

Sabato 27 Aprile 2024

1^ PROVA ATTIVITA' PROVINCIALE ESORDIENTI "A-B-C" 2024

Categorie: Esordienti tutti m/f

Organizzazione: CP FIDAL Venezia, VE464 Atletica Audace Noale ASD

Programma tecnico: Oggi si..... multipla

Programma orario: **ore 15.00** Ritrovo partecipanti - **INIZIO ATTIVITA' 15.30**

ORGANIZZAZIONE DELLA MANIFESTAZIONE:

- **ESORDIENTI B-C: 5 postazioni con giochi + 200m**

Gli atleti saranno suddivisi in cinque gruppi misti per età e società. Ogni gruppo svolge a rotazione le attività nelle diverse postazioni.

- **NAVETTA DEL CINESINO:** su due file, a turno ogni atleta fa avanzare il cinesino di uno spazio (da cono a cono), torna e dà il cambio all'atleta successivo che ripete... fino al cono finale; l'atleta dopo parte con un nuovo cinesino. Vince la squadra che porta alla fine più cinesini.
- **ACCERCHIATI:** su due file, divise in due gruppi uno di fronte all'altro, ogni atleta percorre la distanza balzando dentro il cerchio, sfilandoselo e spostandolo più avanti, dovendo saltare dentro e ripetere fino a raggiungere il compagno.
- **DISCOBOLI IN ERBA:** su due file, un atleta alla volta dalla pedana lancia il cerchio cercando di farlo infilare in un paletto. Terminati i cerchi disponibili, si raccolgono quelli che non sono andati a punto, e si continuano i lanci. Vince chi alla fine va a punto con più cerchi.
- **SALTO IN LUNGO E IN LARGO:** attività di salti e balzi in buca del lungo, salto conclusivo a stacco libero con indicazione di massima delle distanze (segnalini).
- **AGILITÀ A SEGNO:** su due file si svolge un percorso a slalom, con capovolte/rotolamenti e ostacoli, raggiungimento di una postazione di lancio e si tira la pallina verso il bersaglio. Al tiro parte il compagno successivo. Vince chi alla fine ha più palline nel suo bersaglio.

Al termine, prova di 200m per tutti.

● **ESORDIENTI A: 4 postazioni con attività + 300m**

- SALTO IN LUNGO: gli atleti svolgono alcuni salti, con stacco libero e arrivo in sabbia. Sono disposte indicazioni a zone di misura.
- SALTO IN ALTO: gli atleti svolgono alcuni salti, superando l'elastico e arrivando sul materasso.
- LANCIO DELLA PALLA MEDICA: gli atleti svolgono dei lanci (da varie posizioni); la zona di caduta è attrezzata con indicazione a zone di misura.
- 50m OSTACOLI: prova di 50m con partenza da in piedi, ostacoli di diversa natura da superare e corsa fino al traguardo

Al termine, prova di 300m per tutti.

Note: L'organizzazione si riserva di adeguare le attività in relazione agli iscritti.

Premiazioni: TUTTI gli atleti partecipanti.

Iscrizioni: entro e non oltre le ore 21.00 di mercoledì 24.04.2024, solo ed esclusivamente inviando all'indirizzo fidal.veneziah@gmail.com l'apposito modulo, scaricabile dal sito Fidal Venezia, compilato in tutte le sue parti.

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