

NOVEMBRE 2018

Domenica 18

TREVISO

Palestra Comunale Mario Pascale

ABatletiCa Indoor

CAMPIONATO PROVINCIALE DI SOCIETÀ 2018

FASE AUTUNNALE

ESORDIENTI "A" m/f (anni 2007 – 2008, aperta ai 2009)

Il Comitato FIDAL di Treviso indice e l'Atletica Stiore Treviso (TV342) organizza la manifestazione in titolo, con ritrovo presso la palestra Comunale Mario Pascale, in via Cartieretta 1, (Treviso zona Acquette) alle ore 09,15.

NORME DI PARTECIPAZIONE

Sono ammesse tutte le Società regolarmente affiliate F.I.D.A.L. per il 2018 e aderenti alla Categoria Esordienti. La manifestazione è riservata ai nati negli anni 2007-08-09. Ogni Società può partecipare con un numero illimitato di atleti/e regolarmente tesserati/e per il 2018 alla F.I.D.A.L.

NORME DI PUNTEGGIO

Ad ogni atleta verrà assegnato un punteggio sommando i livelli acquisiti: "A"=3, "B"=2, "C"=1. Per ogni società si sommeranno i risultati dei migliori 8 maschi e 8 femmine.

CLASSIFICA DI CATEGORIA:

La 1^a Società classificata, per ogni Categoria, otterrà punti 100, la 2^a p. 85, la 3^a p. 75, la 4^a p. 65, la 5^a p. 55, la 6^a p. 50, la 7^a p. 45, l'8^a p. 40 e così via a scalare di 2,5 punti.

ISCRIZIONI : ON LINE SUL SITO tessoline.fidal.it entro le ore 24 di Giovedì 15 Novembre 2018.

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 o dirigente - accompagnatore di società.

PROGRAMMA ORARIO:	Ore 9.15	Ritrovo partecipanti
	Ore 9.40	Chiusura conferma iscrizioni
	Ore 9.45	Riscaldamento
	Ore 10.00	Inizio attività ABatletiCa
	Ore 11.30	Staffetta
	Ore 12.00	Termine attività e premiazioni

PREMIAZIONI

Saranno premiati tutti i partecipanti con un presente.

Federazione Italiana di Atletica Leggera

Comitato Provinciale di Treviso www.fidaltreviso.it cp.treviso@fidal.it

NORME CAUTELATIVE

Per quanto non previsto nel presente regolamento valgono le norme tecnico-statutarie della FIDAL e del GGG. Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per quanto possa accadere a persone e/o cose prima, durante e dopo la manifestazione.

Le società partecipanti sono gentilmente invitate di mettere a disposizione 1-2 persone per la durata della manifestazione, onde supportare il lavoro della Società organizzatrice.

PROGRAMMA TECNICO

1. RISCALDAMENTO collettivo con la musica imitando i movimenti di una o due istruttrici (corsa libera, mobilità articolare e stretching, andature varie).

2. INIZIO ATTIVITA': Palestra divisa in tre settori, concorrenti in tre gruppi misti per sesso e società. Due prove per ogni settore. Durata prevista 30' circa per ogni settore.

*** **CORSA MT 20**: Partenza 2/3 per volta nelle corsie assegnate. Posizione di partenza supina (pancia in su) col capo sulla linea di partenza e tenendo le braccia distese lungo i fianchi. Al via ½ rotazione a terra, rialzarsi completamente e correre velocemente fino all'arrivo.

Livelli : A – di 5"15 B da 5"45 a 5"15 C + di 5"45

*** **SALTO IN LUNGO DA FERMO**: Uno alla volta nella pedana predisposta. Posizione di partenza a piedi pari dietro ad una linea segnata per terra. Con un semipiegamento delle gambe e un movimento oscillatorio delle braccia in avanti, effettuare un salto in avanti il più lontano possibile, arrivando a piedi pari sui tappeti predisposti.

Livelli : A+ di 1,60; B da 1,40 a 1,60; C – di 1,40

*** **LANCIO LATERALE DELLA PALLA MEDICA KG 1**: Uno alla volta nella pedana predisposta. Il lancio verrà effettuato (da fermo o con una breve traslocazione) partendo in posizione laterale, con palla tenuta a due mani dalla spalla mentre la fase finale del lancio deve avvenire possibilmente ad una mano. Tutta l'azione di lancio dovrà essere iniziata e terminata dentro la pedana. L'uscita dalla pedana dovrà essere, come da regolamento, dalla parte posteriore della pedana.

Livelli : A+ di 7,5 B da 4,50 a 7,50 C – di 4,50

3. STAFFETTA 4 x 40 mt a squadre miste (f/m) **fuori punteggio.**



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