



## **REGOLAMENTO MEETING ESORDIENTI** **PALMANOVA 04.05.2025**

La **CLASSIFICA FINALE** per SOCIETA' partecipanti al Meeting Esordienti 2025 di Palmanova sarà fatta per **NUMERO DI PARTECIPANTI COMPLESSIVI (ESO10 iscritti alle gare + ESO5 ed ESO8 iscritti alle Sfide-gioco)**. **Coppe per tutte le società. Medaglie per tutti i partecipanti.**

- a) **Le gare degli ESO 10 saranno 2 a scelta tra 50 metri ad ostacoli M/F, 600 metri piani M/F, salto in lungo M, lancio del Vortex F.**

Le iscrizioni si dovranno fare attraverso il portale "tesseramento online" della Fidal. Alla chiusura delle iscrizioni sarà possibile vedere gli iscritti attraverso la pubblicazione di un file PDF sulla pagina della Manifestazione al sito [FIDAL - Federazione Italiana Di Atletica Leggera](https://www.fidal.it). Sarà a cura del Comitato Provinciale Fidal predisporre le serie e le batterie che verranno comunicate il giorno della manifestazione. Aggiunte e cancellazioni sarà possibile farle fino ad un'ora prima dell'inizio delle gare nella segreteria al Campo.

**Ai vincitori delle sei gare individuali verrà consegnato un gadget come premio.**

- b) **Le sfide-gioco per le categorie ESO5 ed ESO8 saranno divise in tre macroaree da 2 prove per specialità. Salto, Lancio, Corsa. Ogni stazione avrà una durata di 15' al termine di tutte le stazioni verrà corsa la staffetta.**

- Salto in lungo a punti (somma di due salti)
- Salto della gomma piuma (si parte da 1 gomma piuma a salire)
- Lancio della pallina da tennis di precisione (somma punteggio dopo 5 lanci)
- Lancio della palla medica da 1 kg a punti (somma di due lanci a due mani)
- 50 metri di corsa tra gli ostacoli a tempo (via a fischiello e tempo manuale)
- 40 metri di percorso a tempo (via a fischiello e tempo manuale)
  
- Staffetta 2 x 50 metri (6 squadre alla volta via a fischiello e tempo manuale)

**Le iscrizioni si dovranno fare utilizzando il Modulo Excel allegato al presente Regolamento. Il Modulo andrà inviato entro Giovedì 01 maggio 2025 alla mail [cp.udine@fidal.it](mailto:cp.udine@fidal.it).**

Gli iscritti verranno divisi in 6 gruppi da 20 atleti circa cadauno. Ogni gruppo potrà essere composto da bambini della stessa società o di società diverse. In ogni stazione verrà stilata una classifica a punti o a tempo. Al termine di tutte le stazioni verrà assegnato il punteggio finale per ogni prova. 1 punto al primo 2 al secondo e via via per tutti i partecipanti. La classifica finale individuale sarà fatta per somma di punteggi delle sei prove. Vincerà chi avrà ottenuto il minor punteggio. **Ai 4 bambini che avranno totalizzato il punteggio minore, ESO5 M/F ed ESO8 M/F, verrà consegnato un gadget come premio.**

## **SALTIAMO**

### **- DESCRIZIONE SALTO IN LUNGO A PUNTI**

Ogni bambino dovrà dopo una breve rincorsa effettuare un salto con stacco ad un piede su un tappeto morbido (o sabbia) dove sono segnati dei settori. Farà fede l'appoggio più arretrato per individuare il settore di atterraggio.

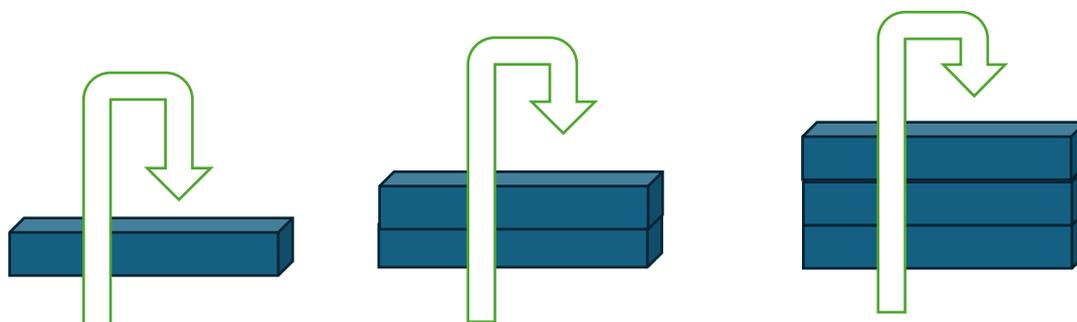
- Zona 1: da 0 a 0,99 metri, verrà attribuito 2 punti
- Zona 2: tra 1 e 1,99 metri, verrà attribuito 3 punti
- Zona 3: fra 2 e 2,99 metri verranno attribuiti 4 punti
- Zona 4: da 3 e in poi verranno attribuiti 5 punti

**Ogni bambino avrà a disposizione due salti, La classifica del gioco si farà con la somma dei due punteggi ottenuti.**

### **- DESCRIZIONE SALTO IN ALTO DELLA GOMMA PIUMA**

Ogni bambino dovrà superare con un salto da fermo a piedi pari un ostacolo rappresentato da una gomma piuma. Se il salto avrà successo (non dovrà toccare la gomma piuma) passerà al turno successivo dove verrà aggiunta una gomma piuma. **La classifica del gioco si farà per numero di gomma piuma saltate.**

**VISUALIZZAZIONE SALTO IN ALTO DELLA GOMMA PIUMA:**



## **LANCIAMO**

### **- DESCRIZIONE LANCIO DELLA PALLINA DA TENNIS DI PRECISIONE**

Ogni bambino avrà a disposizione cinque lanci di 5 palline da tennis. Davanti al bambino saranno posizionati 5 bidoni a distanze diverse. Il bidone più vicino avrà il valore di un punto, il bidone più lontano avrà il valore di 5 punti, quelli intermedi valori crescenti da 2 a 4. Ogni bambino potrà scegliere in che bidone lanciare le sue palline ovviamente con difficoltà maggiore più il bidone è lontano.

**La classifica del gioco si farà con la somma dei 5 punteggi ottenuti.**

### **- DESCRIZIONE LANCIO DELLA PALLA MEDICA DA 1 KG A PUNTEGGIO**

Ogni bambino avrà a disposizione 2 lanci della Palla Medica da 1 kg con 2 mani uno Frontale ed uno Dorsale. Nel campo verranno individuate 5 zone dove ad ogni lancio verrà attribuito un punteggio in base alla zona in cui la palla cade. Queste le distanze delle varie zone:

- Zona 1: da 0 a 1,99 metri, verrà attribuito 1 punto
- Zona 2: tra 2 e 3,99 metri, verrà attribuito 2 punti

- Zona 3: fra 4 e 5,99 metri verranno attribuiti 3 punti
- Zona 4: fra 6 e 7,99 metri verranno attribuiti 4 punti
- Zona 5: da 8 metri in poi verranno attribuiti 5 punti

**La classifica del gioco si farà con il punteggio ottenuto dopo due lanci.**

## **CORRIAMO**

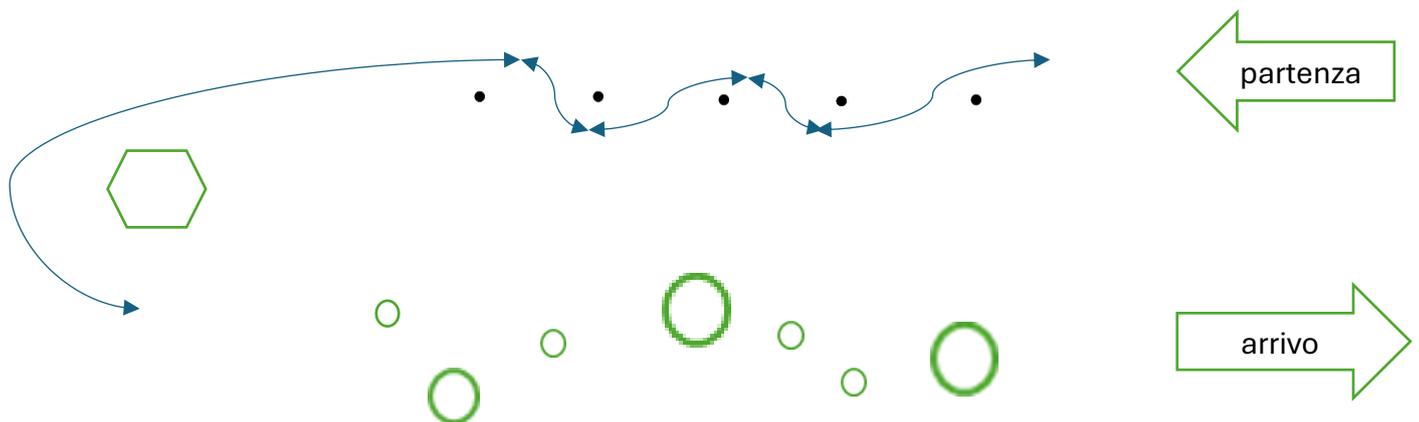
### **- DESCRIZIONE DI 40 METRI DI CORSA TRA OSTACOLI A TEMPO**

Ogni bambino dovrà coprire un tratto di percorso in erba della misura di 50 metri con degli ostacoli di gomma piuma posti a distanza di 6 metri tra loro. Partenza con primo ostacolo a 13 metri, arrivo ultimo ostacolo a 12,50 dal traguardo. **La classifica del gioco si farà con i tempi ottenuti.**

### **- DESCRIZIONE DI 60 METRI DI PERCORSO A TEMPO**

Ogni bambino dovrà coprire un percorso di 40 metri (20 metri andata e 20 metri ritorno) facendo lo slalom tra i paletti all'andata, girando attorno ad un cerchio e non toccando nessun pallone che troverà sul percorso al rientro con libera interpretazione. Ad ogni pallone toccato o paletto saltato ci sarà una penalità di 5" da sommarsi al tempo finale. **La classifica del gioco si farà con i tempi ottenuti più eventuali penalità.**

**VISUALIZZAZIONE 60 METRI DI PERCORSO A TEMPO:**



## **STAFFETTA 2 X 50**

La staffetta non concorre alla classifica può esser mista sia per genere che per età che per società. Partenza dai 100 metri e cambio con testimone ai 50 metri. Non saranno fatte classifiche per questa prova che andrà vista come momento di aggregazione e di scambio conviviale.

Info a: Antonio 3498553340 –

Mail: [libertasfriulpalmanova@gmail.com](mailto:libertasfriulpalmanova@gmail.com)