

A.S.D SPORTING CLUB ALZANO

ORGANIZZA

SABATO 3 OTTOBRE 2015

ALZANO LOMBARDO (BG)

Presso il Campo Carillo Pigna- Via Europa 50

IAAF KID'S ATHLETICS

PER ESORDIENTI B-C e CENTRI CAS

Per gli anni 2006 – 2007 – 2008 – 2009

Manifestazione multi-disciplinare per squadre di 6 elementi misti m/f

PROGRAMMA

Ritrovo e iscrizioni: ore 14.00

Inizio giochi: ore 14.30

GIOCHI PROPOSTI:

- Corsa ad ostacoli
- Salto in lungo
- Lancio del vortex
- Staffetta 6x50 mt
- Velocità
- Resistenza

Informazioni: Maurizio Vanoncini tel. 3356857325 – Roberta Lussana tel. 3484260174

Per motivi organizzativi le iscrizioni termineranno Giovedì 1 Ottobre 2015 alle ore 20

SPIEGAZIONE DELLE ATTIVITA'

CORSA AD OSTACOLI:

Descrizione in breve: staffetta con alternanza di scatto e ostacoli

Procedura Il gioco prevede l' utilizzo di due corsie: una con e una senza ostacoli.

Tutti e sei i bambini si posizionano nella corsia con gli ostacoli; Dopo che un concorrente ha corso la sua frazione piana o ad ostacoli si posiziona dietro i compagni in attesa del turno. Allo start del giudice, il primo partecipante corre per circa 30 m piani. Al termine della corsa passa il testimone, a un compagno di squadra in attesa. All'arrivo dell'ultimo bambino il giudice ferma il cronometro.

Classifica La classifica viene redatta in base al tempo impiegato; vince la squadra che impiega meno tempo.

SALTO IN LUNGO:

Descrizione in breve: salto in lungo nella buca in sabbia.

Procedura: tutti e sei i bambini della squadra si posizionano dietro la linea di partenza, dopo aver effettuato la rincorsa terminano con un salto nella buca del salto in lungo.

Ogni salto verrà opportunamente misurato mediante l'uso di una bindella.

Classifica: la classifica viene redatta sommando la misura di tutti i salti effettuati dai bambini della squadra.

LANCIO DEL VORTEX:

Descrizione in breve: lancio del vortex

Procedura: tutti e sei i bambini della squadra si posizionano dietro la linea di partenza, dopo aver effettuato la rincorsa lanciano il vortex il più lontano possibile nel prato, perché il lancio risulti valido deve atterrare nella zona indicata nel prato.

Verranno indicati dei settori, con relativi punti, in base alla lunghezza del lancio.

Classifica: la classifica viene redatta sommando i punti ottenuti da tutti e sei i lanci della squadra.

STAFFETTA 6X50 MT:

Descrizione in breve: staffetta 6x50 mt nella pista di atletica

Procedura: tutti e sei i bambini della squadra vengono fatti posizionare nella pista di atletica, nella corsia a loro assegnata. I bambini vengono posizionati alla distanza di 50 mt.

Al via partirà il primo compagno con il testimone, dopo aver corso i suoi 50 mt lo passerà al secondo compagno e così via fino all'ultimo compagno.

Classifica La classifica viene redatta in base al tempo impiegato; vince la squadra che impiega meno tempo.

VELOCITA':

Descrizione in breve: corsa 40 mt piani

Procedura: tutti e sei i bambini della squadra vanno messi in fila dietro la linea dei 40 mt, al via del primo bambino, parte anche il cronometro; questo si ferma quando arriva il primo bambino e riparte alla partenza del secondo e così via.

Classifica: la classifica viene redatta sommando i tempi ottenuti da tutti e sei i bambini della squadra.

RESISTENZA:

Descrizione in breve: percorso di corsa di 300 mt all'interno del campo in erba

Procedura: al via tutti e sei i bambini partiranno correndo all'interno della zona segnalata, il cronometro verrà fermato quando tutti e otto i bambini avranno terminato la corsa.

Classifica: La classifica viene redatta in base al tempo impiegato; vince la squadra che impiega meno tempo.