



- ritrovo ore 14.30
- conferma iscrizioni esordienti e ragazzi ore 15.00
- conferma iscrizioni cadetti 45' prima dell'inizio di ciascuna gara
- inizio gare ore 15.30

Programma

Esordienti B/C MF = giocotetrathlon (ostacoli-alto-lancio-resistenza)

GIOCO OSTACOLI

DESCRIZIONE: il percorso è lungo circa 30 mt. Gli ostacolini sono posti circa a 5,50 mt. di distanza l'uno dall'altro (il primo circa a 8 mt. dalla linea di partenza). I bambini devono superare gli ostacoli e tornare indietro. Chi non vuole saltare gli ostacoli, può fare lo slalom.

PUNTEGGIO: i punti vengono calcolati in base ai tempi ottenuti.

<14 sec = 4 punti - 14-15 sec = 3 punti - 15-16 sec = 2 punto - >16 sec = 1 punto

GIOCO SALTO IN ALTO

DESCRIZIONE: l'asticella viene posta a quattro misure diverse. La prima è a 1,50 m di altezza, la seconda a 1.70 la terza a 2 m e la quarta a 2,30 m. L'asticella va toccata con una mano.

PUNTEGGIO: dopo un giro di prova ogni bambino decide quale misura vuole cercare di raggiungere. La rincorsa può essere frontale o laterale. L'asticella più bassa vale 1 punto, la più alta 4. Chi non raggiunge l'asticella non prende nessun punto.

GIOCO LANCIO

DESCRIZIONE: a 5 m di distanza e ad almeno 2 m di altezza è appeso un cerchio. Bisogna lanciare palline da tennis attraverso il cerchio.

PUNTEGGIO: dopo un giro di prova si hanno a disposizione 4 lanci. Ogni volta che si centra il bersaglio si ottiene 1 punto.

GIOCO RESISTENZA

DESCRIZIONE: viene segnato a terra con dei coni, posti a 10m uno dall'altro, un giro di 50 m. Ogni bambino in 30" deve riuscire a fare quanti più giri possibile.

PUNTEGGIO: ogni giro completato vale un punto + 0,20 punti per ogni frazione di giro.

Esordienti A MF = triathlon (40hs+lungo+marcia 1200m)

Ragazzi MF = triathlon (60hs-vortex-1000)

Cadetti MF = 80-1000-300hs-lungo-asta-disco (max 2 gare a testa)

organizzazione: Atletica Pont Donnas

recapito iscrizioni: atletica@pont-donnas.it

scadenza iscrizioni: giovedì 7 maggio

orario di massima (l'orario definitivo sarà redatto dopo la chiusura delle iscrizioni)

15.30 – 40hs Es A – disco Ci/Ce – asta Ci/Ce

inizio gioco-tetrathlon Es B/C

15.45 – 60hs Re/Ri

16.00 – 80 Ce/Ci – lungo Es A – vortex Ri/Re

16.30 – 300hs Ce/Ci – lungo Ci/Ce

16.45 – marcia 1200 Es A

16.50 – 1000 Re/Ri

17.00 – 1000 Ce/Ci