



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale **Venezia**



Giovedì 15 giugno 2023

Stadio Comunale

Stadio Comunale
Via De Pol - NOALE

3^ PROVA ATTIVITA' PROVINCIALE ESORDIENTI "A-B-C" 2023

Categorie: Esordienti tutti m/f

Organizzazione: CP FIDAL Venezia, VE464 Atletica Audace Noale ASD

Programma tecnico: Oggi si..... cambia

Programma orario: ore 16.00 Ritrovo partecipanti - **INIZIO ATTIVITA' 16.30**

ORGANIZZAZIONE DELLA MANIFESTAZIONE:

- ESORDIENTI B-C: 6 postazioni con giochi-staffette + 8x50m
- ESORDIENTI A: 6 postazioni con giochi-staffette + 8x50m

Su ciascuna postazione si sfidano contemporaneamente due squadre miste. Rotazione dopo 7-10min.

All'inizio girano su tre postazioni le 6 squadre eso A e sulle restanti tre le 6 squadre eso B-C; dopo le prime tre prove, durante la pausa, i percorsi vengono adattati alle categorie mancanti e si completa la turnazione sulle postazioni.

Conclude la manifestazione la staffetta 8x50m per tutte le categorie.

POSTAZIONI

- F1. **Staffetta di trasporto** (equilibrio, coordinazione) Materiale: segnalatori inizio-fine, due teli, palle mediche, palloncini.

A coppie si trasporta il palloncino sul telo, girando sul percorso e tornando indietro, passando telo e carico alla coppia successiva.

VARIANTE ESO A: lunghezza maggiore e aggiunta palle mediche

- F2. **Staffetta a bersaglio** (lancio, coordinazione, precisione) Materiale: segnalatori inizio fine, due cerchi, palline da tennis, 2xtre contenitori canestro (es. scatoloni).

Dal punto di partenza, uno alla volta, avanzo fino a un cerchio (postazione di lancio), dove prendo una pallina e cerco di fare canestro in un bersaglio (tre diversi, con 1-2-3 punti per la difficoltà), torno indietro e passo il turno al mio compagno.

NB: più giri in tempo stabilito (3-5min) – se serve si recuperano le palline fuori

VARIANTE ESO A: Distanza maggiore bersagli



FEDERAZIONE ITALIANA di ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale Venezia www.fidalvenezia.it – cp.venezia@fidal.it

Via del Gazzato, 4 • 30174 Mestre - Venezia • tel./fax 041 951609 • C.F.05289680588 P.I.01384571004



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale **Venezia**



Stadio Comunale

Stadio Comunale
Via De Pol - NOALE

Giovedì 15 giugno 2023

F3. **Staffetta di coordinazione** (coordinazione, agilità) Materiale: segnalatori inizio fine, elemento di equilibrio ("trave"), quattro cerchi, gessi colorati.

Dal punto di partenza, avanzo in equilibrio sull'elemento (se cado, torno indietro). Poi, da un riferimento avanzo usando due cerchi e spostandoli uno alla volta (fino al secondo punto), torno indietro con i cerchi in mano e li appoggio per il compagno dopo. Infine, torno alternando/saltellando con il piede giusto per il segno (colore differente per destro e sinistro). Arrivo e passo il turno al compagno successivo.

VARIANTE ESO A: nessuna

M1. **Staffetta umana** (corsa, agilità) Materiale: segnalatori inizio fine.
Si parte, il primo si siede, il secondo inizia uno slalom attorno al primo e si siede e così via. Passato l'ultimo, l'ultima persona seduta (la prima a partire), si alza e segue lo slalom. Il primo a superare il secondo riferimento inizia il ritorno, con la stessa progressione (parte l'ultimo della fila) ponendosi in piedi a gambe aperte. I seguenti devono passare sotto e posizionarsi allo stesso modo di seguito

VARIANTE ESO A: nessuna

M2. **Staffetta di marcia a cerchio / a 8** (marcia, coordinazione) Materiale: segnalatori inizio fine, gessetti per segnare il percorso, testimoni.

MARCIA su percorso circolare con due squadre (a inseguimento).

VARIANTE ESO A: percorso a 8 (difficoltà di incrociarsi senza colpirsi).

M3. **Staffetta spartan** (corsa, agilità, ostacoli) Materiale: ostacoli alti, bassi, materassini, coni, aste, pedane rialzate.

All'andata, lungo la corsia della pedana, ostacoli da passare sopra, sotto, varia altezza, anche strisciando o gattonando. Termine con salto oltre l'ostacolo in buca della sabbia (segnali punteggio), supero un riferimento e torno dal compagno successivo.

VARIANTE ESO A: termine con salto con l'asta da fermi da posizione rialzata, finendo in buca.

STAFFETTA 8x50m

Staffetta a squadre miste sul giro di pista, cambio ogni 50m.

Premiazioni: TUTTI gli atleti partecipanti.

Iscrizioni: entro e non oltre le ore 21.00 di martedì 13.06.2023, solo ed esclusivamente su file excel



FEDERAZIONE ITALIANA di ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale Venezia www.fidalvenezia.it – cp.venezia@idal.it

Via del Gazzato, 4 • 30174 Mestre - Venezia • tel./fax 041 951609 • C.F.05289680588 P.I.01384571004



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



Stadio Comunale

Stadio Comunale
Via De Pol - NOALE

Comitato Provinciale Venezia

Giovedì 15 giugno 2023

(file distinti tra Esordienti A e B-C) da inviare a fidal.venezia@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: Davide Casarin 334 3980266