



## **REGOLAMENTO MEETING ESORDIENTI** **PALMANOVA 03.05.2026**

La **CLASSIFICA FINALE** per **SOCIETA' DELLA PROVINCIA DI UDINE** partecipanti al Meeting Esordienti 2026 di Palmanova sarà fatta per **NUMERO DI PARTECIPANTI COMPLESSIVI**

- **ESO10** iscritti alle Gare – valide per il Trofeo L. Modena 2026
- **ESO8** iscritti alle Sfide-Gioco
- **ESO4, ESO6** iscritti al Giocatletica

**Coppe per tutte le società della Provincia di Udine.**

**Medaglie per tutti i partecipanti anche per le società da fuori Provincia.**

**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](http://FIDAL - Federazione Italiana Di Atletica Leggera)

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.

Per questa categoria ci saranno le classifiche valide per il Trofeo Modena con l'assegnazione anche dei punteggi tecnici. Tutti gli atleti partecipanti riceveranno la medaglia e con la loro presenza contribuiranno alla classifica di società. **Ai primi sei delle sei gare individuali verrà consegnato un gadget come premio.**

**B) LE SFIDE-GIOCO DEGLI ESO8 saranno sono un passaggio dal gioco atletica alle gare. Proponiamo delle garette senza classifica, ma dove si affrontano delle sfide di corsa di lancio e di salto e dove si individuano i vincitori**

Le iscrizioni si dovranno fare utilizzando il Modulo Excel allegato al presente Regolamento. Il Modulo andrà inviato entro Giovedì 30 aprile 2026 alla mail [libertasfriulpalmanova@gmail.com](mailto:libertasfriulpalmanova@gmail.com)

Non verranno effettuate classifiche per queste categorie. Tutti alla fine riceveranno una medaglia e con la loro presenza contribuiranno alla classifica di società.

Sfide-gioco Proposte:

- **50 metri** - senza rilevazione dei tempi, ma dove i vincitori di ogni serie si scontreranno tra loro per una ipotetica finale

- **Lancio della palla medica** – senza rilevazione misure, ma con due lanci a bambino di seguito il primo da fermo dalla pedana il secondo da fermo dal punto di caduta del primo lancio
- **Salto in Lungo** – due salti a testa, senza misurazione della lunghezza, ma sommando i punti conquistati atterrando in vari settori

Per effettuare il lancio ed il salto verranno formati due gruppi che si alterneranno nelle pedane.

**C) LE STAZIONI I GIOCATLETICA PER GLI ESO4 ESO6 ci saranno 6 stazioni con Salto, Lancio, Corsa. Ogni stazione avrà una durata di 15' circa e per ogni stazione.**

Le iscrizioni si dovranno fare utilizzando il Modulo Excel allegato al presente Regolamento. Il Modulo andrà inviato entro Giovedì 30 aprile 2026 alla mail [libertasfriulpalmanova@gmail.com](mailto:libertasfriulpalmanova@gmail.com)

Gli iscritti verranno divisi in 6 gruppi da 10/15 atleti cadauno. Ogni gruppo potrà esser composto da bambini della stessa società o di società diverse.

Non verranno effettuate classifiche per queste categorie. Tutti alla fine riceveranno una medaglia e con la loro presenza contribuiranno alla classifica di società.

Giochi Proposti:

- **Lancio di precisione della pallina**
- **Percorso motorio (60m totali)**
- **Salto in alto con gomma piuma**
- **Lancio dorsale della palla medica (1kg)**
- **Corsa ad ostacoli**
- **Salto in lungo nei cerchi a coppie**

## Descrizione nel dettaglio delle attività proposte

### 1. Lancio della pallina (precisione)

I bambini devono lanciare una pallina cercando di **fare centro in uno dei bersagli posti a distanze diverse (2m, 3m, 5m)**

Ogni bambino ha più tentativi e, partendo dal bersaglio più vicino deve cercare di mandare la pallina fino al bersaglio più lontano.

### 2. Percorso motorio

I bambini affrontano un percorso con il coinvolgimento di diversi schemi motori

- corsa
- salti
- slalom

- eventuali passaggi sotto o sopra ostacoli

Il percorso si può svolgere inizialmente seguendo le regole proposte dai responsabili del gioco e successivamente, usando un po' la fantasia, ogni bambino può svolgerlo come meglio crede!

### 3. Salto in alto con gomma piuma

I bambini devono saltare una serie di ostacoli morbidi (gomma piuma).

- Si parte da un'altezza di una gomma piuma e ogni volta che viene superata la gomma piuma, si passa al livello successivo con l'aggiunta di una gomma piuma.
- Si può aumentare fino ad un massimo di 6 gomme piuma

### 4. Lancio della palla medica (1 kg)

I bambini lanciano la palla cercando di raggiungere la maggiore distanza possibile.

- A ogni distanza corrisponde un punteggio:
  - oltre 2 metri → 1 punto
  - oltre 4 metri → 2 punti
  - oltre 6 metri → 5 punti
  - (eventuali altre distanze possono essere aggiunte)

### 5. Corsa a ostacoli

I bambini affrontano una corsa con ostacoli.

- Si parte in **4 bambini alla volta**
- Andata: con superamento degli ostacoli
- Ritorno: corsa libera

Se un ostacolo viene abbattuto **non succede nulla**, si continua a correre.

Quando tutti avranno fatto un giro, i bambini si mescolano in modo da correre sempre con bambini diversi.

### 6. Salto in lungo nei cerchi, a coppie

I bambini lavorano a coppie:

- un bambino salta nei cerchi
- il compagno sposta ogni cerchio più avanti

Al segnale si parte fino al punto prestabilito; una volta raggiunto questo punto ci si scambia di ruoli e si ritorna indietro. Vince la coppia che per prima raggiunge il traguardo

Anche in questo caso, i bambini si mescolano in modo da giocare sempre con bambini diversi.

### Indicazioni Generale per le categorie ESO4 ESO6 ESO8

Prima dell'inizio dei giochi ci sarà un momento di riscaldamento generale, in cerchio a centrocampo, dove tutti i bambini delle varie società partecipanti faranno piccoli esercizi/giochi di mobilità generale. Al termine di questo momento ci sarà l'inizio vero e proprio dei giochi a stazione.

Ogni stazione sarà gestita da uno o più responsabili che spiegheranno il gioco e lo vigileranno. Ogni turno avrà la durata di circa 12 minuti, al termine dei quali, dopo un fischio, ci si sposterà nella stazione successiva.

Palmanova, 20 aprile 2026