



ABiatletiCa

ESORDIENTI "A"

QUINTO DI TREVISO sabato 21 aprile 2018

CORSA CON OSTACOLI

Partenza in piedi. Al via dello starter il bambino corre superando tre ostacoli (h. 50 cm) posti a distanze diverse, effettua il giro di boa attorno ad un cono e ritorna in corsa veloce per altri 30m nella corsia adiacente.

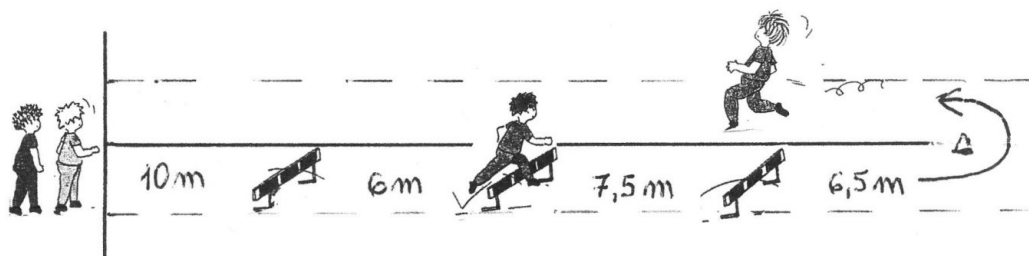
ESORDIENTI M/F:

Livello A: ottenere un tempo inferiore a 12"7.

Livello B: ottenere un tempo tra 12"7 e 14"0.

Livello C: ottenere un tempo superiore a 14"0.

OBIETTIVI: acquisire una struttura ritmica per superare ostacoli e correre veloci fra le barriere.



LANCIO DEL CERCHIO

Il bambino si posiziona di fianco al settore e lancia il cerchio (diametro 60 cm) il più lontano possibile, all'interno dell'area di caduta delimitata da coni.

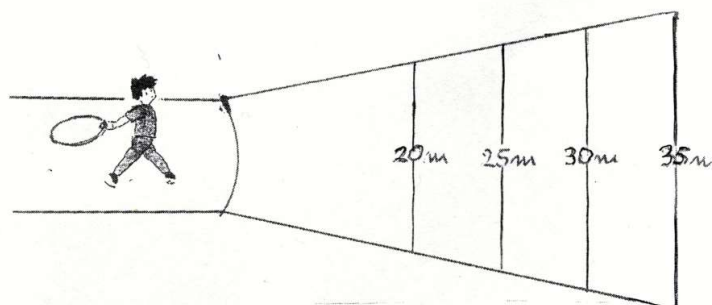
ESORDIENTI M/F:

Livello A: effettuare almeno un lancio superiore a 30m.

Livello B: effettuare almeno un lancio tra 20m e 30m.

Livello C: effettuare lanci inferiori a 20m.

OBIETTIVI: coordinazione oculo - manuale, controllo motorio generale.

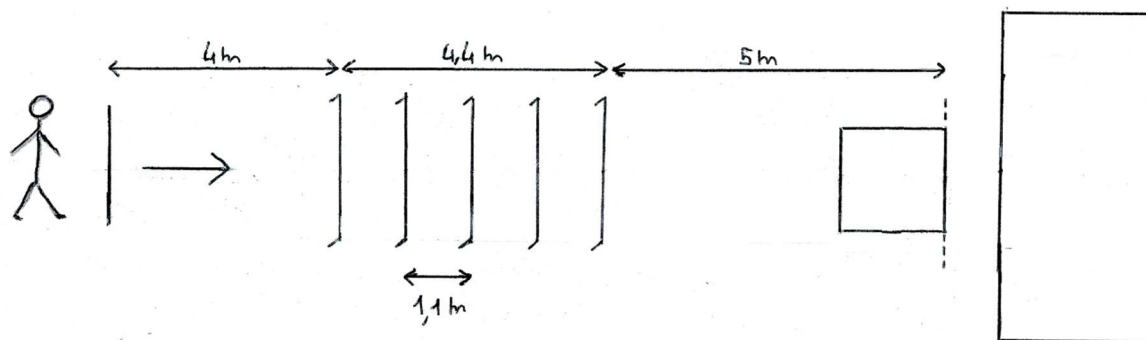


SALTO IN LUNGO CON CORSA A GINOCCHIA ALTE TRA GLI OVER

Dopo alcuni passi di avvio il bambino effettua una corsa a ginocchia alte tra 5 over posti a 1,1 m di distanza tra loro, quindi corre veloce gli ultimi 5 m e salta con arrivo nella sabbia a piedi pari. La buca del salto in lungo è suddivisa in tre settori. Per lo stacco è possibile utilizzare anche una tavola di stacco alta 5-10 cm.

ESORDIENTI M/F: Livello A: ottenere almeno un salto più lungo di 3,10 m.
 Livello B: ottenere almeno un salto lungo da 2,60 m a 3,10 m.
 Livello C: ottenere un salto lungo meno di 2,60 m.

OBIETTIVI: stimolare la capacità di salto sollecitando gli aspetti coordinativi (sensoperceptivi e ritmici).



500 m CON RITMO

Al via dello starter, i bambini divisi in serie di max 10-12, corrono seguendo il ritmo di un atleta adulto a 25" ogni 100m. Agli ultimi 200m l'adulto si sposta lasciando che ogni bambino corra veloce fino all'arrivo. Viene effettuata una sola prova. I bambini avranno un cartellino identificativo al petto che verrà tolto dopo il traguardo.

ESORDIENTI M/F: Livello A: tempo ottenuto sotto i 2'00".
 Livello B: tempo ottenuto da 2'00" a 2'10".
 Livello C: tempo ottenuto sopra i 2'10".

OBIETTIVI: uso del corpo come primo naturale strumento ritmico - giusta alternanza tra contrazione e decontrazione.



Modulo per le iscrizioni

FIDAL - Comitato Provinciale di Treviso					
Manifestazione		Data	Località	Categoria	
ABiatletiCa				Esordienti "A" M F	
n. Tessera	Cognome e Nome		Anno	Società	
Ostacoli	I^ Prova	2^ Prova	Migliore	Livello	Punti
Lancio del Cerchio	I^ Prova	2^ Prova	Migliore	Livello	Punti
Salto in Lungo	I^ Prova	2^ Prova	Migliore	Livello	Punti
500m con Ritmo	Prova Unica			Livello	Punti