

OTTOBRE 2017

Sabato 21

MOGLIANO V.TO

Stadio Comunale Via Ferretto

ESORDIENTI IN PISTA

MANIFESTAZIONE A CHIUSURA DELL'ATTIVITA' ESTIVA IN PISTA

Prove di abilità tecnica per Esordienti "A" (anni 2006-2007, aperta ai 2008)

GiocAtletica per Esordienti "B" – "C" (anni 2008 – 2011)

I Comitati di Treviso e Venezia, in accordo tra loro, indicano e l'Atletica Mogliano organizza la manifestazione in titolo, con ritrovo presso lo Stadio Comunale di via Ferretto 2, alle ore 15.00

PARTECIPAZIONE : Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti in regola con il tesseramento 2017, appartenenti alle Società affiliate alla Fidal o ad Enti di Promozione Sportiva convenzionati delle due provincie di Treviso e Venezia.

SVOLGIMENTO : Gli Esordienti "A" verranno suddivisi in 5 gruppi, con composizione mista tra le società delle due provincie affinché la manifestazione risulti un momento di aggregazione e condivisione. Ogni gruppo sarà impegnato, a rotazione in 5 postazioni con le prove riportate nel successivo PROGRAMMA TECNICO.

Anche gli esordienti "B"- "C" verranno suddivisi in gruppi, con composizione mista tra le società delle due provincie, per lo svolgimento di alcune attività a loro riservate.

Sarà a discrezione degli istruttori/accompagnatori inserire i bambini nati nel 2008 nell'attività rivolta agli Esordienti "A" oppure in quella degli Esordienti "B"- "C".

ISCRIZIONI : *ON LINE SUL SITO tessonline. fidal.it* (stessa procedura delle manifestazioni regionali) entro le ore **24** di Mercoledì 18 Ottobre 2017. La conferma della presenza degli atleti iscritti dovrà essere fatta, il giorno della manifestazione, alla Segreteria o al personale preposto al momento del ritrovo, e comunque non oltre l'orario "chiusura conferma iscrizioni" indicato nel dispositivo, da parte di un istruttore – accompagnatore o di un dirigente di società.

Per le società affiliate solo presso Enti di Promozione Sportiva: inviare entro le ore **24** di Mercoledì 18 ottobre 2017 una lista completa intestata della società con l'elenco completo degli atleti per cui si richiede l'iscrizione a: cp.treviso@fidal.it (per soc. di TV) e cp.veneziam@fidal.it (per soc. di VE).

PREMIAZIONI : Saranno premiati tutti i partecipanti. Per gli Esordienti "A", impegnati nelle prove di abilità tecnica, è previsto un attestato di partecipazione nel quale sarà indicato il livello di abilità raggiunto. Gli Esord. "B – C", impegnati nel GiocAtletica, saranno premiati tutti allo stesso modo.

Per info. rivolgersi a: Chiara Patuzzo (CP Venezia) 335 7181318;
Francesco Storgato (CP Treviso) 380 2978801

PROGRAMMA TECNICO E ORARIO

- ORE 15.00 Ritrovo partecipanti.
- ORE 15.20 Chiusura conferma iscrizioni
- ORE 15.40 Inizio attività
- ORE 17.30 Termine attività e premiazioni

PROGRAMMA PROVE ABILITA' TECNICA : (una prova iniziale non rilevata, poi due rilevate).

°°° Lancio del cerchio. *Obbiettivo; coordinazione oculo-manuale – controllo dei movimenti.*

-Posizione laterale rispetto al settore di lancio, il cerchio viene lanciato il più lontano possibile all'interno di una zona di caduta segnalata.

*Livelli: S almeno un lancio oltre i 18 m; B almeno un lancio tra i 12 e i 18 m; A lanci inferiori ai 12 m.

°°° Corsa veloce di 30 metri. *Obbiettivo; stimolare la rapidità di reazione.*

-Posizione di partenza prona con appoggio delle mani sotto il mento e sopra la linea di partenza.
-Al comando "Pronti" mani in appoggio al suolo all'altezza delle spalle, busto rialzato.
-Al comando "Via" (o segnale acustico) rialzarsi completamente e correre velocemente fino all'arrivo.

*Livelli: S almeno un tempo sotto i 6"2; B almeno un tempo tra i 6"2 e i 7"; A tempi superiori ai 7"

°°° Lancio del vortex. *Obbiettivo; coordinazione oculo-manuale – controllo dei movimenti.*

-Ultimi passi di una breve rincorsa che permetta di posizionarsi in condizione ottimale nel momento del lancio. Il lancio dovrà essere indirizzato dentro una zona di caduta segnalata.

*Livelli: S almeno un lancio oltre i 20 m; B almeno un lancio tra i 12 e i 20 m; A lanci inferiori ai 12 m.

°°° Salto in lungo con passo stacco. *Obb.; stimolare la capacità di stacco – dentro spazi determinati.*

-Dopo alcuni passi d'avvio eseguire 2 passi stacco superando 2 hs (h 30 cm) posti alla distanza di 2,5 tra loro e l'ultimo a 5,2 m dalla buca con la sabbia. Lo stacco dovrà avvenire entro un rettangolo segnalato con gesso di 60 cm per la larghezza della pedana.

*Livelli: S almeno un salto sopra i 2,90 m; B almeno un salto tra i 2,20 e i 2,90; A salti inferiori a 2,20 m.

°°° 300 metri con ritmo (Prova unica). *Obbiettivo; correre seguendo un ritmo impostato.*

-Al via i partecipanti corrono seguendo il ritmo di un atleta adulto a 24" ogni 100 metri. Negli ultimi 100 metri l'adulto si sposta, lasciando che ognuno corra veloce fino all'arrivo.

*Livelli: S ottenere un tempo inferiore a 1' e 07"; B ottenere un tempo tra 1' e 07" e 1' e 14"; A ottenere un tempo superiore a 1' e 14".

Campagna del CR FIDAL Veneto contro il fumo nei luoghi dello sport

"Fumare è una cattiva abitudine che contagia anche chi non vorrebbe essere contagiato."



L'ATLETICA LEGGERA RENDE LIBERI DA SOSTANZE, LIBERI NELLA VITA

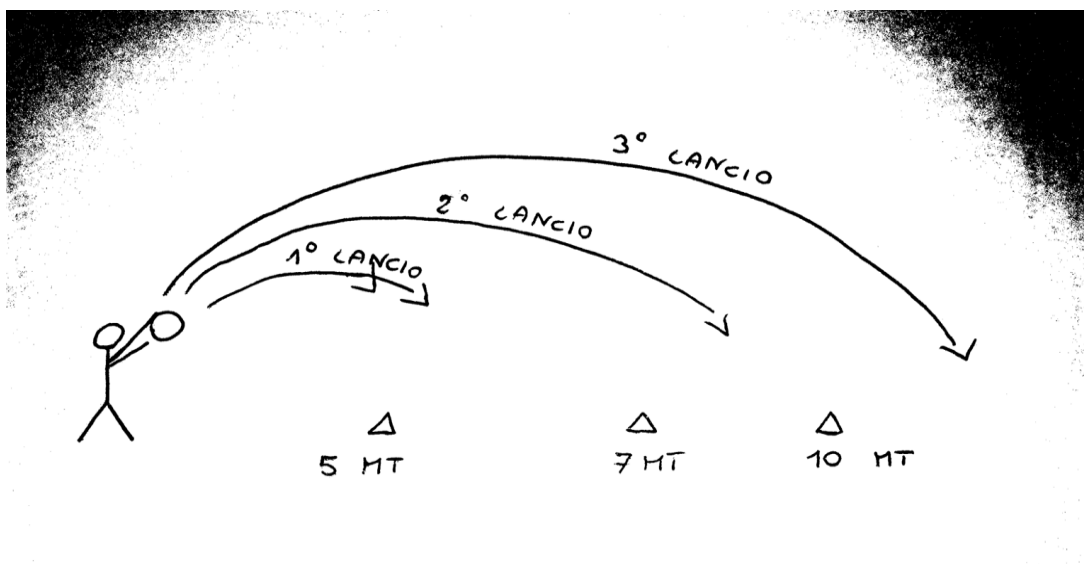
Campagna educativa e di sensibilizzazione contro il doping promossa dal Comitato Provinciale Treviso
contro il doping promossa dal Comitato Provinciale Treviso

PROGRAMMA GIOCATLETICA

Le attività verranno svolte nella metà campo opposta alla zona di lancio/salto in alto e nella pedana del salto in lungo, dedicando 12 minuti circa per ogni stazione.

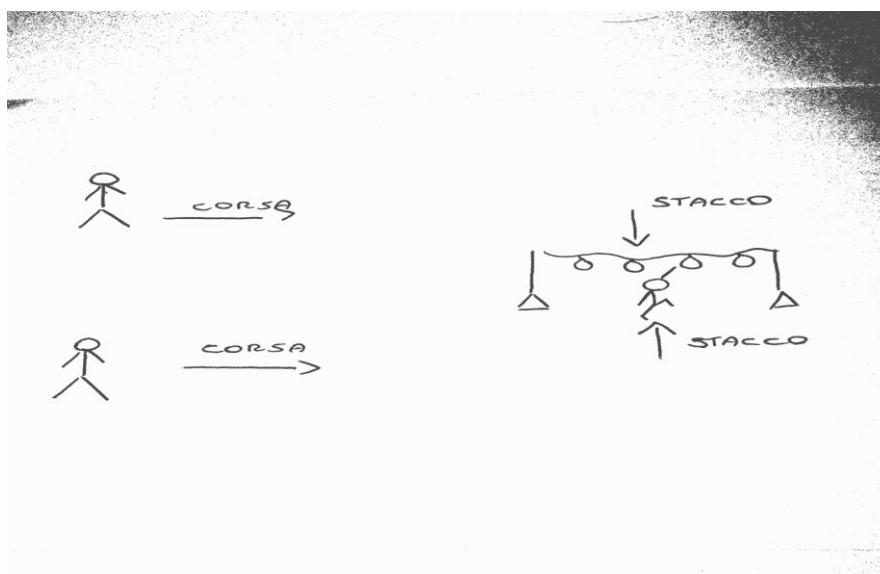
Lancio della palla nei cerchi. Obiettivo: coordinazione oculo-manuale – controllo movimenti.

Lanciare la palla tra la prima riga di cinesini posti a 5 metri di distanza e la seconda posta a 7 metri di distanza; dopo il lancio posizionarsi per recuperare la palla lanciata dal compagno successivo e riportarla al primo della fila; rimettersi in fila e attendere il secondo lancio dove si dovrà lanciare la palla tra la seconda riga di cinesini e la terza posta a 10 metri di distanza seguendo le stesse modalità fino al terzo lancio dove la palla verrà lanciata oltre i 10 metri.



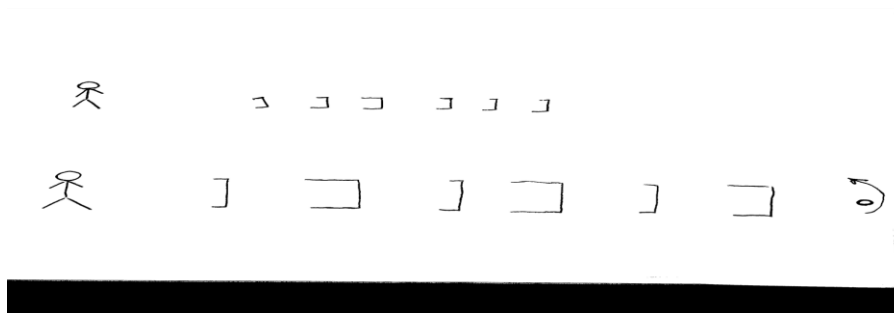
Salto verso il palloncino. Obiettivo: stimolare la capacità di stacco.

In due file dopo una piccola rincorsa saltare andando a toccare con una mano uno dei palloncini appesi ad una corda tesa tra due ritzi (posti paralleli alla linea di rincorsa); ritornare di corsa e sistemarsi nell'altra fila.

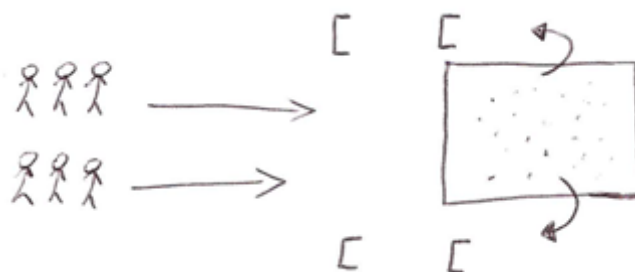


Ostacoli. Obiettivo: destrezza

In due file superare 6 ostacoli posizionati a uguale distanza, ma di differente altezza: saltare sopra ai più bassi, scivolare sotto ai più alti, raggiunto il cono tornare in fila



Salto in lungo. Obiettivo : Unire la corsa con il salto. Sulla pedana del salto in lungo eseguire una rincorsa e salto finale nella buca con la sabbia. Al ritorno saltare alcuni ostacoli.



Staffetta a navetta. Obiettivo: destrezza

Dividersi in più squadre e disporsi in file in modo che ogni squadra abbia lo stesso numero di staffettisti da una parte e dall'altra di una serie di cinesini: al via il primo di ogni squadra corre a slalom tra i cinesini, fino ad arrivare a battere la mano al compagno di fronte. Quest'ultimo partirà e farà lo stesso percorso a ritroso e così via.

