

3° GRAND PRIX 2019 – PROVE MULTIPLE ESORDIENTI

Atletica a TuTTo ToNdO

Guida per le società e gli allenatori

L'intento di questa guida è rivolta a tutte le società e a tutti gli allenatori, è quello di stabilire una strada comune che possa portare alla crescita tecnica e atletica dei nostri esordienti.

All'interno del Gran Prix ogni atleta dovrà prendere parte a diverse competizioni che variano dalle gare di velocità, agli ostacoli, ai lanci e anche alla marcia.

Essendo però alcune di queste specialità caratterizzate da componenti tecniche particolari, si è deciso di stilare questa semplice guida con gli obiettivi minimi che ogni atleta dovrà possedere per affrontare al meglio le gare.

Le discipline prese in considerazione sono il getto del peso e la marcia.

GETTO DEL PESO:

gli atleti e gli allenatori dovranno porre la loro attenzione a:

- Posizionamento dell'attrezzo nella mano
- Mantenimento dell'attrezzo al collo durante la preparazione del lancio
- Uscita dell'atleta dalla pedana

Durante questa gara sarà presente in pedana un allenatore che potrà annullare il lancio qualora non fossero rispettate queste normative.

MARCIA:

gli atleti e gli allenatori dovranno porre la loro attenzione a:

- Bloccaggio del ginocchio della gamba avanzante
- Sospensione (perdita di contatto, visibile ad occhio nudo)
- Corsa palese

Durante questa gara saranno presenti in pista degli allenatori che potranno assegnare agli atleti dei bollini rossi, indicanti un errore palese nell'esecuzione del gesto, che comporteranno una sanzione di 10 secondi sul tempo finale.

Con questa guida si vuole sensibilizzare gli allenatori ad una cura maggiore nell'insegnamento e nell'apprendimento della tecnica di queste discipline, in modo che la tecnica, di lancio o di marcia, diventi, in un certo senso, anche più importante del risultato.