



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
Comitati Provinciali di Padova

**COLORATLETICA INDOOR 2018**  
**ATLETICA LEGGERA PER LE CATEGORIE ESORDIENTI (2008-9-10)**  
**“Paleste”, via Baden Powell, ESTE (Zona Stadio)**  
**SABATO 1 DICEMBRE 2018**

**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 (2/3 prove di 30 metri) – salto in lungo con pedana elastica su materassone – lancio della palla – circuito resistenza (2')

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 della palla da 1 kg: la zona di caduta viene contrassegnata da diversi colori che determinano il punteggio. Secondo il seguente modo:

**Fluo 4 punti - Verde 5 punti - Giallo 6 punti - Blu 7 punti - Rosso 8 punti (oltre punti 10)**

Ogni ragazzo eseguirà 3 lanci: uno dal petto, uno da sotto le gambe e uno da sopra la testa.



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
Comitati Provinciali di Padova

- Corsa veloce: 2/3 prove

**< 5" punti 10, poi ogni 0"5 vale 1 punto (5"50 9 punti, ecc), <7"50 punti 4.**

La partenza in gruppetti di 3 o 4 viene effettuata con un rumore. Verrà misurato il tempo.

- Salto in lungo sul materassone: piccola rincorsa con battuta su pedana elastica e arrivo seduto sul materassone. Sul materassone saranno posizionate le fettucce colorate:

**Fino al fluo punti 4 - verde punti 5 – giallo punti 6 – blu punti 7 – rosso punti 8 – oltre punti 10**

- Corsa resistenza: i ragazzi corrono 3 alla volta. Ogni ragazzo ha a disposizione 2 minuti per fare più giri possibili di un circuito che comprende un ostacolo da passare sotto, un ostacolino da superare ed un cerchio da girare attorno (360°). A metà circuito (giro di boa) c'è una scatola con 10 palline di tennis. Ad ogni passaggio il ragazzo dovrà prendere una pallina e metterla in una scatola posta all'arrivo. Ogni pallina portata all'arrivo varrà **2 punti**. Alla fine dei 2 minuti, se un ragazzo ha una pallina in mano ma non ancora messa nella scatola varrà **1 punto** (mezzo giro).

**Programma orario:**

**15.00 Ritrovo ragazzi e istruttori e consegna iscrizioni in segreteria**

**15.20 Divisione in gruppi e inizio attività**

**17.00 Chiusura attività e rinfresco**

**17.15 Premiazioni e Chiusura manifestazione**

Possono partecipare tutti gli atleti regolarmente tesserati per il 2018 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.**

**Ogni società dovrà garantire due persone che collaborino nella gestione delle stazioni e nel seguire i gruppi.**

Chiediamo alle società di informare il CP Fidal Padova ([cp.padova@fidal.it](mailto:cp.padova@fidal.it)) o il Responsabile Organizzativo Virtus Este Lance Cochrane 3383043929 ([virtuseste@gmail.com](mailto:virtuseste@gmail.com)) entro venerdì 30 novembre sul numero indicativo di partecipanti.

Per ulteriori informazioni e indicazioni stradali [www.virtus-este.it](http://www.virtus-este.it)