

NOVEMBRE 2019

Domenica 10

TREVISO

Palestra Comunale di San Bartolomeo

MANIFESTAZIONE AB-atletica INDOOR ESORDIENTI VALIDA "ATTIVITA' ESORDIENTI A" (2008 – 2009, aperta ai 2010)

Il Comitato FIDAL di Treviso indice e l'Atletica Stiore Treviso (TV342) organizza la manifestazione in titolo, con ritrovo presso la palestra Comunale di San Bartolomeo, in via Strada San Bartolomeo, (Treviso) alle ore 09,15.

NORME DI PARTECIPAZIONE: Sono ammesse tutte le Società della provincia di Treviso regolarmente affiliate F.I.D.A.L. ed Enti di Promozione Sportiva aderenti alla Categoria Esordienti per il 2019. La manifestazione è riservata alla categoria Esordienti "A" (2008 – 2009) ed aperta ai nati 2010 . Ogni Società può partecipare con un numero illimitato di atleti/e regolarmente tesserati/e per il 2019 alla F.I.D.A.L. o ad Enti di Promozione Sportiva convenzionati.

NORME DI PUNTEGGIO (Solo Esordienti "A"):

Individuali: Ad ogni atleta verrà assegnato un punteggio dei livelli acquisiti: "A"=3, "B"=2, "C"=1.

Per società: Ad ogni società verrà attribuito un punteggio in base al numero dei partecipanti.

ISCRIZIONI: ON LINE SUL SITO tessoline.fidal.it entro le **ore 24 di Venerdì 8 Novembre 2019.**

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 tecnico o di un dirigente, che verserà contestualmente la tassa d'iscrizione, pari a euro 0,50 per atleta confermato.

PROGRAMMA ORARIO AB-atletica Indoor

Domenica 10 novembre 2019

PROGRAMMA ORARIO AB-atletica Indoor	Domenica 10 novembre 2019
Ritrovo partecipanti	Ore 9.15
Chiusura Conferma Iscrizioni	Ore 9.40
Riscaldamento collettivo	Ore 9.45
Inizio attività AB-atletica	Ore 10.00
Staffetta 4 x 40 metri	Ore 11.20
Termine attività e Premiazioni	Ore 11.50

NB: In caso di prolungarsi della manifestazione, le staffette potranno essere annullate

NORME CAUTELATIVE

Per quanto non previsto nel presente regolamento valgono le norme tecnico-statutarie dell'Attività Autunnale Promozionale 2019. Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per quanto possa accadere a persone e/o cose prima, durante e dopo la manifestazione.

Federazione Italiana di Atletica Leggera

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

Viale della Repubblica 22 • 31020 Villorba (TV) • tel 0422/412313 • fax 0422/412313

Gli atleti/tecnici/accompagnatori/giudici dovranno utilizzare scarpe con suola di gomma pulita.

PREMIAZIONI: Tutti gli atleti partecipanti saranno premiati con un presente.

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 divisi in tre gruppi. Due prove per ogni settore. Durata prevista 25' circa per ogni settore.

***** CORSA MT 20:** Partenza 2/3 per volta nelle corsie assegnate. Posizione di partenza; da seduti dorso verso l'arrivo, gambe incrociate, mani sopra le ginocchia. Al "pronti" mani appoggiate a terra e al "via" (o segnale acustico) 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 semi-piegamento delle gambe e un movimento oscillatorio delle braccia, effettuare un salto in avanti il più lungo 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 DORSALE DELLA PALLA MEDICA KG 1:** Un'atleta alla volta nella pedana predisposta. Il lancio avverrà a due mani volgendo le spalle al settore di caduta (all'indietro). 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 7.0 metri, B da 4.50 a 7.00 metri, C – di 4.50 metri.

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



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