



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale **Venezia**

FEBBRAIO 2017
DOMENICA 26

Concordia Sagittaria VENEZIA
Palazzetto dello Sport
Via Gabriella 9



A.S.D. ATLETICA SPERANZA

4^ PROVA TROFEO GIOVANILE MINI INDOOR 2017

CATEGORIE: Esordienti **tutti** m/f

ORGANIZZAZIONE: CP FIDAL Venezia, Atletica Speranza Portogruaro

PROGRAMMA TECNICO:

Esordienti: Oggi si corre, si salta, si lancia. Programma dettagliato di seguito.

Iscrizioni: on line entro le ore 20.00 di venerdì 24 febbraio.

PROGRAMMA ORARIO:

Ore 09.00: Ritrovo Concorrenti Esordienti m/f

Ore 09.30	Attività Esordienti I circuiti e le attività proposte, saranno dimostrate al ritrovo della manifestazione
-----------	---

Liste iscritti sul www.fidalvenezia.it – Delegata del CP Venezia Chiara Patuzzo

ATTIVITA' MINI INDOOR ESORDIENTI

AREA TECNICA:

Gli atleti saranno divisi in 5 squadre che prenderanno parte al gioco strutturato su 4 piattaforme tematiche più una di riposo. Ogni attività avrà un tempo stimato in base alle esigenze organizzative, si procederà dunque per rotazione oraria delle squadre con riposo a turno.

ATTIVITA' 1 (SALTO):

la squadra si posizionerà in fila per uno al VIA. Ogni atleta (a turno) dovrà saltare dentro 5 cerchi consecutivi a piedi pari, di seguito passare 4 ostacoli di altezze diverse e posizionati a distanze diverse, saltare correndo 3 coni e 2 cerchi, finire saltando con rincorsa (stacco monopodalico) un ostacolino per poi ricadere a piedi pari il più lontano possibile su materassine (salto in lungo).

ATTIVITA' 2 (EQUILIBRIO):

la squadra verrà divisa in 2 squadre. Gli atleti di ciascuna squadra si disporranno alle rispettive linee di partenza poste di fronte alle teste di un asse d'equilibrio. I primi atleti di ogni squadra saliranno sull'asse incontrandosi al centro, qui ingaggeranno un duello spingendosi mano contro mano. Il primo che cadrà dall'asse interromperà questa prima fase di gioco. A questo punto i due atleti dovranno correre a raccogliere il rispettivo "totem" (cinesino posto al rovescio in equilibrio su un cilindro di carta, tipo anima del rotolo asciugatutto) e trasportarlo dal punto di partenza a quello di arrivo distanti tra loro 6 metri senza farlo cadere.

ATTIVITA' 3 (GETTO E LANCIO):

la squadra verrà divisa in due squadre. Gli atleti si disporranno alla rispettiva linea di partenza in fila per uno. Da una parte dovranno gettare una palla medica da 1 kg il più lontano possibile lanciando a due mani partendo dal petto. Dall'altra parte lanceranno il vortex verso tre cerchi appesi al muro su tre altezze differenti da una distanza di 7 m per i 2010/2009/2008 di 9 m per i 2007/2006.

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
DOMENICA 26

Concordia Sagittaria VENEZIA
Palazzetto dello Sport
Via Gabriella 9



ATTIVITA'4 (ABILITA' MOTORIA GENERALE):

disporre sul pavimento della palestra in modo sparso dei 7/8 cerchi, 8/10 coni, un trampolino elastico, dei cuscini/pedane propriocettive e creare con un cerchio e 4 palle di spugna una zona di lancio frontale agli attrezzi disposti. Posizionare anche un materassino per rotolare. Gli atleti della squadra si muoveranno simultaneamente e a piacere affrontando il percorso delle abilità: saltare i cerchi e girarvi attorno, andare a zig-zag tra i coni, saltare sul trampolino, camminare sui cuscini propriocettivi. Nel cerchio di lancio si alterneranno tutti gli atleti: avranno a disposizione solo 4 lanci per colpire i compagni che affrontano il percorso. Chi verrà colpito dovrà rotolare sul materassino prima di poter riprendere il gioco.

ATTIVITA' FINALE (CORSA):

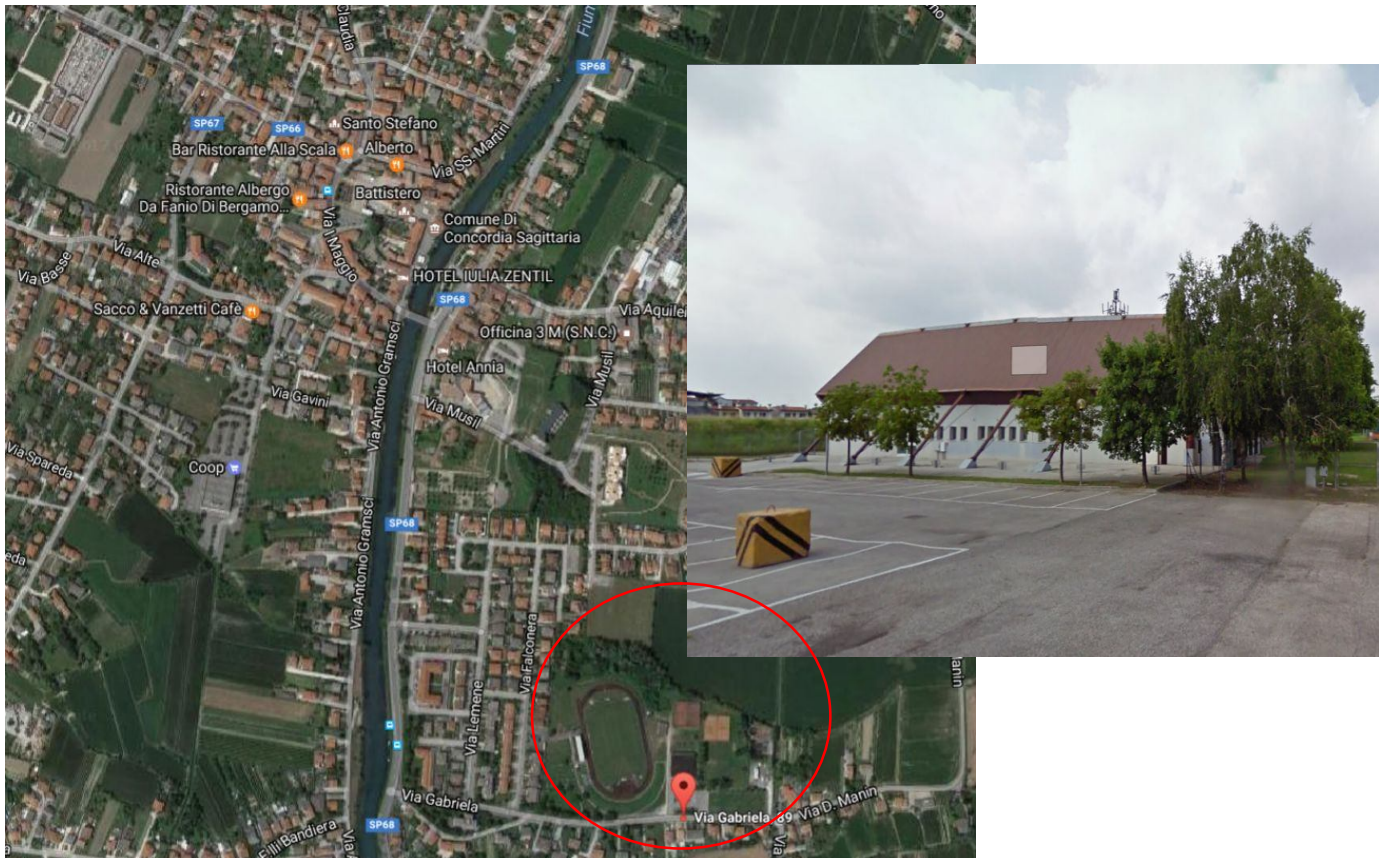
le 5 squadre si confronteranno tutte insieme sulla staffetta con giro del cono posto alla massima distanza consentita dalla palestra.

ATTIVITA' ESORDIENTI 2006 :

Staffetta 4X1 giro della palestra con cronometraggio.

Contatti: Chiara 3357181318, Corrado 3474505777.

Palazzetto dello Sport di via Gabriella 9, Concordia Sagittaria (VE).



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