



# LA PRIMAVERA DEGLI ESORDIENTI

Approvazione 134 /pista/2024

Alba, Stadio. San Cassiano, sabato 20 aprile 2024. Ritrovo 14:00, inizio 15:00

Allenamento con test per E5-E8-E10 m-f (2013-19)

Rilevazione delle misure a cura di dirigenti, tecnici e famigliari.

Responsabile organizzativo. Sandro Sandri 334 3888359

Iscrizione 3 € ad atleta, pagamento sul posto, compilando il modulo Excel allegato da inviare all'indirizzo [atleticaalba@gmail.com](mailto:atleticaalba@gmail.com) entro le 22:00 del 18/04. **I moduli di iscrizione dovranno essere timbrati e firmati dal presidente della società per presa responsabilità su tesseramento FIDAL e visita medica in corso di validità alla data della manifestazione.**

## Programma

| CATEGORIA                     | VELOCITA'                                      | SALTO                       | LANCIO   | RESISTENZA |
|-------------------------------|--|-----------------------------|--|------------|
| Esordienti 10 m-f (2013-14)   | Esercizi per la partenza + corsa 50 metri      | Avviamento al salto in alto | Lancio palla medica con un braccio (Avviamento al getto del peso)  | Test 600   |
| Esordienti 8 m-f (2015-16)    | Esercizi per la corsa veloce + sprint a gruppi | Salto sempre più in lungo   | Lancio palla medica con due braccia (Avviamento al getto del peso) | Test 500   |
| Esordienti 5 m-f (2017-18-19) | Esercizi per la corsa veloce + sprint a gruppi | Salto in alto-lungo         | Lancio palla medica con due braccia (Avviamento al getto del peso) | Test 400   |

L'avviamento alle specialità ( allenamento- test) sarà guidato dai tecnici delle società.

- Per sottolineare l'aspetto di gioco ("facciamo a chi arriva primo"), gli E5-E8, dopo gli esercizi per la corsa veloce, correranno più sprint di 20 metri, in gruppi variabili, senza rilevare tempi.

- Il salto in alto-lungo si svolge sulla pedana del salto in lungo, agli E5 viene richiesto, con una rincorsa frontale (max 10 metri), di superare un'asticella posta ad altezza crescente, con atterraggio sulla sabbia
- Nel salto sempre più in lungo (rincorsa max 20 metri) gli E8 dovranno superare ostacolini posti a distanza crescente
- Nel salto in alto degli E10, dopo una prima fase con salti in forbice e atterraggio in piedi su materassini, si passerà ai salti utilizzando la zona di caduta con i materassoni.
- Nel lancio della palla medica, dopo un riscaldamento guidato, si lancerà cercando di oltrepassare linee sempre più lontane.

### Orario

| 14.40 | Riscaldamento collettivo guidato dai tecnici delle società |   |  |                                      |   |  |   |
|-------|--|---|--|--------------------------------------|---|--|---|
|       | RETTILINEO PRINCIPALE                                      | INGRESSO DELLA PISTA (Dai 100 agli 80)                                | PEDANA LUNGO 1 (Lato partenze)           | PEDANA LUNGO 2 (Lato arrivi)         | PEDANE ALTO                                 | PEDANA PESO 1 (vicino partenza 100)          | PEDANA PESO 2 (Lato opposto)                  |
| 15.00 | <u>E10 m/f</u><br>Es. per la partenza + 50 metri           | <u>E5 m/f</u><br>Es. per la corsa veloce + sprint a gruppi (20 metri) | <u>E8 f</u><br>Salto sempre più in lungo |                                      |   | <u>E8 m</u><br>Avviamento al getto del peso  |   |
| 15.30 |  | <u>E8 m/f</u><br>Es. per la corsa veloce + sprint a gruppi (20 metri) |  | <u>E5 m/f</u><br>Salto in alto-lungo | <u>E10 f</u><br>Avviamento al salto in alto | <u>E10 m</u><br>Avviamento al getto del peso |   |
| 16.10 |  |   | <u>E8 m</u><br>Salto sempre più in lungo |                                      |   | <u>E8 f</u><br>Avviamento al getto del peso  | <u>E5 m/f</u><br>Avviamento al getto del peso |
| 16.40 |  |   |  |                                      | <u>E10 m</u><br>Avviamento al salto in alto | <u>E10 f</u><br>Avviamento al getto del peso |   |
| 16.50 | E5 m/f 400   |   |  |                                      |   |  |   |
| 17.00 | E8 m/f 500   |   |  |                                      |   |  |   |
| 17.10 | E10 m/f 600  |   |  |                                      |   |  |   |
| 17.30 | Saluti finali  |   |  |                                      |   |  |   |

