



PROGETTO UDIP Asta

(Lunedì 25 aprile 2016 – JUNIOR MEETING)

UDIP Asta: Unità didattica ad insegnamento progressivo per la categoria Ragazzi/e;

Organizzazione: Gruppo Giovani dell'Atletica Silca Conegliano asd, con il Patrocinio ed il contributo della Città di Conegliano, della Provincia di Treviso e l'approvazione del C.R. Fidal Veneto e dell'USacli.

Partecipazione: Possono partecipare tutti gli Atleti in regola con il tesseramento 2016 appartenenti a Società affiliate Fidal, e solo per le categorie Esordienti/e - Ragazzi/e - Cadetti/e anche ai tesserati per Enti di Promozione Sportiva convenzionati con la Fidal.

Iscrizioni e Conferma: Le iscrizioni dovranno essere effettuate esclusivamente online sul sito federale (www.fidal.it) entro le ore 14.00 di Giovedì 21 Aprile.

Si accetteranno iscrizioni sul posto, fino a 60 minuti prima della gara, con sovratassa di euro 10,00.

La conferma delle iscrizioni dovrà essere fatta alla Segreteria o al personale preposto fino a 60 minuti prima della gara.

Si ricorda che per la conferma è necessaria la tessera federale o un documento di riconoscimento validi; quest'ultimo è obbligatorio nel caso si sia sprovvisti di tessera.

L'iscrizione prevede un contributo organizzativo di euro 3,00 a partecipante, da versare al ritiro della busta tecnica.

Per Atleti di Società affiliate all'USacli, per i partecipanti all'attività C.A.S. e UDIP Asta l'iscrizione è gratuita.

Premi: Verranno premiati i primi tre classificati di ogni singola gara con medaglia e premio in natura; per i partecipanti dei centri CAS, gadget ricordo della manifestazione.

Alla Società più numerosa premio particolare.

Le premiazioni saranno effettuate a circa 30 minuti dal termine di ogni singola gara.

Informazioni: presso la segreteria della gara, tel. 0438-413417, dal Lunedì al Venerdì dalle ore 8,00 alle 18,00. Oppure inviare e-mail a: info@trevisomarathon.com,

Per info: www.atleticasilca.it

Cronometraggio: Il cronometraggio sarà elettrico



REGOLAMENTO

UDIP ASTA (unità didattica ad insegnamento progressivo)

L'UDIP asta è una nuova iniziativa tecnica culturale ideata dal comitato organizzatore dello Junior Meeting composto esclusivamente dai ragazzi tesserati con le società Atletica Silca Conegliano e Silca Ultralite Triathlon e dallo staff tecnico degli allenatori delle società sopraccitate.

L'UDIP ha lo scopo di avvicinare il più alto numero di atleti della categoria ragazze/i al salto con l'asta, in quanto per questa categoria non è prevista dalla FIDAL la gara agonistica.

L'UDIP consiste in un percorso ludico motorio composto da n°6 stazioni, situate all'interno ed all'esterno della pista di atletica. Tali stazioni saranno controllate e presiedute da un tecnico competente che si occuperà di assistere ed insegnare ad ogni atleta tutti gli esercizi propedeutici per il salto con l'asta.

Nelle prime 5 stazioni sarà richiesto di raggiungere degli obiettivi minimi specifici riguardanti l'apprendimento di singoli esercizi, al fine di acquisire tutte le esperienze motorie per affrontare la sesta stazione.

L'ultima stazione ha l'obiettivo di fare sintesi, accorpare e aggregare tutte le esperienze andate a buon fine nelle prime 5 stazioni e permettere all'atleta di simulare "in piccolo" un salto con l'asta completo sulla sabbia (breve rincorsa, presentazione, stacco, avanzamento, valicamento di un elastico e atterraggio).

Ad ogni atleta verrà consegnato ad inizio percorso un cartellino che verrà obliterato una volta superata ogni stazione, ovvero solo quando l'atleta sarà giudicato insindacabilmente abile dal tecnico stesso. Tale obliterazione è necessaria per passare nella stazione successiva. Per motivi organizzativi l'iscrizione sarà a numero chiuso e potranno partecipare solo i primi 30 atleti iscritti.

Le preiscrizioni dovranno pervenire necessariamente via mail all'indirizzo segreteria@atleticasilca.it e/o via fax al numero 0438/412124. Inoltre, per informazione su tale progetto contattare il responsabile tecnico Andrea de Lazzari al numero 3939574741. Saranno accettate iscrizioni anche al ritrovo giurie e concorrenti solo se ci fossero ancora posti disponibili tra i 30.

Ritrovo UDIP Asta ore 15:00 presso la prima stazione posta all'esterno della pista in prossimità della pedana di allenamento del getto del peso.

Partenza UDIP Asta ore 15:30

Termine UDIP ASTA ore 18.30

Per contatti e informazioni: segreteria Andrea De Lazzari - Comitato (Giada e Camilla)



CONTENUTI TECNICI DELLE STAZIONI:

- **1^ stazione: ACROBATICA**

Si trova all'esterno della pista in prossimità della pedana di allenamento del getto del peso.

Le esercitazioni tecniche che dovranno essere eseguite sono: CAPOVOLTA AVANTI, CAPOVOLTA INDIETRO, VERTICALE, CONTROVERTICALE, RUOTA OSCILLAZIONI ALLA SBARRA CON POSIZIONE DI STACCO.

A tale scopo saranno utilizzati materassi e materassini.

- **2^ stazione: TRASPORTO DA PIANO RIALZATO**

si trova all'interno della pista, presso la pedana del salto con l'asta. In questa stazione verrà fatto eseguire ai ragazzi un trasporto da piano rialzato al materasso con l'ausilio di un'asta.

- **3^ stazione: TECNICA DI PRESENTAZIONE**

si trova sempre nella pedana del salto con l'asta, verrà insegnata la presentazione dell'asta mediante l'uso di bacchette di legno e/o aste giocattolo. Per tale scopo verranno insegnate delle andature con bacchetta tipo il passo saltellato, il passo stacco ecc ecc .

- **4^ stazione: STACCO CAMMINATO**

Si trova sempre all'interno della pista, però sull'erba e verranno insegnati gli esercizi di stacco mediante l'uso di asta.

- **5^ stazione: STACCO CON ASSISTENZA**

si trova nella prima buca del salto in lungo e i ragazzi dovranno provare ad effettuare una rincorsa a 2/4/6 appoggi effettuando la presentazione e lo stacco.

- **6^ stazione: SALTO COMPLETO CON VALICAMENTO ELASTICO**

si trova sulla seconda buca del salto in lungo e i ragazzi dovranno (con assistenza) provare ad effettuare un salto completo cercando di valicare un elastico posto a 1/1,50m sui ritti del salto in alto.

Gli atleti che supereranno tutte e sei le stazioni riceveranno un attestato di saltatore con l'asta provetto.

L'UDIP è una manifestazione che non preclude la partecipazione ad altre gare Fidal. L'atleta potrà partecipare alle gare Fidal abbandonando la stazione dell'UDIP in cui era arrivato, riprendendola da dove l'aveva lasciata una volta finita la gara Fidal .