



**APRILE 2018  
SABATO 21**

**CAORLE - VENEZIA**

**FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA**

**Comitato Provinciale Venezia**

**2^ PROVA ATTIVITA' PROVINCIALE ESORDIENTI "A-B-C" 2018**

CATEGORIE: Esordienti tutti m/f

ORGANIZZAZIONE: Olimpicaorle, Atletica Speranza, Runners Club Aggredire

PROGRAMMA TECNICO: Oggi si MULTIPLA.

PROGRAMMA ORARIO: Ore 15.00 Ritrovo partecipanti m/f

ISCRIZIONI: On line, entro le ore 20.00 di giovedì 19 aprile.

**INIZIO ATTIVITA' 15.30**

## “OGGI SI MULTIPLA”

**PREMESSA:** Gli esordienti iscritti saranno divisi in 6 squadre miste.

La manifestazione sarà articolata in 3 attività simultanee e da una staffetta finale. Saranno premiati tutti i partecipanti.

**1° Attività:** LANCIO del “MARTELLLO” Le squadre si disporranno in fila in due aree di lancio poste una di fronte all'altra; le due squadre lanceranno in simultanea. Ogni componente a turno dovrà lanciare il martello entro il settore che sarà suddiviso in tre parti e a seconda di dove cadrà il martello, si assegneranno 1 o 2 o 3 punti.

Ogni partecipante dovrà fare almeno un giro su se stesso prima di lanciare.

**2° Attività:** “SALTA, CORRI e PRENDI” Le due squadre saranno poste una di fronte all'altra; al via dell'istruttore un componente per squadra salterà gli over e farà un piccolo tratto di corsa con lo scopo di afferrare una pallina, posta a metà dei due percorsi, prima del componente dell'altra squadra. Il punto sarà assegnato alla squadra che prima prende la pallina.

**3° attività:** “CORSA DEL GAMBERO” Le due squadre saranno poste in due rettilinei paralleli; al via dell'istruttore un componente per squadra dovrà percorrere i primi 10 mt all'indietro e i restanti 40 in avanti fino al traguardo. Prenderà il punto per la squadra il primo che arriva.

**4° Attività:** STAFFETTA FINALE A SQUADRE

CONTATTI: ADRIANO 3473481848 CHIARA 3357181318

Iscrizioni per EPS all'indirizzo mail [cp.venezia@fidal.it](mailto:cp.venezia@fidal.it)