

## GRUPPO ATLETICA VEDELAGO

### GARA ESORDIENTI VEDELAGO 11 GIUGNO 2022

#### Programma esordienti m/f 10: ImpariAMO l'atletica

STAZIONE	SPIEGAZIONE
LANCIO DEL VORTEX	Ogni atleta avrà a disposizione un lancio di prova e due di gara. Il lancio sarà effettuato dopo una breve rincorsa guidata negli ultimi tre passi con dei cerchi. Il vortex dovrà ricadere all'interno della zona di caduta appositamente delimitata.
LANCIO DELLA PALLA LATERALE	Ogni atleta avrà a disposizione un lancio di prova e due di gara. Il lancio sarà effettuato da posizione laterale con due mani, palla appoggiata al collo. Solo la fase finale di rilascio della palla sarà effettuato con una sola mano.
30 m	Ogni atleta dovrà correre 30m. Ogni serie di corsa avrà posizioni di partenza diverse.
STAFFETTA 4 X 50m	Ogni frazionista percorrerà 50m correndo con il testimone in mano. Il primo frazionista partirà alla partenza dei 200m. Ogni atleta dovrà rimanere nella propria corsia. Non vi saranno zone di cambio.
SALTO IN ALTO	Ogni atleta dovrà effettuare un tentativo di salto staccando di destro e uno staccando di sinistro ad ogni misura. Le misure di gara saranno tre: 80cm, 90cm, 100cm. L'atleta passerà alla misura successiva solo se avrà superato la misura in almeno uno dei due tentativi. La rincorsa curvilinea sarà segnata da alcuni conetti posizionati a terra e la zona di stacco sarà evidenziata da un quadrato segnato a terra con del nastro di carta.
SALTO IN LUNGO	Ogni atleta effettuerà un salto di prova e due di gara. La parte finale della rincorsa prevede l'uso di due tavolette di altezza crescente da dove gli atleti staccano prima di arrivare in buca.