



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale **Venezia**

GIUGNO 2019
Mercoledì 19

DOLO
Stadio Comunale
Via dello Sport

3^PROVA ATTIVITA' PROVINCIALE ESORDIENTI "A-B-C" 2019

CATEGORIE: Esordienti **tutti** m/f

ORGANIZZAZIONE: Atletica Riviera del Brenta

PROGRAMMA TECNICO: **Oggi si MULTIPLA.**

ORARIO RITROVO: Ore 17.00 partecipanti m/f

ISCRIZIONI: On line, entro le ore 20,00 di martedì 18 giugno.

INIZIO ATTIVITA' 17.30

Tutti gli esordienti di ogni società verranno divisi in squadre miste.

I giochi verranno svolti in contemporanea e in ogni stazione ci saranno due squadre che a rotazione passeranno per tutte le stazioni di gioco.

1 GIOCO: SALTO IN LUNGO

I componenti delle squadre saranno disposti in due file davanti alla buca del salto in lungo. Al via dovranno correre, saltare gli ostacoli e saltare nella sabbia facendo attenzione a staccare dalla pedana disegnata per terra.

In base alla zona dove atterreranno (1-2-3) faranno 1-2-3 punti.

2 GIOCO: PERCORSO DI AGILITÀ

Le due squadre si dispongono in fila davanti al percorso. Al via faranno lo skip tra gli ostacoli bassi, balzi a piedi uniti all'interno dei cerchi, slalom tra i coni, passano sotto ad un ostacolo, girano attorno al cinesino e tornano alla partenza correndo. Il secondo atleta parte quando riceve il cinque dal compagno. Vince la squadra che termina per prima la sfida.

3 GIOCO: SALTO IN ALTO

Le due squadre si metteranno disposte in due file, una a destra e una a sinistra, per prendere la rincorsa e saltare nel materasso. Saltando dovranno cercare di toccare una campanella per prendere il punto per la squadra.

Poi si scambieranno di posto per staccare sia con la gamba destra che con la gamba sinistra.

4 GIOCO: LANCIO DEL VORTEX

Le squadre si posizioneranno in fila con il vortex in mano. Faranno una breve rincorsa che permetterà loro di posizionarsi bene per il lancio. Il lancio dovrà essere indirizzato dentro una zona di caduta segnalata e in base a dove atterrerà il vortex si prenderanno 0-1-2-3 punti.

STAFFETTA FINALE A SQUADRE CON TESTIMONE