

Il programma tecnico delle attività promozionali prevede che i bambini partecipino ad attività molteplici e variegate quali: velocità, ostacoli, salto in lungo, salto in alto, lanci, marcia, staffette a navetta differenziate, percorsi estensivi, ecc. al fine di stimolarli con proposte sempre nuove ed evitare i cosiddetti "tempi morti", ci preme dare alcune indicazioni metodologiche di massima per le diverse fasce di età.

Gli esordienti sono vengono suddivisi in tre fasce di età:

EM5 – EF5 5 - 6 – 7 anni (2019-2018- 2017)

EM8 – EF8 8 – 9 anni (2016-2015)

EM10 – EF10 10 – 11 anni (2014-2013)

Qui sotto sono elencate le diverse attività previste in pista, su strada e cross con indicate le giuste distanze, ma lasciamo alle società organizzatrici la libertà di modificare alcuni elementi con lo scopo di rendere più accattivante e divertente l'attività (per esempio si possono variare le partenze, da seduti, coricati ecc.. o fare dei percorsi sul prato..). Le modalità di svolgimento delle attività possono essere modificate, questa è solo una traccia, nessuno vieta che si possano creare percorsi differenti, partenze differenti, lanci differenti, salti differenti perché dobbiamo ricordarci che l'obiettivo principale è divertirsi facendo sport!

m. 50 piani EM10-EF10 (con partenza in piedi)

m. 40 piani EM8-EF8/EM6-EF6 (con partenza in piedi)

m. 50 ostacoli EM10-EF10 (con partenza in piedi) (5 hs da cm. 50 distanze:12,00-7,00-7,00-7,00-7,00-10,00)

m. 40 ostacoli EM8-EF8 (con partenza in piedi) (4 hs da cm. 50 distanze:11,00-6,00-6,00-6,00-11,00)

m. 200 per EM10-EF10/EM8-EF8

marcia m.1000

salto in alto (fettuccia elastica al posto dell'asta vera e propria)

salto in lungo (con battuta libera, creare se possibile, una zona di battuta di 1 m. x 1 m. delimitata con scotch bianco e gesso, distante dalla buca da m. 0,50)

salto triplo (simulazione dei tre appoggi del salto triplo con tre cerchi messi in successione)

lancio del Vortex

lancio del disco

lancio di precisione della pallina

lancio del giavellottino

staffette 4x50 - 5x80 (le staffette 4x50 e 5x80 possono essere disputate in corsia

rispettivamente con partenza dai m. 200 e dai m. 400, possono essere miste, divise per società o fascia di età, possono essere su prato pista o 4x100)

m. 800 EM10-EF10(per la gara di cross/strada)

m. 600 EM8-EF8 (per la gara di cross/strada)

m. 400 EM5-EF5 (per la gara di cross/strada)

- Per gli EM5-EF5 è comunque possibile effettuare non solo il percorso ma anche le altre attività sulla pista organizzate in modo semplificato ma divertente. Largo alla fantasia, devono divertirsi.
- Nel caso in cui la partecipazione di esordienti di categoria EM5-EF5 sia particolarmente numerosa, si suggerisce di predisporre più percorsi (magari disposti in parallelo) e differenziati. Ad esempio, un percorso che preveda anche un lancio od un salto di precisione o entrambi, un altro con alcuni palloncini da toccare saltando, ostacoli alti e bassi da passare sopra e sotto, un piccolo tunnel formato da altri ostacolini e/o cerchi, ecc. , ovvero tutto ciò che potrà suggerire la fantasia agli istruttori presenti.

- Il percorso estensivo per le categorie EM5-EF5 e EM8-EF8 (anche più di uno), potrà essere realizzato su di una distanza un po' più lunga, prevedendo capovolte sui materassi del salto in alto, passaggi di ostacoli, salto in sabbia con l'asta, lanci. Anche in questi casi, si raccomanda la massima inventiva.
- Le staffette a navetta potranno disputarsi anch'esse in parallelo e con modalità differenti.
- Le staffette 8x50 dovranno coinvolgere tutti i bambini, quindi, nel caso in cui le società non potessero schierare 8 partecipanti, organizzeranno una staffetta mista tra esordienti di diverso sesso e società.
- Le gare superiori ai m. 200 dovranno essere disputate con partenza "alla corda"

Le classifiche saranno solo indicative, con il sistema dei cartellini, assegnando accanto alla specialità eseguita una, due, tre o quattro stelline, in base al risultato.

Per segnare la "valutazione" occorrerà un semplice pennarello colorato e mettere il numero di stelle corrispondenti al "punteggio" ottenuto. Nel concreto per quanto riguarda il salto in lungo o i lanci sarebbe bene individuare 4 fasce di valutazione segnalandole con dei conetti, cinesini o nastro bianco e rosso e assegnare una stella alla prima fascia, due stelle alla seconda e così via in modo da poter incrementare il proprio numero di stelle nel caso si migliorasse il proprio punteggio in un secondo turno di lanci o salti. Per la velocità, ostacoli, resistenza, salto in alto, percorsi... l'assegnazione delle stelle corrisponde alla posizione ottenuta e saranno date a scalare da 4 stelle fino ad una (se per esempio in una batteria partono 8 bambini si assegneranno 4 stelle ai primi due, tre stelle al terzo e al quarto, due stelle al quinto e sesto e una stella al settimo e all'ottavo).

Il cartellino pre-stampato verrà fornito alle società direttamente dal Comitato Provinciale Fidal Torino

Per quanto riguarda la disposizione del campo e delle aree gare lasciamo alla società organizzatrice dell'evento libera autonomia nell'individuazione delle aree gara e percorsi.

Il costo di partecipazione alla manifestazione è di 2 € che deve essere versato all'atto della conferma iscrizione oppure in alternativa al ritiro del cartellino gara il giorno stesso della manifestazione. Le quote versate per l'iscrizione verranno raccolte dal delegato provinciale che sarà presente alla manifestazione.

Si invitano inoltre gli istruttori delle società partecipanti alle riunioni esordienti a collaborare sul campo gara con i tecnici delle società che ospitano la manifestazione, e di portare con sé (nel caso in cui siano disponibili) uno o più vortex, palline da tennis, palloni leggeri (si possono appendere per toccarli in elevazione), palle di gomma con maniglia (per i lanci) e tutto ciò che può essere utile per realizzare percorsi vari e divertenti.

Prima dell'inizio delle gare si terrà sempre una riunione tecnica, alla quale verranno invitati tutti gli istruttori presenti sul campo per poter organizzare gli spostamenti dei vari gruppi, le attività e le modalità di svolgimento della giornata.

La premiazione degli esordienti avverrà ad ogni gara su pista con una medaglia per tutti, inoltre saranno premiati alla fine dell'anno in occasione della festa dell'atletica leggera di Fidal Torino con un riconoscimento alle società per la partecipazione al circuito "Gran prix Esordienti".

Per le società partecipanti della Provincia di Torino, sarà stilata una classifica finale per le 9 gare (2 cross e 7 pista)

La premiazione finale, darà diritto a buoni per l'acquisto del materiale sportivo che verranno assegnati prendendo in considerazione il numero delle prove partecipate

Il Consigliere Fidal Torino di riferimento, sarà sempre a disposizione delle società' per eventuali problematiche o chiarimenti.

Il consigliere di Riferimento
Letizia ROLFO

Il Presidente
Salvatore PIRAS