



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale **Venezia**

FEBBRAIO 2017

SABATO 11



FOSSO' - VENEZIA
Istituto Comprensivo di Fossò
Viale Caduti Via Fani 8

ATTIVITA' INDOOR ESORDIENTI

PREMESSA: Gli esordienti iscritti saranno divisi in 4 squadre miste.

La manifestazione sarà articolata in 4 attività simultanee e da una staffetta finale. Durata prevista 1 ora circa. Saranno premiati tutti i partecipanti.

1° Attività: PALLA BOMBA

I giocatori sono divisi in due squadre poste una di fronte all'altra, al via dell'arbitro i giocatori inizieranno a lanciare le palline cercando di colpire una palla da fit-ball posta al centro del campo. Vincerà la squadra che al fischio dell'arbitro riuscirà a spostare la palla da fit-ball verso la squadra avversaria. Verranno fatte più manche da 3 min. di tempo.

2° Attività: LANCIO CON IL TELO

A coppie i ragazzi appartenenti alla stessa squadra lanciano una palla medica da 1 kg adagiata dentro ad un telo tenuto teso dai due partecipanti.

Si valuta la distanza raggiunta dalla palla nel suo punto di caduta a terra in zone segnalate e delimitate.

3° attività: SALTA E SUONA

Ogni squadra si disporrà in fila indiana, al via il primo atleta farà una breve corsa per arrivare alla postazione dove troverà 3 campanelle poste ad altezze diverse e salterà per farla suonare. I punti saranno dati in base all'altezza raggiunta, 3 per chi tocca la campanella più alta, 2 per la media 1 per la più bassa. Una volta saltato si torna alla fila per dare il cambio al compagno.

4° Attività: STAFFETTA AD OSTACOLI

Classica staffetta a squadre con testimone e durante il tragitto della corsa, gli atleti troveranno quattro ostacoli alternati 2 da saltare e 2 da passare sotto.

 FEDERAZIONE ITALIANA di ATLETICA LEGGERA

 Comitato Provinciale Venezia www.fidalvenezia.it – cp.venezia@fidal.it

Via del Gazzato, 4 • 30174 Mestre – Venezia • tel./fax 041 951609 • C.F. 05289680588 P.I.

01384571004



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

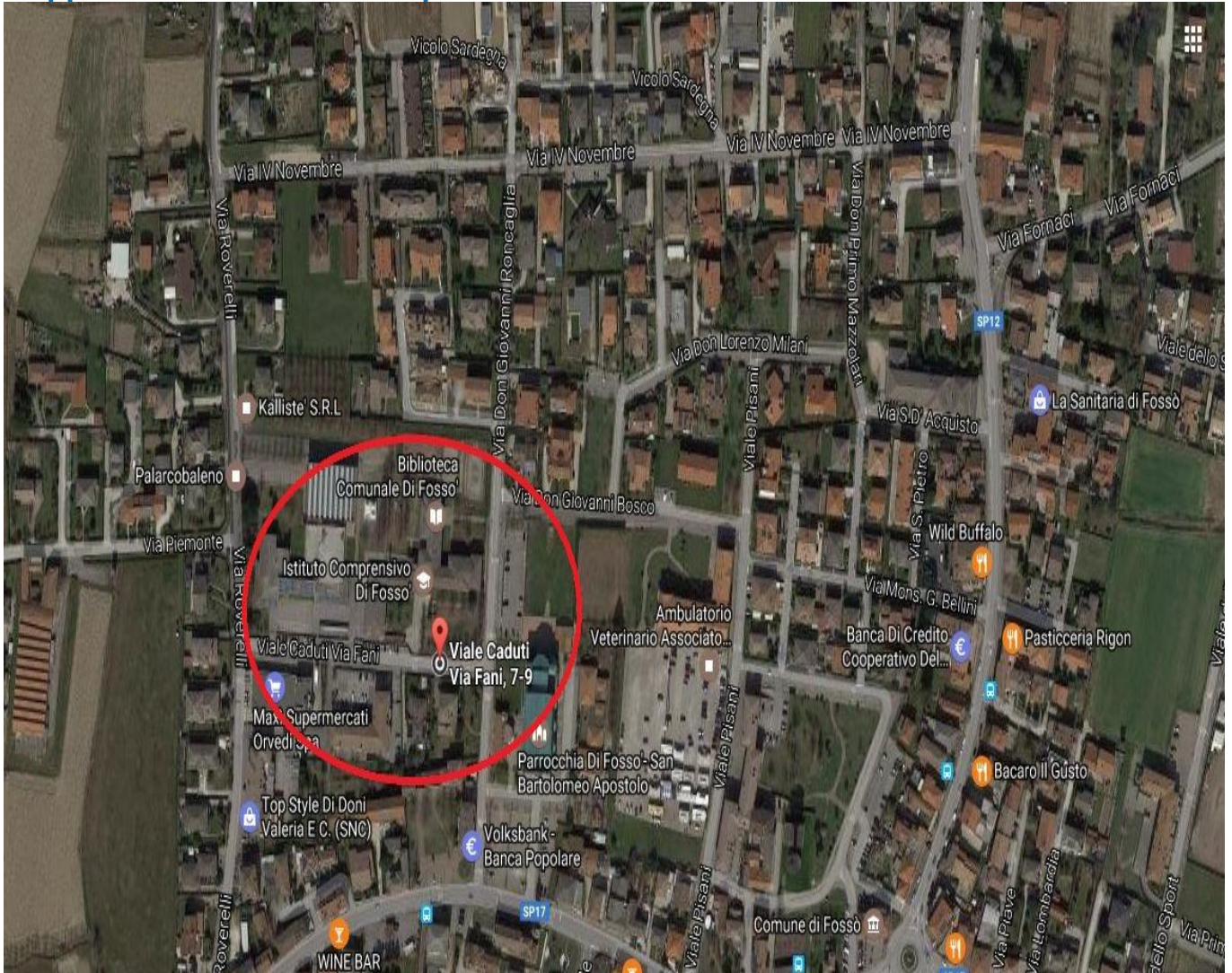
Comitato Provinciale **Venezia**

FEBBRAIO 2017
SABATO 11



FOSSO' - VENEZIA
Istituto Comprensivo di Fossò
Viale Caduti Via Fani 8

Mappa Palestra Istituto Comprensivo di Fossò viale Caduti via Fani 8



 FEDERAZIONE ITALIANA di ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale Venezia www.fidalvenezia.it – cp.venezia@fidal.it

Via del Gazzato, 4 • 30174 Mestre – Venezia • tel./fax 041 951609 • C.F. 05289680588 P.I.

01384571004