

COLORATLETICA

ATLETICA LEGGERA PER LE CATEGORIE ESORDIENTI (2011-2012-2013)

Stadio Comunale – via Vittorio Alfieri, ROVIGO

SABATO 23 OTTOBRE 2021

Fasi della manifestazione

- 1) Accoglienza e iscrizioni: ogni società sportiva consegnerà i moduli di iscrizione di ogni singolo atleta in segreteria; si consiglia di arrivare con moduli già compilati.
- 2) Divisione dei gruppi con distribuzione di maglietta: i ragazzi saranno divisi in 4 gruppi. Le squadre saranno miste maschi e femmine e costituite da atleti di diversi gruppi sportivi. Ad ogni gruppo verrà consegnata una maglietta colorata (colori diversi per ogni gruppo).
- 3) Attività: ogni gruppo, accompagnato da 1 o 2 allenatori/tecnici, raggiungerà la postazione di gioco; le postazioni sono 4.
- 4) Rotazione: al termine dell'attività, scandita da un coordinatore, ogni gruppo cambierà postazione. Il tempo di permanenza nella postazione è di 20 minuti circa e comunque a completamento delle prove contemplate.
- 5) Al termine delle attività i ragazzi avranno a disposizione un rinfresco.
- 6) Dopo il ristoro verrà fatta una classifica di squadra sommando i punteggi di tutti i ragazzi. A tutti gli atleti verrà consegnato un gadget.

Modulo: unica giornata

Le attività saranno le seguenti: velocità (5 secondi) – salto in lungo – lancio del vortex – circuito resistenza corsa/marcia (2 minuti). In caso si potranno effettuare altre prove (fuori punteggio). L'ordine delle attività varierà per ogni gruppo.

Attività e punteggi

Ogni gruppo partirà da una specialità e a rotazione si muoverà sulle altre.

Lancio del vortex (3 lanci): la zona di caduta viene contrassegnata da diversi settori che determinano il punteggio. Secondo il seguente modo:

Fino a primo settore punti 2 – secondo punti 4 – terzo punti 6 – quarto punti 8 – quinto punti 10 – oltre 12

Corsa veloce: 3 prove. La partenza in gruppetti di 3 o 4 viene effettuata con un rumore. Dopo 5 secondi, al secondo rumore, i ragazzi si fermano dove sono.

Fino a primo settore punti 2 – secondo punti 4 – terzo punti 6 – quarto punti 8 – quinto punti 10 – oltre 12.

Salto in lungo (3 prove): la buca della sabbia viene contrassegnata da diversi settori che determinano il punteggio. Secondo il seguente modo:

Fino a primo settore punti 2 – secondo punti 4 – terzo punti 6 – quarto punti 8 – quinto punti 10 – oltre 12

Corsa/marcia resistenza: i ragazzi partono 3 o 4 alla volta. Ogni ragazzo ha a disposizione 2 minuti per fare più giri possibili, alternando corsa e marcia negli appositi settori.

Ogni giro completo con marcia e corsa varrà 2 punti. Mezzo giro finale 1 punto

Programma orario

15.30 Ritrovo ragazzi e istruttori e consegna iscrizioni

15.45 Divisione in gruppi e inizio attività

17.30 Chiusura attività e rinfresco

17.45 Premiazioni e chiusura manifestazione

Partecipazione

Possono partecipare tutti gli atleti regolarmente tesserati per il 2021 per le società di Padova e Rovigo affiliate Fidal e per tutti gli Enti di Promozione Sportiva di Padova che hanno sottoscritto il protocollo d'intesa con la Fidal. **I ragazzi dovranno partecipare a tutte le attività in programma.**

Norme sanitarie/presenza pubblico

- Tecnici, Dirigenti, Addetti e Spettatori (con l'eccezione dei minori di 12 anni compiuti) dovranno essere in possesso della certificazione verde COVID-19 "Green Pass" (vale anche un tampone rapido o molecolare con esito negativo entro 48 ore)
- All'ingresso va consegnata l'autodichiarazione anti-COVID19 prevista
- L'utilizzo della mascherina è obbligatorio per quanti siano presenti all'interno dell'impianto, con la sola esclusione dei ragazzi durante l'attività
- Ogni ragazzo può essere accompagnato da un massimo di due persone

Avvisi importanti per le società

- Ogni società dovrà garantire due persone che collaborino nella gestione delle stazioni e nel seguire i gruppi.
- Chiediamo gentilmente di informare il CP Rovigo (cp.rovigo@fidal.it) o il Responsabile Organizzativo Roberto Barcaro 333 662 7966 (barcaroroberto@hotmail.it) entro sabato 16 ottobre sul numero indicativo di partecipanti e di dare conferma del numero più preciso possibile entro giovedì 21 ottobre.
- Le società sono pregate di arrivare con i moduli già compilati per tutti i ragazzi; i moduli sono disponibili sul sito fidalpadova.it -> [dispositivi](#)