

TETRATHLON

Attività di atletica leggera per classi scuola di 1° grado

(scadenza iscrizioni 1 marzo 2021 –

alle prime 20 scuole verrà donato un kit di atletica comprendente 6 hs over, 6 paletti slalom con base)

Per la gestione delle prove vengono utilizzati dei file excel distinti per I media, II media e III media (disponibili sul sito) che i docenti dovranno scaricare sul proprio pc, duplicandoli e rinominandoli per tipologia di classe partecipante (esempio: 2A Ic S. MARTINO; 3B IC VR02; ecc.). Al termine delle attività saranno rispediti, compilati secondo le indicazioni, all'Ufficio Ed. Fisica di VR (educazionefisica@istruzioneeverona.it) **entro il 20 maggio 2021.**

Tutti i ragazzi/e della classe si cimenteranno in tre specialità dell'atletica leggera più la staffetta finale:

1 CORSA

1 SALTO

1 LANCIO

1 STAFFETTA DI CLASSE

Per le classi 1 medie:

CORSA 30 m. CON OSTACOLI

SALTO IN LUNGO DA FERMO

LANCIO DEL VORTEX

STAFFETTA VELOCE CORSA PIANA / CORSA AD OSTACOLI

Per le classi 2 medie:

CORSA 30 m. CON OSTACOLI

SALTO TRIPLO DA FERMO

LANCIO DORSALE PALLA MEDICA KG. 2

STAFFETTA VELOCE CORSA PIANA / CORSA AD OSTACOLI

Per le classi 3 medie:

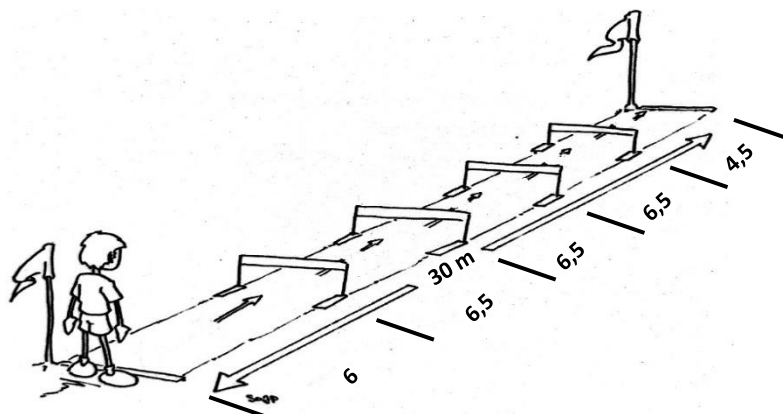
CORSA 30 m. PIANI

SALTO TRIPLO DA FERMO

LANCIO LATERALE PALLA MEDICA KG. 2

STAFFETTA ENDURANCE 10 X 400 m

CORSA 30 m. CON OSTACOLI



Nome della disciplina:

“corsa con ostacoli”

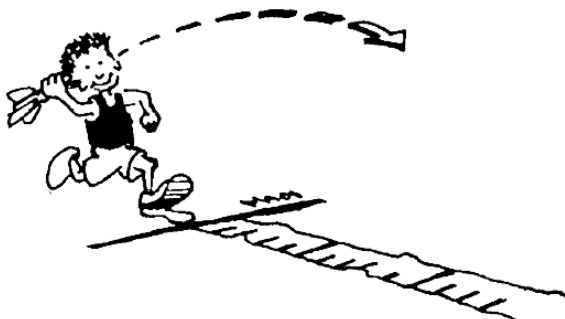
Procedura: Il ragazzo si prepara in piedi dietro la linea di partenza. Il docente posto di lato alla linea d'arrivo darà la partenza con il fischietto con i seguenti comandi: “pronti” e poi fischierà il via.

Distanza degli ostacoli: dalla partenza al 1° hs: 6 m.; distanza tra gli ostacoli: 6,5 m.; dall'ultimo ostacolo all'arrivo: 4,5 m. Altezza ostacoli 40 cm. (ostacolini bassi o due coni con fori e una bacchetta di plastica).

Tempi: I ragazzi vengono classificati in base all'ordine di tempo e sarà annotato sul referto/scheda di gara (il tempo cronometrico partirà al fischio del docente e si interromperà al passaggio del ragazzo sulla linea di arrivo).

Attrezzatura necessaria: è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 cronometro, 4 ostacolini da 40 cm. oppure n.8 coni (alti circa 40 cm), n. 4 bacchette di plastica, n.1 scheda referto gara. La linea di partenza e quella di arrivo potrà essere segnalata con nastro o con il gesso.

LANCIO DEL VORTEX



Nome della disciplina:

“lancio del vortex”

Procedura: Il ragazzo si prepara in piedi dietro la linea di lancio in posizione di lancio (posizione laterale con un piede vicino alla linea di lancio e l'altro piede dietro e il braccio di lancio disteso dietro). Il docente posto a una distanza di circa 20/25 m. controllerà il punto di caduta del vortex (il ragazzo eseguirà 3 lanci di seguito e il lancio più lungo determinerà la prestazione)

Preparazione zona di lancio: si segnerà con gesso o con nastro la linea di lancio; il ragazzo lancerà il vortex in avanti il più lontano possibile senza superare la linea di lancio. La zona di caduta viene precedentemente segnalata con il gesso o cinesini (lasciando a terra la cordella metrica a lato alla zona di lancio) per velocizzare la lettura della misura dopo ogni lancio.

Misure e punteggi: I ragazzi vengono classificati in base alla migliore misura dei tre lanci effettuati e questa misura (arrotondamento 50 cm – esempio: 16,50-19,00-25,50-etc.) sarà trasformata in un punteggio (annotato sul referto/scheda di gara).

Attrezzatura necessaria: è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 vortex, n.1 cordella metrica, n.20 coni/cinesini, n.1 scheda referto gara. La linea di lancio e le linee intermedie potranno essere segnalate con nastro o con il gesso o cinesini.

SALTO IN LUNGO DA FERMO



Nome della disciplina:

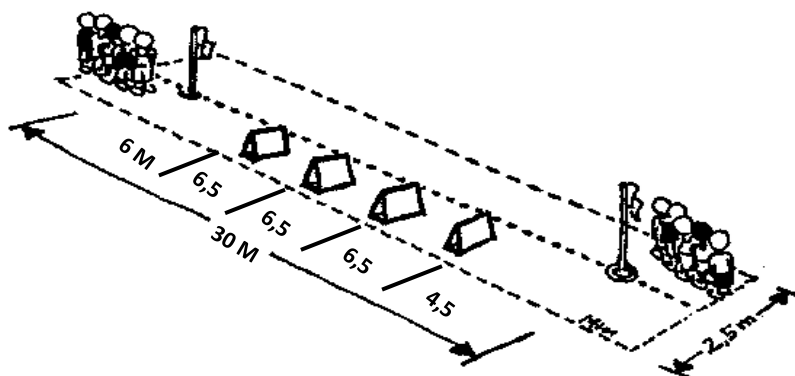
“salto in lungo da fermo”

Procedura: Il ragazzo si prepara in piedi dietro la linea di salto. Prende slancio oscillando le braccia e piegandosi sulle gambe, esegue un salto verso l'avanti il più lontano possibile, atterrando su entrambi i piedi su un materassino (viene segnato il punto di atterraggio più vicino alla linea di partenza; se un partecipante cade indietro il punto dove appoggia la mano è quello che viene segnato. Il docente posto lateralmente controllerà il punto di partenza e di atterraggio (il ragazzo eseguirà le 3 prove di seguito e la prova più lunga determinerà la prestazione).

Misure e punteggi: I ragazzi vengono classificati in base alla misura di salto e questa misura sarà trasformata in un punteggio (annotato sul referto/scheda di gara). Si consiglia di predisporre a terra la cordella metrica a lato alla zona di salto per velocizzare la lettura della misura dopo ogni salto (arrotondamento 5 cm – esempio: 1,50-1,75, etc.).

Attrezzatura necessaria: è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 materassino, n.1 cordella metrica, n.1 scheda referto gara. La linea di partenza potrà essere segnalata con nastro o con il gesso.

STAFFETTA VELOCE CORSA PIANA / CORSA AD OSTACOLI



Nome della disciplina:

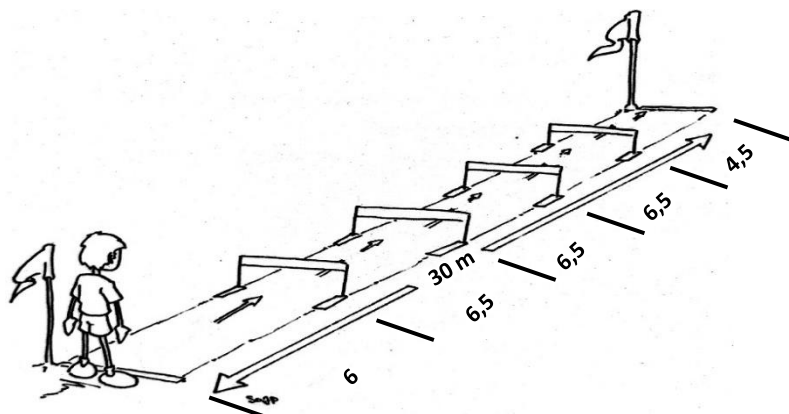
“staffetta corsa piana / corsa ad ostacoli”

Procedura Sono necessarie due corsie: una con ostacoli e una senza. Partecipano i migliori 5 maschi e le migliori 5 femmine classificati nelle tre prove precedenti, disposti metà da un lato, in una corsia e l'altra metà dall'altro lato, nell'altra corsia. Il primo partecipante (n.1) inizia da una posizione in piedi e corre 30 m piani. Alla fine della corsa quando il n. 1 supera la linea d'arrivo, il compagno/a in attesa (n.2) parte e ritorna indietro correndo nella corsia con ostacoli. Il cambio avviene nello stesso modo di come si è svolto tra i primi due corridori. Il tempo viene fermato all'arrivo del decimo ragazzo/a. Il docente posto vicino al termine della gara ad ostacoli controllerà il tempo finale e lo registrerà sull'apposita scheda.

Distanza degli ostacoli: dalla partenza al 1° hs: 6 m.; distanza tra gli ostacoli: 6,5 m.; dall'ultimo ostacolo all'arrivo: 4,5 m. Altezza ostacoli 40 cm. (ostacolini bassi o due coni con fori e una bacchetta di plastica).

Attrezzatura è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 cronometro, 4 ostacolini da 40 cm. oppure n.8 coni (alti circa 40 cm.), n. 4 bacchette di plastica, n.1 scheda referto gara. La linea di partenza e quella di arrivo potrà essere segnalata con nastro o con il gesso, n.2 segnali/paletti (partenza-arrivo), n.1 scheda referto gara, 15/20 cinesini per dividere le due corsie.

CORSA 30 m. CON OSTACOLI



Nome della disciplina:

“corsa con ostacoli”

Procedura: Il ragazzo si prepara in piedi dietro la linea di partenza. Il docente posto di lato alla linea d’arrivo darà la partenza con il fischietto con i seguenti comandi: “pronti” e poi fischierà il via.

Distanza degli ostacoli: dalla partenza al 1° hs: 6 m.; distanza tra gli ostacoli: 6,5 m.; dall’ultimo ostacolo all’arrivo: 4,5 m. Altezza ostacoli 40 cm. (ostacolini bassi o due coni con fori e una bacchetta di plastica).

Tempi: I ragazzi vengono classificati in base all’ordine di tempo e sarà annotato sul referto/scheda di gara (il tempo cronometrico partirà al fischio del docente e si interromperà al passaggio del ragazzo sulla linea di arrivo).

Attrezzatura necessaria: è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 cronometro, 4 ostacolini da 40 cm. oppure n.8 coni (alti circa 40 cm.), n. 4 bacchette di plastica, n.1 scheda referto gara. La linea di partenza e quella di arrivo potrà essere segnalata con nastro o con il gesso.

LANCIO DORSALE PALLA MEDICA KG. 2



Nome della disciplina:

“lancio dorsale”

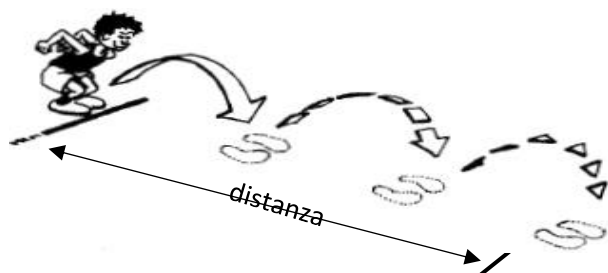
Procedura: Il ragazzo si prepara in piedi dorsalmente dietro la linea di lancio tenendo con entrambe le mani una palla medica da kg. 2. Prendendo slancio con le braccia tese e piegandosi sulle gambe cerca di lanciare dietro la palla il più lontano possibile senza superare la linea di lancio. Il docente posto a una distanza di circa 10/12 m. controllerà il punto di caduta della palla (il ragazzo eseguirà 3 lanci di seguito e il lancio più lungo determinerà la prestazione).

Preparazione zona di lancio: si segnerà con gesso o con nastro la linea di lancio. La zona di caduta viene precedentemente segnalata con il gesso o cinesini (lasciando a terra la cordella metrica a lato alla zona di lancio) per velocizzare la lettura della misura dopo ogni lancio.

Misure e punteggi: I ragazzi vengono classificati in base alla migliore misura dei tre lanci effettuati e questa misura (arrotondamento 10 cm – esempio: 7,30-9,80-12,10-etc.) sarà trasformata in un punteggio (annotato sul referto/scheda di gara).

Attrezzatura necessaria: è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 cordella metrica, n.1 materassino, n.1 palla medica 2 kg, n.1 scheda referto gara. La linea di lancio potrà essere segnalata con nastro o con il gesso.

SALTO TRIPLO DA FERMO



Nome della disciplina:

“salto triplo da fermo”

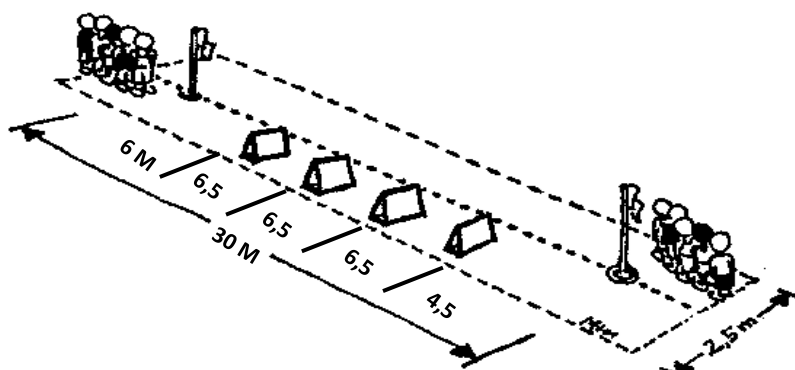
Procedura: Il ragazzo si prepara in piedi dietro la linea di salto. Prende slancio oscillando le braccia e piegandosi sulle gambe, esegue tre balzi a piedi uniti verso l'avanti, atterrando su entrambi i piedi (viene segnato il punto di atterraggio più vicino alla linea di partenza al termine dei tre balzi; se un partecipante cade indietro (dopo il terzo balzo) il punto dove appoggia la mano è quello che viene segnato. Il docente posto lateralmente controllerà il punto di partenza e di atterraggio (il ragazzo eseguirà le 3 prove di seguito e la prova più lunga determinerà la prestazione).

Preparazione zona di salto: si segnerà con gesso o con nastro la linea di partenza. La zona di salto viene precedentemente segnalata con il gesso.

Misure e punteggi: I ragazzi vengono classificati in base alla misura di salto e questa misura sarà trasformata in un punteggio (annotato sul referto/scheda di gara). Si consiglia di predisporre a terra la cordella metrica a lato alla zona di salto per velocizzare la lettura della misura dopo ogni salto (arrotondamento 5 cm – esempio: 5,40-6,15-6,65-etc.).

Attrezzatura necessaria: è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 materassino, n.1 cordella metrica, n.1 scheda referto gara. La linea di partenza potrà essere segnalata con nastro o con il gesso.

STAFFETTA CORSA PIANA / CORSA AD OSTACOLI



Nome della disciplina:

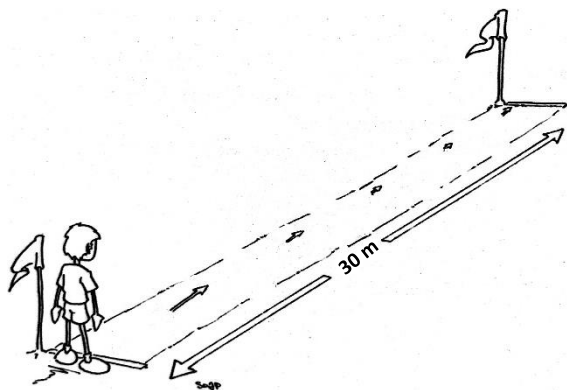
“staffetta corsa piana / corsa ad ostacoli”

Procedura Sono necessarie due corsie: una con ostacoli e una senza. Partecipano i migliori 5 maschi e le migliori 5 femmine classificati nelle tre prove precedenti, disposti metà da un lato, in una corsia e l'altra metà dall'altro lato, nell'altra corsia. Il primo partecipante (n.1) inizia da una posizione in piedi e corre 30 m piani. Alla fine della corsa quando il n. 1 supera la linea d'arrivo, il compagno/a in attesa (n.2) parte e ritorna indietro correndo nella corsia con ostacoli. Il cambio avviene nello stesso modo di come si è svolto tra i primi due corridori. Il tempo viene fermato all'arrivo del decimo ragazzo/a. Il docente posto vicino al termine della gara ad ostacoli controllerà il tempo finale e lo registrerà sull'apposita scheda.

Distanza degli ostacoli: dalla partenza al 1° hs: 6 m.; distanza tra gli ostacoli: 6,5 m.; dall'ultimo ostacolo all'arrivo: 4,5 m. Altezza ostacoli 40 cm. (ostacolini bassi o due coni con fori e una bacchetta di plastica).

Attrezzatura: è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 cronometro, 4 ostacolini da 40 cm. oppure n.8 coni (alti circa 40 cm.), n. 4 bacchette di plastica, n.1 scheda referto gara. La linea di partenza e quella di arrivo potrà essere segnalata con nastro o con il gesso, n.2 segnali/paletti (partenza-arrivo), n.1 scheda referto gara, 15/20 cinesini per dividere le due corsie.

CORSA 30 m. PIANI



Nome della disciplina:

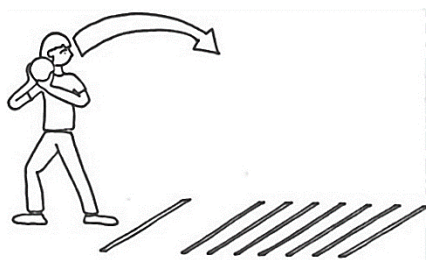
“corsa 30 m piani”

Procedura: Il ragazzo si prepara in piedi dietro la linea di partenza. Il docente posto di lato alla linea d’arrivo darà la partenza con il fischietto con i seguenti comandi: “pronti” e poi fischierà il via.

Tempi: I ragazzi vengono classificati in base all’ordine di tempo e sarà annotato sul referto/scheda di gara (il tempo cronometrico partirà al fischio del docente e si interromperà al passaggio del ragazzo sulla linea di arrivo).

Attrezzatura necessaria: è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 cronometro, n.1 scheda referto gara. La linea di partenza e quella di arrivo potrà essere segnalata con nastro o con il gesso.

LANCIO LATERALE PALLA MEDICA KG. 2



Nome della disciplina:

“lancio laterale”

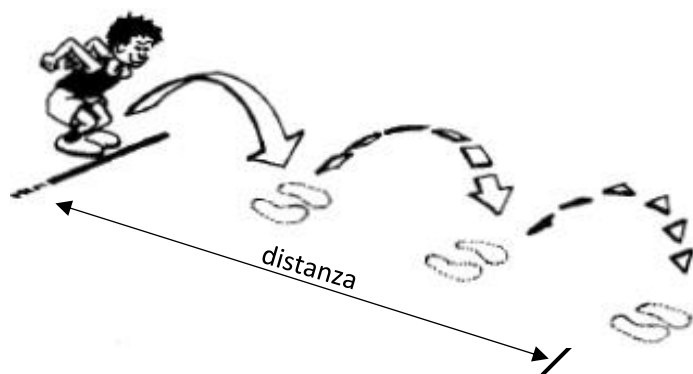
Procedura: Il ragazzo si prepara in piedi dietro la linea di lancio in posizione di lancio (posizione laterale con un piede vicino alla linea di lancio e l’altro piede dietro, la palla medica da kg. 2 è tenuta con due mani ed appoggiata alla spalla/petto). La spinta sarà determinata dalla spinta rettilinea (getto) del braccio posteriore. Il docente posto a una distanza di circa 10/12 m. controllerà il punto di caduta della palla medica (il ragazzo eseguirà 3 lanci di seguito e il lancio più lungo determinerà la prestazione)

Preparazione zona di lancio: si segnerà con gesso o con nastro la linea di lancio; il ragazzo lancerà la palla medica in avanti il più lontano possibile senza superare la linea di lancio. La zona di caduta viene precedentemente segnalata con il gesso o cinesini (lasciando a terra la cordella metrica a lato alla zona di lancio) per velocizzare la lettura della misura dopo ogni lancio.

Misure e punteggi: I ragazzi vengono classificati in base alla migliore misura dei tre lanci effettuati e questa misura (arrotondamento 10 cm – esempio: 7,30-9,80-12,10-etc.) sarà trasformata in un punteggio (annotato sul referto/scheda di gara).

Attrezzatura necessaria: è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 palla medica kg 2, n.1 cordella metrica, n.8 coni/cinesini, n.1 scheda referto gara. La linea di lancio e le linee intermedie potranno essere segnalate con nastro o con il gesso o cinesini.

SALTO TRIPLO DA FERMO



Nome della disciplina:

“salto triplo da fermo”

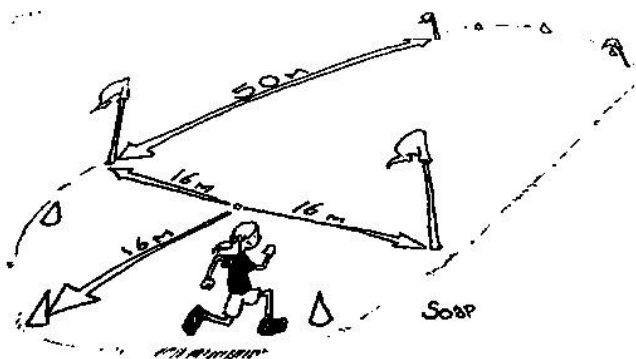
Procedura: Il ragazzo si prepara in piedi dietro la linea di salto. Prende slancio oscillando le braccia e piegandosi sulle gambe, esegue tre balzi a piedi uniti verso l'avanti, atterrando su entrambi i piedi (viene segnato il punto di atterraggio più vicino alla linea di partenza al termine dei tre balzi; se un partecipante cade indietro (dopo il terzo balzo) il punto dove appoggia la mano è quello che viene segnato. Il docente posto lateralmente controllerà il punto di partenza e di atterraggio (il ragazzo eseguirà le 3 prove di seguito e la prova più lunga determinerà la prestazione).

Preparazione zona di salto: si segnerà con gesso o con nastro la linea di partenza. La zona di salto viene precedentemente segnalata con il gesso (o lasciando a terra la cordella metrica di lato alla zona di atterraggio) per velocizzare la lettura della misura dopo ogni salto (arrotondamento 5 cm – esempio: 5,45-6,10-6,65-etc.).

Misure e punteggi: I ragazzi vengono classificati in base alla misura di salto e questa misura sarà trasformata in un punteggio (annotato sul referto/scheda di gara).

Attrezzatura necessaria: è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 materassino, n.1 cordella metrica, n.1 scheda referto gara. La linea di partenza potrà essere segnalata con nastro o con il gesso.

STAFFETTA ENDURANCE 10 X 400 m



Nome della disciplina:

“staffetta endurance 10 x 400 metri”

Procedura Partecipano i migliori 5 maschi e le migliori 5 femmine classificati nelle tre prove precedenti. I partecipanti devono correre lungo un percorso di 200 m x 2 giri (cfr. figura) oppure 400 m x 1 giro (pista atletica leggera) da un punto di partenza stabilito. Ciascun partecipante cerca di percorrere la distanza il più velocemente possibile ed al termine, superata la linea del cambio, parte il compagno/a successivo/a. La corsa continua in questo modo finché tutti i partecipanti della squadra avranno corso la propria frazione di gara ed il tempo finale sarà calcolato sul decimo arrivato.

Preparazione zona staffetta: si segnerà con gesso o con nastro la linea di partenza e il percorso con dei cinesini/coni. Il tempo viene fermato all'arrivo del decimo ragazzo. Il docente posto vicino alla linea di partenza/cambio/arrivo, controllerà il tempo finale e lo registrerà sull'apposita scheda.

Attrezzatura necessaria: è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 cronometro, n.20/30 cinesini/coni, n.1 scheda referto gara.

TABELLE PUNTEGGI PROVE INDIVIDUALI

Classi 1 medie

Corsa 30 m con ostacoli

punti	mas	fem
5	4"90	5"40
4	5"50	6"20
3	6"70	7"20
2	7"70	8"20
1	>7"70	>8"20

Salto in lungo da fermo

punti	mas	fem
5	$\geq 1,9$	$\geq 1,8$
4	1,70	1,60
3	1,40	1,30
2	1,20	1,10
1	<1,20	<1,10

Lancio del vortex

punti	mas	fem
5	≥ 38	≥ 30
4	30	23
3	23	17
2	15	12
1	<15	<12

Classi 2 medie

Corsa 30 m con ostacoli

punti	mas	fem
5	4"70	5"30
4	5"40	6"00
3	6"20	6"90
2	7"20	7"90
1	>7"20	>7"90

Salto triplo da fermo

punti	mas	fem
5	$\geq 6,5$	$\geq 5,50$
4	5,80	5,00
3	5,00	4,30
2	4,00	3,50
1	<4,00	<3,50

Lancio dorsale palla medica kg.2

punti	mas	fem
5	$\geq 9,00$	$\geq 8,00$
4	8,00	7,00
3	6,50	6,00
2	5,00	4,50
1	<5,00	<4,50

Classi 3 medie

Corsa 30 m piani

punti	mas	fem
5	4"40	4"80
4	4"70	5"10
3	5"00	5"50
2	5"50	6"00
1	>5"50	>6"00

Salto triplo da fermo

punti	mas	fem
5	$\geq 6,8$	$\geq 5,70$
4	6,10	5,20
3	5,30	4,50
2	4,30	3,80
1	<4,30	<3,80

Lancio laterale palla medica kg.2

punti	mas	fem
5	$\geq 10,00$	$\geq 7,80$
4	8,80	7,20
3	7,50	6,50
2	6,20	5,70
1	<6,20	<5,70