



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**MAGGIO 2017**  
**Martedì 23**

**SCORZE'**  
Stadio Comunale

**Comitato Provinciale Venezia**

### **3^ PROVA ATTIVITA' PROVINCIALE ESORDIENTI "A-B-C" 2017**

**CATEGORIE:** Esordienti tutti m/f

**ORGANIZZAZIONE:** CP FIDAL Venezia, A.D.C.S. LIBERTAS SCORZE'

**PROGRAMMA TECNICO:** **Oggi si.... Lancia.**

**PROGRAMMA ORARIO:** Ore 17.30 Ritrovo partecipanti - **INIZIO ATTIVITA' 17.45**

#### **ORGANIZZAZIONE DELLA MANIFESTAZIONE:**

Tutti i partecipanti saranno inseriti in 12 squadre miste composte da esordienti di società diverse.

Ogni squadra sarà composta al massimo da 8-10 atleti. Le varie prove e giochi saranno disposte a circuito con 6 stazioni.

Tutti i giochi si disputeranno in contemporanea con due squadre che affronteranno la prova per ogni stazione.

Allo scadere del tempo le squadre guidate da un allenatore ruoteranno alla stazione successiva.

L'obiettivo è eseguire le prove al meglio per riuscire a guadagnare più punti possibili.

#### **STAZIONE 1:**

Ogni giocatore della squadra partendo dalla posizione di partenza con qualche passo di rincorsa lancerà il vortex all'interno del campo di gioco. Il terreno di caduta sarà suddiviso in settori. Ad ogni settore corrisponde un punteggio, in ordine crescente dal più vicino al più lontano.

#### **STAZIONE 2:**

I concorrenti delle due squadre disposti in due file si alterneranno nel lancio della palla medica con lancio dorsale. Alle spalle degli atleti saranno disposti dei materassini a distanze diverse. Ad ogni materassino corrisponde un punteggio, in ordine crescente dal più vicino al più lontano.

#### **STAZIONE 3:**

Il campo da gioco sarà diviso in due metà con un filo sospeso tra due ritti. In una metà campo, che sarà suddivisa a sua volta in due metà, si disporranno i concorrenti di ogni squadra in ordine sparso seduti a terra.

Nell'altra metà campo ci sarà uno scatolone per ogni squadra.

Lo scopo del gioco per ogni squadra è cercare di lanciare più palline possibili sopra il filo e all'interno del proprio scatolone dalla posizione seduta.

Vince la squadra che al termine del tempo avrà più palline all'interno del proprio scatolone.

#### **STAZIONE 4:**

Gli atleti avranno a disposizione delle palline e con un lancio di precisione dovranno cercare di colpire e far cadere più barattoli possibili.

Al termine del gioco si conteranno i barattoli caduti, Ad ogni barattolo colpito corrisponde un punto. Al termine del tempo si sommeranno i punteggi ottenuti dalle due squadre.

#### **STAZIONE 5:**

Le due squadre si affronteranno nel lancio di una pallina che dovrà passare all'interno di un cerchio posto a diverse altezze.

Se la pallina riuscirà ad entrare nel cerchio più alto il concorrente avrà ottenuto il punteggio più alto, se entrerà in quello inferiore otterrà invece un punteggio più basso.

#### **STAZIONE 6:**

In questo gioco i concorrenti di ogni squadra dovranno lanciare una palla da volley sopra un filo teso tra due ritti e posto ad altezze diverse.

Gli atleti effettueranno un lancio a testa e poi si disporranno nuovamente in fila.

Ad ogni altezza del filo corrisponde un punteggio diverso, più è alto il filo sopra cui gli atleti riusciranno a lanciare la palla più alto sarà il punteggio ottenuto.

Alla fine del tempo si conteranno i punteggi ottenuti dalle due squadre.