



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale **Venezia**

APRILE 2018
SABATO 14

MESTRE
Via Forte Marghera
Stadio Coni San Giuliano

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

CATEGORIE: Esordienti **tutti** m/f

ORGANIZZAZIONE: Athlon San Giuliano, GA Aristide Coin 1949 Venezia, La Fenice 1923 Mestre

PROGRAMMA TECNICO: **Oggi si SALTA**

PROGRAMMA ORARIO: Ore 15.00 Ritrovo partecipanti m/f

ISCRIZIONI: On line, entro le ore 20,00 di giovedì 12 aprile.

INIZIO ATTIVITA' 15.30 Tutti i bimbi verranno divisi in otto squadre miste

SALTI NELLE POZZANGHERE: verranno posti molti cerchi a terra in ordine sparso. Al via, un giocatore per ogni squadra salta da una pozzanghera all'altra, con l'obiettivo di saltarne il più possibile nei 30" a disposizione. Non è consentito saltare sempre negli stessi cerchi. Guadagna 1 punto chi ha fatto più salti. Lo stesso verrà ripetuto per tutti gli altri componenti della squadra.

SALTA E ACCHIAPPA

versione variata del fazzoletto:

Ci sono due squadre poste in riga l'una di fronte all'altra, in mezzo vi è l'istruttore con un fazzoletto. Ogni squadra si numera da 1 e poi 2 3 ecc. L'istruttore chiama un numero alla volta esponendo prima l'esercizio che bisogna fare: salti a piedi pari, salti con un piede, piroette, salti a rana, salti a canguro, doppio skip ecc. Poi si prosegue chiamando due numeri e quindi due persone alla volta: gli esercizi in coppia saranno gli stessi di prima ma per mano e la cavalletta; infine tre numeri e faranno la sedia. L'esercizio si esegue all'andata, al ritorno si corre. Vince la squadra che fa più punti.

STAFFETTONE SALTERINO

Due squadre divise in due, stessa squadra nella stessa corsia ma un gruppo davanti all'altro a tot metri. In mezzo i bambini devono correre, saltare dentro i cerchi con un piede, saltare gli over con due piedi e saltare a destra e a sinistra della corda, raggiungendo il gruppo posto di fronte. Al cinque di mano il compagno parte.

SALTO IN LUNGO

Due squadre e due file. A bordo buca ci sono tre cinesini di tre colori diversi, a seconda di dove atterra il bambino si danno 1 o 2 o 3 punti.