altro (solo un piede dentro ogni cerchio).
- FUNE: eseguire dei balzi a piedi uniti a destra e a sinistra di una fune distesa a terra
- corsa a slalom fra coni distanziati
- consegnare il "pollo-testimone" nella mano del compagno di squadra che partirà successivamente.

4) SALTA IN LUNGO

Nella pedana del salto in lungo, 2 squadre verranno poste parallele in fila indiana. A turno tutti i concorrenti salteranno nella buca sabbia cercando di raggiungere la linea colorata più lontana.

5) STAFFETTA AD OSTACOLI

Classica staffetta con le 8 squadre disposte 4 e 4 di fronte agli estremi del rettilineo pista. I concorrenti porteranno in testimone al compagno e lungo il percorso dovranno saltare degli ostacolini e passare sotto agli ostacoli alti.