



U10 (1) DAL LANCIO DELLA PALLINA AL LANCIO DEL GIAVELLOTTO

Lancio della pallina (3 m di rincorsa)

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

Lanciare più lontano possibile la pallina con 3 passi di rincorsa
 Ognuno della squadra prende parte, 4 prove per ciascuno
 La tecnica da imparare è il lancio della pallina con 3 appoggi .
 La zona di caduta è suddivisa in zone marcate distanti una dall'altra 2 metri, ogni zona da 2 m corrisponde ad un punto.
 Il punteggio per ogni lancio corrisponde alla zona, nella quale la pallina cade, lanci che finiscono ai lati delle zone marcate sono comunque validi.
 Dopo ogni lancio, oppure dopo due lanci consecutivi, il ragazzi si rimettono in fila per effettuare i rimanenti lanci.
 Il lancio è valido se lanciato sopra la testa, se non viene superata la zona di lancio di 3 metri.

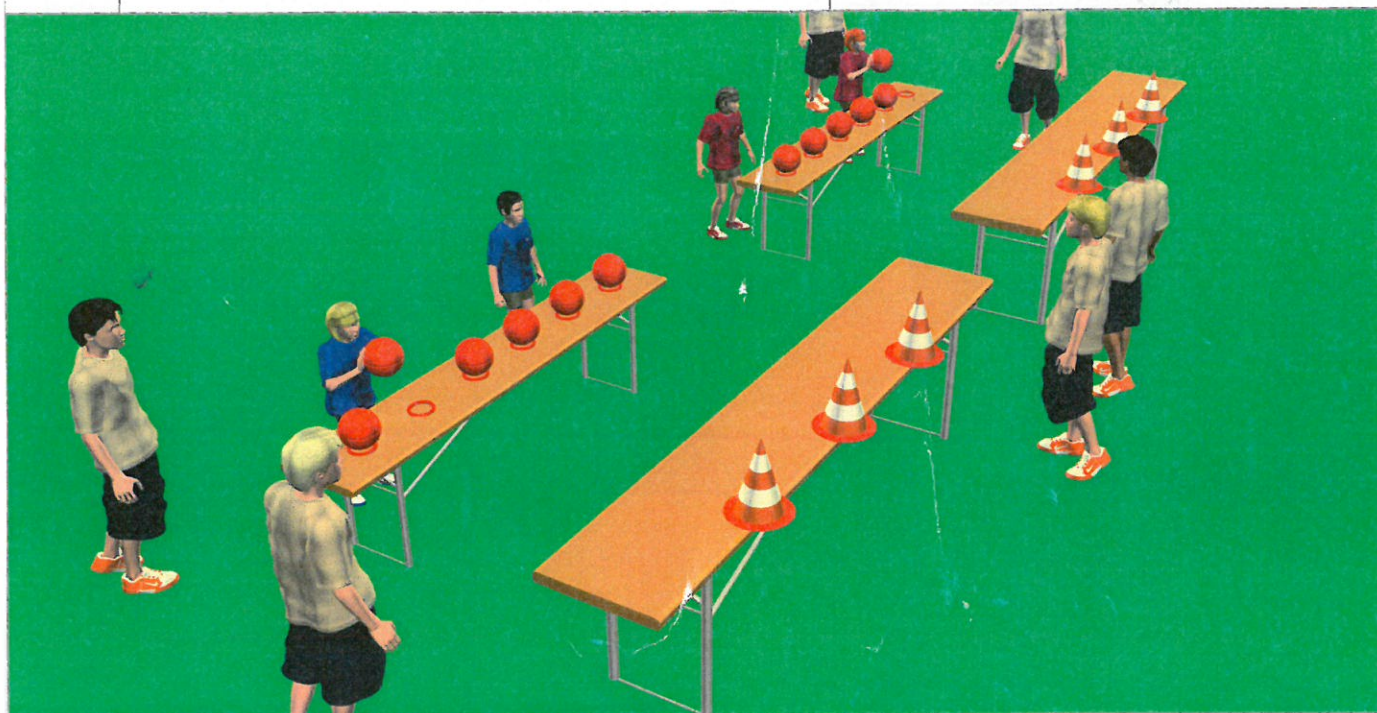
CLASSIFICA

Quale squadra raccoglie più punti?
 Vanno sommati i tre migliori tentativi di ogni singolo ragazzo (es. 4+7+9 punti = 20)
 La somma dei 6 migliori punteggi (6 ragazzi) dà il punteggio a squadra.

U10

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

TEAM-BIATHLON (600 – 800 M)



U10 (10) DAL CORRERE A DISTANZA ALLA CORSA A RESISTENZA

Biathlon a squadre (600m – 800m)

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

Compiere nel tempo più breve possibile una prova di resistenza combinata ad una prova di abilità di lancio mirato.

6 ragazzi compongono una staffetta.

La versione consigliata è la partenza a coppie (della stessa squadra).

In alternativa si possono scegliere altre forme.

La distanza da percorrere per ogni tandem varia da 600 m a 800 m.

Su ognuno dei due giri si trova una stazione per il lancio.

Versione consigliata: la coppia cerca di colpire 3 oggetti con 6 attrezzi da lancio a disposizione.

Per ogni oggetto non colpito la coppia compie un giro di penalità (5% del giro= 30m – 40 m)

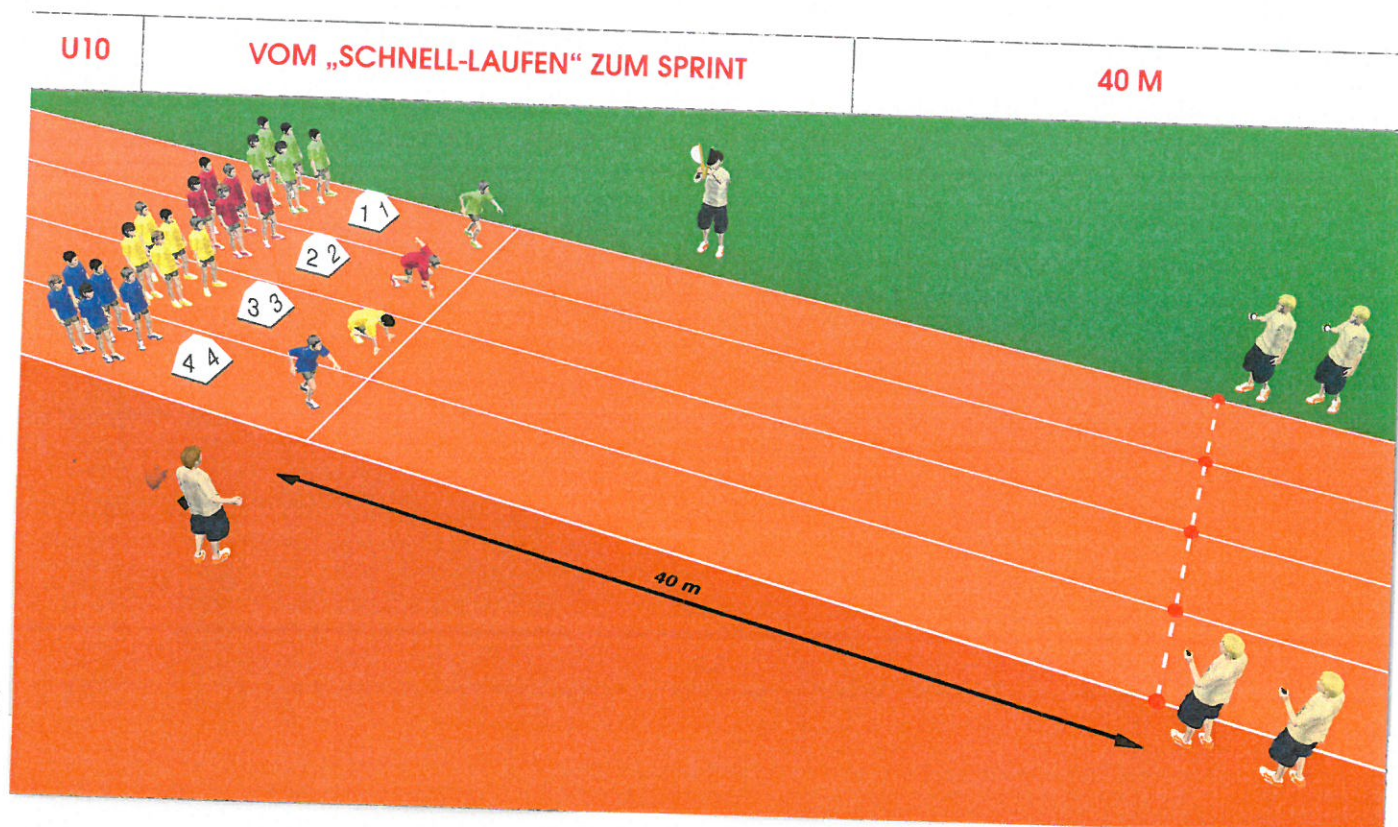
Stazione di lancio: distanza dalla posizione di lancio all'oggetto da colpire: 2 m – 4 m

Nel momento che entrambi della coppia raggiungono la stazione da lancio, si inizia a lanciare, quando entrambi hanno raggiunto il traguardo, parte la seconda coppia.

Nel momento che la 3° coppia raggiunge il traguardo, va preso il tempo della squadra.

CLASSIFICA:

Quale squadra è la più veloce?



U10 (9) DAL CORRERE VELOCI ALLO SPRINT

40m

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

Reazione veloce, accelerare e compiere la distanza di 40 m nel tempo più breve possibile.

Ognuno della squadra partecipa e corre 2 volte.

La partenza avviene senza blocchi di partenza.

Ogni ragazzo sceglie la propria posizione di partenza: in piedi, posizione piegata, a tre appoggi, partenza uguale alla partenza dai blocchi senza blocchi.

Il comando di partenza é: ai vostri posti, pronti, via, il via avviene con segnale acustico.

Ad una „partenza falsa“ si torna „ai blocchi“

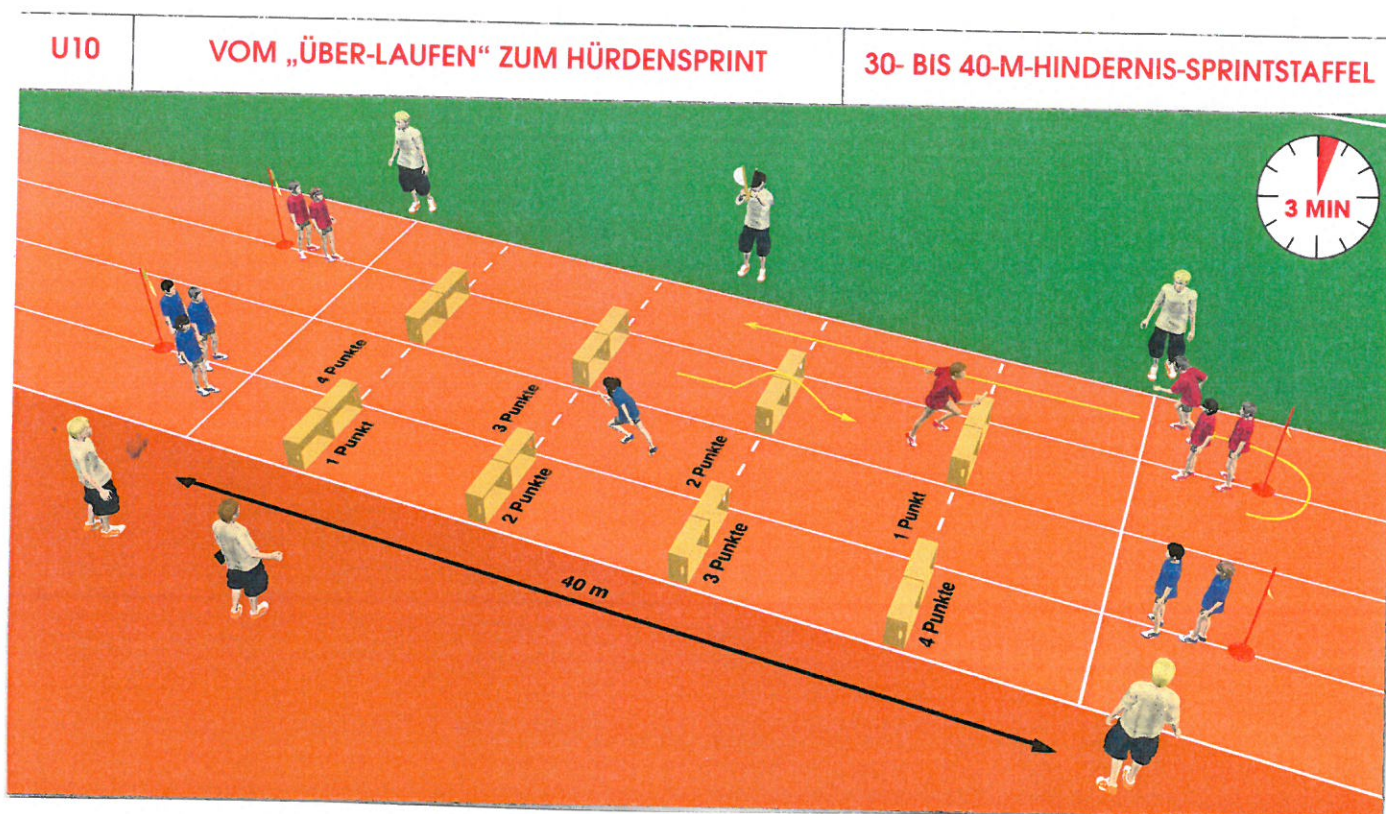
Non ci sono squalifiche per partenza falsa.

CLASSIFICA

Quale squadra é la più veloce?

La somma dei sei migliori tempi determina la classifica.

Prima della „manifestazione“ si decide, se conta il miglior tempo delle due prove di ogni atleta, o se i tempi delle due prove vanno sommati.



U10 (8) DAL CORRERE FRA GLI OSTACOLI ALLA CORSA AD OSTACOLI Staffetta velocità-ostacoli 30m – 40m

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

Reazione più veloce possibile diverse volte, partire, accelerare , ridurre la velocità dopo aver compiuto la distanza con o senza ostacoli, cambiare direzione e passare il testimone.

Ognuno della squadra partecipa.

Ogni squadra ha a disposizione due corsie.

Nell'arco di 3 minuti sul percorso composto da corsa ad ostacoli e corsa piana (30 m o 40 m) si percorre una distanza più lunga possibile.

Il numero di ostacoli varia da 4 a 6, alti da 30 cm a 50 cm e distanti uno dall'altro da 4 m a 6 m.

Una parte della squadra si trova in fila sulla corsia con ostacoli, l'altra parte sulla corsia senza ostacoli.

Al via parte il ragazzo per gli ostacoli, consegna il testimone al ragazzo che compie la corsa piana e si mette in fila per la corsa piana.

Ad una „falsa partenza“ si torna „ ai blocchi“.

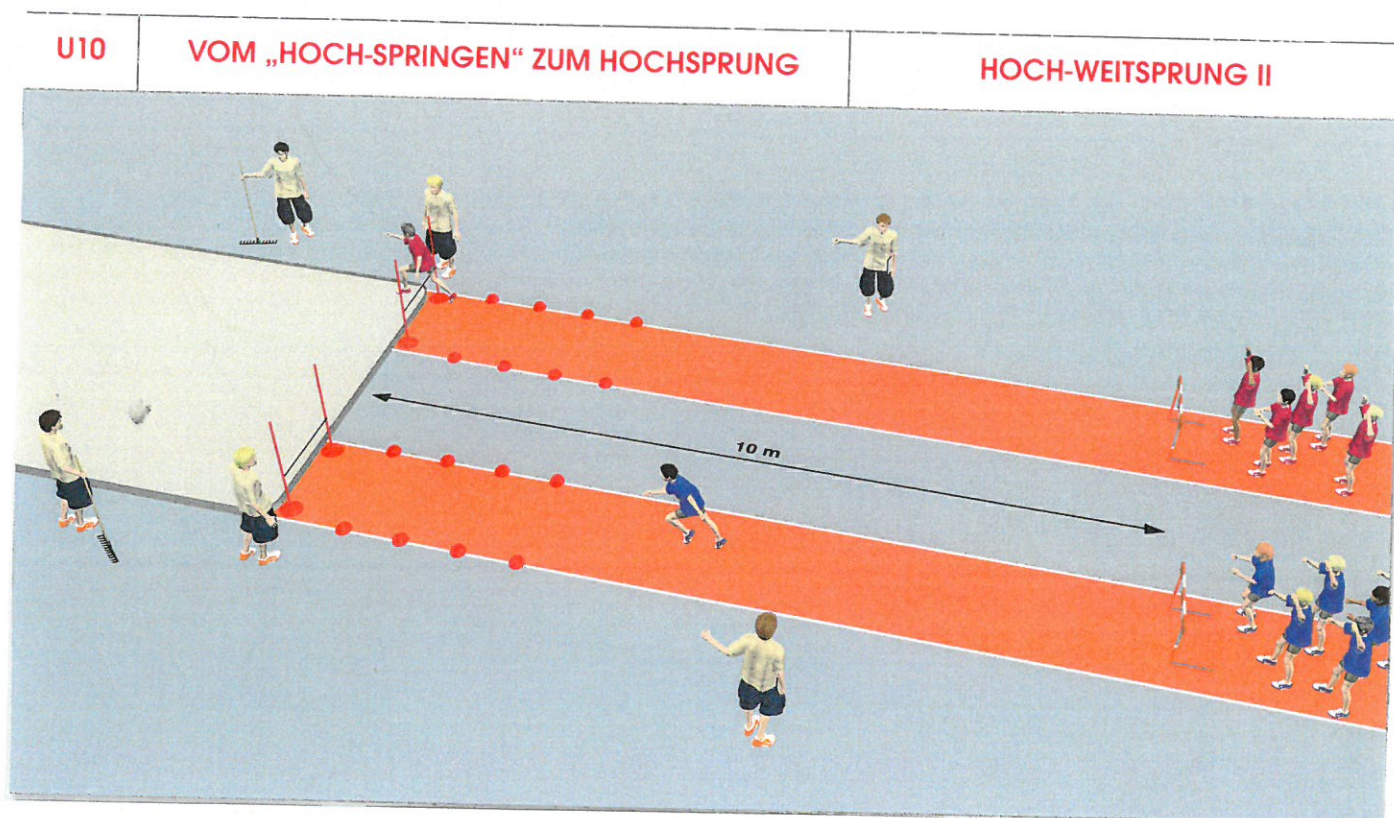
Il passaggio del testimone avviene da dietro .

Il passaggio deve avvenire prima del 1° ostacolo.

CLASSIFICA

Quale squadra raccoglie il maggior numero di punti entro 3 minuti?

Ogni ostacolo superato da un punto (per l'ostacolista) e ogni ostacolo passato di lato da un punto (per chi corre la distanza senza ostacoli)



U10 (7) DAL SALTARE IN ALTO AL SALTO IN ALTO

Salto in alto-lungo II

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

Dopo una rincorsa limitata a 10 m i ragazzi staccano con una gamba per superare un asticella. Ognuno della squadra prende parte.

Il salto in alto-lungo avviene dopo una rincorsa diritta-frontale e limitata a 10 m superando un'ostacolo allo stacco ed atterrando nella buca del salto in lungo.

Deve essere garantito, che l'asticella, se toccata, cade, per impedire infortuni.

Va misurato l'altezza del salto.

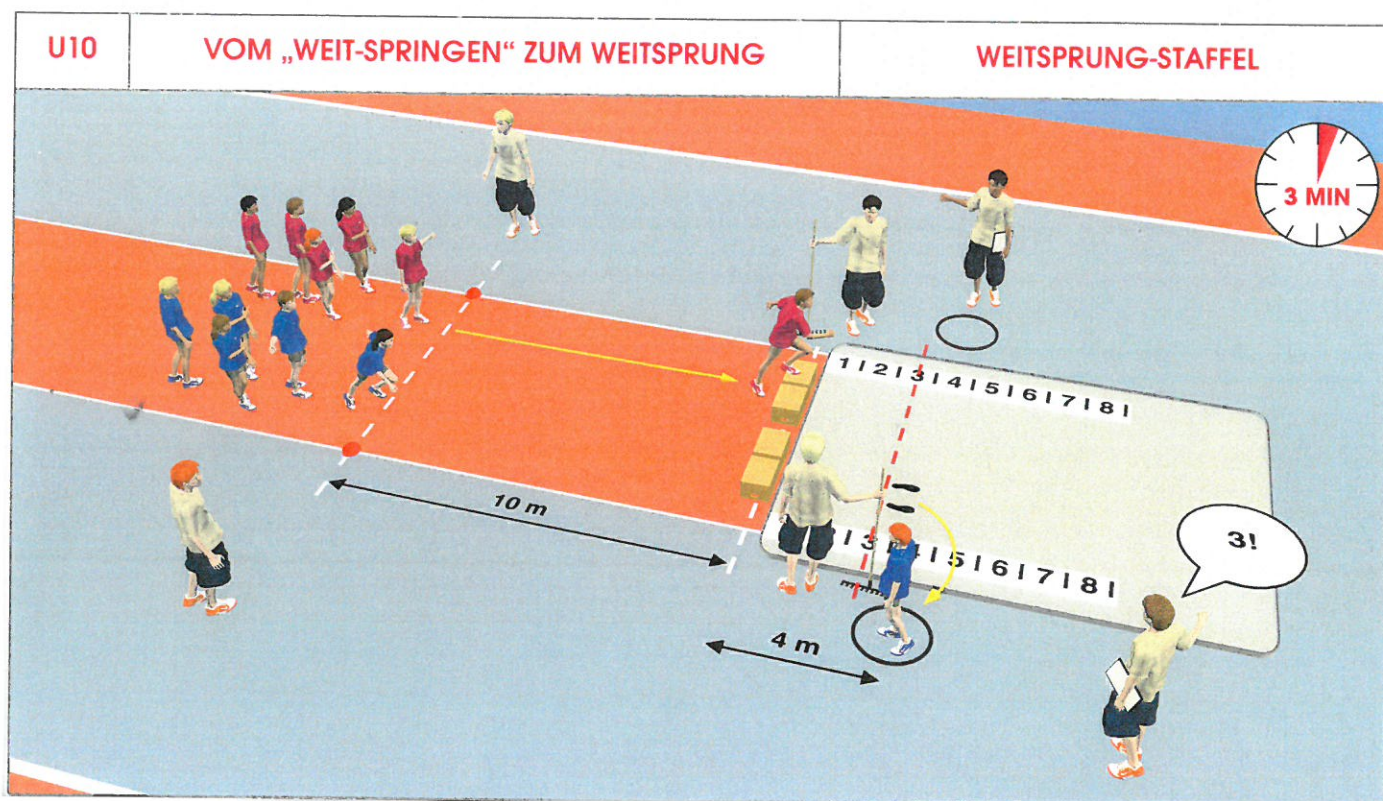
Si consiglia di iniziare con l'asticella posta a 60 cm, la progressione di dieci in dieci fino a 80 cm, poi di 5 in cinque cm.

Ogni ragazzo ha due tentativi per misura, la misura migliore di ogni ragazzo va in classifica, Per evitare una rincorsa in curva, la zona di rincorsa è limitata in larghezza.

CLASSIFICA:

Quale squadra salto più in alto?

Vanno considerate le sei migliori misure ottenute da sei atleti.



U10 (6) DAL SALTARE LONTANO AL SALTO IN LUNGO

Staffetta di salto in lungo

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

I Ragazzi devono saltare in lungo con una rincorsa limitata.

Il tempo a disposizione per la gara e' limitato.

Ognuno della squadra partecipa.

Si inizia con il comando pronti, via, il primo ragazzo parte con una rincorsa da 10 m, lo stacco avviene con una gamba, superando un' ostacolo (cartone, blocco di gomma ecc.) .

La zona di caduta e' suddivisa in zone da 25 cm.

Dopo l'atterraggio possibilmente a due piedi, il ragazzo corre verso un cerchio posizionato lateralmente alla buca. Arrivato, parte il secondo staffettista .

Se un ragazzo parte in anticipo, il punti ottenuti non vanno considerati per la prestazione.

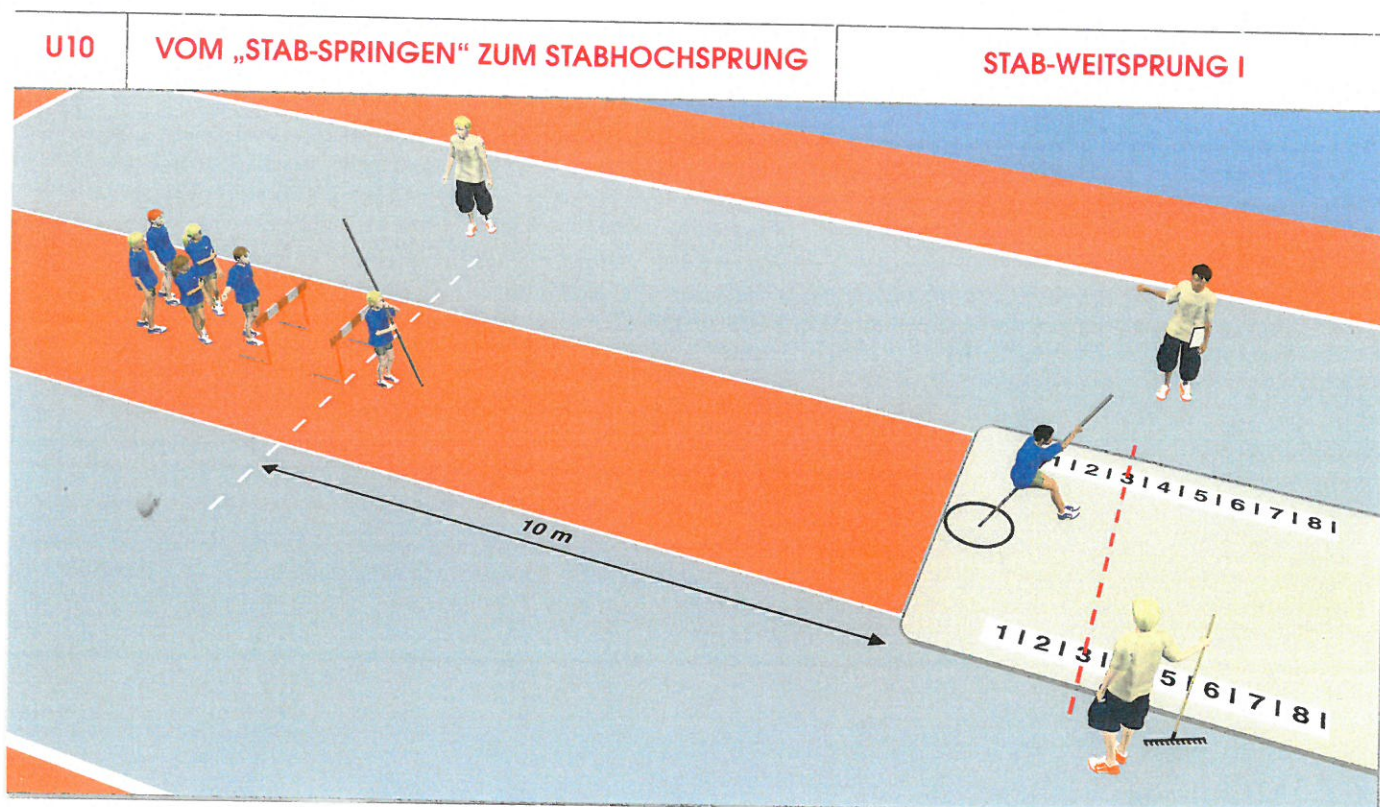
Per garantire lo spirito da competizione si consiglia una gara a due squadre, con due prove, alternando la corsia di salto.

Conta il punteggio migliore delle due prove.

CLASSIFICA

Quale squadra nell'arco di 3 minuti raccoglie il punteggio più alto?

Si contano tutti i salti di ogni squadra eseguiti entro il tempo di 3 minuti, il punteggio di ogni salto viene attribuito secondo la zona di atterraggio (da 1 a 8)



U10 (5) DAL SALTARE CON L'ASTA AL SALTO CON L'ASTA

Salto Asta-Lungo I

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

I Ragazzi devono effettuare la rincorsa con l'asta, imbucare, staccare „farsi portare“ dall'asta ed atterrare senza mettersi in pericolo.

Ognuno della squadra prende parte, 4 prove per ciascuno.

Dopo una rincorsa di 10 m al massimo l'asta va imbucata all'interno di un pneumatico da bici posizionato all'inizio della buca del lungo, lo stacco avviene con una gamba, il ragazzo si fa trasportare dall'asta più lontano possibile.

Una mano afferra l'asta a braccio esteso, l'altra mano si trova all'altezza della spalla.

La zona di caduta è suddivisa in zone da 25 cm.

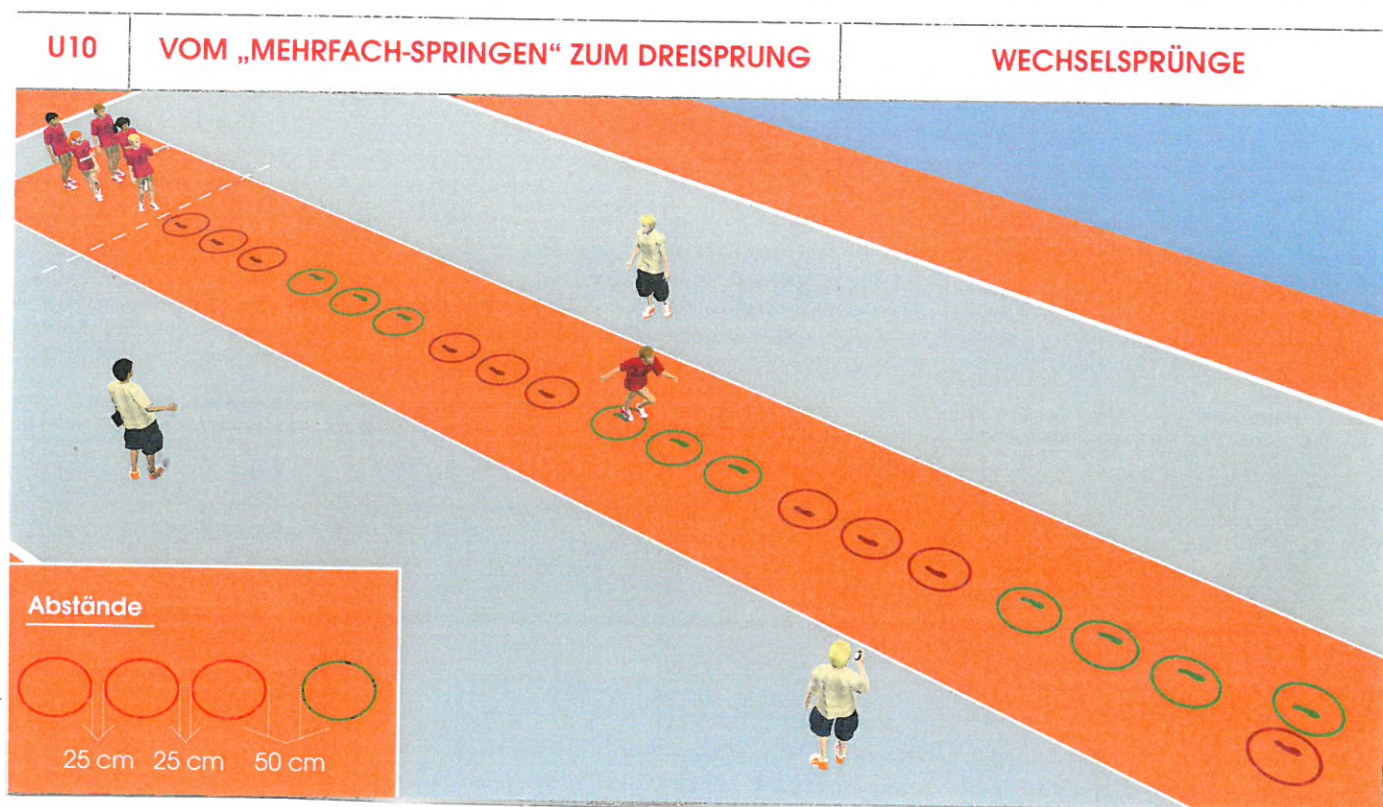
Il salto è nullo quando il ragazzo non imbuca all'interno del pneumatico da bici, o quando molla l'asta prima che questa si trovi almeno in posizione orizzontale.

CLASSIFICA

Quale squadra raccoglie più punti?

Vanno sommati i tre migliori tentativi di ogni singolo ragazzo (es. 4+7+9 punti = 20)

La somma dei 6 migliori punteggi (ragazzi) dà il punteggio a squadra.



U10 (4) DAL SALTO MULTIPLO AL SALTO TRIPLO salti alternati

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

I ragazzi imparano ad effettuare una serie di salti ad un ritmo (destro-sinistro) definito nel tempo più breve possibile.

Ognuno della squadra prende parte, 4 prove per ciascuno.

18 pneumatici da bici (di colori diversi) vengono posizionati in linea, il compito consiste nel percorrere la serie di salti nel tempo più breve possibile, 3 salti con una gamba sono seguiti da 3 salti con l'altra gamba (es. sinistro, sinistro, sinistro, destro, destro, destro).

I pneumatici sono di due colori diversi per „visualizzare“ il ritmo sinistro, destro, sinistro.

La distanza tra i pneumatici è di 25 cm, la distanza da una tripla all'altra di 50 cm.

Si parte al comando: pronti-via, il tempo va preso, quando il ragazzo tocca la zona di arrivo, due cerchi paralleli, con entrambi i piedi.

Errori come il salto con il piede sbagliato, fuori dal cerchio, o lo spostare di un cerchio vanno penalizzati con 0,5 secondi e sommati al tempo realizzato in prova.

Se un cerchio viene solo toccato, non va applicata nessuna penalità.

Il massimo di „errori“ è limitato a 10, di conseguenza il tempo di penalità massima a 58 secondi.

CLASSIFICA

Quale squadra ottiene il tempo migliore?

Vanno sommati i tre migliori tentativi di ogni singolo ragazzo (es. 8 sec. + 9 sec. + 10,5 sec = 27,5)

La somma dei 6 migliori risultati (ragazzi) dà il punteggio a squadra.



U10 (3) DAL LANCIO IN ROTAZIONE AL LANCIO DEL DISCO

Lancio con rotazione semplice

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

Da una rotazione completa (o ridotta) si lancia più lontano possibile.

Ognuno della squadra prende parte, 4 prove per ciascuno.

Attrezzi utili: pneumatico da bici, anello da tennis, disco per bambini.

La zona di caduta è suddivisa in zone marcate distanti una dall'altra 1,0 metri, ogni zona corrisponde ad un punto.

Il punteggio per ogni lancio corrisponde alla zona, nella quale la pallina cade, lanci che finiscono ai lati delle zone marcate sono comunque validi.

Ogni ragazzo effettua due lanci consecutivi, poi si rimette in fila per effettuare i rimanenti lanci.

Il lancio è valido se il ragazzo oltrepassa la zona di lancio e se esce da dietro.

CLASSIFICA

Quale squadra raccoglie più punti?

Vanno sommati i tre migliori tentativi di ogni singolo ragazzo (es. 4+7+9 punti = 20)

La somma dei 6 migliori punteggi (6 ragazzi) dà il punteggio a squadra.



U10 (2) DAL GETTO A DUE MANI AL GETTO DEL PESO

Lancio della palla medica

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

Lanciare la palla medica più lontano possibile da posizione laterale.

Ognuno della squadra prende parte, 4 prove per ciascuno.

Per il lancio si usa una palla medica da 1 kg a 1,5 kg.

Si lancia da posizione laterale tenendo la palla medica con due mani, si lancia con una mano.

La zona di caduta è suddivisa in zone marcate distanti una dall'altra 0,5 metri, ogni zona corrisponde ad un punto.

Il punteggio per ogni lancio corrisponde alla zona, nella quale la pallina cade, lanci che finiscono ai lati delle zone marcate sono comunque validi.

Ogni ragazzo effettua due lanci consecutivi, poi si rimette in fila per effettuare i rimanenti lanci.

Il lancio è valido se il ragazzo non oltrepassa la zona di lancio e se esce da dietro.

CLASSIFICA

Quale squadra raccoglie più punti?

Vanno sommati i tre migliori tentativi di ogni singolo ragazzo (es. 4+7+9 punti = 20)

La somma dei 6 migliori punteggi (6 ragazzi) dà il punteggio a squadra.