



LA PRIMAVERA DEGLI ESORDIENTI

Approvazione 104 /pista/2025

Alba, Stadio. San Cassiano, sabato 29 marzo 2025. Ritrovo 14:00, inizio 15:00

Allenamento con test per E5-E8-E10 m-f (2014-20)

Rilevazione delle misure a cura di dirigenti, tecnici e famigliari.

Responsabile organizzativo. Chiara Genero 340 8059141

Iscrizione 3,00 € ad atleta, pagamento sul posto, compilando il modulo Excel allegato da inviare all'indirizzo atleticaalba@gmail.com entro le 22:00 del 27/03.

Programma				
CATEGORIA	VELOCITA'	SALTO	LANCIO	RESISTENZA
Esordienti 10 m-f (2014-15)	Esercizi per la partenza + corsa 50 metri	Avviamento al salto in alto	Lancio palla medica con un braccio (Avviamento al getto del peso)	Test 600
Esordienti 8 m-f (2016-17)	Esercizi per la corsa veloce + sprint a gruppi	Salto sempre più in lungo	Lancio palla medica con due braccia (Avviamento al getto del peso)	Test 500
Esordienti 5 m-f (2018-19-20)	Esercizi per la corsa veloce + sprint a gruppi	Salto in alto-lungo	Percorso con lanci (Avviamento ai lanci)	Test 400

L'avviamento alle specialità (allenamento- test) sarà guidato dai tecnici delle società.

- Per sottolineare l'aspetto di gioco ("facciamo a chi arriva primo"), gli E5-E8, dopo gli esercizi per la corsa veloce, correranno più sprint di 20 metri, in gruppi variabili, senza rilevare tempi.
- Il salto in alto-lungo si svolge sulla pedana del salto in lungo, agli E5 viene richiesto, con una rincorsa frontale (max 10 metri), di superare un'asticella posta ad altezza crescente, con atterraggio sulla sabbia
- Nel salto sempre più in lungo (rincorsa max 20 metri) gli E8 dovranno superare ostacolini posti a distanza crescente

- Nel salto in alto degli E10, dopo una prima fase con salti in forbice e atterraggio in piedi su materassini, si passerà ai salti utilizzando la zona di caduta con i materassoni.
- Nel lancio della palla medica, dopo un riscaldamento guidato, si lancerà cercando di oltrepassare linee sempre più lontane.

Orario

14.40	Riscaldamento collettivo guidato dai tecnici delle società						
	RETTILINEO PRINCIPALE	INGRESSO DELLA PISTA (Dai 100 agli 80)	PEDANA LUNGO 1 (Lato partenze)	PEDANA LUNGO 2 (Lato arrivi)	PEDANE ALTO	PEDANA PESO 1 (vicino partenza 100)	PEDANA PESO 2 (Lato opposto)
15.00	<u>E10 m/f</u> Es. per la partenza + 50 metri	<u>E5 m/f</u> Es. per la corsa veloce + sprint a gruppi (20 metri)	<u>E8 f</u> Salto sempre più in lungo			<u>E8 m</u> Avviamento al getto del peso	
15.30		<u>E8 m/f</u> Es. per la corsa veloce + sprint a gruppi (20 metri)		<u>E5 m/f</u> Salto in alto-lungo	<u>E10 f</u> Avviamento al salto in alto	<u>E10 m</u> Avviamento al getto del peso	
16.10			<u>E8 m</u> Salto sempre più in lungo			<u>E8 f</u> Avviamento al getto del peso	<u>E5 m/f</u> Percorso con lanci
16.40					<u>E10 m</u> Avviamento al salto in alto	<u>E10 f</u> Avviamento al getto del peso	
16.50	E5 m/f 400						
17.00	E8 m/f 500						
17.10	E10 m/f 600						
17.30	Saluti finali						

