

## 4° “ESOAMA”

### Stadio Polisportivo Comunale Civitanova Marche

### 28 Maggio 2023

Organizzazione: A.S.D. ATLETICA AMA CIVITANOVA in collaborazione con il Comitato Regionale Marche. La Manifestazione avrà svolgimento il **28 Maggio 2023** a Civitanova Marche, presso lo Stadio Polisportivo.

#### Programma Tecnico

ESO A (2012/2013) m/f            50m, Salto in Lungo, 500m  
 ESO B (2015/2014) m/f            50m, Vortex, 300m  
 ESO C (2018/2017/2016) m/f    40m, Lancio di Precisione, Corsa con ostacoli (20cm)

ore 8.30: Ritrovo Giurie e concorrenti

ore 9.00: Sfilata delle Società Partecipanti

ORARIO		
MASCHE		FEMMINILE
50m ESO A	<b>9.30</b>	Salto in Lungo ESO A
Vortex ESO B	<b>9.35</b>	
Corsa con Hs ESO C	<b>9.45</b>	Corsa con Hs ESO C
	<b>A seguire</b>	50m ESO B
Salto in Lungo ESO A	<b>A seguire</b>	50m ESO A
50m ESO B	<b>A seguire</b>	Vortex ESO B
40m ESO C	<b>A seguire</b>	
	<b>A seguire</b>	40m ESO C
500m ESO A	<b>A seguire</b>	
	<b>A seguire</b>	500m ESO A
Lancio ESO C	<b>A seguire</b>	Lancio ESO C
300m ESO B	<b>A seguire</b>	
	<b>A seguire</b>	300m ESO B

#### **PREMIAZIONI: premiazioni per tutti gli Esordienti**

**REGOLAMENTO:** Possono partecipare tutti gli atleti tesserati FIDAL 2023. Gli esordienti dovranno partecipare a tutte e 3 le gare in programma.

Dato il carattere ludico motorio della manifestazione, non è prevista la presenza dei giudici, si richiede la collaborazione dei tecnici/istruttori presenti delle altre società.

**ISCRIZIONI:** dovranno essere effettuate entro le ore 24.00 di giovedì 25 maggio 2023, nella sezione on line di ciascuna società. Tassa gara per atleta **€ 2,00 (per tutte e tre le prove)**

**PAGAMENTO:** Le quote verranno versate al momento del ritiro della busta la domenica mattina.

**INFORMAZIONI:** Segreteria 0733 1941120 – Daniela 347 0520253 – Giovanni 351 9738849

E-Mail: [atleticaamacivitanova@gmail.com](mailto:atleticaamacivitanova@gmail.com)

## MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE

### Corsa veloce di 40/50 metri. ESO A-B

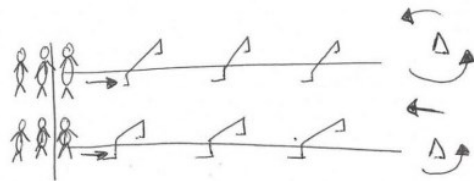
Prova unica. Obiettivo: stimolare la rapidità di reazione e la velocità. - Posizione di partenza in piedi. Al comando "Pronti" piedi dietro a linea di partenza con un piede avanti ed uno più dietro. Al "Via" (o segnale acustico) correre velocemente fino all'arrivo. Non verrà stilata nessuna classifica.

### SALTO IN LUNGO. ESO A

2 Prove a disposizione. Battuta in gesso (1x1mt) a 50cm dalla buca, misurazione dall'impronta sul gesso. Non verrà stilata nessuna classifica ma verrà eseguita la misurazione del salto.

### CORSA CON OSTACOLI. ESO C

Si divideranno i bambini e bambine in squadre miste. Verranno preparate 2/3 corsie alternate con 4 ostacoli (Over da 20cm) su un percorso di 30m. Al via dello starter il bambino corre per 30m, giro di boa attorno ad un cono e ritorno sulla corsia libera da ostacoli. Non verrà stilata nessuna classifica.



### LANCIO DEL VORTEX. ESO B

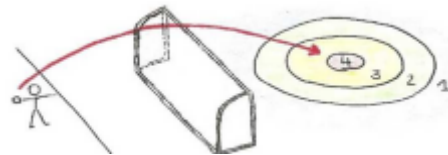
2 Prove a disposizione. Breve rincorsa che permetta di posizionarsi in condizione ottimale al momento del lancio. Il lancio dovrà essere indirizzato Più lontano possibile. Il lancio non verrà misurato ma saranno presenti degli indicatori di distanza.

### LANCIO DI PRECISIONE. ESO C

Svolgimento: 3 Prove a disposizione; lanciare il vortex, senza superare la linea di lanci, al di sopra di un ostacolo e dentro i settori segnati a terra.

Obiettivo: centrare il bersaglio a seconda dell'area raggiunta.

Segue la figura a titolo di esempio



### CORSA 300 metri. ESO B

Con ritmo controllato. Prova unica. Al via i partecipanti corrono seguendo il ritmo di un atleta più grande ad un ritmo di circa 30" ogni 100 metri. Negli ultimi 150 metri l'atleta si sposta, lasciando che ognuno corra liberamente fino all'arrivo.

### CORSA 500 metri. ESO A

Con ritmo controllato. Prova unica. Al via i partecipanti corrono seguendo il ritmo di un atleta più grande ad un ritmo di circa 30" ogni 100 metri. Negli ultimi 400 metri l'atleta si sposta, lasciando che ognuno corra liberamente fino all'arrivo.