



**FEBBRAIO 2020**

Domenica 02

**OLMI di SAN BIAGIO**

Via Bergamo-Palazzetto dello Sport "Alvise de Vidi"

## **AB-atletiCa Indoor (anni 2009-2010, aperta ai 2011) MANIFESTAZIONE VALIDA "ATTIVITA' ESORDIENTI A"**

Il Comitato FIDAL di Treviso indice e l'Atletica San Biagio (TV352) organizza la manifestazione in titolo, con ritrovo presso Palazzetto dello Sport (vicino Centro Commerciale Tiziano) alle ore 9.15.

**PARTECIPAZIONE:** Possono partecipare tutti gli Atleti della categoria Esordienti "A" (EM10/EF10) e gli Esordienti "B" (EM8/EF8) **nati nel 2011** (a discrezione degli allenatori), in regola con il tesseramento 2020, appartenenti a Società affiliate alla FIDAL o ad Enti di Promozione Sportiva (EPS) convenzionati.

Ogni Società può partecipare con un numero illimitato di atleti/e regolarmente tesserati/e per il 2020 alla F.I.D.A.L. o ad Ente di Promozione Sportiva.

### **NORME DI PUNTEGGIO (Categoria Esordienti "A"):**

La presenza di tutti gli atleti partecipanti sarà considerata valida come "Prova valida attività Esordienti A 2020".

### **ISCRIZIONI:**

***ON LINE SUL SITO [tessonline.fidal.it](http://tessonline.fidal.it) entro le ore 24 di Giovedì 30 Gennaio 2020.***

Le Società affiliate ad EPS potranno consegnare direttamente al ritrovo l'elenco dei nominativi partecipanti alla manifestazione redatto su carta intestata della Società, dopo aver comunque anticipato via email il numero degli iscritti alla manifestazione, **entro le ore 24 di Giovedì 30 Gennaio 2020**, all'indirizzo [tv352@fidal.it](mailto:tv352@fidal.it)

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 di "chiusura conferma iscrizioni" indicato nel dispositivo, da parte di un tecnico o di un dirigente di Società partecipante, che verserà contestualmente la tassa di iscrizione, pari a 0.50€ per atleta confermato.

**PREMIAZIONI:** Saranno premiati tutti i partecipanti con un presente.

**Le società partecipanti sono gentilmente invitate a mettere a disposizione 1 – 2 persone per la durata della manifestazione, onde supportare se necessario, il lavoro della società organizzatrice.**

## PROGRAMMA TECNICO E ORARIO:

<b>DOMENICA 2 FEBBRAIO 2020</b>	
Ritrovo giurie e concorrenti	ORE 9.15
<b>Chiusura Conferma Iscrizioni</b>	ORE 9.45
Inizio AB-atletiCa	ORE 10.00
<u>Corsa Inseguimento a Squadre</u> ***	ORE 11.30
Premiazioni	ORE 12.00

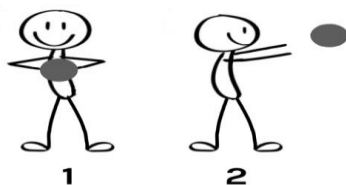
\*\*\* Descrizione "Corsa Inseguimento a Squadre": 2 squadre composte da almeno nr 5 atleti ciascuna, partono su due punti diametralmente opposti, sui due lati lunghi della palestra e devono compiere due giri attorno al campo da basket (all'incirca). Il tempo all'arrivo, verrà preso sul 5° bambino arrivato. Le squadre possono essere miste m/f e miste anche frà Società.



### LANCIO LATERALE DELLA PALLA MEDICA DA 1 KG

Uno alla volta nella pedana predisposta. Il lancio verrà effettuato da posizione ferma o con una breve traslocazione laterale, partendo con la palla tenuta a due mani vicina alla spalla. La fase finale del lancio sarà possibilmente ad una sola mano. Tutta l'azione di lancio dovrà essere iniziata e terminata dentro la pedana. L'uscita dalla pedana dovrà avvenire, come da regolamento, dalla parte posteriore della pedana.

ESORDIENTI M/F : Livello A; ottenere un lancio superiore a metri 7,5  
 Livello B; ottenere lanci tra metri 4,5 e metri 7,5  
 Livello C; ottenere lanci inferiore a metri 4,5

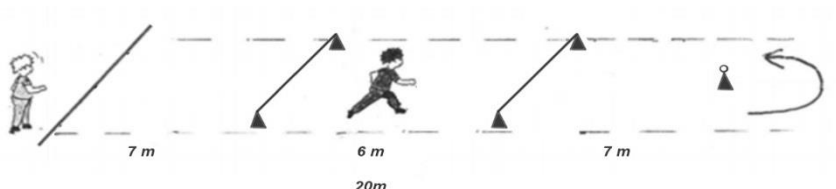


### CORSA VELOCE ANDATA E RITORNO A COPPIE CON OSTACOLI

Al via il bambino corre per 20 metri superando 2 ostacoli di altezza 40 cm. Al giro di boa attorno al cono raccoglie la pallina da tennis appoggiata sopra e ritorna di corsa sempre superando gli ostacoli. Consegna la pallina al compagno che a sua volta farà lo stesso percorso appoggiando però la pallina sopra il cono.

ESORDIENTI M/F:                      Livello A: ottenere un tempo inferiore a 22" 5  
   Livello B: ottenere un tempo tra i 22" 5 e 25"  
   Livello C: ottenere un tempo superiore a 25"

OBIETTIVI: acquisire una struttura ritmica per superare ostacoli e correre veloci fra le barriere.

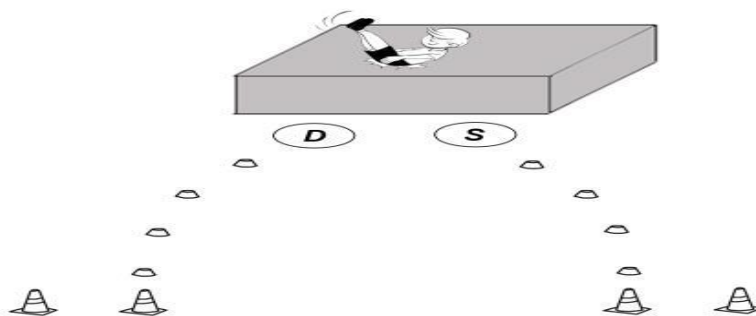


### SALTO IN ALTO CON PASSI GUIDATI

Materassone alto 80 cm, due cerchi disegnati a terra vicino al materassone per indicare i punti di stacco delle due rincorse (da sinistra e destra); alcuni coni messi in linea curva per facilitare la traiettoria delle rincorse. I bambini partono a circa 4 metri dal materassone, ed eseguono una rincorsa, una volta da destra ed una volta da sinistra, che deve concludersi con il corretto piede di stacco nel cerchio segnato a terra. L'arrivo sul materassone deve avvenire con il dorso o seduti. Tutti i bambini effettueranno 2 salti per misura (80 cm e 90 cm). Verrà valutata la correttezza degli appoggi e dello stacco con il piede giusto.

ESORDIENTI M/F                      Livello A: 4 prove corrette  
   Livello B: 3 o 2 prove corrette  
   Livello C: 1 o 0 prove corrette

OBIETTIVI: arricchire gli schemi di salto, consapevolezza dell'arto dominante di stacco.



#### **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. **N.B.** Gli atleti/tecnici/accompagnatori/giudici dovranno utilizzare scarpe con suola di gomma pulita, indossata negli spogliatoi.

**INFORMAZIONI:** Fidal C.P. Treviso: [cp.treviso@fidal.it](mailto:cp.treviso@fidal.it)



#### **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*