

CALENDARIO INVERNALE PROVINCIALE 2010

DATA	MANIFESTAZIONE	SOCIETA' ORGANIZZATRICE	CATEGORIE
17 gennaio	1^ Prova Cross	ASD RISORGIVE	Tutte
7 febbraio	1^ Prova Minindoor	GA BASSANO	Esordienti/Ragazzi
14 febbraio	4^ 'Il Miglio Palladiano'	MASTERATLETICA	
28 febbraio	2^ Prova Cross	GS LEONICENA	Tutte
28 febbraio	2^ Prova Minindoor	ATL. MAROSTICA VIMAR	Esordienti/Ragazzi

PROGETTO MINI-INDOOR 2010

PARTECIPAZIONE APERTA A SCUOLE E SOCIETÀ

CATEGORIE : ESORDIENTI M/F (5^ ELEMENTARE - 1999) – SOLO MANIFESTAZIONI PROVINCIALI
RAGAZZI/E (1^ – 2^ media 1997/98)

Il programma tecnico prevede un **TRIATHLON (CORSA –SALTO IN ALTO- LANCIO)**

CORSA : 30m. partenza in piedi.

SALTO : 3 PROVE con misure a scelta nelle progressioni : da 0,90 - 1,00 poi + 5 cm.;

LANCIO PALLA MEDICA da 2 Kg. Per la cat. Ragazzi/e

“ “ “ da 1 Kg. Per la cat. Esordienti M/F

DESCRITTIVA (REGOLAMENTO) PER GARA DI LANCIO PALLA MEDICA 1 O 2 KG

Pedana-Uscita:

Il lancio avviene da pedana circolare di diametro di 2,5 metri senza fermapièdi. Angolo di lancio variabile in riferimento allo spazio a disposizione (si consiglia dai 40° ai 50°). Dopo il lancio l'atleta dovrà uscire nella parte posteriore della pedana.

Presa dell'attrezzo:

Presa dell'attrezzo a due mani in appoggio al petto-spalla-collo:

Si consiglia la presa con mano posteriore dietro l'attrezzo con dita rivolte verso il petto, mano anteriore davanti all'attrezzo con dita rivolte avanti-basso.

Rilascio:

Il rilascio dell'attrezzo avviene verso avanti-alto.

Il lancio nella parte finale può essere completato anche con la spinta di una sola mano.

Traslocazione:

In pedana è consigliata la traslocazione laterale anche se è consentita sia quella frontale, sia il lancio con tecnica di traslocazione o rotatoria.

L'ultimo incontro vale come **CAMPIONATO PROVINCIALE INDOOR**; si assegnano i titoli individuali

PREMIAZIONI

Vi saranno premiazioni individuali (i primi 10 classificati di ogni categoria, con medaglia, ricavando il punteggio dalle apposite tabelle). Ulteriori premiazioni verranno comunicate dalla Società organizzatrice.

AVVISO PER LE SCUOLE:

SCHIERARE ATLETI NON TESSERATI

QUALIFICAZIONE ALLA FASE REGIONALE:

Riservata alla sola categoria Ragazzi che faranno parte della Rappresentativa della Provincia di Vicenza al Trofeo delle Province Venete il 13 marzo 2010 a Belluno. Al termine della fase provinciale verrà stilata una classifica individuale, maschile e femminile, considerando il **miglior punteggio** acquisito da ogni atleta nelle singole prove provinciali. In base a questa classifica verranno selezionati gli atleti che faranno parte della Rappresentativa Provinciale. Il numero degli atleti che parteciperanno alla Rappresentativa non ci è ancora stato comunicato.

“TROFEO CROSS FIDAL VICENZA”

anno 2010

VALIDO PER TUTTE LE CATEGORIE FIDAL

Regolamento

Il Comitato Provinciale FIDAL di Vicenza ha istituito per la stagione 2010 il trofeo Corsa Campestre

Il trofeo si articola con il seguente regolamento:

Partecipazione.

Possono partecipare tutte le Società Vicentine regolarmente affiliate alla Fidal per l'anno 2010 con un numero illimitato di atleti regolarmente tesserati per il 2010 delle seguenti categorie: CADETTI/E - RAGAZZI/E - ESORDIENTI M/F – - SENIORES – PROMESSE - JUNIORES - ALLIEVI M/F - MASTERS M/F

Gare.

Il trofeo si articola in 2 prove :

Vigardolo – 17 gennaio 2010 – Organizz.: A.S.D Risorgive – **Camp. Ind.le Femminile**
Lonigo – 28 febbraio 2010 – Organizz: A.S.D G.S. Leonicensa- **Camp. Ind.le Maschile**

Regolamento.

Gli atleti possono partecipare in modo libero ad una sola o ad entrambe le prove,

Punteggi Societari

Atleti: Nelle gare individuali fino a 10 concorrenti saranno assegnati 20 punti al 1°arrivato, ai successivi a scalare di 3 punti fino al 5°, dal 6°in poi saranno assegnati 5 punti.

Nelle gare individuali oltre i 10 concorrenti saranno assegnati 30 punti al 1°arrivato, ai successivi a scalare di 1 punti fino al 25°, dal 26°in poi saranno assegnati 5 punti.

Società: al termine delle 2 giornate si sommeranno i punteggi realizzati da tutti gli atleti di ciascuna società e verrà redatta una classifica finale in base alla quale sarà proclamata la Società vincitrice del “**Trofeo Cross Fidal Vicenza**” .

Classifiche e premiazioni.

Sono previste classifiche con premiazioni separate per tutte le categorie e premiazione della Società Vincitrice