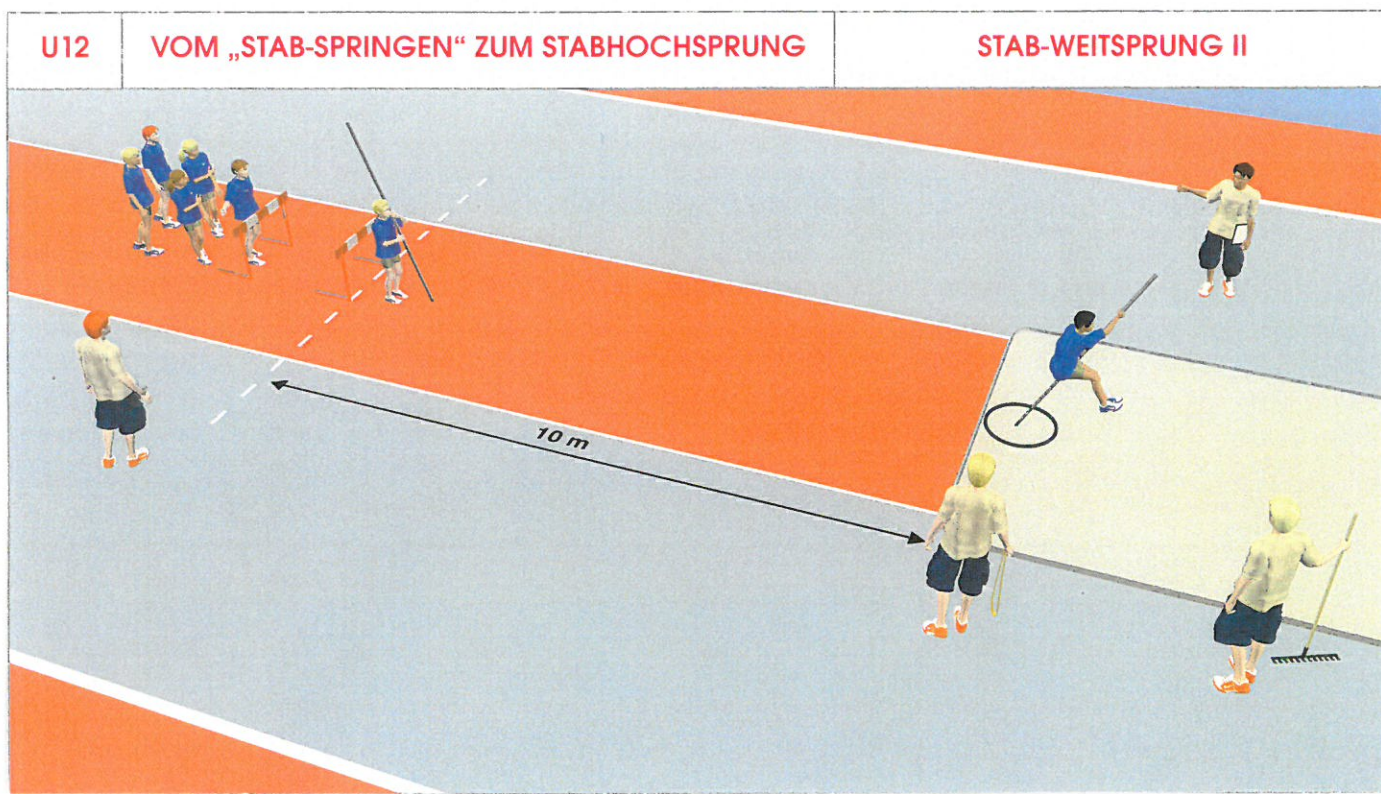




U12 (13) DAL SALTARE CON L'ASTA AL SALTO CON L'ASTA

Salto Asta-Lungo II

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.

Il salto viene misurato al cm considerando l'impronta all'imbocatura e la prima impronta del ragazzo in buca.

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

Individuale: chi salta più lontano

Vanno sommati i tre migliori tentativi di ogni singolo ragazzo (3m + 3,30m + 3,70 m = 10m)

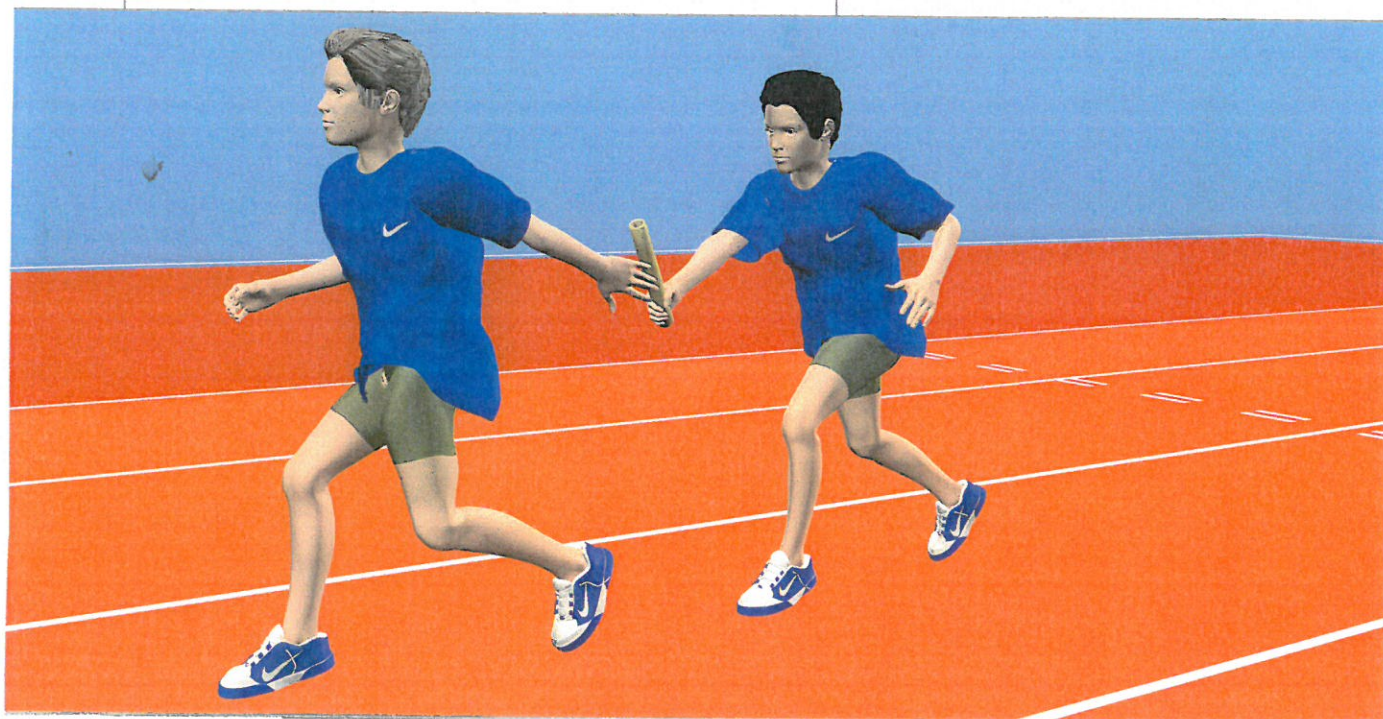
a squadra:

La somma dei 6 migliori risultati (ragazzi) dà il punteggio a squadra. (es. 6x 10 m= 60m)

U12

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

TEAM-VERFOLGUNG (6 X 800 M)



U12 (5) DAL CORRERE A DISTANZA ALLA CORSA A RESISTENZA

Inseguimento a squadra (6x800m)

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

Ultima gara del programma orario e' la staffetta di mezzofondo.

Numero di staffettisti: 6, distanza per ogni staffettista: 800m

La staffetta ad inseguimento avviene secondo il metodo Gundersen: alla fine di tutte le gare componenti parte la squadra che conduce la classifica provvisoria , le altre staffette partono ritardate.

Il tempo di partenza ritardata va calcolato in base al punteggio di squadra dopo la penultima gara componente.(Tabella Excel)

Per poter individuare meglio i cambi di posizione durante la gara di inseguimento, si consigliano numeri pettorali, no. 1 alla squadra conducente, no. X all' ultima.

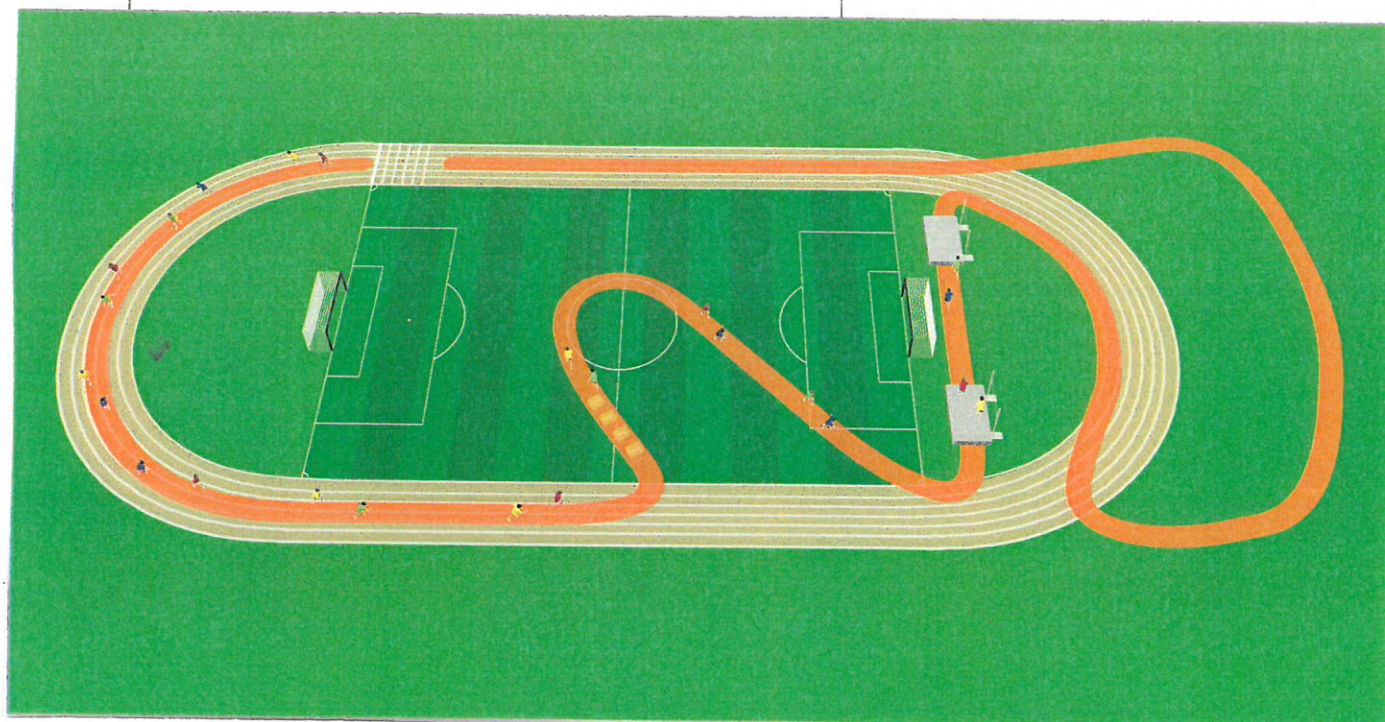
Inoltre gli ultimi staffettisti sono contraddistinti da bande colorate, es. il 4° frazionista verde, il 5° giallo ed il sesto rosso.

CLASSIFICA: la squadra che arriva prima, ha vinto la classifica totale.

U12

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

STADIONCROSS (1500 – 2000 M)



U12 (5) DALLA CORSA RESISTENTE AL FONDO

Cross di stadio 1500m -2000m

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

Alla fine della giornata di gara aspetta una gara di cross all'interno dello stadio.

Il percorso dovrebbe contenere cambi di direzione, in pista, all'interno del campo e all'esterno della pista.

Strutture esistenti all'interno dello stadio (es. materassi del salto in alto) vanno integrate nel percorso.

La distanza totale del cross è da 1.500m a 2.000 m.

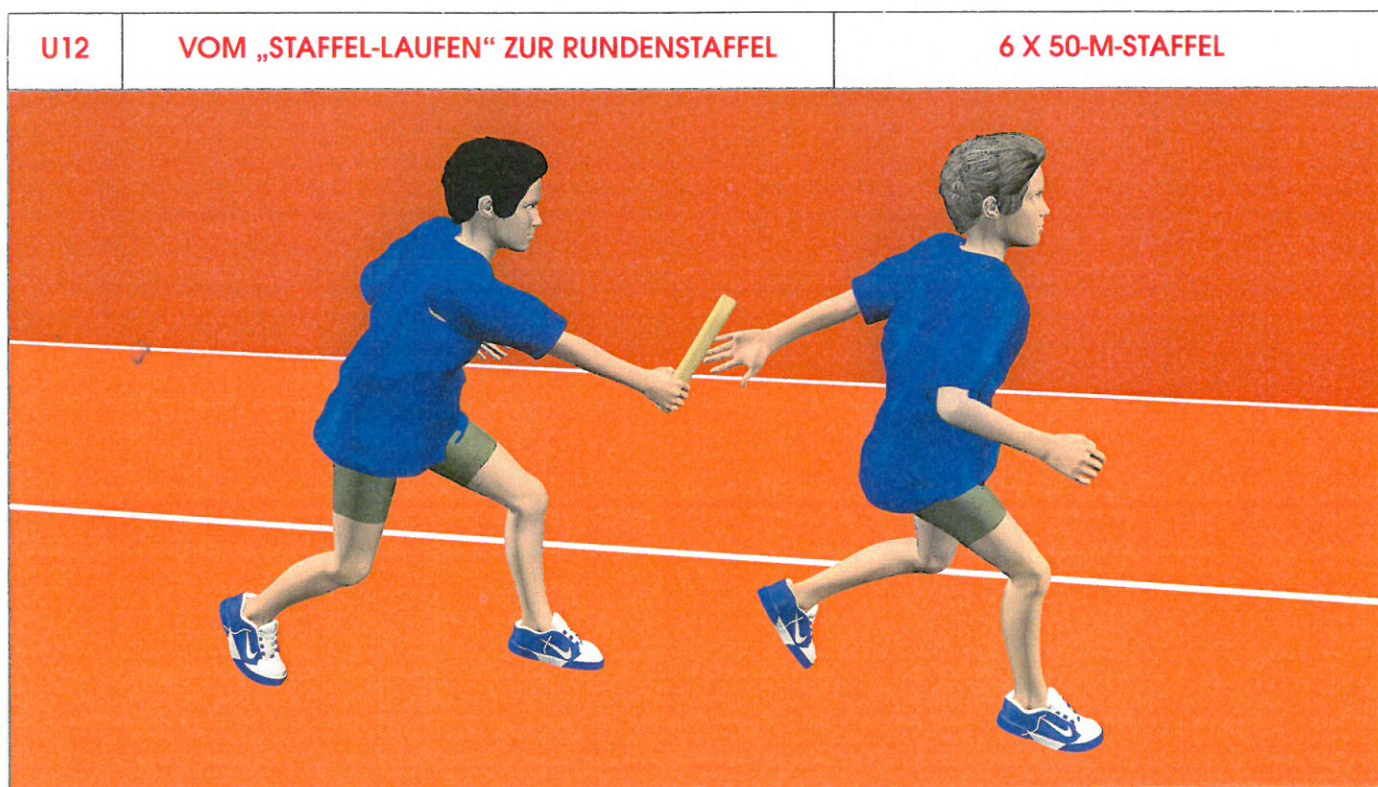
Il numero di serie deve essere ridotto al minimo possibile.

La corsa di cross deve essere l'ultima delle gare.

CLASSIFICA:

Classifica individuale: chi è il più veloce.

Classifica a squadre: quale squadra vince il cross: sono da considerare i 6 migliori tempi di ogni squadra.



U12 (4) DALLA CORSA A STAFFETTA ALLA STAFFETTA 4x100
Staffetta 6x50m

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

Il testimone percorre la una distanza di 300 m con 5 cambi.

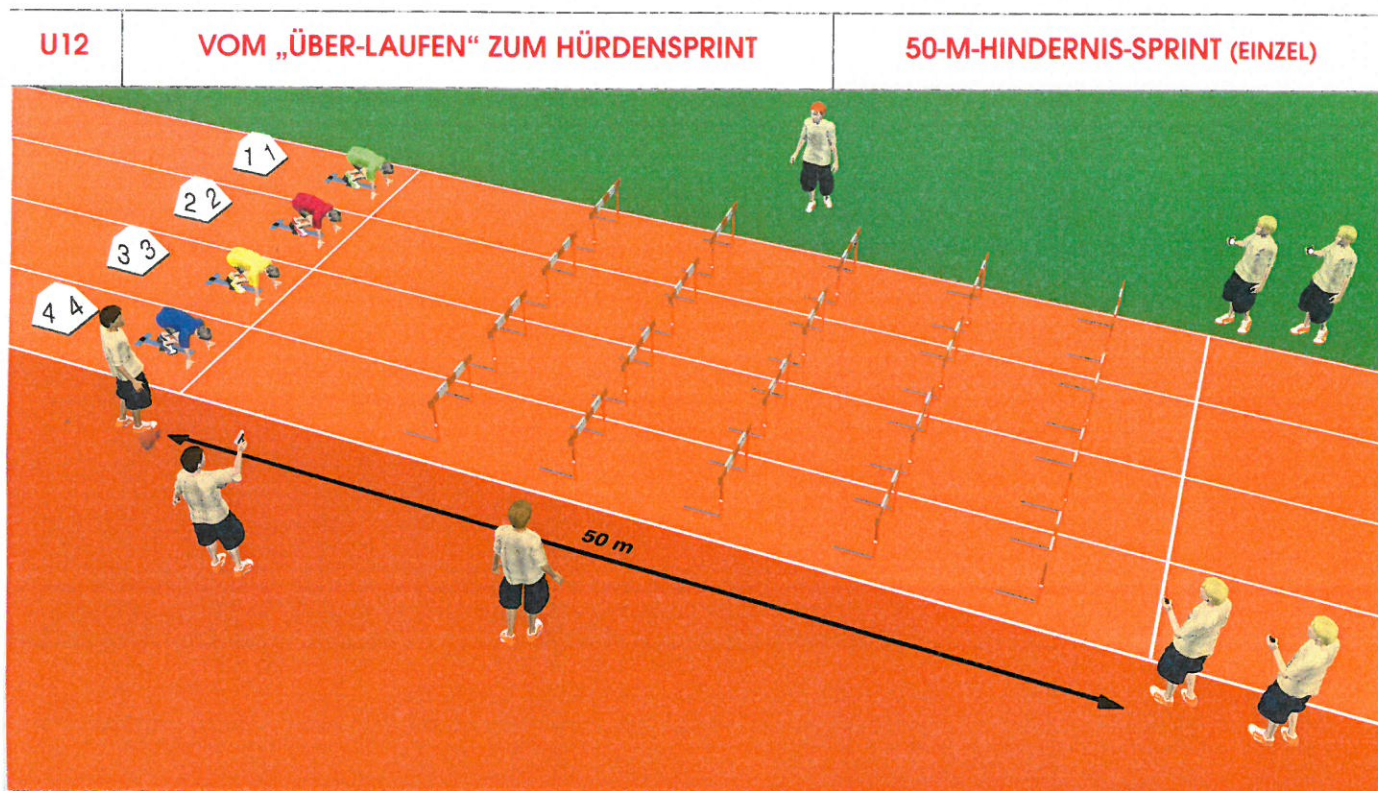
Frazionisti: 6

Ad una falsa partenza di torna ai blocchi, senza squalifiche.

La squalifica di una staffetta può avvenire soltanto per ostruzione di un'altra staffetta.

CLASSIFICA:

Quale staffetta ottiene il miglior tempo.



U12 (3) DAL CORRERE SOPRA GLI OSTACOLI ALLA CORSA AD OSTACOLI
 50m ostacoli (gara individuale)

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

Reazione più veloce possibile diverse volte, partire, accelerare e percorrere la distanza intera ad ostacoli.

Ogni ragazzo percorre la distanza da gara.

Gli ostacoli sono da 5 a 6, alti da 40cm a 60 cm con e distanti uno dall'altro da 5m a 7 m

Il comando di partenza: ai vostri posti, pronti, via.

Ad una partenza falsa si torna ai blocchi, senza squalifiche.

Il tempo va rilevato con cronometraggio manuale e fotocellula/elettrico.

CLASSIFICA

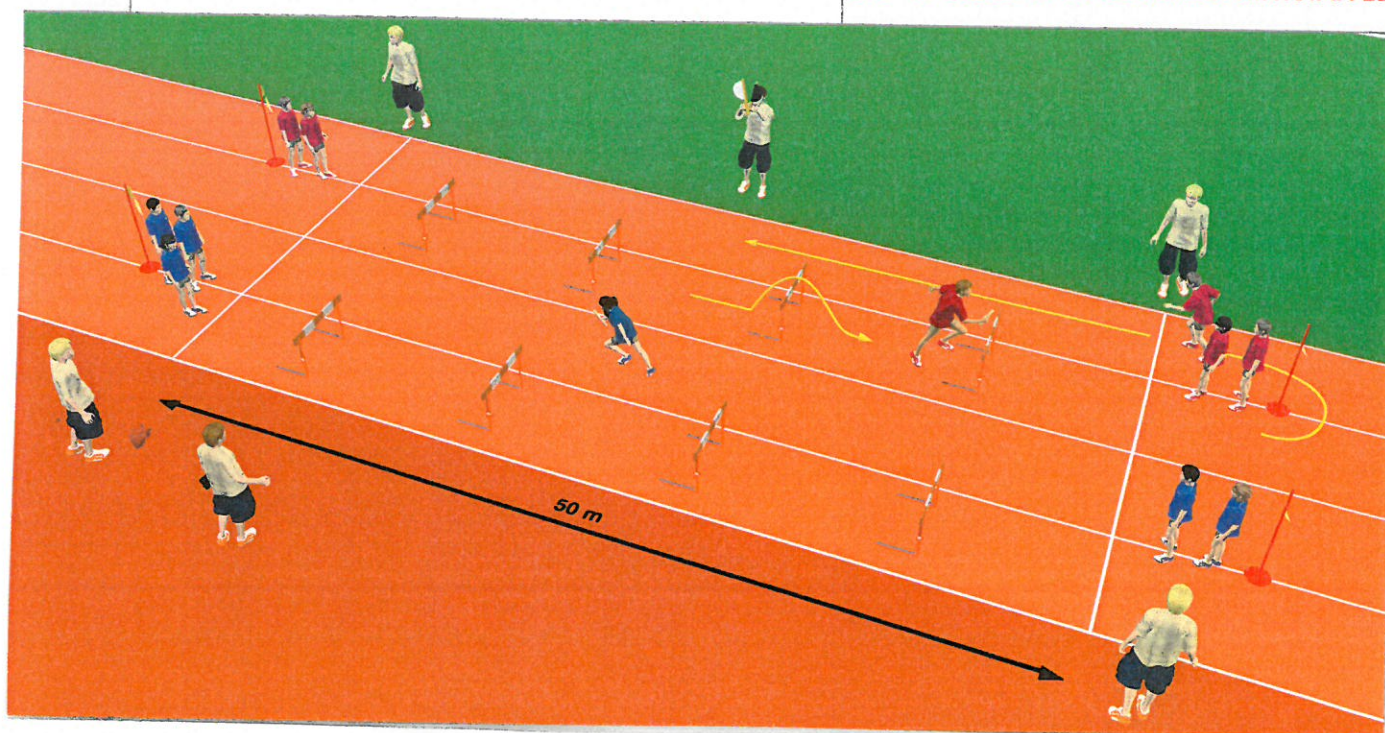
Classifica individuale: il miglior tempo

Classifica a squadra: i sei migliori tempi.

U12

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

6 X 40- BIS 50-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL



U12 (2) DAL CORRERE SOPRA GLI OSTACOLI ALLA CORSA AD OSTACOLI
STAFFETTA OSTACOLI DA (40m a 50m)

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.

Ogni staffetta è composta da 6 ragazzi.

Ogni squadra ha a disposizione 2 corsie.

3 ragazzi si mettono in posizione davanti alla corsia con gli ostacoli, 3 davanti alla corsia senza ostacoli.

Parte l'ostacolista.

Corsia ostacolo: 4-6 ostacoli alti da 40 cm a 60 cm e distanti uno dall'altro da 5 m a 7 m.

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

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

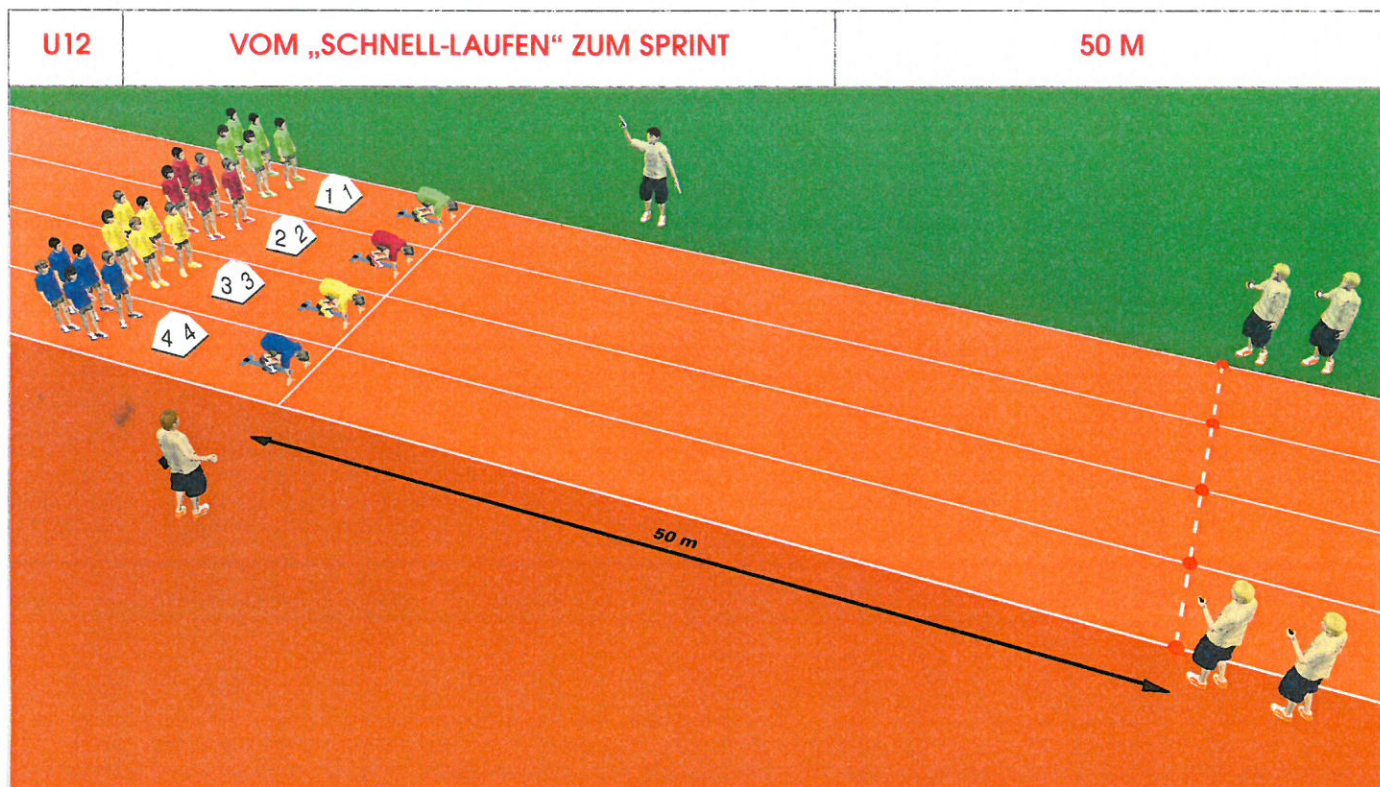
Ogni frazionista corre sia gli ostacoli, che la distanza piana.

Il passaggio avviene da dietro.

Il ragazzo che passa il testimone, prima del passaggio, gira attorno ad un palo, posizionato a circa 3 m dalla linea di cambio, il cambio deve avvenire prima del 1° ostacolo.

CLASSIFICA

Quale squadra è la più veloce, considerando 3 frazioni di ostacoli e 3 frazioni senza ostacoli.



U12 (1) DAL CORRERE VELOCI ALLO SPRINT

50m

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

Reazione veloce, accelerare e compiere la distanza di 50 m nel tempo piú breve possibile dal blocco di partenza.

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

Ai vostri posti: ognuno si mette sui blocchi

Pronti: entrambi i piedi sul blocco di partenza con „il sedere“ piú alto rispetto alle spalle

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

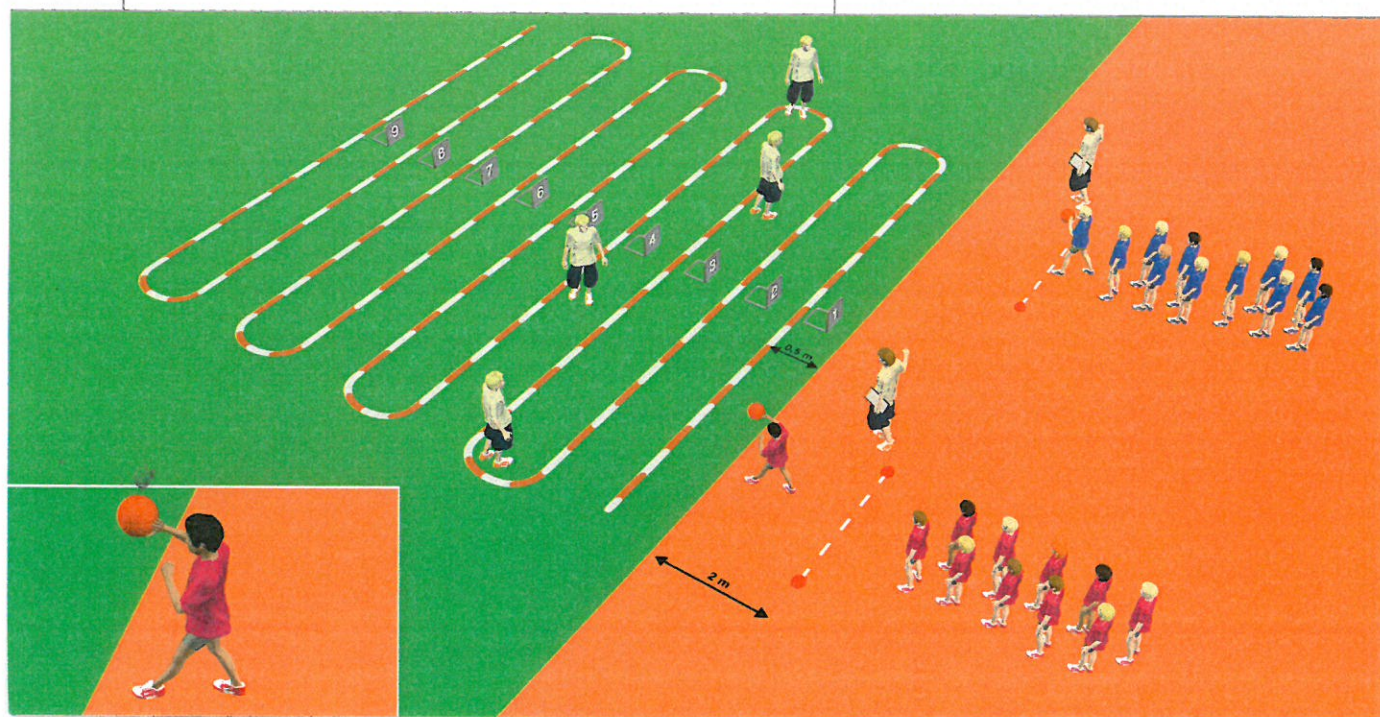
Non ci sono squalifiche per partenza falsa.

CLASSIFICA

Classifica singola: chi é il piú veloce?

Classifica a squadre: quale squadra é la piú veloce?

La somma dei sei migliori tempi (6 atleti) determina la classifica.



U12 (9) DAL LANCIO A DUE BRACCIA AL GETTO DEL PESO

Gettare

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

Dal ritmo da 3 passi lanciare più lontano possibile.

Lanci a disposizione : 4

Si getta una palla medicinale, peso ecc. sa 1,5 kg a 2 kg.

Il lancio avviene da una zona di lancio larga 2 m tenendo l'attrezzo a due mani, lanciando con una mano.

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 m.

Per ogni zona si ottiene un punto.

Il punteggio per ogni lancio corrisponde alla zona di caduta dell'attrezzo.

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

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

CLASSIFICA

Individuale: la somma dei punti ottenuti in 3 migliori lanci su 4

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 singoli dà il punteggio a squadra.



U12 (10) DAL RUOTARE E LANCIARE AL LANCIO DEL DISCO

Lancio a rotazione- esecuzione libera

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

Accelerando se stessi assieme all'attrezzo si lancia più lontano possibile.

Numero di tentativi: 4

Attrezzi: disco da bambini, pneumatici da bici, altro.

La tecnica di lancio é libera: da fermo alla rotazione 1/1

La zona di caduta é suddivisa da zone di 1 m , zona 1 = 1 punto, zona 2 = 2 punti ecc.

Il punteggio per ogni lancio corrisponde alla zona di caduta dell'attrezzo, lanci fuori dalla zone sono comunque validi.

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

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

Per motivi di sicurezza si consiglia, che i ragazzi che non lanciano attendino il loro turno in una zona protetta da una rete.

CLASSIFICA:

Individuale: somma dei punti ottenuti in 3 lanci su 4

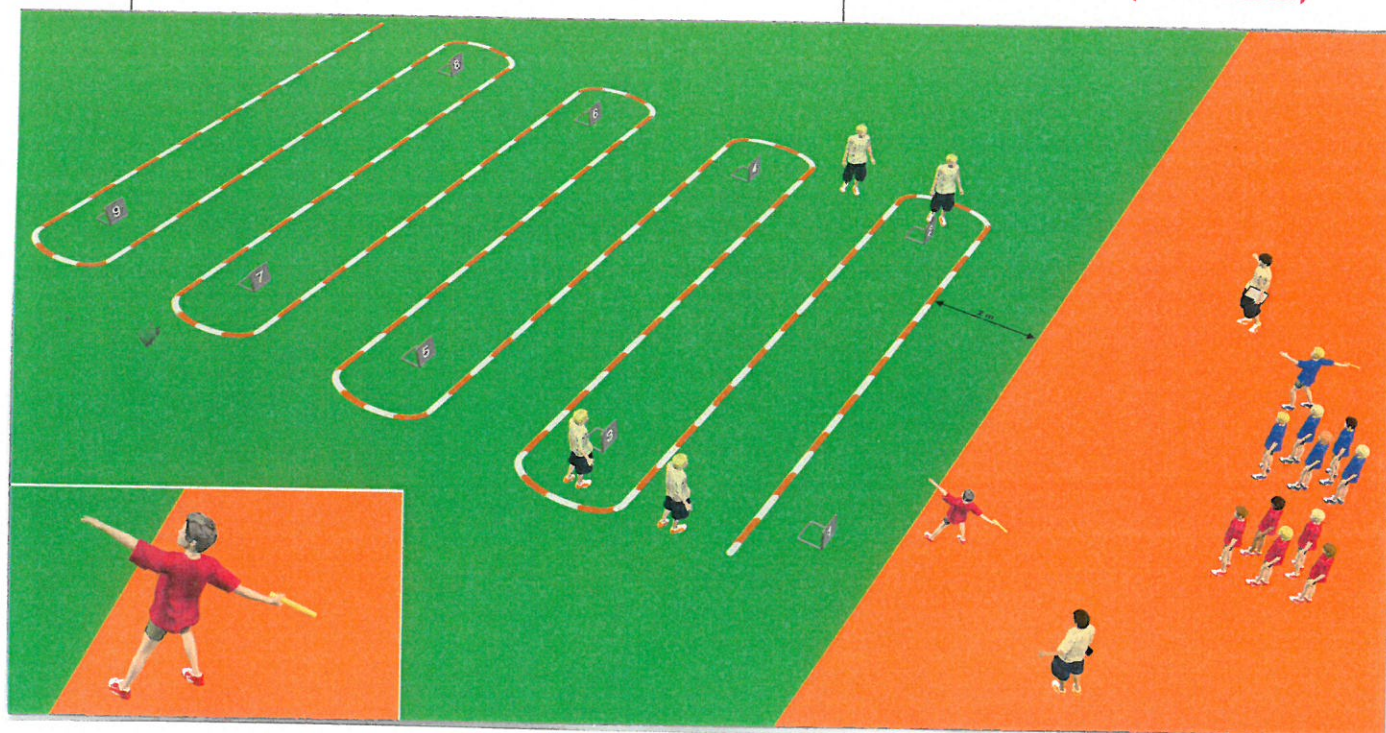
a squadra: vanno sommati i tre migliori tentativi di ogni singolo ragazzo (es. 4+7+9 punti = 20)

La somma dei 6 migliori punteggi singoli dá il punteggio a squadra.

U12

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF

SCHLAGWURF (FREIER ANLAUF)



U12 (11) DAL LANCIO DELLA PALLINA AL LANCIO DEL GIAVELLOTTO

Lancio della pallina (esecuzione libera)

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

Rincorsa libera, (camminando o correndo) con 3 passi speciali finali si lancia più lontano possibile. Il lancio (Schlagwurf) avviene sempre partendo a braccio disteso ed il lancio avviene passando con la mano di lancio sopra la testa.

Prove a disposizione: 4.

La zona di caduta è suddivisa da zone di 2 m , zona 1 = 1 punto, zone 2 = 2 punti ecc.

Il punteggio per ogni lancio corrisponde alla zona di caduta dell'attrezzo , lanci fuori settore sono comunque validi

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

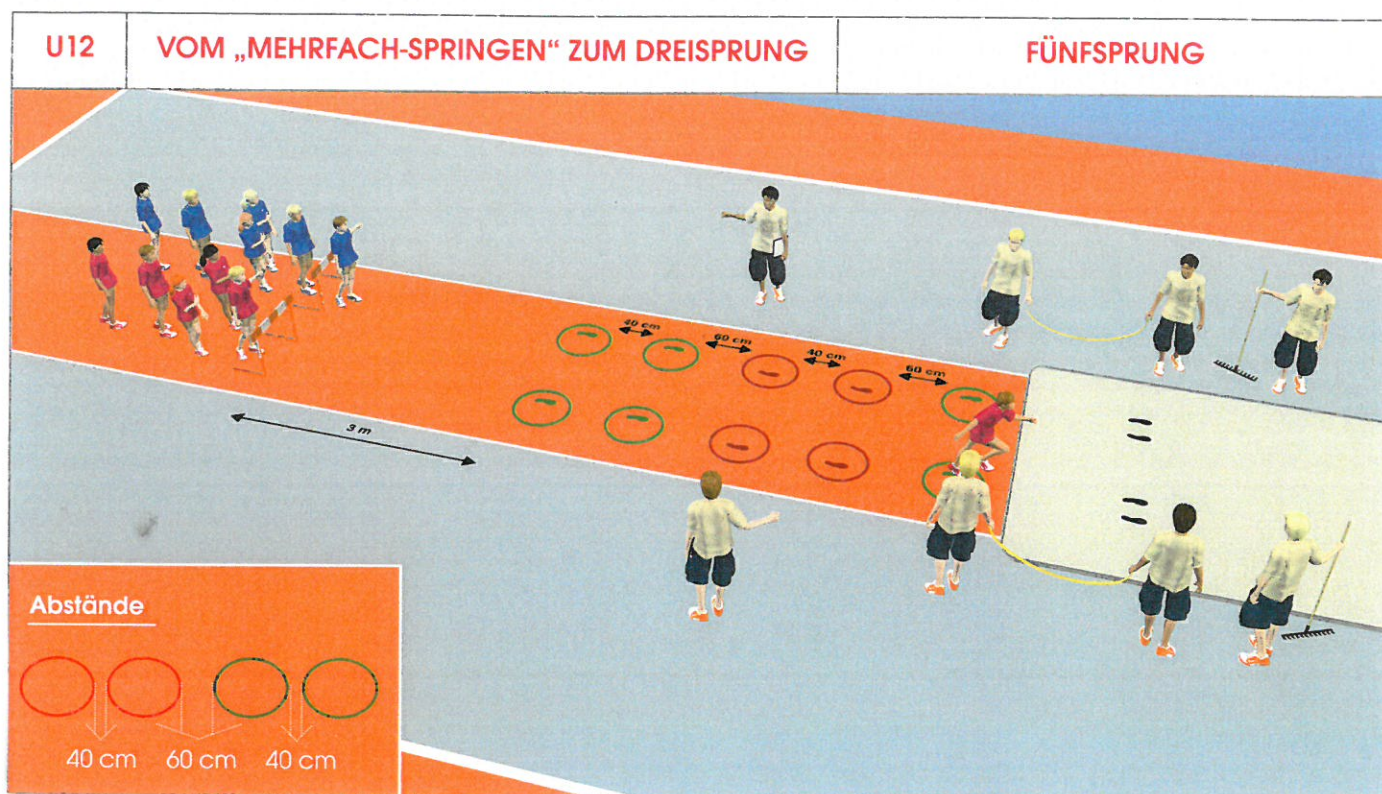
Sono validi anche i lanci che finiscono fuori dalle zone marcate.

CLASSIFICA:

Individuale: chi lancia più lontano, si considera il miglior lancio, misurazione a metri.

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

La somma dei 6 migliori punteggi singoli dà il punteggio a squadra.



U12 (8) DAL SALTO MULTIPLO A SALTO TRIPLO

salto quintuplo

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

Dopo una breve rincorsa (3m) vanno eseguiti 5 salti ad un piede, il 5° salto, lo jump dovrebbe essere quello più lungo.

La ritmica é: sinistro ,sinistro, destro ,destro, sinistro (jump) oppure destro, destro, sinistro, sinistro, destro (jump)

In pedana vanno posizionati 5 pneumatici da bici distanti uno dall'altro da 40 cm a 60 cm.

La distanza di 40 cm e' quella tra pneumatici dello stesso colore (piede) , 60 cm al cambio gamba.

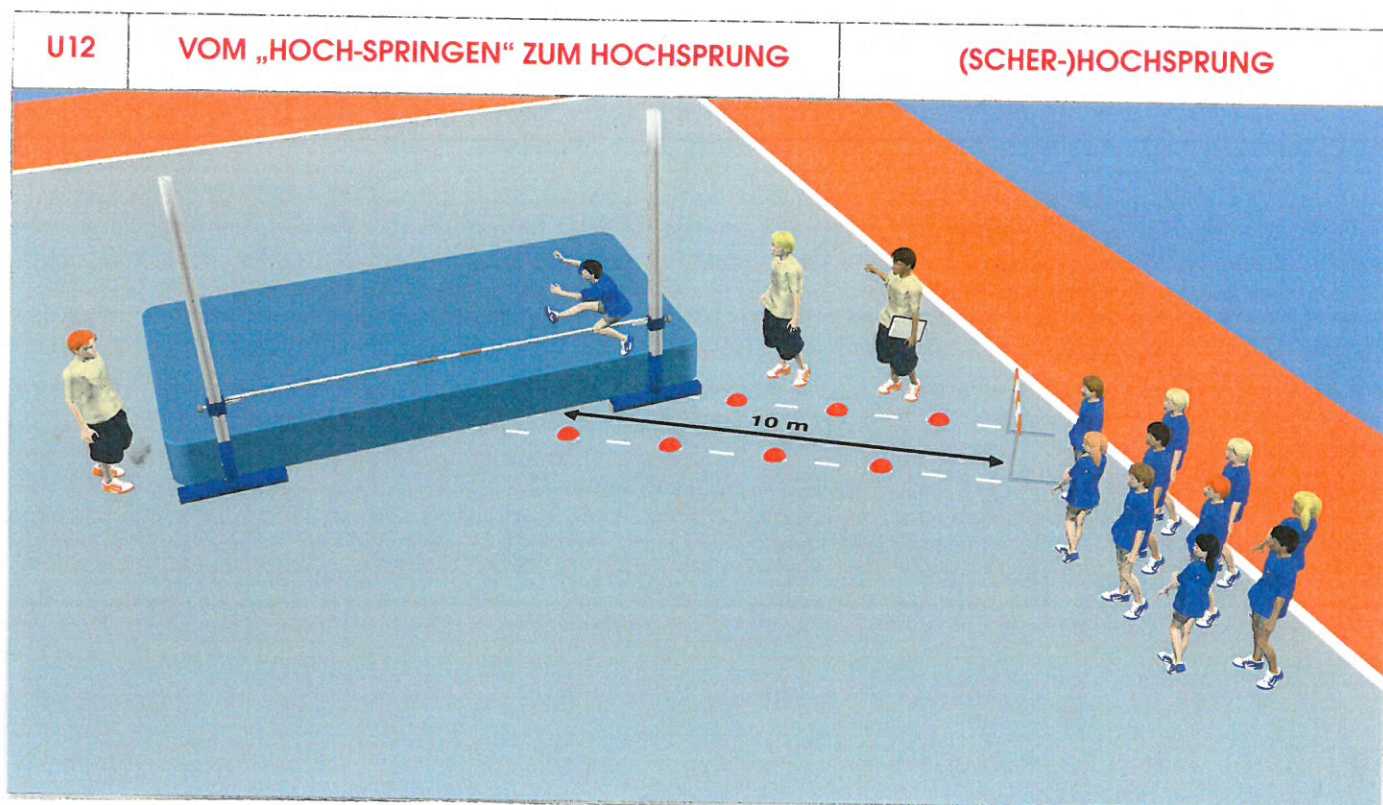
Si misura solo lo jump (misurazione al cm)

Il salto é valido se i singoli appoggi avvengono entro il pneumatico, e se la ritmica e' corretta.

CLASSIFICA:

Individuale: somma dei 3 migliori salti su 4.

a squadra: entrano in classifica i 6 migliori risultati.



U12 (6) DAL SALTARE IN ALTO AL SALTO IN ALTO
salto in alto-sforbiciata

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

Impariamo la tecnica denominata „sforbiciata“

1° variante

Rincorsa: al massimo 10 m di rincorsa lineare con un angolo di ca. 45° rispetto all'asticella.

Il salto è valido se l'asticella rimane sui ritti ed il ragazzo tocca il materasso prima con la gamba di slancio.

2° variante

Rincorsa: libera, anche in curva, valicamento alla Fosbury o altra tecnica.

Il salto è valido se l'asticella rimane sui ritti, e lo stacco avviene con una sola gamba.

Se la gara è individuale, si consiglia la tecnica da Fosbury, se a squadra, la sforbiciata.

Per ognuna delle varianti vale, che ogni ragazzo partecipa.

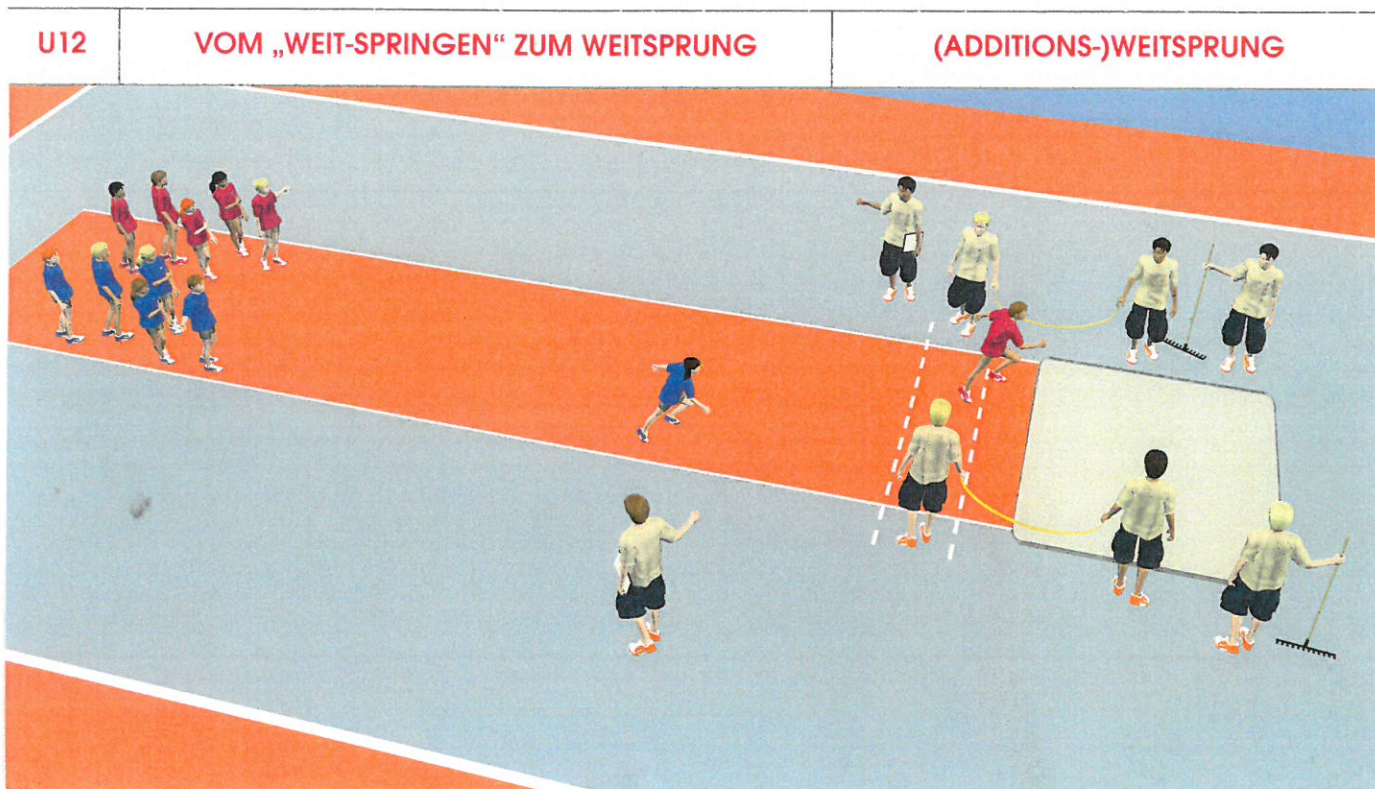
La misura di entrata è di 75 cm, si procede di 10 cm in 10 fino alla misura di 95 cm, poi di 5 in 5.

I tentativi per ogni misura sono 2, i nulli non vanno considerati.

CLASSIFICA:

Individuale: chi salta più in alto

A squadra: vanno sommati i 6 migliori risultati.



U12 (7) DAL SALTARE IN LUNGO AL SALTO IN LUNGO

Salto un lungo

DESCRIZIONE BREVE- ORGANIZZAZIONE

Rincorsa: libera

Stacco: ad una sola gamba entro una zona da 80 cm

Ogni ragazzo ha a disposizione 4 tentativi.

Il salto non e' valido, se la fuori dalla zona di stacco, o se' il ragazzo corre nella buca.

Misurazione: al centimetro.

Nella gara a squadre vanno sommati i 3 migliori salti su 4 di ogni ragazzo.

Vanno in classifica i migliori sei ragazzi di ogni squadra.

CLASSIFICA

Individuale: conta il miglior salto

a squadra: vanno sommati i tre migliori salti su 4 di ogni atleta, entrano in classifica i migliori sei atleti. (es. 1°salto 3,20m 2° salto 3,30m 3° salto 4,00m 4° salto 3,00 m -risultato = 10,50 m)

risultato a squadra: 10,50 m + ecc. -somma dei migliori 6 risultati.