



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA POLISPORTIVA ALBOSAGGIA

Regolamento IV edizione "Albosaggia indoor"

(manifestazione promozionale FIDAL per categorie esordienti A/B/C)

La manifestazione promozionale indoor di atletica leggera "Albosaggia indoor" avrà luogo ad Albosaggia, il giorno 5 marzo 2016

Il ritrovo è fissato presso la palestra comunale di Albosaggia, in via Coltra, alle ore 14,30 per le categorie Esordienti B/C e per le 17 per le categorie esordienti A m/f. L'inizio gare è previsto per la categoria esordienti BC alle ore 15,15, mentre per le categorie esordienti A m/f l'inizio gare è previsto per le ore 17.45.

Le premiazioni per la categoria BC si terrà al termine della gara riservata a tale categoria, prima dell'inizio delle gare per gli esordienti A.

Programma gare esordienti A

Per gli esordienti A maschili e femminili, è prevista una gara a squadre. Ogni squadra è composta da tre elementi. Per favorire la partecipazione, saranno accettate anche iscrizioni individuali.

Le prove saranno le seguenti: salto in alto, lancio del vortex di precisione, staffetta 3x1 giro. Nelle gare individuali il punteggio di squadra è dato dalla somma dei risultati dei singoli componenti. Per ogni prova saranno assegnati alla prima squadra un numero di punti pari al numero di squadre iscritte, e alle altre squadre un punteggio a scalare, fino ad assegnare un punto all'ultima squadra classificata. La classifica finale è data dalla somma del punteggio nelle singole prove.

Il salto in alto sarà effettuato utilizzando metà palestra come pedana. Sono previsti **due tentativi** per ogni misura. La progressione sarà la seguente: 0,70mt – 0,80mt – 0,90mt – e poi a seguire di 5cm in 5cm. Ai fini della classifica sarà preso in considerazione il miglior risultato per ogni atleta. Se un componente della squadra non riuscirà ad ottenere una misura, verrà assegnato una misura standard di 0,60 mt.

Il lancio del vortex di precisione prevede **tre tentativi** per ogni atleta, e consiste nel centrare un bersaglio posto a 12 metri dal punto di lancio. A 6 metri dal punto di lancio è posta un'asticella a 2,30mt di altezza. Il centro del bersaglio è della dimensione di 1,5mtx1,5mt e assegna il massimo punteggio 10, le altre due zone del bersaglio assegnano rispettivamente 6 e 4 punti. Ai fini della classifica saranno conteggiata, per ciascun atleta, la somma dei due lanci migliori.

La gara a staffetta sarà effettuata all'esterno del campo da pallacanestro e prevede un giro per ciascun componente della squadra, con partenza e arrivo all'esterno del campo, in prossimità della linea di metà campo (due squadre ai lati opposti della palestra). E' previsto il passaggio del testimone e una zona cambio (non ci sarà squalifica per cambio fuori settore) della lunghezza di 10mt (5mt+5mt). Il punteggio delle squadre sarà dato dal tempo impiegato nella staffetta.

L'ingresso al campo gara è riservato solo ai concorrenti.

Iscrizioni esordienti A

Le società sono pregate di pre-iscrivere le squadre entro le 20 di venerdì 4 marzo 2016, ma saranno accettate iscrizioni anche direttamente sul campo di gara, improrogabilmente entro le ore 17,15 del 5 marzo 2016.

Programma gare per esordienti B/C

La competizione per esordienti B/C si svolgerà a squadre miste (maschile+femminili), composte ciascuna da 4 bambini. Le prove saranno 3: corri rapido a staffetta, rimbalzi incrociati, staffetta 4x1 giro.

Se vi dovessero essere squadre composte da soli tre atleti, per completare il punteggio della squadra verrà conteggiato, per ciascun gioco, un risultato aggiuntivo pari al peggiore tra i risultati dei presenti.

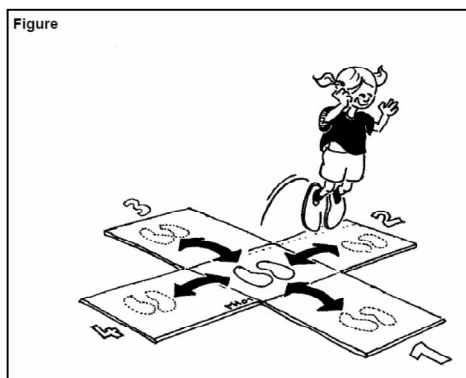
Per favorire la partecipazione di tutti, nel caso in cui una società non riesca a completare la squadra, è prevista la composizione di squadre miste, direttamente il giorno della gara.

Le gare/giochi saranno organizzate in rotazioni (2 squadre per stazione, che giocano sulle prime due attività proposte), e al termine ci sarà la gara a staffetta 4x1giro. E' importante che ogni squadra rimanga alla propria postazione fino a quando tutti i componenti delle altre squadre hanno eseguito la prova.

L'ingresso al campo sarà riservato ai soli concorrenti.

Le prove, tratte dal manuale IAAF Kids Athletics (modificate), sono:

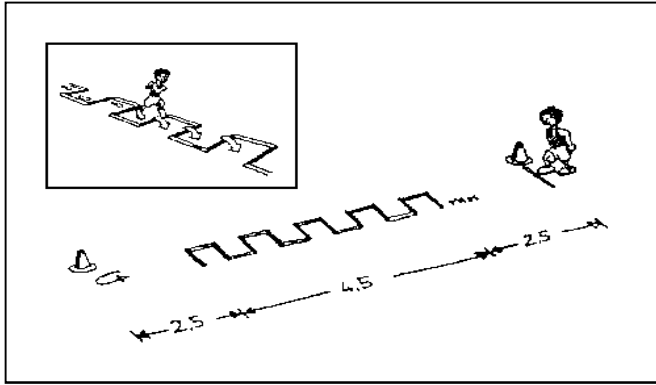
- **Rimbalzi incrociati**



Dal centro di una croce per il salto (ogni quadrato misura 1mt x 1mt), il concorrente salta avanti, indietro e lateralmente. Per la precisione il punto di partenza è dal centro della croce in avanti, poi indietro per tornare al centro, poi a destra e tornando al centro e a sinistra e tornando al centro per concludere indietro e tornando al centro. Ciascun componente della squadra ha a disposizione un tempo di quindici secondi durante i quali deve effettuare quanti rimbalzi a piedi pari possibile. A ciascun quadrato (anteriore, centrale, entrambi i lati, posteriore) è assegnato un punto. Si effettuano due tentativi sì da il punteggio per quello meglio riuscito.

- **Corri rapido, a staffetta**

Due coni sono posti a una distanza di 9,5 m tra loro, e tra i due coni sono posizionate delle strisce di nastro ad una distanza reciproca di 70cm ed una distanza dai coni di 2,5mt. Il primo concorrente della squadra parte dal primo cono e corre più velocemente possibile prestando attenzione ad eseguire un appoggio in ogni spazio delimitato dal nastro. Dopo aver toccato con la mano il secondo cono, torna indietro sempre prestando attenzione ad effettuare un appoggio per ogni spazio delimitato dal nastro. A questo punto batte la mano al compagno che parte. Viene misurato il tempo impiegato dalla squadra per completare il percorso con tutti i suoi componenti. Se un concorrente non supera o salta una parte della scala l'assistente provvede ad aggiungere 1" al tempo totale (1" per ogni errore). Ogni squadra ha diritto a due tentativi: ai fini della classifica viene preso in considerazione il migliore dei due tentativi.



- **Staffetta 4x1 giro**

La gara a staffetta sarà effettuata all'esterno del campo da pallacanestro e prevede un giro per ciascun componente della squadra, con partenza e arrivo all'esterno del campo, in prossimità della linea di metà campo (due squadre ai lati opposti della palestra). È previsto il passaggio del testimone e una zona cambio (non ci sarà squalifica per cambio fuori settore) della lunghezza di 10mt (5mt+5mt).

Per ciascuna specialità, verrà redatta una classifica: alla prima squadra classificata verrà assegnato un punteggio pari al numero delle squadre iscritte, alla seconda un punto in meno, e così via fino all'ultima squadra classificata, che ottiene un punto. La classifica finale (a squadre), sarà redatta dalla somma dei punteggi ottenuti nelle singole specialità.

Iscrizioni esordienti B/C

Le società sono pregate di pre-iscrivere le squadre entro le 20 di venerdì 4 marzo 2016, ma saranno accettate iscrizioni anche direttamente sul campo di gara, improrogabilmente entro le ore 14,45 del 5 marzo 2016.