

INDICAZIONI PER LE MANIFESTAZIONI DELLA CATEGORIA ESORDIENTI

Questo materiale è il frutto di quanto emerso tra i Componenti della Commissione Giovanile e gli allenatori partecipanti agli incontri/confronto svoltisi nei mesi scorsi.

Ci auguriamo che possa essere di aiuto sia per chi organizzerà le manifestazioni, sia per chi vi parteciperà.

Le indicazioni qui riportate si riferiscono, principalmente, all'attività da svolgersi con la categoria Esordienti durante il periodo primaverile/estivo

Se è possibile le manifestazioni outdoor andrebbero organizzate per tutte le categorie degli Esordienti, ma sta alla società organizzatrice dare o meno la disponibilità ad accogliere tutte le categorie o solo una parte di esse.

Si invitano le Società organizzatrici a contattare la Commissione Giovanile per la stesura del programma delle manifestazioni della categoria Esordienti.

Le singole Società possono proporre attività diverse da quanto riportato in seguito, ma in linea con quanto previsto nel Regolamento dell'Attività Promozionale Regionale.

ORGANIZZARE UNA MANIFESTAZIONE ESORDIENTI M/F 5/8 "Giocatletica"

PRINCIPI GENERALI: le manifestazioni riservate ai bambini delle categorie ESORDIENTI 5-8 devono essere svolte a carattere giocoso e socializzante, ma riferite ai vari ambiti dell'Atletica Leggera (corse, lanci, salti, staffette...);

ATTIVITA': Le attività dovranno essere facilmente eseguibili dai bambini, svolte con attrezzature reperibili con facilità e senza creare situazioni di pericolo, ma anche stimolare le abilità, le conoscenze e le competenze dei bambini relative ai vari ambiti dell'Atletica Leggera.

Le attività proposte nella singola manifestazione dovranno essere eseguite da tutti i partecipanti. Questi verranno divisi in gruppi di circa 20-24 bambini, secondo criteri di omogeneità o eterogeneità tra società. In base al numero di gruppi che verranno formati, la società organizzatrice preparerà una serie di postazioni con attività (giochi o percorsi) che coinvolgano tutti i bambini contemporaneamente, Ogni gruppo sarà impegnato nelle attività, svolgendole "a rotazione", una dopo l'altra.

Il tempo di permanenza dei gruppi nelle varie stazioni deve essere ragionevole: non troppo corto per poter permettere ai bambini di svolgere le prove più volte, ma non troppo lungo da farli stancare o annoiare.

Il "ciclo" di attività può essere proposto 2 volte.

Si dovranno ridurre al minimo i tempi di attesa dei bambini quando rimangono in fila (per es. nei percorsi)

Si deve prevedere una sosta intermedia per mandare i bambini a bere .

DISPOSITIVO: non necessariamente nel dispositivo della manifestazione saranno inserite le attività previste

PREMIAZIONI: Vanno premiati tutti i bambini partecipanti

ORGANIZZARE UNA MANIFESTAZIONE ESORDIENTI M/F 10 "ImpariAMO l'atletica"

PRINCIPI GENERALI: le manifestazioni riservate ai bambini delle categorie ESORDIENTI 10 devono essere svolte a carattere giocoso e socializzante, ma anche finalizzate all'apprendimento del gesto corretto nei vari ambiti dell'Atletica Leggera (corse, lanci, salti, staffette...)

ATTIVITA': Le attività proposte nella singola manifestazione dovranno essere eseguite da tutti i partecipanti. Questi verranno divisi in gruppi di circa 20-26 bambini, secondo criteri di omogeneità o eterogeneità tra società.

In base al numero di gruppi che verranno formati, la società organizzatrice preparerà una serie di postazioni con 2 o più prove tra quelle allegate (che chiameremo PROVE CONCORDATE), e aggiungendone altre con attività o giochi facilmente dimostrabili e comprensibili al momento. Ogni gruppo sarà impegnato nelle attività, svolgendole "a rotazione", una dopo l'altra.

Nel caso delle STAFFETTE sarà meglio dedicare una giornata solo ad esse e, in questo caso, non sarà necessario aggiungere altre postazioni.

DISPOSITIVO: Nel dispositivo della manifestazione verranno specificate le PROVE CONCORDATE, mentre non necessariamente verranno elencati i giochi e le attività ulteriori. Inoltre, durante la manifestazione, verranno raccolti i risultati delle sole PROVE CONCORDATE.

PROGRAMMA DI ATTIVITA' (denominate PROVE CONCORDATE) DA PROPORRE ALLA CATEGORIA ESORDIENTI M/F 10 NELLE MANIFESTAZIONI IN CAMPO.

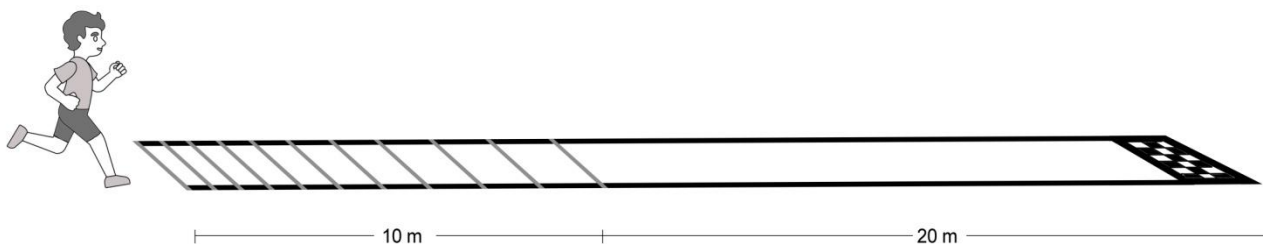
Al fine di uniformare l'attività dedicata agli Esordienti M/F 10 nelle manifestazioni a carattere provinciale e affinché gli allenatori di questa categoria siano informati sulle attività da svolgere, si invia alle Società il materiale in allegato da diffondere, in particolare, tra gli allenatori della categoria Esordienti.

Le prove proposte sono 2 per ogni tipo di "specialità"

CORSE

CORSA IN PROGRESSIONE:

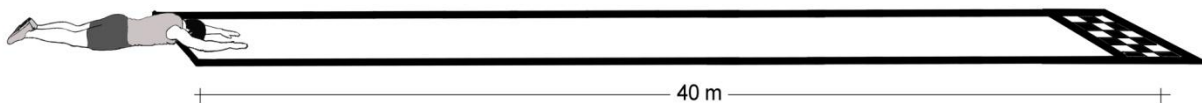
Corsa di 30/40 m. nella quale il bambino deve, inizialmente, rispettare l'appoggio dei piedi negli spazi in successione determinati da strisce, tavolette o altro poste a distanza crescente tra loro. La prima traccia va posizionata sulla linea di partenza, altre 10 vanno sistemate, a distanza progressiva, nei primi 10 metri del rettilineo .



Consigliabile: Nella prima prova svolta dai bambini andrà preso il tempo di percorrenza e poi si comporranno delle batterie formate da bambini con tempo simile e il più possibile omogenee. Si farà quindi ripetere la prova almeno una volta; il tempo potrà essere registrato nuovamente oppure no.

CORSA CON PARTENZA VARIABILE:

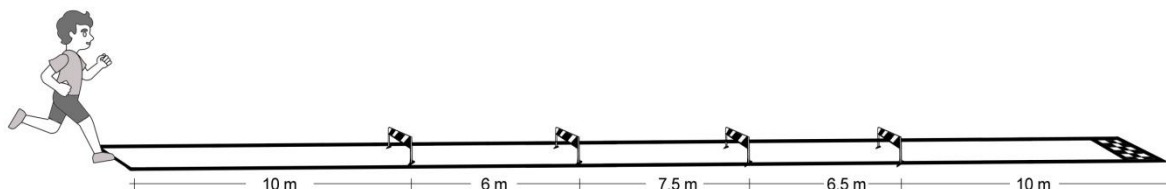
Corsa di 40 m. con partenza in posizione variabile: chi coordina la postazione proporrà le partenze. Si consiglia la posizione prona con braccia in alto e spalle in corrispondenza della linea di partenza: al "pronti" si portano le mani sulla linea e al "via" ci si alza e si corre.



Consigliabile: Nella prima prova svolta dai bambini andrà preso il tempo di percorrenza e poi si comporranno delle batterie formate da bambini con tempo simile e il più possibile omogenee. Si farà quindi ripetere la prova almeno una volta; il tempo potrà essere registrato nuovamente oppure no.

CORSA CON OSTACOLI:

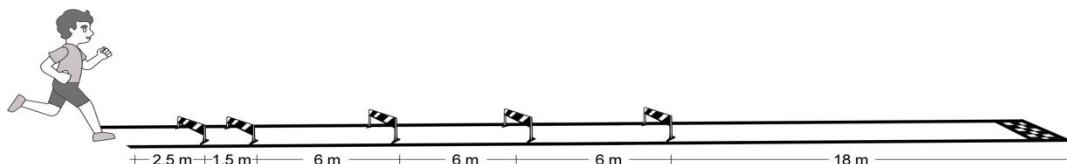
Rettilineo di 40 m. con superamento di 4 ostacoli (cm.50) sistemati a distanze diverse.



Consigliabile: Nella prima prova svolta dai bambini andrà preso il tempo di percorrenza e poi si comporranno delle batterie formate da bambini con tempo simile e il più possibile omogenee. Si farà quindi ripetere la prova almeno una volta; il tempo potrà essere registrato nuovamente oppure no.

CORSA CON OVER E OSTACOLI:

Rettilineo di 40 m. con superamento di 2 over (cm. 20) possibilmente con 2 balzi in successione e poi di 3 ostacoli (cm. 50) posti a 6 m. tra loro.



Consigliabile: Nella prima prova svolta dai bambini andrà preso il tempo di percorrenza e poi si comporranno delle batterie formate da bambini con tempo simile e il più possibile omogenee. Si farà quindi ripetere la prova almeno una volta; il tempo potrà essere registrato nuovamente oppure no.

CORSA CON RITMO:

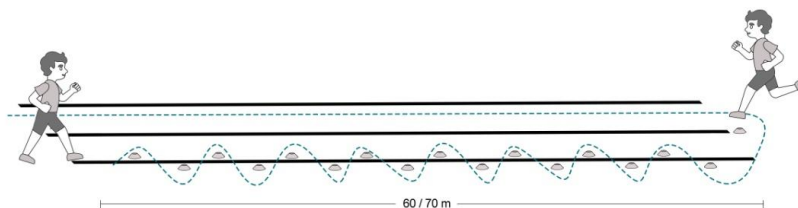
Al via dello starter, i bambini, divisi in serie di max 10-12, dovranno compiere 500 m, ma, per i primi 300m, dovranno correre seguendo il ritmo di un atleta adulto a 25" ogni 100m. Agli ultimi 200m l'adulto si sposta lasciando che ogni bambino corra veloce fino all'arrivo.

Viene effettuata una sola prova.



MARCIA+CORSA:

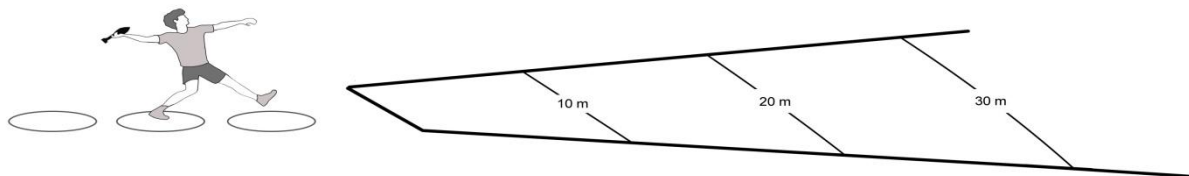
In un rettilineo di 60/70 m. vanno posizionati dei coni ad una distanza di 3/5 metri l'uno dall'altro e sistemati a sn e a dx della linea di direzione; ogni bambino dovrà percorrere l'andata marciando e facendo lo slalom tra i coni, mentre il ritorno lo farà correndo. Il tragitto dovrà essere fatto 2 volte di seguito, per un totale di 240/280 m.



LANCI

VORTEX:

Il lancio potrà essere proposto con una breve rincorsa libera oppure con i soli ultimi 3 passi “guidati” in 3 cerchi posti o disegnati a terra.



Il superamento della linea che delimita anteriormente la zona di rincorsa o la caduta dell'attrezzo al di fuori del settore di caduta, annullano il risultato del lancio

Variante: dopo un paio di metri dalla linea di lancio, all'altezza di 180/200 cm, potrà essere posizionata una fettuccia che dovrà essere superata dall'attrezzo al momento del lancio.

PALLA MEDICA 1 kg:

Dovrà essere lanciata con partenza laterale, da fermi o con una piccola traslocazione. La palla, in partenza, dovrà essere tenuta a due mani dalla spalla, mentre, nella fase finale, il lancio verrà effettuato, possibilmente, con una sola mano.

Il superamento del fermapiiede durante il lancio, l'uscita dalla pedana effettuata dalla parte anteriore della pedana stessa e la caduta della palla al di fuori del settore di caduta, annullano il risultato del lancio,

Variante: dopo un paio di metri dal fermapiiede, all'altezza di 180/200 cm, potrà essere posizionata una fettuccia che dovrà essere superata dall'attrezzo al momento del lancio.



VARIANTI:

potrà essere proposto il giavellottino da 130 gr (attrezzo propedeutico) al posto del vortex e il pesetto da 1 kg al posto della palla medica.

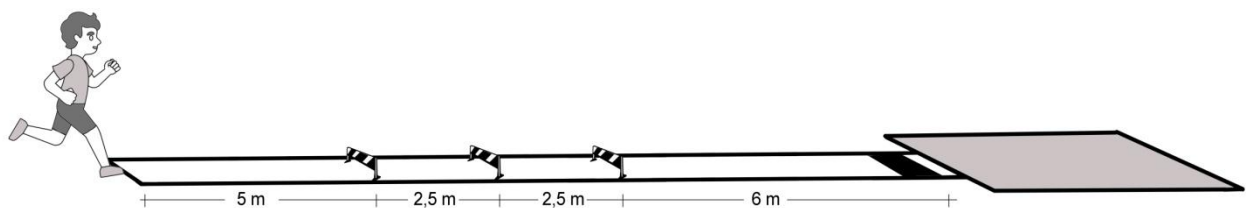
SALTI

SALTO IN LUNGO CON PASSO E STACCO:

Durante la rincorsa di circa 15m. il bambino dovrà superare 3 ostacolini di 30/40 cm, possibilmente con passo e stacco, staccare nella zona di stacco e completare il salto. Distanza tra over: 2,5m; distanza dal terzo over e la linea più avanti della zona di stacco: 6 m.

La zona di stacco corrisponde ad un rettangolo nel quale i lati lunghi corrispondono alla larghezza della pedana di rincorsa e i lati corti sono di 50 cm., posto a 50 cm dal bordo della buca.

Se lo stacco avviene oltre la zona di stacco, il salto è considerato nullo

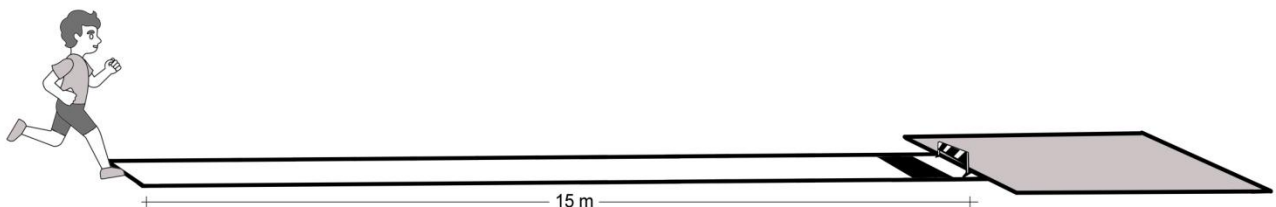


SALTO IN LUNGO CON OSTACOLO:

Salto in lungo con rincorsa di circa 15 m con stacco nella zona di stacco e superamento di un ostacolo di 30/40 cm. Posto ad inizio buca.

La zona di stacco corrisponde ad un rettangolo nel quale i lati lunghi corrispondono alla larghezza della pedana di rincorsa e i lati corti sono di 50 cm., posto a 50 cm dal bordo della buca.

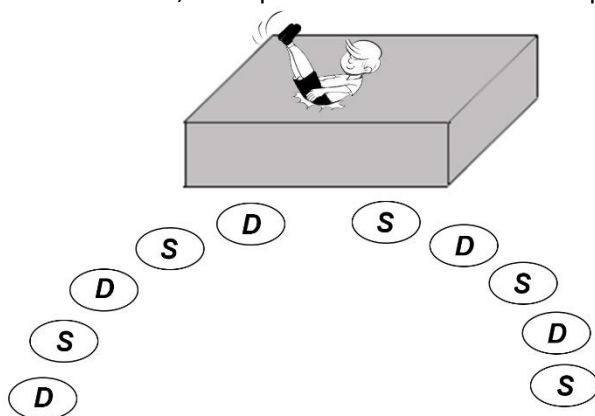
Se lo stacco avviene oltre la zona di stacco, il salto è considerato nullo



SALTO IN ALTO CON 5 PASSI

Si può usare l'asticella oppure un elastico sul quale vanno attaccati alcuni sonagli per indicare se il salto è nullo (suonano perchè l'elastico viene toccato); dieci cerchi (diametro 60/65 cm) a terra davanti al materassone (cinque dalla parte destra e 5 dalla parte sinistra) disposti a semicerchio e distanti 50 cm tra loro. I bambini effettuano una rincorsa di 5 appoggi dentro i cerchi, una volta da sinistra (primo appoggio dx) e una volta da destra (primo appoggio sn), arrivando di dorso o seduti sul materassone.

Durante il salto di prova l'elastico sarà posizionato ad 80 cm, misura che verrà considerata valida per tutti. Per la registrazione dei risultati le misure saranno 90 cm e poi 100 cm. Tutti i bambini effettueranno 2 salti per misura, una partendo da destra ed una partendo da sinistra; chi supera i 90 cm in almeno una prova, passerà ai 100 cm.

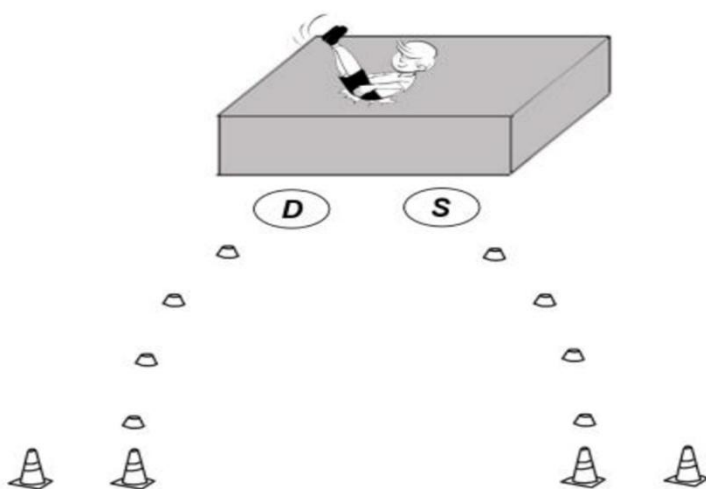


Variante: Se il tempo a disposizione, nel corso della manifestazione, lo consentirà, si potrà far saltare i 110 cm a coloro che avranno superato i 100 cm. anche partendo sempre dallo stesso lato.

SALTO IN ALTO GUIDATO

Si può usare l'asticella oppure un elastico sul quale vanno attaccati alcuni sonagli per indicare se il salto è nullo (suonano perchè l'elastico viene toccato); davanti al materassone due cerchi a terra (meglio se disegnati) indicano i punti di stacco per le due rincorse (sinistra e destra) ed alcuni coni o altro disposti a semicerchio per "indirizzare" i bambini nella rincorsa. I bambini partono a circa 3 m dal materassone, ed eseguono una rincorsa, una volta da sinistra e una volta da destra, 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..

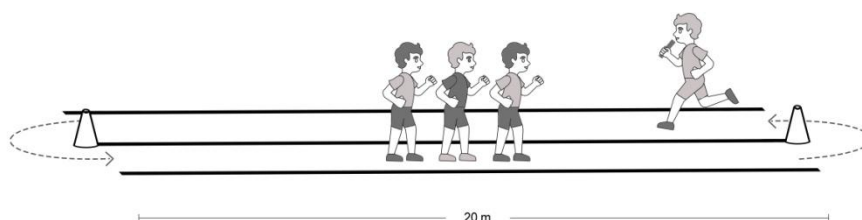
Durante il salto di prova l'elastico sarà posizionato ad 80 cm, misura che verrà considerata valida per tutti. Per la registrazione dei risultati le misure saranno 90 cm e poi 100 cm. Tutti i bambini effettueranno 2 salti per misura, una partendo da destra ed una partendo da sinistra; chi supera i 90 cm in almeno una prova, passerà ai 100 cm.



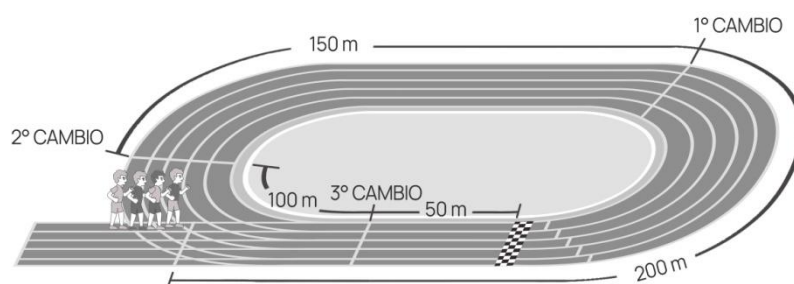
Variante: Se il tempo a disposizione, nel corso della manifestazione, lo consentirà, si potrà far saltare i 110 cm a coloro che avranno superato i 100 cm. anche partendo sempre dallo stesso lato.

STAFFETTE

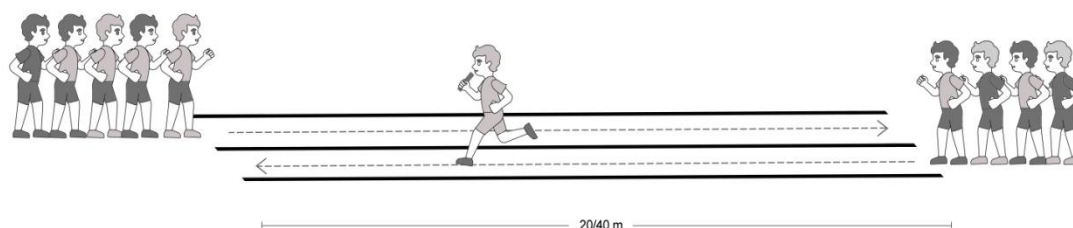
A NAVETTA 4 x 40: 4 atleti percorrono, in successione, un rettilineo di 20 m in andata e in ritorno partendo o eseguendo il cambio del testimone, al centro del rettilineo.



STAFFETTA SVEDESE: 4 atleti: 1^ frazione 200 m, 2^ frazione 150 m, 3^ frazione 100 m, 4^ frazione 50 m. Il primo frazionista parte in corrispondenza della linea di partenza dei 100m. e sarà invitato a portarsi alla corda. Non c'è una "zona di cambio", ma gli altri frazionisti saranno posizionati in corrispondenza delle linee di partenza dei m. 300, 150 e 50.



STAFFETTA DELL'AMICIZIA: verranno formate squadre di 20 o più bambini (possibilmente di società diverse) ognuna divisa in 2 file posizionate l'una di fronte all'altra a 40 m di distanza tra loro: i bambini, in successione, dovranno portare il testimone al compagno/a situato di fronte fino al termine dei componenti.



Variante: dopo aver fatto fare l'andata, ai bambini può essere proposto anche il ritorno e quindi il gioco si conclude tornando al proprio punto di partenza.