

“Atleticando Indoor”

Sabato 1 marzo 2014

Manifestazione promozionale indetta dal Comitato Fidal Marche

Programma Tecnico

Manifestazione riservata agli Esordienti Cat. A-B-C tesserati per l'anno 2014.

Per ogni categoria sono previste quattro stazioni a tempo, in cui gli Esordienti si applicheranno nelle attività programmate con il principio del gioco/divertimento, e una staffetta.

La manifestazione non prevede giudici né cronometristi, ma sarà gestita attraverso la collaborazione dei dirigenti e istruttori delle società e dai genitori dei bambini. In particolare i collaboratori potranno essere impiegati nei ruoli di:

- “tutor”, con il compito di coordinare il gruppo assegnato, facendolo sostare ordinatamente nelle stazioni e spostandolo nella stazione successiva al termine del tempo previsto;
- “responsabili di stazione”, che, con la collaborazione di “aiutanti di stazione” gestiranno le attività dei vari gruppi che si alterneranno nella stazione assegnata.

Si chiede, pertanto, alle Società la disponibilità di collaboratori e, al fine di permettere di organizzare in anticipo, rispetto all'ora di inizio delle attività, i vari ruoli, si chiede di comunicare appena possibile i nominativi all'indirizzo e-mail: pino.rosei@libero.it.

Circa 15 min. prima dell'inizio della manifestazione, verrà fatta sul campo una riunione “tecnica” con l'assegnazione dei ruoli.

Esordienti Cat. A (anni 2003-2004): percorso (tetrathlon veloce), peso, lungo, corsa veloce e staffetta

Esordienti Cat. B (anni 2005-2006) e Cat. C (2007-2008): percorso misto, lancio di precisione, alto, corsa veloce e staffetta

ATTENZIONE: iscrizioni da effettuarsi sulla sezione dedicata on-line di ciascuna società entro le ore 20 di VENERDI' 28 febbraio 2014

MASCHI	<input type="checkbox"/>	FEMMINE
Ritrovo concorrenti	16.00	Ritrovo concorrenti
Riunione tecnica	16.15	Riunione tecnica
Inizio attività con riscaldamento collettivo	16.30	Inizio attività con riscaldamento collettivo
Fine prevista	18.15	Fine prevista

Tassa iscrizione: € 1,00 a partecipante

N.B. Sia l'orario che il programma tecnico potranno subire variazioni in relazione agli iscritti; eventuali variazioni saranno comunicate nella riunione tecnica

Orario	Percorso A	corsa A	lungo	peso A	PERCORSO B,C	CORSA B,C	alto	peso B,C	staffetta
16,30		2004	2003		2007	2008	2005	2006	
16,50		2003	2004		2008	2007	2006	2005	
17,10	2004			2003	2005	2006	2007	2008	
17,30	2003			2004	2006	2005	2008	2007	
17,50									A, B, C
18,150	Fine prevista								

Percorso A:

- a tempo
- corre a fianco della pista del lungo
- gira e prende la rincorsa per un salto in lungo: punteggio = alla misura (tre punteggi 5", 10", 15"=tre palette numerate)
- gira e prende la rincorsa per un salto in alto: due punteggi: 10" se supera l'asticella e 5" se non la supera (due palette numerate)
- lancio del peso (palla medica o simili) con tre punteggi a seconda della misura (5", 10", 15" – tre palette)
- corsa verso il punto di partenza
- calcolo del tempo – abbuoni uguali ai punteggi.
-

Corsa A: sulle 8 corsie; 30-40 mt. da ripetere più volte mischiando i partecipanti e finale dei migliori di ogni serie sui mt. 50

Corsa B,C: sul rettilineo opposto alle tribune con lo stesso sistema di cui sopra

Lungo: solo la cat. A con misura precisa del salto, ma senza classifica, ma con il migliore che sosta a fianco della pedana fino quando qualcuno non lo supera

Alto: gioco si salto sul tappetone -per le cat. B e C

Peso A: lancio della palla con maniglia o cose simili

Peso B,C: gioco di lancio-precisione

Staffetta: se ci sono sufficienti assistenti sarebbe da fare in contemporanea: la cat. C (2008, 2007) nel rettilineo sotto le tribune; la cat. B (2006, 2005) nel rettilineo opposto, la cat. A (2004, 2003) sulla pista dei 60. In alternativa una cat. di seguito all'altra con quelli che non gareggiano ai bordi della pista per fare il tifo.