



REGOLAMENTO FIDAL TORINO- ATTIVITA ESORDIENTI **GRAND PRIX ESORDIENTI 2026** memorial "Sebastiano SPINA"

Il programma tecnico delle attività promozionali prevede che i bambini partecipino ad attività molteplici e variegata 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 divisi in quattro fasce di età:

EF/M4 4 – 5 anni (2021-2022)
EF/M6 6 – 7 anni (2020-2019)
EF/M8 8- 9 anni (2018-2017)
EF/M10 10 – 11 anni (2016-2015)

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 (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 atletica leggera!

ATTIVITA':

Pista

m. 50 piani EM10-EF10 (con partenza in piedi)
m. 40 piani EM8-EF8/EM5-EF5 (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. 40 ostacoli EM5-EF5 – EM4-EF4 (con partenza in piedi) (4 hs 'over' distanze: 11,00-6,00-6,00-6,00-11,00)
m. 300 per EM10-EF10
m. 200 per EM8-EF8
m. 100 per EM5-EF5-EM4-EF4

marcia m. 800/1000 per EM10-EF10 marcia m. 400 per EM8-EF8/EM5-EF5 m. 200 per EM4-EF4

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)

Cross

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)

m. 200 EM4-EF4 (per la gara di cross/strada)

Per gli EM5-EF5-EM4-EF4 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 prestampato verrà fornito alle società direttamente dal Comitato Provinciale Fidal Torino il giorno della prova.

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 euro, come da delibera del comitato provinciale, e deve essere versato, da ogni società, all'atto della conferma dell'iscrizione, sul conto corrente bancario indicato sul dispositivo di ogni manifestazione in alternativa autorizzando il comitato provinciale a prelevare l'importo dal conto corrente online della propria società.

Si invitano gli istruttori delle società partecipanti a collaborare con i tecnici delle società ospitanti durante le riunioni esordienti che si terranno sul campo. È richiesto di portare con sé (se disponibili) materiali come vortex, palline da tennis, palloni leggeri, palle di gomma con maniglia e altro materiale utile per creare percorsi divertenti e vari.

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

La premiazione degli esordienti avverrà ad ogni gara su pista con una medaglia ricordo per tutti.

Inoltre, i partecipanti segnalati da ogni società e le società saranno premiati alla fine dell'anno, in occasione della premiazione della festa dell'atletica di Fidal Torino, con un riconoscimento in riferimento alla classifica finale del circuito "Gran Prix Esordienti" per le 9 gare (2 cross e 7 pista).

La premiazione finale darà diritto a buoni acquisto che verranno assegnati prendendo in considerazione solo il numero di prove partecipate (almeno 7 prove su 9).

Alla società con la maggior partecipazione, sarà consegnato il trofeo memorial "Sebastiano SPINA"

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

Consigliere di Riferimento

Chiara Verteramo

Il Presidente

Salvatore PIRAS