

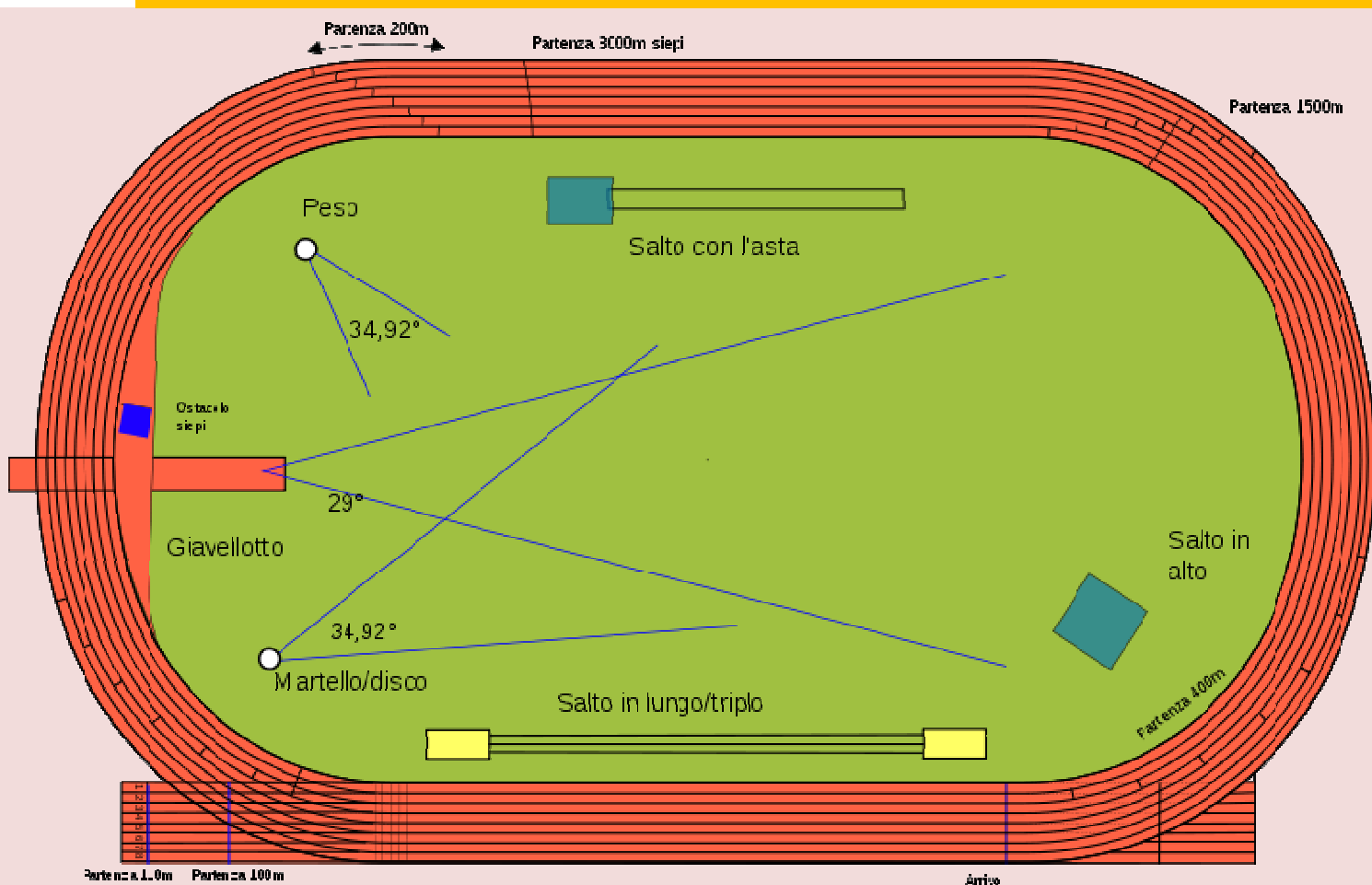
L. S. A. EINSTEIN

"TROFEO MARCO PIZZINI"

GIOVEDÌ 10 MAGGIO 2012

C.S. GIURIATI via Pascal (zona Politecnico)

CAMPO DI ATLETICA LEGGERA



-----TRIBUNE-----

Gli studenti, in modo autonomo, raggiungeranno il Campo Sportivo e si accomoderanno sulle tribune.

- ❖ Ritrovo ore 8.30
- ❖ L'inizio delle gare è fissato per le ore 9.00
- ❖ Gli atleti delle varie discipline verranno chiamati al microfono e, solo allora, potranno accedere al campo
- ❖ Gli atleti a gara conclusa ritorneranno sulle tribune

PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE

- ORE 9.00 100 metri allieve
- 9.00 salto in lungo allieve
- 9.00 getto del peso allieve
- Ore 9.30 100 metri allievi
- 9.30 salto in lungo allievi
- 9.30 getto del peso allievi
- Ore 10.00 100 metri Juniores femminile
- Ore 10.15 100 metri Juniores maschile
- Ore 10.15 salto in lungo Juniores femminile
- Ore 10.15 getto del peso Juniores femminile
- Ore 11.00 1000 metri femminili
- Ore 11.00 salto in lungo Juniores maschile
- Ore 11.00 getto del peso Juniores maschile
- Ore 11.00 1000 metri maschili e femminili
- Ore 11.20 finali 100 metri tutte le categorie
- Ore 12.00 staffette nell'ordine: allieve, allievi, juniores femminili, juniores maschili

Tutti gli orari sono a carattere indicativo, eventuali variazioni si verificheranno tenendo conto del numero dei partecipanti

Gli iscritti alle varie discipline potranno prendere visione dei loro turni di gara e verificare in quali gruppi, serie e batterie risultano inseriti, due giorni prima della manifestazione consultando l'ultima parte del sito.

REGOLE DI GARA

100 METRI



- Tutti gli atleti dopo la chiamata si disporranno alla partenza, verrà loro assegnata la corsia e, formate le batterie, attenderanno schierati il via della gara.
- Dopo la chiamata "ai vostri posti" il giudice di partenza controllerà la posizione regolare dietro la linea.
- L'atleta assumerà la posizione che riterrà più idonea alla partenza senza blocchi
- Lo starter chiamerà "pronti" e subito dopo azionerà il dispositivo rumoroso
- Gli atleti, pena la squalifica, dovranno correre all'interno della propria corsia
- Alle finali parteciperanno gli atleti con i sei migliori tempi di batteria

SALTO IN LUNGO



- Ogni atleta ha a disposizione una corsia di rincorsa di almeno 40 metri (per le nostre gare la rincorsa è libera)
- Lo stacco ottimale avviene con il piede che appoggia su una pedana di legno (asse di battuta)
- Il piede di stacco, pena salto nullo, non deve superare il bordo distale della pedana

- La misurazione avviene dal segno, lasciato nella sabbia da una qualunque parte del corpo, più vicino alla zona di stacco.

GETTO DEL PESO



- La validità del lancio comporta che il peso sia lanciato dalla spalla con una unica mano e che lo stesso debba toccare o essere in stretta prossimità del collo o del mento ; la mano non può essere abbassata da questa posizione durante l'azione di lancio. Il peso deve cadere all'interno del settore di lancio e il concorrente deve lasciare la pedana di lancio dietro la linea bianca tracciata all'esterno della pedana e che passa idealmente per il centro della pedana stessa.
- Secondo le nostre abitudini tutti gli atleti di una serie effettuano il proprio lancio, i giudici segnalano con un picchetto il punto di atterraggio dell'attrezzo e, solo alla fine, avviene la misurazione.
- Si ricorda che il peso femminile è **kg 3** Il peso maschile è **kg 5**

1000 METRI



Essendo questa la specialità più impegnativa la partecipazione è esclusivamente individuale. I partecipanti devono avere alle spalle un buon allenamento e, soprattutto, abitudine alla fatica. Voglio ricordare che dato l'elevato accumulo di acido lattico dopo lo sforzo, i tempi di recupero sono lunghi per cui risulta impossibile, per questi atleti, impegnarsi in altre gare della manifestazione. Ricordo inoltre che è obbligatorio presentare certificato medico valido (anche in fotocopia).

STAFFETTA



- Il passaggio del testimone deve avvenire nella prescritta zona di cambio, la quale ha una lunghezza di 20 metri, pena la squalifica della squadra. *L'atleta che deve ricevere il testimone si pone in attesa 10 metri prima dell'inizio della zona di cambio. La porzione di pista tra la zona di cambio e il punto di partenza dell'atleta è detta "zona di precambio", e in quest'area non è consentito il passaggio del testimone.* Questo spazio consente all'atleta che deve ricevere il testimone di accelerare, in modo da attraversare la zona di cambio ad una velocità simile a quella del compagno che sopraggiunge in velocità con il testimone.
- Per comodità molti dei nostri staffettisti si pongono all'inizio della zona di cambio non tenendo conto di ciò che è spiegato (in corsivo rosso) nel punto precedente.
- L'atleta che passa il testimone ha l'obbligo di mantenersi all'interno della propria corsia fino a che tutte le squadre non hanno terminato l'operazione di passaggio del testimone.

- L'invasione di corsia o il cambio fuori zona comporta la squalifica della squadra.

E' bene ricordare che le iscrizioni alle gare scadranno **tassativamente** il giorno Sabato 28 Aprile.

AUGURO A TUTTI I PARTECIPANTI UN BUON LAVORO E CHE POSSIATE OTTENERE BUONI RISULTATI AGONISTICI

Di seguito il regolamento della manifestazione e attribuzione dei punteggi di classe.

TROFEO "MARCO PIZZINI"

La classe che otterrà il miglior punteggio si aggiudicherà il trofeo PIZZINI, che ha valore annuale. La manifestazione di Atletica Leggera si terrà c/o il C. S " Giuriati" di via Pascal.(zona Politecnico) **GIOVEDI 10 MAGGIO 2012** con ritrovo sulle tribune del Centro alle ore 8,30 e inizio gare alle ore 9.00

REGOLAMENTO

- Le specialità che daranno punteggio saranno: 100 metri piani, salto in lungo, getto del peso, staffetta.
- I partecipanti alla gara dei 1000 metri parteciperanno a titolo personale e dovranno obbligatoriamente presentare, pena la non ammissione, un certificato medico
- La classe potrà partecipare con un massimo di due atleti, rispettivamente nelle specialità: 100 metri, salto in lungo, getto del peso.
- Peso Kg. 3: gare femminili
- Peso Kg. 5: gara maschile allievi
- Alla staffetta dovranno obbligatoriamente partecipare gli atleti che hanno gareggiato nei 100 m. – lungo – peso.
- Le categorie sono suddivise in : allieve-allievi(94-95-96) e juniores Femm. Masch. (92-93)
- La classifica verrà stilata utilizzando il miglior piazzamento, femminile o maschile, in ciascuna delle già citate specialità.
- Alla gara potranno partecipare esclusivamente i componenti la squadra
- Le iscrizioni scadranno **TASSATIVAMENTE** il giorno SABATO 28 APRILE.
- Non si accetteranno iscrizioni dopo tale data. L'attribuzione del punteggio verrà così assegnata: 15 punti al primo, 12 al secondo, 9 al terzo, 7 al quarto, 6 al quinto, 5 al sesto, 4 al settimo, 3 all'ottavo, 2 al nono , 1 ai rimanenti.