

ATTIVITA' INDOOR ESORDIENTI

ATLETICA RIVIERA DEL BRENTA 2020

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

1° GIOCO: LA RACCOLTA DELLE MELE

Ci sono due squadre disposte in fila e uno alla volta si deve partire da una posizione (segnalata) posta a circa 5 metri di distanza. Correndo bisogna cercare di toccare dei nastri di diverso colore appesi in alto. Chi ci riesce, ottiene i punti corrispondenti.

2° GIOCO: SFIDA - SALTO IN ALTO

Posizionare due squadre in fila. Uno alla volta gli atleti inizieranno a correre da una posizione a una distanza prestabilita e cercheranno di saltare sopra l'elastico, senza toccarlo, e di atterrare in un materassino. Alzare l'elastico a poco a poco. Stile del salto libero, ma lo stacco deve essere eseguito con una gamba sola.



3° GIOCO: SFIDA - SALTO IN LUNGO

Le due squadre saranno disposte in fila indiana. A turno partiranno uno alla volta e dovranno correre, staccare e slanciarsi con un piede dallo step e saltare sul materasso il più distante possibile, il quale sarà diviso in tre zone e in base a dove il giocatore atterrerà si conteranno i punteggi.



4° GIOCO: STAFFETTA CON OSTACOLI E TESTIMONE