

Sabato 18 Maggio 2024

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

Categorie: Esordienti tutti m/f

Organizzazione: CP FIDAL Venezia, VE473 Atletica Riviera del Brenta

Programma tecnico: *OGGI SI... CORRE*

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

ORGANIZZAZIONE DELLA MANIFESTAZIONE:

- **ESORDIENTI B-C: 5 postazioni con giochi + 200m (+ 1 postazione opzionale)**

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

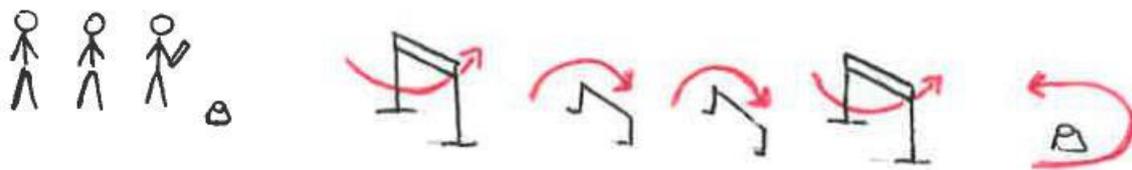
1- "CUBO DI RUBIK: ALLINEA I COLORI"

Alla distanza di 20 metri sono disposti 6 triangolini di 3 colori diversi; lo scopo del gioco è riuscire ad allineare tutti i tre triangolini dello stesso colore (come nel cubo di rubik). Gli atleti vengono suddivisi in quattro squadre: a turno ogni atleta di ogni squadra avrà la possibilità di spostare due triangolini vicini, tornare e farsi dare il cambio all'atleta successivo che riprova a spostare altri due triangolini vicini. Vince la squadra che riesce ad allineare in tre linee dello stesso colore tutti i triangolini.

2- "STAFFETTA A CERCHIO"

I bambini si dispongono in 2 cerchi prendendosi per mano e poi lasciano le mani, un bambino alla volta parte e percorre lo slalom tra i compagni fino a tornare ad occupare la posizione di partenza, poi parte il compagno successivo, fino a che ogni bambino avrà effettuato 1-2 giri in totale oppure vince la squadra che in 5 minuti effettua più giri

3- "IL PERCORSONE" (velocità e reazione)



Si predispongono TRE percorsi uguali (saltare, passare sotto degli ostacoli, saltare a gambe unite dentro dei cerchi, slalom tra i coni, skip, ecc.) Si parte, e si finisce quando il primo partecipante ritorna alla postazione iniziale. È una gara a tempo.

4- "ACCHIAPPINO LAVANDERINO"

Prima di iniziare a giocare, ogni bambino riceve 3 mollette per il bucato che attacca sui propri vestiti. Al segnale di inizio, i bambini si rincorrono cercando di prendere le mollette degli avversari e di attaccarle sui propri vestiti. Chi rimane senza mollette perde.

5- "STAFFETTA DEL QUADRATO"

Ogni gruppo è diviso in 4 squadre e ognuna si dispone in uno dei 4 angoli del rettangolo di gara dietro un cerchio. Al via il primo della fila corre verso il centro dove si trovano tanti cinesini/palline e ne raccoglie uno e lo porta alla propria base (cerchio), parte il compagno che andrà a raccogliere un altro cinesino/pallina e continua fino a che non sono terminati tutti gli oggetti da raccogliere. Vince la squadra che avrà portato nella propria base più cinesini/palline.

6- "LA SOSTA"

Le squadre si dispongono su file parallele. Un tappetino è disposto vicino ad ogni gruppo e funge da punto di sosta. I bambini di ciascuna squadra corrono in fila, uno dietro all'altro, dal punto di partenza fino ad un cono posto a 20 metri, ci girano attorno e tornano indietro. Quando transitano al punto di partenza, l'ultimo bambino si siede sul materassino mentre gli altri continuano a correre. Al giro successivo il bambino seduto si mette in testa alla fila mentre si siede quello che in quel momento è ultimo della fila. Il gioco termina quando il bambino che era primo all'inizio torna in testa al gruppo.

La prima squadra ottiene tanti punti quante sono le squadre partecipanti, le altre a scalare.

● ESORDIENTI A: 4 postazioni con attività

1. Corsa veloce con partenza destrutturata
2. Corsa ad ostacoli con barriere ad altezze e distanze varie
3. Corsa mista (10m indietro – 40m avanti)
4. Corsa e marcia resistente (alternando 100m di ognuna)

Ultimo gioco finale:

5. Staffetta 4X100 m

MODALITÀ

Velocità ed ostacoli in contemporanea su 2 rettilinei opposti

Distanza delle prove 1 – 2 – 3 tra i 30 ed i 50m

Distanza della prova 4 tra i 400 ed i 600m

INDICAZIONI

Ogni atleta effettua due o tre prove per ogni proposta



**Stadio Comunale Walter
Martire**

Via dello Sport 6, Dolo

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 15.05.2024, solo ed esclusivamente inviando all'indirizzo fidal.veneziana@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: Giulia Molena 3454562455