

# 1° INDOOR ESORDIENTI 2023

## ORGANIZZAZIONE

Atletica San Bonifacio Valdalpone

## PARTECIPAZIONE E NORME TECNICHE

Manifestazione sportiva riservata alla categoria esordienti A, B e C. Possono partecipare gli atleti nati nel 2012-13-14-15-16-17 regolarmente tesserati FIDAL o enti di promozione sportiva convenzionati per il 2023.

## ISCRIZIONI E CONFERMA

Le iscrizioni dovranno essere fatte online nell'apposita sezione del sito FIDAL nazionale entro giovedì 16 febbraio alle ore 21. E' previsto il pagamento di una somma di 3 euro per singolo iscritto, da versare a:

IBAN IT22E 05034 59750 0000 0000 4388

Atletica San Bonifacio Valdalpone

Nella causale specificare società, manifestazione, numero atleti partecipanti.

Si prega di inviare copia della ricevuta del bonifico a [atleticasbv@gmail.com](mailto:atleticasbv@gmail.com).

**Attenzione: non saranno possibili iscrizioni il giorno della gara.**

## PROGRAMMA ORARIO

Esordienti C e B: Ritrovo ore 14.15, inizio manifestazione ore 14.45. Termine manifestazione ore 16.00, premiazioni a seguire.

Esordienti A: Ritrovo ore 16:00, inizio manifestazione ore 16.30. Termine manifestazione ore 18:00, premiazioni a seguire

## PROGRAMMA TECNICO

### ESORDIENTI C

1. Staffetta a navetta (10 m andata e 10 m ritorno)
2. Lancio di precisione di palla leggera
3. Salti su tappetone con elastico (frontali – dorsali – laterali)
4. Gioco a prendersi (sasso-albero)

### ESORDIENTI B

#### Kids Athletics a squadre (miste maschi e femmine)

1. Staffetta a navetta di 15.+ 15 m (tempo medio di squadra)
2. Salti sul tappetone con elastico su tre misure (50 – 60 – 70 ) e tre modalità (frontale in piedi – laterale a forbice – dorsale da fermi a due piedi) (punteggio per salto senza toccare l'elastico, 2 prove per misura)
3. Lancio di precisione di pallone kg.1 dal petto (punteggio medio di squadra)
4. Corsa a navetta con ostacoli da 20 cm. 15 + 15 m. (tempo medio di squadra)
5. Gioco TRIS (senza punteggio)

6. In caso di un numero molto elevato di iscrizioni si farà una sesta stazione di salti multipli senza punteggio.

## **ESORDIENTI A**

### **Triathlon individuale a punti e stazione di gioco**

1. Corsa a navetta con 6 ostacoli 30 cm. 20 + 20 m. (3 corse a testa, punti da 1 a 10)
2. Salti sul tappetone con elastico su tre misure (60 – 70 – 80) e tre modalità (frontale in piedi – laterale a forbice – dorsale da fermi a due piedi) (2 prove per salto, 5 punti per salto senza toccare l'elastico)
3. Lancio palla medica di precisione (3 lanci a testa, punti da 1 a 10)
4. Gioco TRIS (senza punteggio)

## **PREMIAZIONI**

Saranno premiati tutti i partecipanti con un pacco gara. Riceveranno un ulteriore premio tutti gli esordienti C, la squadra vincitrice degli esordienti B e i primi 10 classificati (maschile e femminile) degli esordienti A.

## **INFORMAZIONI**

Responsabile manifestazione:

Pierluigi Padoan - 3480065799 - [atleticasbv@gmail.com](mailto:atleticasbv@gmail.com)