



ABiatletiCa

ATTIVITA' ESORDIENTI A ZERO BRANCO domenica 22 NOVEMBRE 2015

Norme generali

Le iscrizioni vanno presentate in segreteria mediante gli appositi moduli, completi dei dati e del n° di tessera dell'atleta. In ogni prova è presente un istruttore o un atleta esperto che indica ai bambini le modalità di esecuzione dell'attività. I bambini hanno a disposizione 2 tentativi per ogni percorso (salvo diverse indicazioni prese ad inizio manifestazione).

Le progressioni proposte sono tre e i bambini divisi in gruppi le eseguono a rotazione. In ogni progressione i bambini in base alle loro capacità motorie possono raggiungere uno dei tre livelli previsti (Livello A, Livello B o Livello C). Alla fine, fuori punteggio, c'è una staffetta mista maschi e femmine.

Riscaldamento collettivo 20' circa:

Viene effettuato con la musica. I bambini seguono i movimenti di uno o due istruttori. Si inizia con la corsa libera e poi andature varie, mobilità articolare e allungamento muscolare.

La palestra è divisa in tre settori:

CORSA	XXX	1					
	XXX	2	Mt 20				
	XXX	3					
LUNGO	XXXXXXXXX	X	Mt 10			D	2,20
							3,20
VORTEX	XXXXXXXXX	X	Mt 8				
					12 m F		
					15 m M		

CORSA

Partenza 2/3 alla volta, dalla posizione di supini con il capo sulla linea di partenza. Al via dello starter il bambino (si gira a pancia in giù) cioè ruota sull'asse longitudinale del corpo, parte e corre veloce per 20 m.

ESORDIENTI M/F: Livello A: ottenere un tempo inferiore a 5"1.
 Livello B: ottenere un tempo tra 5"1 e 5"3.
 Livello C: ottenere un tempo superiore a 5"3.

LUNGO

Uno alla volta i bambini eseguono una rincorsa di 10 m, effettuano la battuta su una pedana di 100 x 50 cm, alta 15 cm, e saltano in lungo arrivando sul materassone seduti.

ESORDIENTI M/F: Livello A: ottenere almeno un salto più lungo di 3,20 m.
 Livello B: ottenere almeno un salto lungo da 2,20 m a 3,20 m.
 Livello C: ottenere un salto lungo meno di 2,20 m.

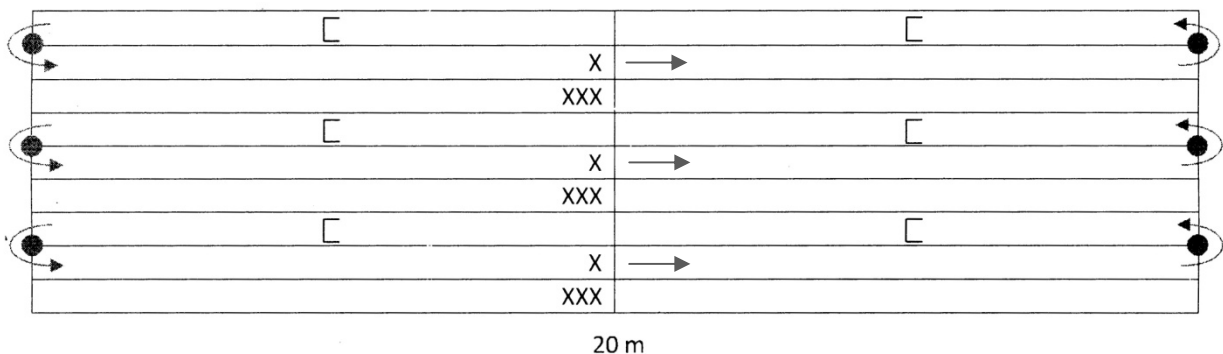
VORTEX

Uno alla volta i bambini effettuano una rincorsa di 8 m e lanciano il vortex verso la parete, da una distanza di 12 m le femmine e 15 m i maschi, cercando di colpire la parete quanto più in alto.

ESORDIENTI F/M: Livello A: colpire almeno una volta la parete sopra i 6 m.
 Livello B: colpire almeno una volta la parete entro i 6 m.
 Livello C: colpire il pavimento prima della parete.

STAFFETTA (fuori punteggio)

Si corre 4x40m a navetta, con 2 hs di altezza 30 cm, a squadre miste, maschi e femmine della stessa società.



Modulo per le iscrizioni

FIDAL - COMITATO PROVINCIALE DI TREVISO					
Manifestazione		Data	Località	Categoria	
ABATLETICA INDOOR				ESORDIENTI "A" M F	
n. tessera	Cognome e Nome		anno	Società Sportiva	
CORSA 20 mt	1^prova	2^prova	Tempo migliore	Livello	Punti
A - di 5"1 / B da 5"1 a 5"3 / C + di 5"3					
SALTO IN LUNGO	1^prova	2^prova	Misura migliore	Livello	Punti
A + di 3,20 / B da 2,20 a 3,20 / C - di 2,20					
TIRO DEL VORTEX	1^prova	2^prova	Fascia migliore	Livello	Punti
A sopra la linea dei 6mt / B da 0 a 6 mt / C sul pavimento					
TOTALE PUNTI					

La Commissione Giovanile del
C.P. FIDAL di TREVISO