

**OTTOBRE 2019**  
Sabato 19

**MARTELLAGO (VE)**  
Stadio Comunale  
Via Trento 76

## **ESORDIENTI IN PISTA 2019**

### **MANIFESTAZIONE A CHIUSURA DELL'ATTIVITA' ESTIVA IN PISTA**

Prove di abilità tecnica per Esordienti "A" (anni 2008-2009, aperta ai 2010)  
GiocAtletica per Esordienti "B" – "C" (anni 2010 – 2013)

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

**NB: La manifestazione potrebbe essere annullata in caso di previsioni meteo non ideali. L'eventuale annullamento della manifestazione sarà comunicato alle Società entro le ore 10.30**

**PARTECIPAZIONE:** Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti in regola con il tesseramento 2019, 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 2010 nell'attività rivolta agli Esordienti "A" oppure in quella degli Esordienti "B"- "C".*

**ISCRIZIONI:** *ON LINE SUL SITO [tessonline.fidal.it](http://tessonline.fidal.it)* (stessa procedura delle manifestazioni regionali) entro le **ore 20 di Giovedì 17 Ottobre**. 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 16 ottobre** una lista, con intestazione della società, dell'elenco completo degli atleti per cui si richiede l'iscrizione a: [cp.treviso@fidal.it](mailto:cp.treviso@fidal.it) (per soc. di TV) e [cp.venezia@fidal.it](mailto:cp.venezia@fidal.it) (per soc. di VE).

**La partecipazione è gratuita, non è prevista una tassa gara d'iscrizione.**

**PREMIAZIONI:** Saranno premiati tutti i partecipanti.

Agli Esordienti "A", impegnati nelle prove di abilità tecnica, sarà consegnato anche un attestato di partecipazione nel quale sarà indicato il livello di abilità raggiunto.

**Per info.** rivolgersi a: Chiara Patuzzo (CP Venezia) 335 7181318;  
Francesco Storgato (CP Treviso) 380 2978801

## PROGRAMMA TECNICO E ORARIO

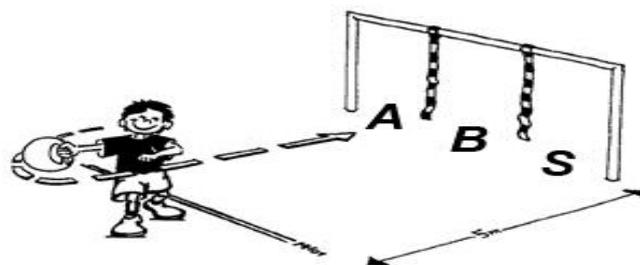
Esordienti A	Orario	Esordienti B - C
Ritrovo partecipanti	14.30	Ritrovo partecipanti
Chiusura conferma iscrizioni	15.00	Chiusura conferma iscrizioni
Inizio prove abilità	15.20	
	15.30	Inizio GiocAtletica
Premiazioni	dalle 17.15	Premiazioni

### 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).



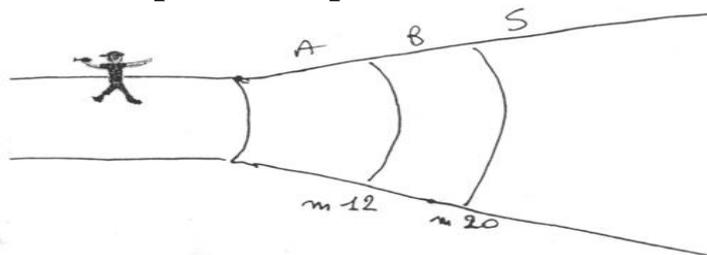
#### **\*Corsa veloce di 30 metri. Partenza destrutturata. Prova unica.**

*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



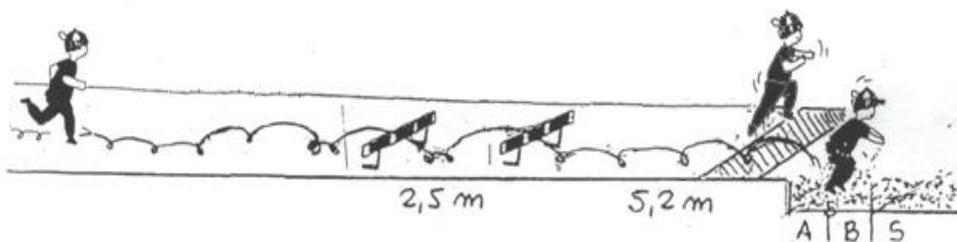


### **\*Salto in lungo. Con passi stacco. Due prove a disposizione.**

*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**

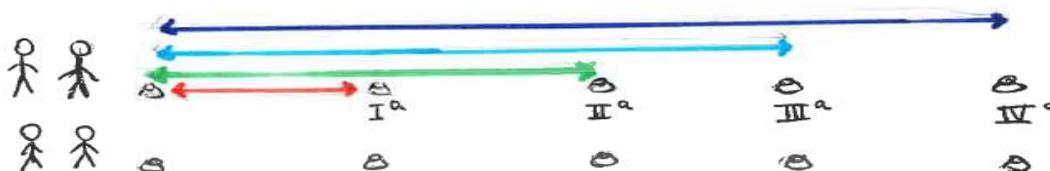
### **LANCIO LUNGO DELLA PALLINA**

Materiale necessario: cinesini, palline da tennis.

Svolgimento: lanciare la pallina senza superare la linea di lancio.

Obiettivo: lanciare la pallina il più lontano possibile, a seconda della distanza raggiunta dalla pallina saranno assegnati 1pt (0-5 mt), 2 pt (5-10 mt), 3pt (10-15 mt), 4pt (>15 mt).

### **YO-YO**

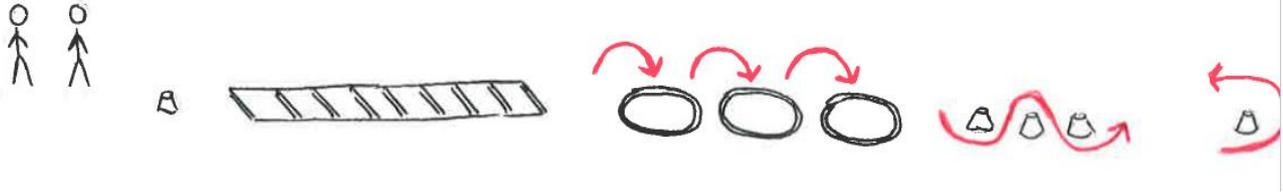


Materiale necessario:  
cinesini.  
Svolgimento: il partecipante dovrà

raggiungere la prima stazione e tornare alla base, la 2° e tornare alla base, ecc... fino all'ultima stazione, quando tornerà alla base partirà il partecipante successivo.

Obiettivo: la squadra che completa per prima lo yo-yo vince.

### PERCORSO DI AGILITA'

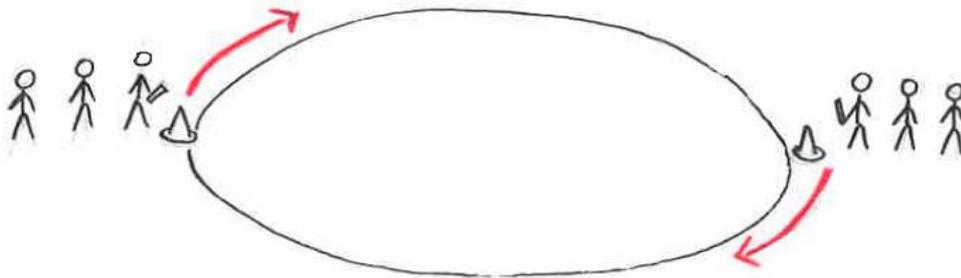


Materiale necessario: scaletta, cerchi, cinesini.

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 di corsa. Continuare secondo modalità staffetta.

Obiettivo: la squadra che termina per prima vince.

### STAFFETTA CIRCOLARE

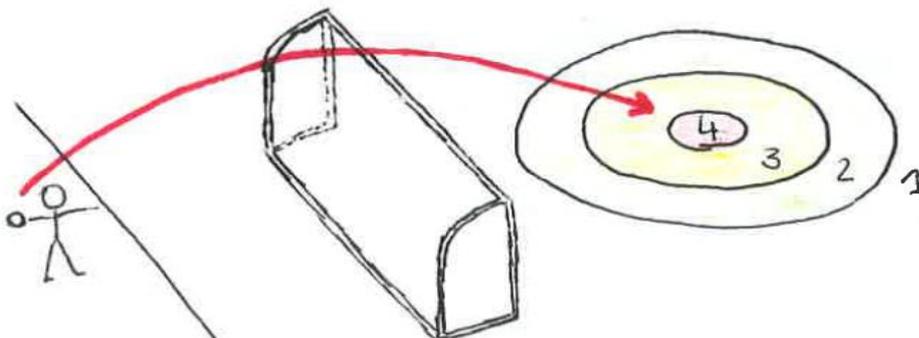


Materiale necessario: corde, cinesini, testimoni.

Svolgimento: le due squadre si dispongono ai poli opposti della circonferenza. Al segnale i primi due atleti partono percorrendo la circonferenza in senso orario: la prima metà correndo, la seconda metà eseguendo balzi a ranocchio.

Obiettivo: la squadra che termina per prima vince.

### LANCIO DI PRECISIONE DELLA PALLINA

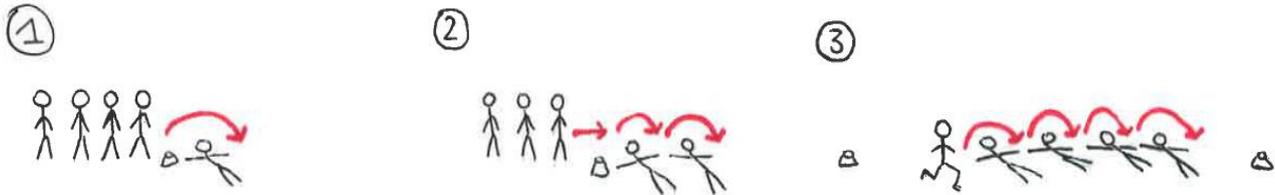


Materiale necessario: porta di calcio, palline da tennis, cinesini.

Svolgimento: lanciare la pallina da tennis (senza superare la linea di lancio) al di sopra della porta di calcio.

Obiettivo: centrare il bersaglio (quindi il cerchio più piccolo al centro). A seconda dell'area raggiunta saranno assegnati all'atleta 1-2-3-4 pt.

### CATENA UMANA

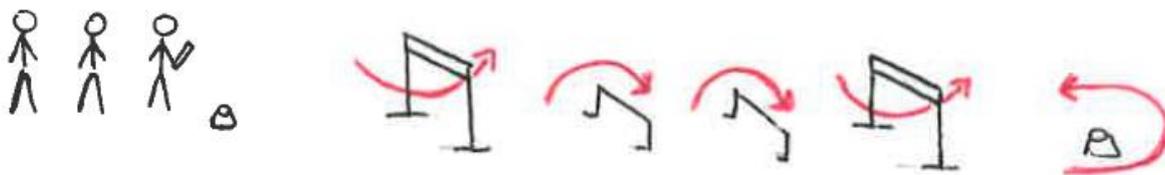


Materiale necessario: cinesini.

Svolgimento: disporre le due squadre in fila indiana dietro il cinesino di partenza. Al segnale il primo partecipante si stende a terra con le braccia aperte (1). A seguire il secondo supererà il compagno con un salto e si disporrà al suo fianco nella stessa posizione (2). Quando l'ultimo della fila avrà saltato tutti i compagni e si sarà steso alla fine della catena, si alzerà l'ultimo della catena, salterà tutti e andrà alla fine e via così fino a raggiungere il cinesino di arrivo (3).

Obiettivo: la squadra la cui catena raggiungerà per prima il cinesino di arrivo vince.

### STAFFETTA AD OSTACOLI



Materiale necessario:  
cinesini,  
ostacoli  
over e 50-  
60cm,

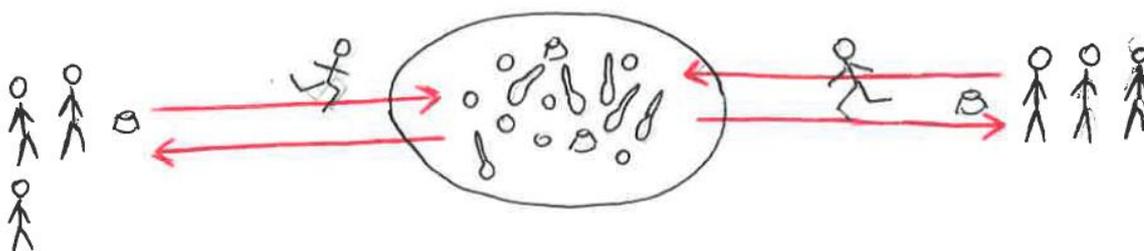
testimoni.

Svolgimento: al segnale di partenza superare una serie di 7-8 ostacoli di diversa altezza: passare sotto a quelli più alti, e superare con un salto quelli più bassi. Fare il giro del cinesino di arrivo e ritornare correndo.

Consegnare il testimone al partecipante successivo.

Obiettivo: la squadra che termina per prima vince.

### RUBA-ATTREZZI



Materiale necessario:  
attrezzi vari di  
piccole  
dimensioni,  
corde, cinesini.  
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 base il maggior numero di oggetti.