

LA PRIMAVERA DEGLI ESORDIENTI

(mentre si costruisce la pista nuova.....)

Approvazione 190 /pista/2026

Alba, rettilineo esterno dello Stadio San Cassiano e parco attiguo , Sabato 11 aprile 2026. Ritrovo 14, inizio 15

Allenamento con test per E4-E6- E8-E10 m-f (2015-22)
Rilevazione delle misure a cura di dirigenti, tecnici e famigliari.

Quest'anno è in costruzione la pista nuova, quindi la "Primavera degli Esordienti" si svolgerà sul rettilineo dietro la tribuna e nel parco. Si accede comunque allo Stadio, entrando dal piazzale di fronte alla piscina.

Responsabile organizzativo. Sandro Sandri 334 3888359

Iscrizione 3 € ad atleta, pagamento sul posto, compilando il modulo Excel allegato da inviare all'indirizzo atleticaalba@gmail.com entro le 24 dell'8/04.

Programma				
CATEGORIA	VELOCITA'	SALTO	LANCIO	RESISTENZA
Esordienti 10 m-f (2015-16)	Esercizi per la partenza + corsa 50 metri	Salto sempre più in lungo	Lancio palla medica con un braccio (Avviamento al getto del peso)	Giro di corsa nel parco (500)
Esordienti 8 m-f (2017-18)	Esercizi per la corsa veloce + sprint a gruppi	Salto sempre più in lungo	Lancio palla medica con due braccia (Avviamento al getto del peso)	Giro di corsa nel parco (500)
Esordienti 4 – 6 m-f (2019-20) e (21-22)	Esercizi per la corsa veloce + sprint a gruppi	Percorso con salti (Avviamento generale ai salti)	Percorso con lanci di palline e palloni (Avviamento generale ai lanci)	Giro di corsa nel parco (300)

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.
- Nel salto sempre più in lungo (rincorsa max 15 metri) gli E8 ed E10 dovranno superare ostacolini posti a distanza crescente
- 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 <u>sul percorso nel parco</u>						
	RETTILINEO PRINCIPALE	PARCO	PEDANA LUNGO SUL RETTILINEO (Lato partenze)	A FIANCO DEL RETTILINEO	A FIANCO DEL RETTILINEO	ZONA LANCIO 1	ZONA LANCIO 2
15.00	<u>E10 m/f</u> Es. per la partenza + 50 metri	<u>E4 – E6 m/f</u> Es. per la corsa veloce + sprint a gruppi (20 metri)	<u>E8 m-f</u> Salto sempre più in lungo				
15.30		<u>E8 m/f</u> Es. per la corsa veloce + sprint a gruppi (20 metri)		<u>E4-E6 m</u> Percorso salti	<u>E4-E6 f</u> Percorso lanci	<u>E10 m</u> Avviamento al getto del peso	<u>E10 f</u> Avviamento al getto del peso
16.00			<u>E10 f</u> Salto sempre più in lungo	<u>E4-E6 f</u> Percorso salti	<u>E4-E6 m</u> Percorso lanci	<u>E8 m</u> Avviamento al getto del peso	<u>E8 f</u> Avviamento al getto del peso
16.30			<u>E10 m</u> Salto sempre più in lungo				
16.40	E4 – E6 m- f Giro di corsa nel parco (300)						
16.55	E8 m-f Giro di corsa nel parco (500)						
17.10	E 10 m – f Giro di corsa nel parco (500)						
17.30	Saluti finali						

