



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale **Venezia**

**GENNAIO 2019**  
**SABATO 19**

Concordia Sagittaria Venezia  
Palazzetto dello Sport  
Via Gabriella 9



## **ATTIVITA' INDOOR ESORDIENTI CONCORDIA SAGITTARIA**

**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^ ATTIVITA': PERCORSO GRANCHIO** La squadra viene divisa in due: parte il primo della fila avanzando in quadrupedia rovesciata (pancia in su) tenendo sull'addome una palla cercando di non farla cadere, fino alla linea; appoggia la palla a terra e prosegue il percorso facendo una capovolta in avanti, effettua alcuni balzi monopodali all'interno dei cerchi di riferimento; raggiunge il compagno, batte il cinque, lui ripartirà facendo lo stesso percorso in senso contrario. L'attività terminerà quando tutti avranno effettuato due giri del percorso.

**2^ ATTIVITA': SALTO IN ALTO** Due ritti con elastico. Cinque ostacolini disposti a semicerchio. I bambini effettuano una rincorsa saltando gli ostacoli; una volta da sinistra e una volta da destra arrivando sul materassone. Si parte da altezza materassone e poi si aumenta la misura. Tutti i bambini effettuano due salti (uno con stacco destro e uno con stacco sinistro).

**3^ ATTIVITA': "TRISLANCIO"** La squadra viene divisa in due: alle due partenze parallele si disporranno tutti i componenti delle due squadre eccetto un compagno per ogni squadra che si posizionerà di fronte all'interno di un cerchio pronto a ricevere una pallina che il compagno gli lancerà; una volta ricevuta la poggierà all'interno del cerchio, prenderà il cinesino disponibile accanto alla postazione ed andrà a disporlo nella griglia di gioco a disposizione, con lo scopo di fare tris prima della squadra avversaria; nel frattempo il lanciatore si posizionerà all'interno del cerchio di ricezione pronto a ricevere la pallina che verrà lanciata dal compagno non appena gli batterà il cinque, dopo aver posizionato il cinesino. Vince la squadra che prima farà tris.

**4^ ATTIVITA'; STAFFETTA FINALE**