



COMMISSIONE PER L'ATTIVITA' di ATLETICA

COMUNICATO NR.7

Del 4.05.2018

Sabato 12 maggio 2018 si svolgerà a Guanzate, presso il centro sportivo comunale, la seconda prova provinciale su pista del Campionato provinciale CSI Como con il seguente programma:

Ore 15,15

Ritrovo giurie e concorrenti

Ore 16.00

Inizio gare

Si ricorda che le iscrizioni dovranno pervenire online attraverso l'apposito modulo entro e non oltre il giovedì sera precedente alla gara.

Per i più piccoli, 2009/10/11/12, è prevista l'attività di "FANTATLETICA 2018".

Programma gare:

FEMM

CUF B/C	vedi regolamento
EF	50 lungo
RF	1000 vortex alto
CF	80 1000 giavellotto
AF	400 1500 alto peso
JF	400 1500 alto peso
SF	400 1500 alto peso
AmAF	400 1500 lungo giavellotto
AmBF	400 1500 lungo giavellotto
VF	1500 lungo giavellotto

MASCH

CUM B/C	vedi regolamento
EM	600 alto
RM	600 lungo peso
CM	80 2000 lungo peso
AM	200 800 triplo disco
JM	200 800 triplo disco
SM	200 800 triplo disco
AmAM	200 800 peso
AmBM	200 800 peso
VMA	200 800 disco
VMB	200 800 disco
Dis.Fis.	gareggiano con le stesse gare dei normodotati
Di.In/Re	60 lungo

ATTIVITA' PROMOZIONALE "FANTATLETICA 2018"

2° GIORNATA - GUANZATE 12.05.2018

Dettaglio delle prove per i nati negli anni 2009/10/11/12

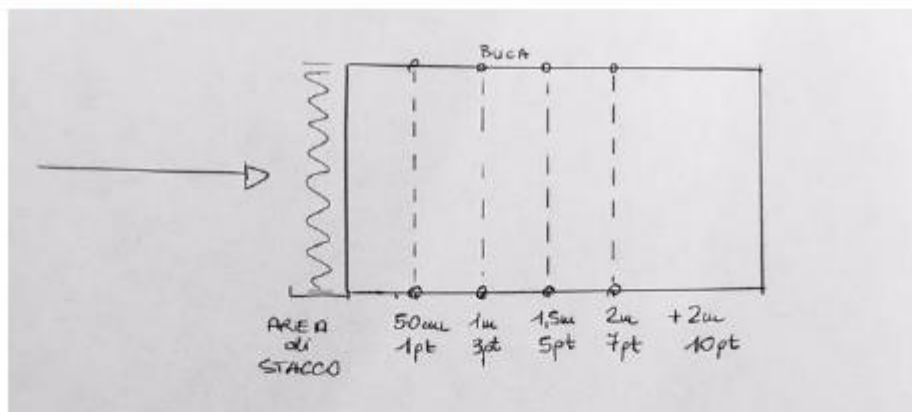
1° prova → corsa ad ostacoli

Percorso di 40m lineari con 4 ostacolini bassi (circa 20/30 cm) disposti circa ogni 7/8 m

Regole:

- Non si può partire prima dello sparo/fischio del giudice
- Se si buttano giù gli ostacoli non bisogna fermarsi a sistemarli (banale ma non scontato, va spiegato ai ragazzi)

2° Prova → salto in lungo come mostrato nel riquadro sotto. Classifica secondo somma dei punteggi dei tre salti.



Regole:

- Si stacca da bordo sabbia
- Viene calcolato come punteggio il punto più vicino all'asse di battuta (se si appoggiano le mani dietro si calcolano le mani)
- Si deve staccare con un piede solo

Ci vediamo sul campo gara!

La commissione di atletica

PUBBLICATO ED ESPOSTO ALL'ALBO DELLA SEDE IN COMO il 4 maggio 2018 ALLE ORE 18.00