



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Provinciale Venezia**

**MAGGIO 2022**

**Sabato 7**

**Polisportiva Gazzera  
Olimpia Chirignago**

Via Calabria, 43  
30174 Venezia

## **2^ PROVA ATTIVITA' PROVINCIALE ESORDIENTI "A-B-C" 2022**

**Categorie:** Esordienti tutti m/f

**Organizzazione:** CP FIDAL Venezia, Polisportiva Gazzera Olimpia Chirignago

**Programma tecnico:** Oggi si..... multipla

**Programma orario:** ore 14.30 Ritrovo partecipanti - **INIZIO ATTIVITA' 15.00**

### **ORGANIZZAZIONE DELLA MANIFESTAZIONE:**

- **ESORDIENTI B-C:** 9 postazioni con giochi motori differenti. Suddivisione degli atleti in squadre miste con rotazione ogni 7/10 min. Su ogni postazione si metteranno a confronto due squadre. I giochi sono posizionati in cerchio; al termine della prova, una squadra gira sempre in senso orario mentre l'altra in senso antiorario per cambiare postazione.
- **ESORDIENTI A:** eseguiranno le seguenti attività **GETTO PALLA MEDICA DA 1KG - 200MT – SALTO IN LUNGO – SALTO IN ALTO**

### **ESORDIENTI B-C**

1. **Schiva il meteorite** (equilibrio, reazione) Materiale: Cinesini (10), Palla di spugna (1).  
Si forma un cerchio ampio fatto di cinesini. La squadra A si dispone dentro del cerchio e la squadra B fuori. La squadra B, con una palla di spugna (meteorite) deve lanciare e colpire ogni giocatore della squadra avversaria. La squadra A deve schivare la palla senza uscire dal cerchio. Ogni partecipante colpito dal meteorite deve uscire dal cerchio. Una volta colpiti tutti, si prende nota del tempo trascorso, dopodiché si fa la rotazione di squadre: la squadra A attacca, e la squadra B schiva. Chi lo fa nel minore tempo, vince.
2. **Staffetta + tiro al bersaglio** (ostacoli, lancio, coordinazione) Materiale: Cinesini (20), Palla di spugna (2), Coni (20).  
Si preparano 2 percorsi mettendo in successione tanti cinesini quanti i partecipanti di ogni squadra (modalità staffetta). Dopo l'ultimo cinesino si mettono per terra 10 coni per squadra a una distanza di 2/3 metri dall'ultimo cinesino. Ogni squadra si mette in posizione per fare staffetta (cioè un giocatore per cinesino). Al via, ogni squadra deve passare il testimone (palla di spugna) di postazione in postazione. Quando arriva alla fine della linea, l'ultimo deve lanciarla provando a buttare giù i coni, dopo di che, si prende la palla e si torna indietro di corsa scalando posizione per ricominciare la staffetta. Il primo gruppo che riesca a buttare giù tutto, vince!



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale **Venezia**

**MAGGIO 2022**

**Sabato 7**

**Polisportiva Gazzera  
Olimpia Chirignago**

Via Calabria, 43  
30174 Venezia

3. **Staffetta + percorso con ostacoli** (velocità e reazione) Materiale: Cinesini (10), Coni (7), Ostacoli (5), Cerchi (6).  
Si predispongono due percorsi uguali (saltare, passare sotto degli ostacoli, saltare a gambe unite dentro dei cerchi, slalom fatto coi coni, skip, ecc.) Si parte, e si finisce quando il primo partecipante ritorna alla postazione iniziale. È una gara a tempo.
4. **Treno alla rovescia** (corsa, coordinazione) Materiale: Cinesini (2), Palla di spugna (2), Coni (2).  
Ogni squadra si predispone in fila. D'avanti a ogni fila ci sarà un cono d'arrivo a 10/12 metri di distanza. Ogni squadra ha un pallone, che lo avrà in mano il primo della fila. Al via, dovranno fare arrivare il pallone all'ultimo della fila, passandolo fra le gambe, o per i fianchi, o sopra la testa (si decide un tipo di movimento per gara). Quando il pallone arriva in fondo, l'ultimo (col pallone in mano) parte di corsa verso il cono, lo gira intorno e ritorna mettendosi per primo, e successivamente passando il pallone ai suoi compagni dietro per ricominciare da capo. Piano piano si vedrà come il treno comincia ad avanzare. Il primo treno che riesce ad arrivare al punto d'arrivo, vince!
5. **Un passaggio misterioso** (salto, coordinazione, slalom) Materiale: Cinesini (8), Coni (14), Ostacoli (8), Palline da tennis (2), Cerchi (14). Si preparano due percorsi uguali.  
Due squadre in contemporanea, devono passare dal punto A al punto B, facendo un percorso di ostacoli, fra cui salti da cerchio in cerchio, slalom, passare sotto e sopra gli ostacoli, lanciare la pallina con una sola mano e riprenderla per poi lanciarla e farla rimbalzare dentro di un cerchio che si trova a una distanza di 2 metri. Quando si arriva alla fine si dà un segnale vocale al compagno successivo per partire. La prima squadra ad attraversare tutto il "passaggio", vince!
6. **Spingendo la tartaruga** (corsa, gioca di squadra, 10 postazioni) Materiale: Cinesini (4), Coni (10), Cerchi (2).  
Due gruppi, in fila. Al via devono correre per mettere un cinesino nella prima postazione segnata, tornare per dare il cinque al compagno successivo per poi partire, quest'ultimo corre per prendere il cinesino della prima postazione e spostarlo alla seconda postazione, tornare indietro e far partire il seguente, e così via fino ad arrivare alla postazione finale. La prima squadra che arriva alla fine vince! Variante: Alla fine di ogni percorso si può mettere un cerchio per terra, dove ogni squadra dovrà mettere un tot di cinesini (3/6), facendo lo stesso percorso tante volte quanti sono i cinesini che si devono mettere dentro il cerchio
7. **Tiro al bersaglio** (lancio) Materiale: Cinesini (4), Palla di spugna (2), Coni (20).  
Si dispone un gruppo di coni (10) di fronte a ogni squadra che si troverà a una distanza di 3/4 metri. Al via, un giocatore per volta proverà a buttare giù i coni con la palla di spugna, il gruppo che riesca a far cadere i coni, vince!



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Provinciale Venezia**

**MAGGIO 2022**

**Sabato 7**

**Polisportiva Gazzera  
Olimpia Chirignago**

Via Calabria, 43  
30174 Venezia

8. **Il Castello** (coordinazione e reattività) Materiale: Cinesini (10), Palla di spugna (1), Coni (6). Si dispone un cerchio per terra fatto coi cinesini. Dentro del cerchio si collocano dei coni. La squadra A (fuori dal cerchio) attacca lanciando una palla provando a far cadere i coni (castello), intanto la squadra B (dentro al cerchio) si mette di fronte ai coni per difenderli, utilizzando tutto il corpo per evitare che il castello sia colpito. La squadra che riesca a distruggere il castello nel minor tempo possibile, vince!
9. **Percorso con il sacco** (salto) Materiale: Cinesini (4), Coni (6), Cerchi (12), Sacchi per saltare (2).  
Si preparano due percorsi uguali. Due squadre in contemporaneità, devono passare dal punto A al punto B, facendo un percorso ad ostacoli, fra cui salti da cerchio in cerchio, slalom, ecc. Ogni volta che un partecipante arriva alla linea d'arrivo, si toglie il sacco e corre subito a riportarlo al compagno successivo. La squadra che riesca a fare tutto il percorso, vince!

## **ESORDIENTI A**

### OGGI SI MULTIPLA

ATTIVITA':

1. GETTO PALLA MEDICA DA 1KG
2. 200 MT.
3. SALTO IN LUNGO
4. SALTO IN ALTO

MODALITA':

#### **1. GETTO PALLA MEDICA DA 1 KG.**

Ci si posiziona con gambe leggermente divaricate e parallele. Si tiene la palla con entrambe le mani e si effettua il lancio da dietro una linea. La spinta può avvenire anche con l'utilizzo delle gambe, ma l'atterraggio deve avvenire all'interno della linea predisposta.

#### **2. 200 MT.**

Partenza dalle corsie numerate. Ci si divide nelle 6 corsie predisposte. Al fischio, si fa uno skip alto per 20m, poi una calciata dietro per altri 20m e poi si corre fino al traguardo cercando di mantenere l'andatura all'interno della propria corsia.

#### **3. SALTO IN LUNGO**

La prova si effettua con la rincorsa a piacere, battuta libera e atterraggio sulla sabbia



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

---

Comitato Provinciale **Venezia**

---

**MAGGIO 2022**

**Sabato 7**

**Polisportiva Gazzera  
Olimpia Chirignago**

Via Calabria, 43  
30174 Venezia

#### **4. SALTO IN ALTO**

La prova consiste nel saltare un'altezza preimpostata e via via alzata di 5cm partendo da 80cm con banda elastica e non con l'asta rigida. Il valicamento avviene a piacere atterrando sopra il materasso.

Ogni gara non ha un minimo nè un massimo di tentativi ma sono gare a tempo in cui il gruppo presente in ogni disciplina può, secondo un ordine, provare più volte la gara.

**Premiazioni:** TUTTI gli atleti partecipanti.

**Iscrizioni:** entro e non oltre le ore 21.00 di giovedì 5.05.2022, su file excel (file distinti tra Esordienti A e B-C) da inviare a [fidal.veneziam@gmail.com](mailto:fidal.veneziam@gmail.com)

Indicare: cognome, nome, anno, categoria, codice società, società, eventuale EPS con n°tessera.

**Norme Cautelative:** Per quanto non previsto dal presente Regolamento, valgono le Norme Statutarie ed i

Regolamenti della FIDAL e del GGG. Gli organizzatori declinano ogni responsabilità sia civile sia penale per quanto possa accadere a persone e/o cose prima, durante e dopo la manifestazione.

Il Giudice d'Appello, a suo insindacabile giudizio può modificare l'orario delle gare.

**Referente comitato provinciale Venezia:** Chiara Patuzzo

#### **Contatti:**

Gianluca Marton: 3405640134