

NOVEMBRE 2017

Domenica 19

ZERO BRANCO

Impianti sportivi, via Alvaro Corrado

ABatletiCa Indoor

CAMPIONATO PROVINCIALE DI SOCIETÀ 2017 FASE AUTUNNALE

ESORDIENTI "A" m/f (anni 2006 – 2007, aperta ai 2008)

Il Comitato FIDAL di Treviso indice e l'Atletica Quinto Mastella organizza la manifestazione in titolo, con ritrovo presso gli impianti sportivi di Via Alvaro Corrado (Zero Branco) alle ore 09,15.

NORME DI PARTECIPAZIONE

Sono ammesse tutte le Società regolarmente affiliate F.I.D.A.L. per il 2017 e aderenti alla Categoria Esordienti nati nel 2006-07-08*. Ogni Società può partecipare con un numero illimitato di atleti/e regolarmente tesserati/e per il 2017 alla F.I.D.A.L.

*possono partecipare in via straordinaria anche i nati nel 2008.

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 Venerdì 17 Novembre 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 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

A tutti i partecipanti al "ABatletiCa" sarà consegnato un presente.

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.

PROGRAMMA TECNICO

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

2. Palestra divisa in tre settori, concorrenti in tre gruppi misti per sesso e società.
2 prove per ogni settore. 30' circa per ogni settore.

- **CORSA MT 20:** partenza 2/3 per volta, in posizione 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.
A – di 5"15 B da 5"45 a 5"15 C + di 5"45
- **SALTO IN LUNGO:** 1 alla volta con 10 mt di rincorsa, battuta su una pedana di 1x50cm h 20cm, arrivo sul materassone seduti con le gambe distese in avanti.
A+ di 3,70 B da 3,20 a 3,70 C – di 3,20
- **GETTO DELLA PALLA KG 1:** 1 alla volta nella pedana del peso. Tenuta e lancio a due mani dalla spalla, con breve spostamento laterale iniziato e terminato dentro la pedana
A+ di 7,5 B da 4,50 a 7,50 C – di 4,50

3. STAFFETTA 4x40 mt con 2 hs da 30 cm a squadre miste (**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
contro il doping promossa dal Comitato Provinciale Treviso*