

ATTIVITA'



ESORDIENTI M/F (5-11 anni)

Il corso ha inizio a settembre ed ha termine a giugno e prevede tre ore di allenamento settimanale, suddivise in due sedute, il lunedì e il mercoledì dalle 18 alle 19.30. La proposta educativa è indirizzata all'armonico sviluppo e al graduale e sistematico apprendimento delle semplici regole del movimento coordinato e razionale attraverso attività individuali.

Semplici esercitazioni delle varie specialità dell'atletica leggera introducono i bambini alla pratica della disciplina; giochi di movimento e di gruppo completano la proposta favorendone la socializzazione e l'integrazione.

Nell'arco della stagione i bambini vengono inoltre invitati a partecipare alle giornate organizzate dal comitato esordienti della Fidal Cuneo; solitamente quattro al coperto nel periodo invernale ed altrettante sulla piste di atletica durante la stagione estiva. Da sottolineare che la società è impegnata in prima linea nell'organizzazione di queste manifestazioni provinciali, anche grazie all'istruttore Valerio Dotto che rappresenta un vero e proprio cardine del comitato esordienti provinciale.

- Ø Esordienti C 6-7 anni
- Ø Esordienti B 8-9 anni
- Ø Esordienti A 10-11 anni

Vengono ammessi ai corsi anche i bambini di 5 anni, per i quali è possibile effettuare il solo tesseramento Libertas, dal momento che le categorie FIDAL partono dai 6 anni.

PROGRAMMA GARE

- Ø Corsa Campestre
- Ø m. 50 piani (con partenza in piedi)
- Ø m. 600
- Ø salto in alto
- Ø salto in lungo (con battuta libera di 1 m. x 1 m., distante dalla buca da m. 0,50 a m. 1,50)
- Ø lancio del Vortex
- Ø staffette 4x50 (le staffette 4x50 devono essere disputate in corsia senza zona di cambio)
- Ø Prove Multiple: biathlon e triathlon (la scelta delle gare è demandata ai rispettivi Comitati Regionali, privilegiando le specialità di più facile apprendimento)

Nei concorsi (lungo-vortex) sia individuali che inseriti nelle Prove Multiple, le prove a disposizione per ogni atleta sono tre, mentre nell'alto le prove per ogni atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura.

(Segue altre categorie)

RAGAZZIE (12-13 anni)

Il corso prevede tre allenamenti settimanali, di due ore l'uno, ed ha durata annuale.

La proposta educativa è indirizzata all'armonico sviluppo e al graduale, al sistematico apprendimento delle semplici regole del movimento coordinato e razionale e al consolidamento degli schemi motori di base, attraverso attività individuali e di gruppo.

Semplici esercitazioni tecniche nelle varie specialità dell'atletica leggera avviano i bambini alla scelta della disciplina più idonea alle proprie attitudini psicofisiche.

La disputa delle prime gare a livello provinciale e regionale, in più specialità, offre al ragazzo l'opportunità di misurare le proprie potenzialità, di confrontarsi con i coetanei e di cogliere importanti aspetti della propria personalità.

PROGRAMMA GARE

Ø Corsa Campestre

Ø Corse: 60- 1000 - 60hs - staffetta 3 x 800 e 4x100 (senza vincolo zona cambio)

Ø Salti: alto - lungo

Ø Lanci: peso gomma Kg. 2 - vortex

Ø Marcia: pista Km. 2

Ø Prove Multiple: triathlon e tetrathlon (la scelta delle gare è demandata ai rispettivi Comitati Regionali, privilegiando le specialità di più facile apprendimento)
m. 60hs M.: 6 ostacoli, h.0,60, distanze m.12,00 - 5 x m.7,50 - m. 10,50

Nei concorsi (lungo-peso-vortex) sia individuali che inseriti nelle Prove Multiple, le prove a disposizione per ogni atleta sono tre, mentre nell'alto le prove per ogni atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura.

(Segue altre categorie)

CADETTI/E (14-15 ANNI)

ALLIEVI (16-17)

JUNIORES (18-19)

L'attività agonistica si sviluppa nell'arco temporale annuale che va da novembre ad ottobre dell'anno successivo con periodi di preparazione e periodi agonistici. Il numero di giorni e di sedute di allenamento sono decise dal tecnico a seconda del livello dell'atleta.

Le categorie interessate sono: cadetti, allievi, juniores, promesse e seniores. Per ognuna di esse i tecnici adottano strategie di allenamento che variano a seconda dell'età e della qualificazione dell'atleta stesso. Per la categoria cadetti l'allenamento è rivolto all'acquisizione degli elementi fondamentali della disciplina e al miglioramento delle capacità morfo-funzionali che la disciplina stessa impegna.

Per la categoria allievi le varie programmazioni tendono al consolidamento degli elementi tecnici specifici e allo sviluppo delle capacità fisiche specifiche (forza, velocità, resistenza, ecc.). Per le categorie junior, promesse e senior, l'allenamento è rivolto al continuo affinamento della tecnica specifica e all'ulteriore sviluppo delle capacità fisiche funzionali al continuo miglioramento delle capacità tecniche attraverso l'incremento dei carichi di lavoro.

L'attività agonistica impegna gli atleti, generalmente, nel periodo invernale con la partecipazione a gare indoor e alle corse campestri; nel periodo estivo, da aprile ad ottobre con gare all'aperto con tutte le manifestazioni federali

PROGRAMMA GARE CADETTI

| | | |
|---|---------|---|
| Ø | Corse: | m. 80 - 300 - 1000 - 2000 - 100hs - 300hs - 4x100 - 3 x 1000 |
| Ø | Salti: | alto - asta - lungo - triplo (battuta m.9 e m.11) |
| Ø | Lanci: | peso Kg. 4 - disco kg. 1,5 - martello Kg. 4 - giavellotto gr. 600 |
| Ø | Marcia: | pista Km. 4 |

Ø Prove Multiple: Pentathlon (100hs - alto - giavellotto – lungo – 1000) (Il Pentathlon può essere effettuato anche in due giornate)

PROGRAMMA GARE CADETTE

| | | |
|---|---------|---|
| Ø | Corse: | m. 80 - 300 - 1000 - 2000 - 80hs - 300hs - 4 x 100 - 3 x 1000 |
| Ø | Salti: | alto - asta- lungo - triplo (battuta m.7 e m.9) |
| Ø | Lanci: | peso Kg. 3 - disco kg. 1 - martello Kg. 3 - giavellotto gr. 400 |
| Ø | Marcia: | pista Km. 3 |

Ø Prove Multiple Pentathlon (80hs - alto - giavellotto – lungo - 600) (Il Pentathlon può essere effettuato anche in due giornate)