



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

---

Comitato **TRENTINO**

---

# Progetto Giocatletica Esordienti

# REGOLAMENTO

- Squadre composte da 5 a 9 ragazzi (anche miste, maschi e femmine e società diverse)
  - 5/6 giochi in ogni manifestazione possibilmente da ripetere 2 volte
- Il punteggio massimo di ogni gioco è in base al numero di squadre partecipanti
  - 15 squadre, 15 punti alla prima, 14 alla seconda, 13 alla terza ecc.
  - Classifica finale stilata tenendo conto del punteggio di tutti i giochi

## Programma 2017

- Prime fasi comprensoriali o di società fine marzo - metà giugno
  - Finale provinciale a Giugno
- Seconde fasi comprensoriali fino a metà ottobre
  - Seconda finale provinciale metà/fine ottobre

# STAFFETTA VELOCITA' E OSTACOLI

- Ogni squadra ha due corsie a disposizione
- Corsia con ostacoli e corsia lineare (30/50m)
- Metà dei ragazzi sono nella corsia con ostacoli e l'altra metà nella corsia della corsa piana
- 3 minuti di tempo per compiere la distanza più lunga possibile
- Da 4 a 6 ostacoli alti da 30 a 50cm distanti uno dall'altro da 4 a 6m (passaggio anche sotto)
- Al via parte il ragazzo della corsa ad ostacoli, consegna il testimone al compagno per la corsa piana
- Ad una falsa partenza si torna sulla linea
- Il passaggio del testimone (oppure anche solo con la mano) avviene da dietro
- IL passaggio deve avvenire prima del primo ostacolo

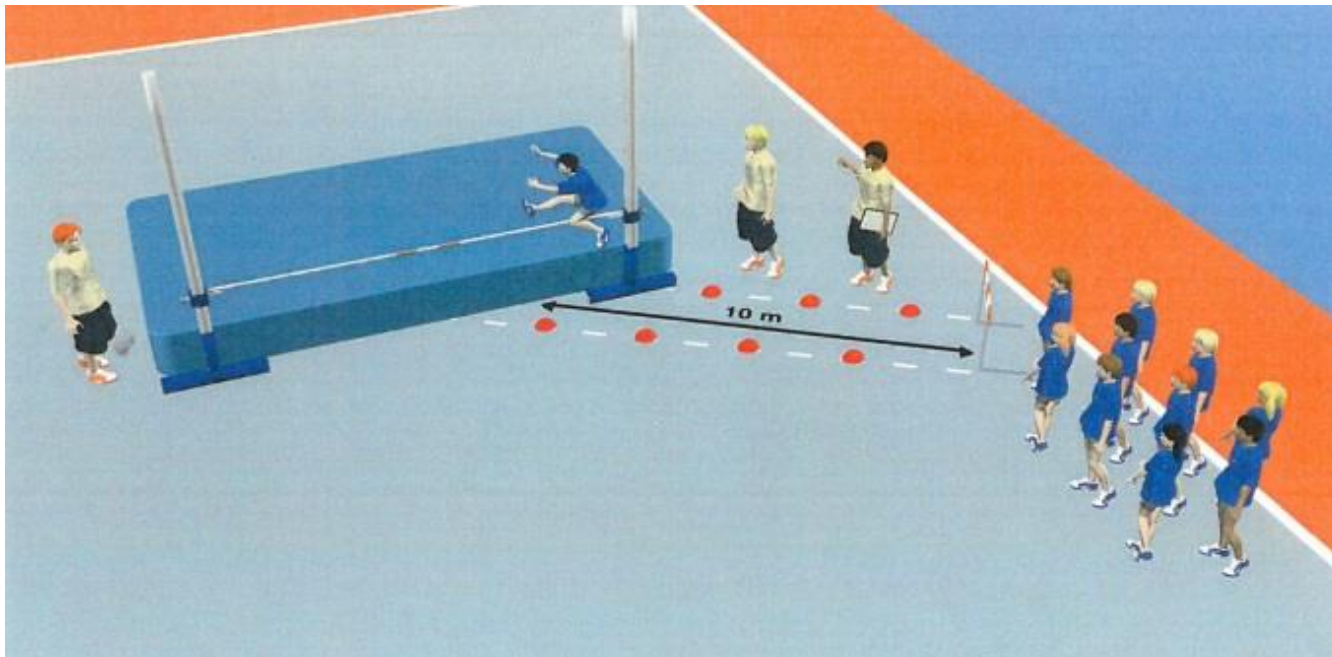


## CLASSIFICA

Quanti punti si riescono a fare in 3 minuti  
Ogni ostacolo superato vale un punto

# DAL SALTARE IN ALTO AL SALTO IN ALTO

- Impariamo la tecnica denominata sforbiciata
- Massimo 10m di rincorsa lineare con un angolo di 45° rispetto all'asticella (elastico)
- Il salto è valido se non si tocca l'elastico ed il ragazzo tocca il materasso prima con la gamba di slancio
- La misura di entrata è 1 metro (misura indicativa, da adattare all'età dei ragazzi)
- Progressione di 10cm fino a 140 poi di 5cm (indicativa in base all'età)
- 2 tentativi per ogni misura, si continua a saltare anche in caso di 2 errori ad una misura
- Salto con una pedana (senza pedana entrata a 80 progressione di 10 fino a 1 metro e poi di 5cm)
- I nulli non vanno considerati

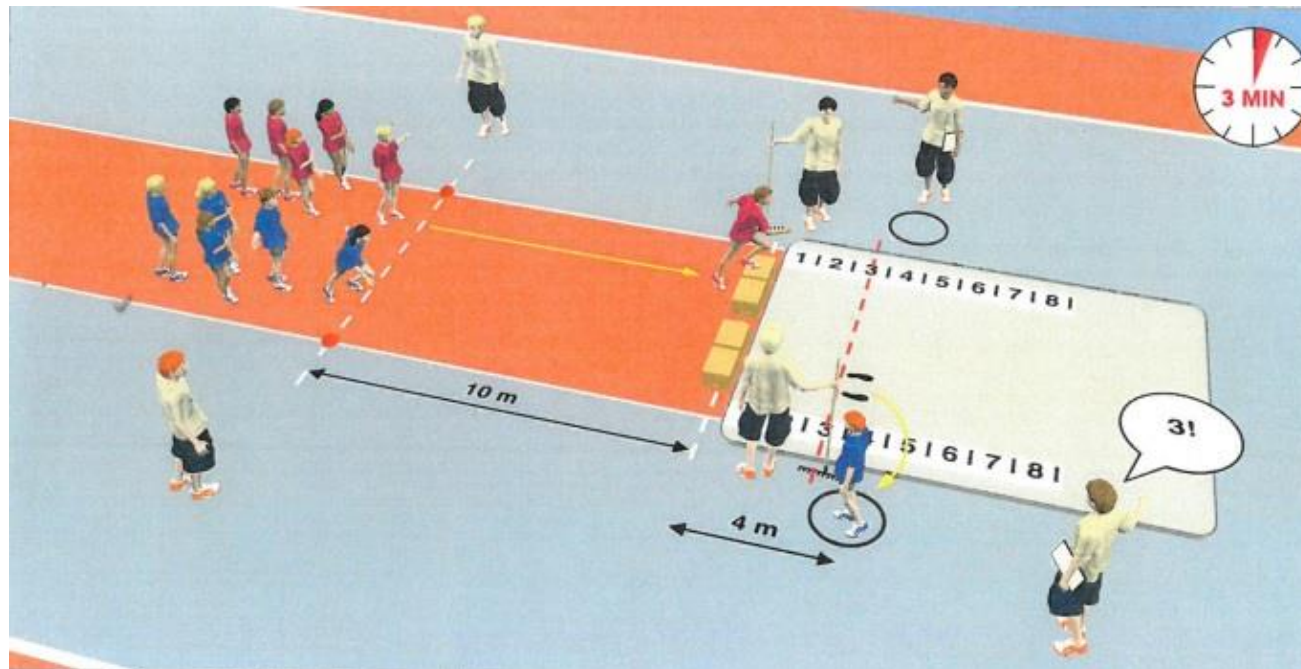


## CLASSIFICA

Viene conteggiata la media del miglior salto di tutti i componenti della squadra

## DAL SALTARE LONTANO AL SALTO IN LUNGO

- I ragazzi devono saltare in lungo con una rincorsa limitata a 10m
- Il tempo a disposizione per la gara è limitato 3minuti
- Si inizia con il comando pronti via, rincorsa di 10m
- Stacco con una gamba superando un' ostacolo (cartone, gomma piuma, ecc.)
- Zona di caduta divisa in settori di 25cm (con fettuccine oppure pannelli laterali)
- Dopo l'atterraggio, il ragazzo corre in un cerchio posizionato lateralmente/avanti alla buca
- All'arrivo nel cerchio parte il secondo staffettista
- Se un ragazzo parte in anticipo non verranno calcolati i punti ottenuti

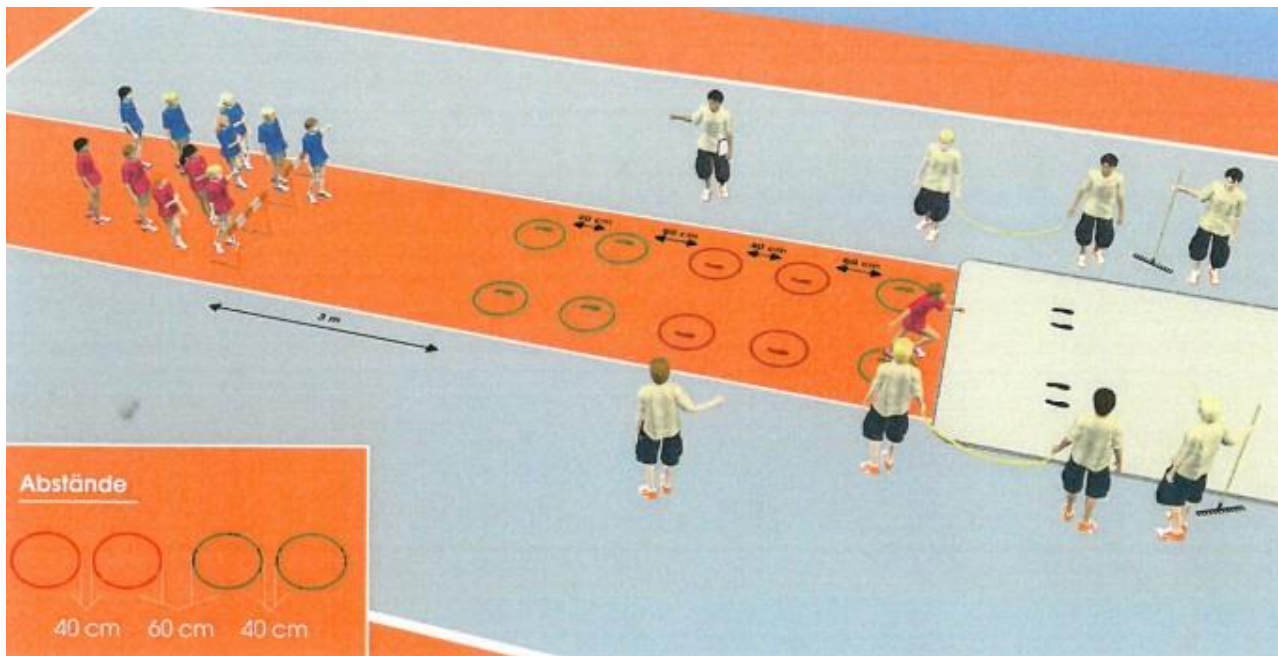


### CLASSIFICA

La squadra che in 3 minuti fa più punti  
 Si contano tutti i salti di ogni squadra  
 Il punteggio viene attribuito in base alla  
 zona di atterraggio

## DAL SALTO MULTIPLO AL SALTO TRIPLO

- Dopo una breve rincorsa 3m, vanno eseguiti 5 salti ad un piede
- La ritmica è sinistro, sinistro, destro, destro, sinistro oppure destro, destro, sinistro, sinistro, destro
- In pedana vanno posizionati 5 pneumatici da bici (oppure cerchi) distanti 40 e 60cm
- La distanza di 40cm è per il salto con lo stesso piede e 60cm per quello con il cambio dell'arto
- Si misura solo il jump (con pannelli laterali o settori di 25 cm)
- Il salto è valido se ogni singolo appoggio è all'interno del pneumatico
- Il salto è valido se la ritmica è corretta
- 4 salti a disposizione

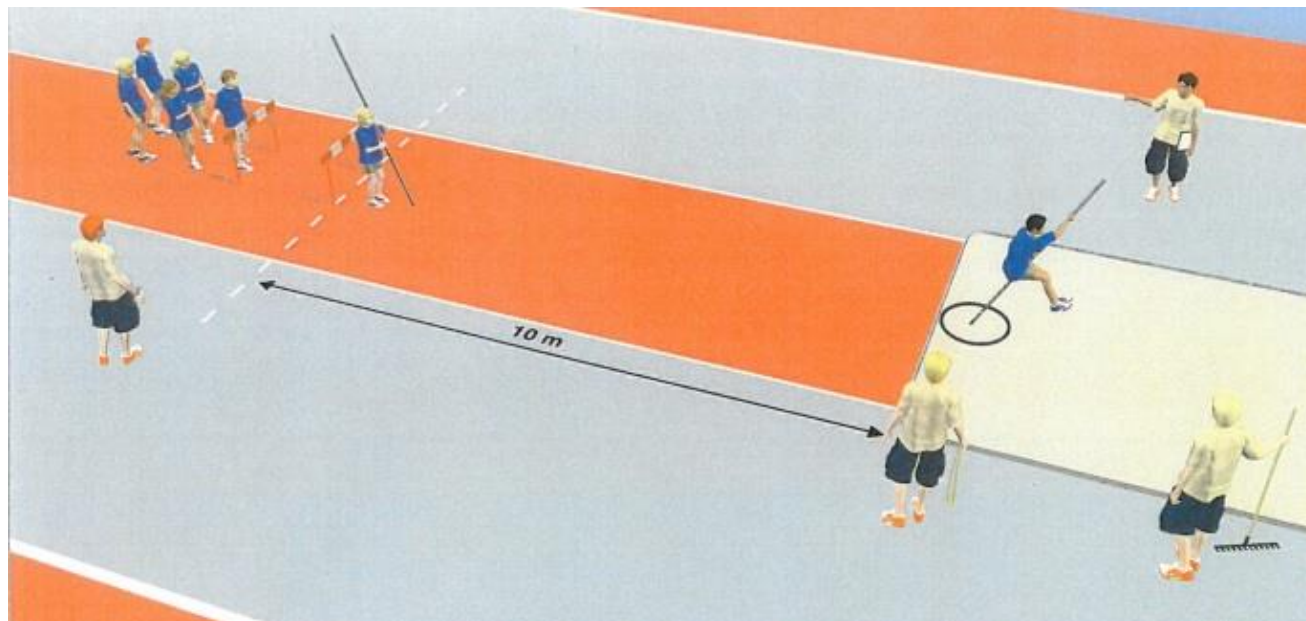


### CLASSIFICA

Viene conteggiata la media del miglior salto di tutti i componenti della squadra

## DAL SALTARE CON L'ASTA AL SALTO CON L'ASTA

- Dopo una rincorsa di 10m al massimo, l'asta va imbucata all'interno di un pneumatico
- Il pneumatico da bici viene posto all'inizio della buca del lungo
- Lo stacco avviene con una gamba
- Una mano afferra l'asta a braccio teso, l'altra mano si trova all'altezza della spalla
- Il ragazzo si fa trasportare dall'asta cercando di atterrare in zone contrassegnate
- Verranno predisposte 3 zone contrassegnate (1-2-3 punti)
- Nelle 3 zone viene messo un cerchio che se centrato aggiudica un bonus (1-2-3-punti in base alle zone)
- Il salto è nullo se non si imbuca all'interno del pneumatico
- Il salto è nullo se si molla la presa prima che l'asta sia in posizione verticale
- 4 salti a disposizione per ogni atleta

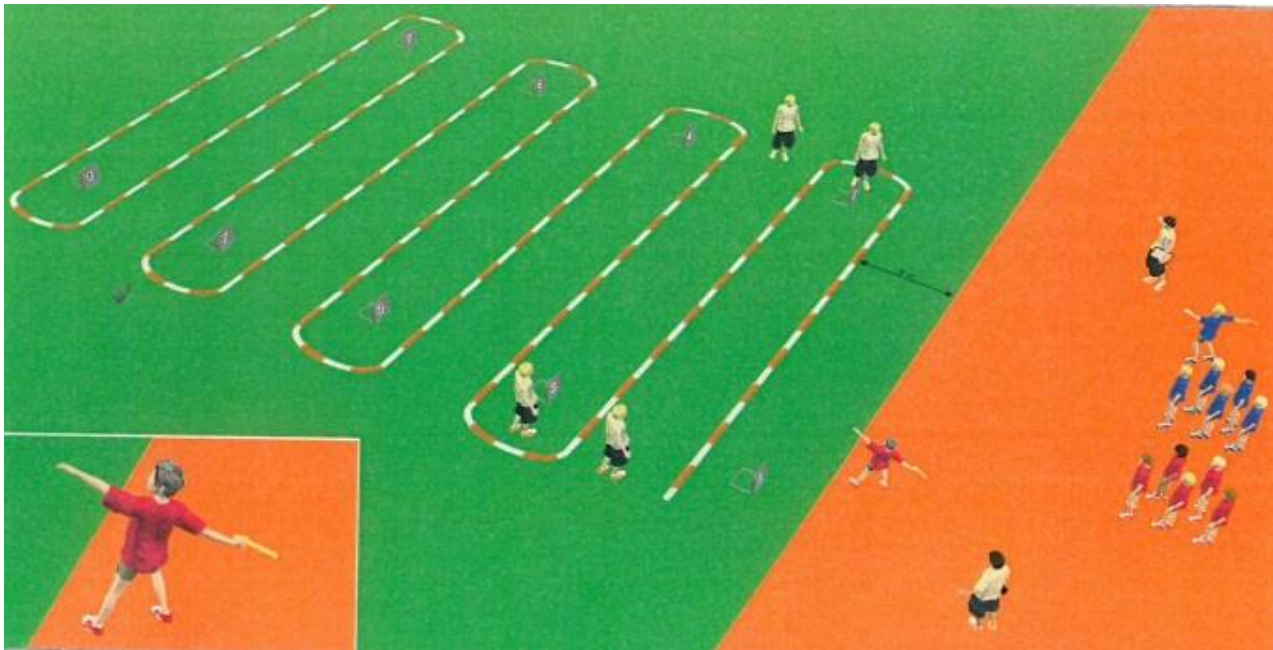


### CLASSIFICA

Viene conteggiata la media del miglior salto di tutti i componenti della squadra

## DAL LANCIO DELLA PALLINA AL LANCIO DEL GIAVELLOTTO

- Lanciare il più lontano possibile la pallina con 3 passi di rincorsa
- 3 minuti di tempo a disposizione per totalizzare più punti possibile
- La zona di caduta è suddivisa in spazi marcati distanti 4 metri, partendo da 10m
- All'atterraggio della pallina il compagno corre a recuperarla per poi lanciare
- I lanci che finiscono ai lati delle zone marcate sono comunque validi
- L'esecuzione è valida se la pallina viene lanciata sopra la testa
- Il lancio è nullo se si oltrepassa la linea



### CLASSIFICA

Viene conteggiata la media del miglior lancio di tutti i componenti della squadra



## DEL GETTO A DUE BRACCIA AL GETTO DEL PESO

- Lanciare il più lontano possibile la palla medicinale da 1kg
- 4 lanci a disposizione per ogni ragazzo
- La zona di lancio è larga 2m, 3 passi di rincorsa
- La zona di caduta è suddivisa in spazi marcati distanti 1 metro
- Eventuale possibilità di mettere dei cerchi Bonus (come asta)
- Si lancia da posizione laterale tenendo la palla medica con 2 mani
- Il punteggio del lancio corrisponde alla zona di caduta della palla
- Dopo 2 lanci consecutivi il ragazzo si rimette in fila per i rimanenti 2 lanci
- Il lancio è valido se non si oltrepassa la linea e si esce da dietro

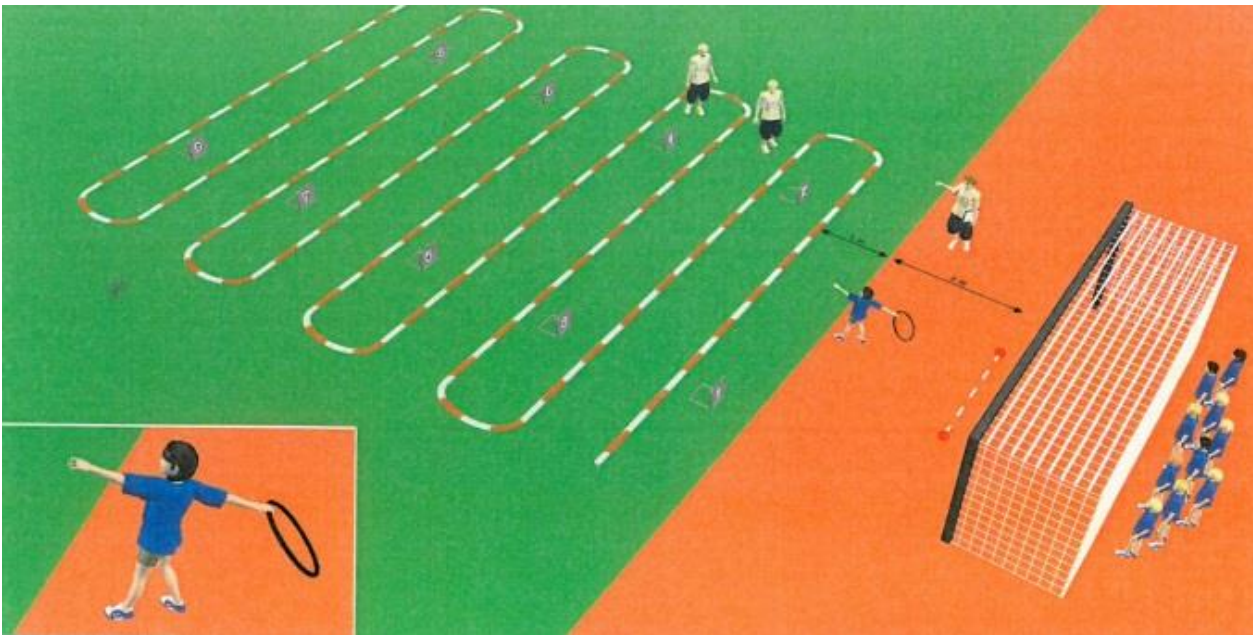


### CLASSIFICA

Viene conteggiata la media del miglior lancio di tutti i componenti della squadra

## DAL LANCIO IN ROTAZIONE AL LANCIO DEL DISCO

- Da una rotazione completa (o parziale) lanciare un copertone o cerchio il più lontano possibile
- 4 lanci a disposizione per ogni ragazzo
- La zona di caduta è suddivisa in spazi marcati distanti 4 metri partendo da 8 metri
- Il punteggio del lancio corrisponde alla zona di caduta del copertone
- Dopo 2 lanci consecutivi il ragazzo si rimette in fila per i rimanenti 2 lanci
- Il lancio è valido se non si oltrepassa la linea e si esce da dietro

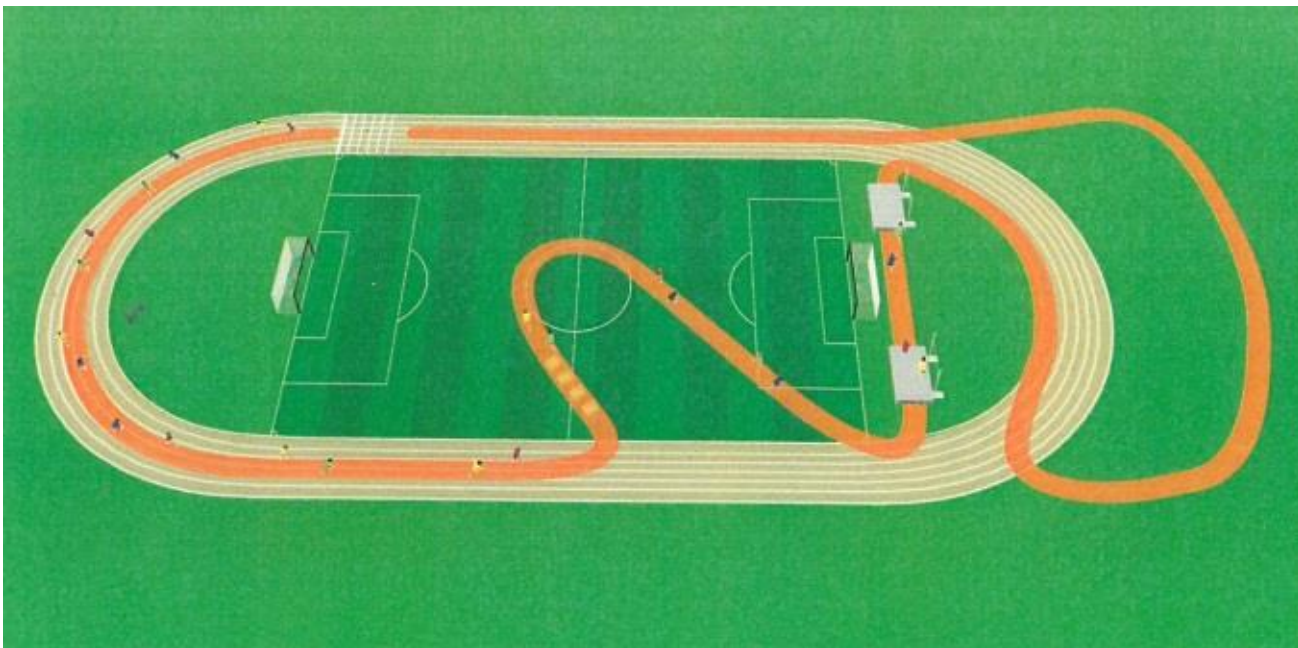


### CLASSIFICA

Viene conteggiata la media del miglior lancio di tutti i componenti della squadra

## DAL CORRERE AL MEZZOFONDO E FONDO

- Ultima gara di giornata
- Percorso con cambi di direzione, cambi di superficie e ostacoli da superare
- Distanza totale 1000/1200m
- Serie ridotte il minimo possibile



**CLASSIFICA**  
Vengono sommati i 5 migliori tempi