

OTTOBRE 2018
Sabato 13

MARTELLAGO (VE)
Stadio Comunale
Via Trento 76

ESORDIENTI IN PISTA 2018

MANIFESTAZIONE A CHIUSURA DELL'ATTIVITA' ESTIVA IN PISTA

Prove di abilità tecnica per Esordienti "A" (anni 2007-2008, aperta ai 2009)
GiocAtletica per Esordienti "B" – "C" (anni 2009 – 2012)

I Comitati FIDAL di Treviso e Venezia, in accordo tra loro, indicano e l'Atletica Albore Martellago organizza la manifestazione per categorie Esordienti in titolo, con ritrovo presso **lo Stadio Comunale di MARTELLAGO in via Trento 76, (Venezia), alle ore 14.30.**

Lo stadio si trova a circa 8 km da Mogliano V.to, sede della manifestazione dell'anno scorso.

NB: In caso di maltempo, la manifestazione sarà rinviata al sabato successivo, con le stesse modalità ed orari. L'eventuale rinvio della manifestazione sarà comunicato alle Società entro le ore 10,30 di sabato 13.

PARTECIPAZIONE: Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti in regola con il tesseramento 2018, 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 2009 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 20 di Giovedì 11 Ottobre 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 – accompagnatore o di un dirigente di società.

Per le società affiliate presso Enti di Promozione Sportiva: inviare entro le ore **24 di Mercoledì 10 ottobre 2018** 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.venezia@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 Esordienti "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

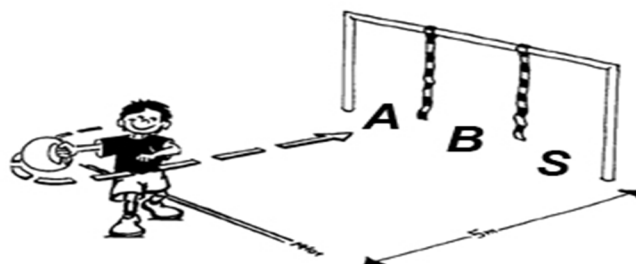
Esordienti A	Orario	Esordienti B - C
Ritrovo partecipanti	14.30	Ritrovo partecipanti
Chiusura conferma iscrizioni	15.10	Chiusura conferma iscrizioni
Inizio prove abilità	15.30	
	15.45	Inizio GiocAtletica
	17.15	Premiazioni
Premiazioni	17.30	

Programma Prove di Abilità Tecnica (Esordienti A)

Livelli di riferimento: “S” Special = maggiore; “B” Bravo = intermedio; “A” Abile = minore

***Lancio dell’anello. Lancio con posizione laterale. Due prove a disposizione.**

Obiettivo; coordinazione oculo-manuale -Posizione laterale e in piedi, 5 metri davanti alla porta da calcio divisa in tre settori. Il partecipante lancia con una torsione del busto e con il braccio esteso, verso i settori ai quali è indicato un valore diverso rispetto al suo braccio di lancio (es. per i lanciatori mancini il settore di sx avrà più valore, mentre quello a dx ne avrà meno e viceversa per i lanciatori destrimani).



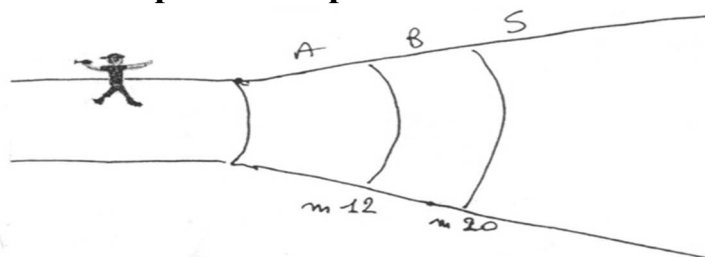
***Corsa veloce di 30 metri. Partenza destrutturata. Prova unica.**

Obiettivo; stimolare la rapidità di reazione - Posizione di partenza prona, braccia in alto appoggiate a terra, spalle sulla linea di partenza. Al comando “Pronti” mani in appoggio a terra sotto le spalle, busto rialzato. Al “Via” (o segnale acustico) rialzarsi completamente e correre velocemente fino all’arrivo. Livelli: “S” un tempo finale inferiore a 6”3; “B” un tempo finale tra i 6”3 e i 7”0 “A” un tempo finale superiore a 7”0.



***Lancio del vortex. Con posizionamento finale. Due prove a disposizione**

Obiettivo; coordinazione oculo-manuale -- controllo dei movimenti -Breve rincorsa che permetta di posizionarsi in condizione ottimale al momento del lancio. Il lancio dovrà essere indirizzato dentro una zona di caduta segnalata. Livelli: “S” lancio oltre i 20m; “B” lancio tra i 12m e i 20m; “A” lancio inferiore ai 12m



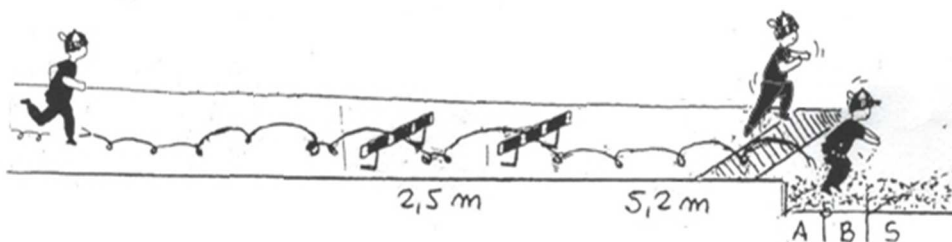


***Salto in lungo. Con passi stacco. Due prove a disposizione.**

Obiettivo; stimolare lo stacco dentro spazi determinati.

-Dopo alcuni passi d'avvio eseguire 2 passi stacco superando 2 hs (h 30 cm) posti alla distanza di metri 2,5 tra loro e l'ultimo a metri 5,2 dalla buca con sabbia. Lo stacco

finale dovrà avvenire entro un rettangolo segnato con gesso di 60 cm per la larghezza della pedana. Livelli: "S" oltre i 280 cm; "B" tra i 230 e i 280 cm; "A" inferiori a 230 cm.



***300 metri. Con ritmo controllato. Prova unica.**

Obiettivo; correre seguendo un ritmo impostato. -Al via i partecipanti corrono seguendo il ritmo di un atleta adulto a 25"ogni 100 metri. Negli ultimi 100 metri l'adulto si sposta, lasciando che ognuno corra liberamente fino all'arrivo. Livelli: "S" un tempo finale inferiore a 1' 10"; "B" un tempo finale tra 1' 10" e 1'16"; "A" un tempo finale superiore a 1'16".



N.B: Alle prove eseguite con risultato "nullo", viene attribuito il livello "A"

PROGRAMMA ATTIVITA' GIOCATLETICA PER ESORDIENTI B - C

PERCORSO DI AGILITA'

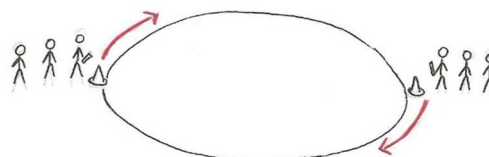


Materiale: scaletta, cerchi, cinesini

Svolgimento: skip all'interno della scaletta, balzi a piedi uniti all'interno della serie di cerchi, slalom tra i cinesini. Girare intorno al cinesino di arrivo e tornare. Il secondo atleta parte all'arrivo del primo.

Obiettivo: la squadra che termina per prima vince la sfida.

STAFFETTA CIRCOLARE

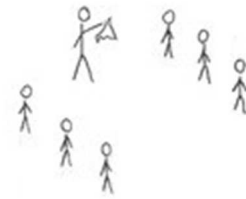


Materiale: corde, cinesini, testimoni

Svolgimento: le 2 squadre di dispongono ai poli opposti della circonferenza. Al segnale i primi due atleti partono percorrendo la circonferenza in senso orario: la prima metà eseguendo dei salti a ranocchione, la seconda metà di corsa. L'atleta successivo parte all'arrivo del precedente.

Obiettivo: la squadra che termina per prima vince la sfida.

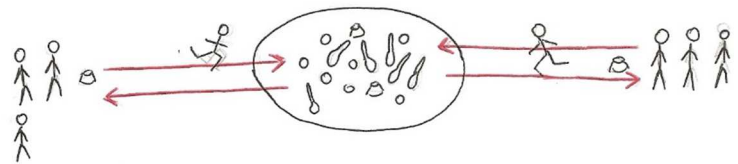
GIOCO DEL FAZZOLETTO SALTERINO



Materiale: fazzoletto

Svolgimento: assegnato ad ogni atleta un numero, questi verranno chiamati e dovranno recarsi a prendere il fazzoletto eseguendo dei salti secondo le indicazioni di chi conduce il gioco. Il ritorno al proprio posto è di corsa. **Obiettivo:** la squadra che totalizza più punti nel tempo a disposizione vince la sfida.

RUBA ATTREZZI

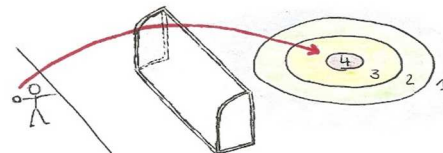


Attrezzi: attrezzi vari di piccole dimensioni

Svolgimento: due squadre, ciascuna eseguendo una staffetta in un tempo stabilito, cerca di rubare il maggior numero di attrezzi.

Obiettivo: vince la squadra che alla fine del tempo (o al termine degli attrezzi) ha portato alla propria base il maggior numero di attrezzi.

LANCIO DI PRECISIONE

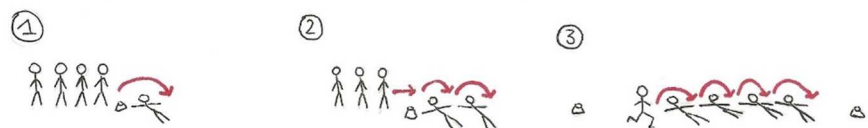


Materiale: porta da calcio, pallina da tennis (o vortex), corde

Svolgimento: lanciare la pallina da tennis, senza superare la linea di lanci, al di sopra della porta da calcio e dentro i settori segnati a terra.

Obiettivo: centrare il bersaglio a seconda dell'area raggiunta saranno assegnati atleta 1, 2, 3 o 4 punti.

CATENA UMANA



Materiale: cinesini

Svolgimento: disporre le due squadre in fila indiana dietro al cinesino. Al segnale il primo della fila si stende a terra con le braccia aperte (1). Appena il primo ha preso posizione può partire il secondo che, dopo aver saltato il compagno, si distenderà supino al suo fianco, nella stessa posizione, tenendolo per mano (2); e così per tutti i componenti della squadra. Quando l'ultimo della fila avrà saltato tutti i compagni e si sarà steso alla fine della catena, si alzerà il primo della catena, salterà i compagni e andrà a posizionarsi alla fine della catena sempre nella stessa posizione supina (3).

Obiettivo: la squadra la cui catena raggiungerà per prima il cinesino d'arrivo vince la sfida.