



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale **Venezia**



**Impianti Sportivi**

Via Unità d'Italia  
San Donà di Piave

**Sabato 25 maggio 2024**

## **3<sup>A</sup> PROVA ATTIVITA' PROVINCIALE ESORDIENTI "A-B-C" 2024**

**Categorie:** Esordienti tutti M/F

**Organizzazione:** CP FIDAL Venezia, VE542 ASD BUNKER SPORT

**Programma tecnico:** Oggi si...staffetta

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

### **ORGANIZZAZIONE DELLA MANIFESTAZIONE:**

#### **● ESORDIENTI B-C: 6 postazioni con giochi**

Gli atleti saranno suddivisi in 6 gruppi misti per età e società. Ogni gruppo svolge a rotazione le attività nelle diverse postazioni.

- **STAFFETTA CIRCOLARE:** la squadra si dispone seduta in cerchio. Al via il primo giocatore parte correndo esternamente al cerchio formato dai compagni di squadra e una volta ritornato al proprio posto si siede e passa il testimone al compagno alla sua destra.
- **PONTE TIBETANO:** su due file, divise in due gruppi di egual numero. Ogni fila avrà a disposizione 3 cerchi. Un giocatore per fila dovrà spostarsi verso il punto finale del gioco (dove ci saranno dei cinesini) con l'aiuto dei compagni che dovranno spostare i cerchi per poterlo far avanzare (3 atleti alla volta). Arrivato alla fine dovrà prendere un cinesino e tutti e 3 dovranno ritornare al punto di partenza con il cinesino conquistato e i 3 cerchi (per poter far partire altri 3 compagni).
- **TRASPORTO ECCEZIONALE:** su due file, due atleti alla volta, devono portare il pallone andata e ritorno lungo il percorso (15m circa) con l'aiuto del proprio corpo (non valgono le mani) a sostegno della palla (esempio: pancia-pancia / pancia-schiena / fianco-fianco).
- **STAFFETTA A ZIG ZAG:** due giocatori alla volta partono lanciandosi la pallina e spostandosi al cinesino successivo (i cinesini saranno posizionati a zig zag). Arrivati alla fine del percorso tornano indietro correndo e danno il via alla coppia successiva.
- **STAFFETTONA:** percorso a staffetta con superamento di ostacoli vari, diverse altezze e distanze.
- **TUNNEL:** I giocatori si dispongono in file parallele, a gambe divaricate e con le mani appoggiate sulle spalle del compagno davanti. Al segnale di inizio l'ultimo dovrà passare sotto le gambe dei compagni fino all'inizio della fila. Appena sarà arrivato e si sarà sistemato come primo della fila, partirà il giocatore rimasto ultimo, e così via, finché si torna all'ordine iniziale.



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA



**Impianti Sportivi**

Via Unità d'Italia  
San Donà di Piave

**Comitato Provinciale Venezia**

**Sabato 25 maggio 2024**

- **ESORDIENTI A: 4 postazioni con giochi a staffetta**
  - **TRIS:** Le 2 squadre si dispongono in ordine dietro la linea di partenza. Ogni squadra avrà a disposizione 3 conetti da disporre all'interno dei cerchi a 20 metri di distanza dalla partenza per comporre un tris. Il compagno può partire solo dopo il ritorno oltre la linea di chi lo precede. Una volta disposti i 3 conetti, se non si è ancora formato un tris, questi potranno essere spostati (solo uno spostamento per atleta) fino a che una squadra formerà il tris.
  - **PALLA AL GUINZAGLIO:** Le squadre si dispongono in ordine dietro la linea di partenza. Il tratto di 30m a navetta sarà così suddiviso (15 metri liberi; 15+15m palla al guinzaglio; 15 metri liberi). Dopo i primi 15 metri liberi gli atleti dovranno condurre un pallone posto all'interno di un cerchio legato con una corda per un tratto di 15m di andata e 15 metri di ritorno, prima di ritornare alla linea di partenza, se il pallone esce dal cerchio l'atleta dovrà ripartire dall'inizio del tratto di 15m che sta in quel momento eseguendo.
  - **PALLA SCACCIA PALLA:** Le squadre dovranno trovare una strategia per condurre il pallone grande (Fitball) colpendolo con il pallone che ogni squadra ha a disposizione. Il tratto da coprire sarà di 100m (50+50m, andata e ritorno)
  - **STAFFETTA FRONTE-RETRO:** Ogni atleta di una squadra dovrà eseguire una navetta su un tratto di 100m (50+50m, andata e ritorno) rispettando i segnali indicati con dei conetti che preannunciano un tratto di corsa da eseguire in avanti oppure all'indietro.
  - **STAFFETTA:** 8x50m

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

**Premiazioni:** TUTTI gli atleti partecipanti.

**Iscrizioni:** Entro le ore 22.00 di giovedì 23.05.2024, solo ed esclusivamente su file Excel da inviare a [fidal.venezia@gmail.com](mailto:fidal.venezia@gmail.com)

**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:** Alessandra Bidogia 3472251112