



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale **Venezia**

**FEBBRAIO 2019**  
**SABATO 02**



**SAN PIETRO DI STRA**  
**VENEZIA**

Palazzetto Comunale  
Via Loredan

## **ATTIVITA' INDOOR ESORDIENTI**

### **ATLETICA RIVIERA DEL BRENTA 2019**

**PREMESSA:** Gli esordienti iscritti saranno divisi in 3 squadre miste. Verranno svolte 4 attività diverse contemporaneamente e ci sarà una staffetta finale. Durata prevista 1 ora circa e premiazioni finali.

#### **1° GIOCO: GIMNKANA CON IL BERSAGLIO**

Ci saranno due squadre che si sfideranno, ordinate in due file. Al segnale di partenza i primi due giocatori correranno a slalom fra i coni e, arrivati alla linea di metà campo, lanceranno una palla medica da 1 kg di fronte a loro con due mani al petto. Se la palla cadrà nella zona "1" il punteggio sarà pari a 1, nella zona "2" il lancio varrà 2 punti, mentre nella zona "3" i punti ottenuti saranno 3. Dopo il lancio il giocatore torna di corsa dalla propria squadra e dà il cambio al giocatore in attesa, battendogli il cinque. Nel corso del gioco si sommano i punti ottenuti da tutti i giocatori della squadra nei lanci effettuati.

#### **2° GIOCO: LANCIO DEL CERCHIO**

Posizionare due squadre in due file parallele dietro a una linea di partenza, sistemando due paletti sull'altra estremità del campo distanti un metro dalla linea del traguardo. Saranno posizionati dei cerchi a terra, sulla linea di partenza fra le due file.

I giocatori dovranno correre con il cerchio in mano fino alla linea del traguardo, fermarsi e lanciare il cerchio a due mani in modo che si infili nel paletto. Se il lancio fallisce è nullo, mentre se si centra il bersaglio (paletto) il lancio vale 1 punto. Vince la squadra che avrà totalizzato il punteggio maggiore.

#### **3° GIOCO: SALTO IN LUNGO E OSTACOLI**

Le due squadre saranno disposte in fila indiana. A turno partiranno uno alla volta e dovranno correre saltando ostacoli di diverse altezze, rimbalzare in una pedana elastica e saltare sul materasso il più distante possibile, il quale sarà diviso in tre zone e in base a dove il giocatore atterra si conteranno i punteggi.

#### **4° GIOCO: STAFFETTA FINALE CON TESTIMONE**