

**3° COLORATLETICA ROVIGO 2018**  
**ATLETICA LEGGERA PER LE CATEGORIE ESORDIENTI**  
**(2007-2008-2009)**

**Campo Atletica Leggera– Viale Alfieri, 44 Rovigo**  
**DOMENICA 27 MAGGIO 2018**

**Fasi della manifestazione:**

- 1) Accoglienza da parte della società organizzatrice Confindustria Atletica Rovigo e iscrizioni: ogni società sportiva consegnerà i moduli d'iscrizione di ogni singolo atleta in segreteria (si consiglia di arrivare con moduli già compilati).
- 2) Divisione dei gruppi con distribuzione di bandana colorata: 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 maglia 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 15/20 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 sarà fatta una classifica di squadra sommando i punteggi di tutti i ragazzi. A tutti gli atleti sarà consegnato un gadget.

**Attività:**

Le attività saranno le seguenti:

**Corsa Veloce (staffetta 20 metri)**

Ogni gruppo colorato viene diviso in quattro o più sottogruppi che verranno disposti sulla linea di partenza. Dopo venti metri viene disposto un cerchio con dentro 5 cinesini. La stessa cosa viene fatta anche a distanze regolari fino ai trenta metri per un totale di 3 cerchi.

Si parte da seduti, a staffetta. Il primo bambino parte, arriva al primo cerchio, raccoglie un cinesino e torna indietro. Tocca il compagno seduto all'inizio della fila e quindi deposita il cinesino in fondo alla fila. Il compagno esegue la stessa operazione. Una volta svuotato il cerchio si passa a quello successivo. Ogni cerchio svuotato vale dei punti: primo cerchio 5 punti, secondo 6, terzo 8. Tempo massimo 3 min. Ogni bambino della fila guadagna un numero di punti uguale, sulla base del cerchio raggiunto dal gruppo.

### **Vortex - (tre lanci)**

Lancio del vortex con rincorsa. A terra saranno segnati 5 settori colorati: ogni settore varrà dei punti: entro il primo settore 2 punti, poi 4, 6, 8, 10 oltre l'ultimo settore 12 punti.

### **Salto in lungo su trampolino – (tre salti)**

Breve rincorsa e stacco su trampolino. Si ottiene un punteggio sulla base della fettuccia colorata raggiunta. Fino a primo settore punti 2 – secondo punti 4 – terzo punti 6 – quarto punti 8 – quinto punti 10 – oltre 12

### **Corsa marcia:**

Circuito con slalom e over da ripetere per 2 min. una parte di corsa e una di marcia

L'ordine delle attività varierà per ogni gruppo.

I settori di svolgimento delle prove verranno segnalati con coni colorati. Il tecnico capogruppo segna le prestazioni ottenute nel foglio personale di ciascun ragazzo.

## **Programma orario:**

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

***9.30 Divisione in gruppi e inizio attività***

***10.45 Chiusura attività, eventuale ristoro***

***11.15 Premiazioni e Chiusura manifestazione***

Possono partecipare tutte gli atleti regolarmente tesserati per il 2018 per le società di Rovigo affiliate 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.**

### **ISCRIZIONI:**

Si effettueranno sul posto.

Si raccomanda alle società di arrivare già con il modulo individuale per ogni atleta.

**Per motivi organizzativi si chiede cortesemente alle società di inviare mail con numero indicativo di partecipanti entro**

**Giovedì 24 maggio all'indirizzo [atleticarovigo@gmail.com](mailto:atleticarovigo@gmail.com)**