n. 9c22 – del 30/10/2022

* ALLE SOCIETA’ DI CORSA F.V.G.
* AL PRESIDENTE REGIONALE F.I.S.R.
* AI COMITATI PROVINCIALI F.I.S.R.

**LORO SEDI**

**Oggetto:**

**PROGETTO SCUOLA DI PATTINAGGIO 2022/2023 – 1^ TAPPA**

**CORSA DELLE ZUCCHE**

La manifestazione organizzata da SKATING CLUB COMINA ASD si terrà **DOMENICA 13 NOVEMBRE 2022** presso il Pattinodromo di Pordenone (via f.lli Rosselli/ Via Interna)

con il seguente orario:

* categoria UNDER ( 5-6-7 anni) dalle 10.00 alle 11.00
* categoria GIOVANISSIMI ( 8 -9 anni dalle 11.00 alle 12.00
* categoria ESORDIENTI/OVER (10-11-12 e + anni) dalle 12.00 alle 13.00

A conclusione dell’attività di ogni gruppo seguirà la premiazione.

In caso di pioggia SI SPOSTERA’ A DATA DA DESTINARSI.

**Under 10.00-11.00 (ritrovo ore 9.45)**

Riscaldamento collettivo con gioco: sasso o albero

1 Giro sprint su pista piana (4 atleti)

Staffetta su percorso su pista esterna: Riempi la zucca (2 squadre)

Staffetta percorso ability D: in modalità sprint su pista piana (3 atleti)

**Giovanissimi 11.00-12.00 (ritrovo ore 10.45)**

Riscaldamento collettivo con gioco: sasso o albero

1 Giro sprint su pista piana (4 atleti)

Staffetta su percorso su pista esterna: Riempi la zucca (2 squadre)

Staffetta percorso ability D: in modalità sprint su pista piana (3 atleti)

**Esordienti-Over 12.00-13.00 (ritrovo ore 11.45)**

Riscaldamento collettivo con gioco: sasso o albero

2 Giri sprint su pista piana (4 atleti)

Staffetta(percorso su pista esterna): Riempi la zucca (2 squadre)

Staffetta percorso ability D: in modalità sprint su pista piana (3 atleti)

N.B. In caso di un ristretto numero di iscritti, inferiore a 12 per turno i giovanissimi ed esordienti si svolgeranno contemporaneamente con ritrovo alle ore 10.45

**Le iscrizioni sono da effettuarsi entro MERCOLEDI’ 9 OTTOBRE via e-mail a:**

[**skatingclubcomina@gmail.com**](mailto:skatingclubcomina@gmail.com)

**compilando il modulo allegato**

Cordiali saluti.

Il Cons. Corsa Il Cons. Corsa Suppl.

Selena Pilot Alice Badini

**Allegato 1**

**Percorso ability D: modalità sprint**

Si tratta di tre percorsi simili con un cerchio in comune che verranno svolti da tre atleti in

contemporaneamente

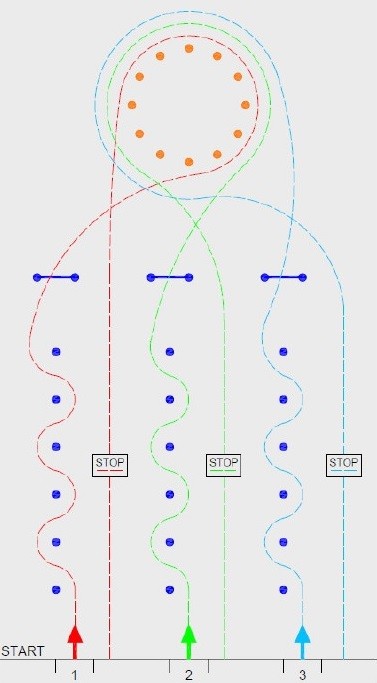
1) Partenza: in position, fischio di via.

2) Slalom su coppette

3) 1 giro del cerchio in senso antiorario (per esordienti ed over minimo 2 incroci)

4) Ritorno con ZONA STOP

Ad atleta fermo un giudice conta due secondi e dà il via

page2image35871296page2image35871872

**Allegato 2**

**Staffetta: Riempi la zucca**

Due squadre in fila in due corsie, fuori dal percorso, a fianco alla zona cambio in cui si

appoggia una zucca per squadra.

Al via parte un atleta per squadra che con la mano sinistra prende la zucca, parte e fa un giro

del percorso.

In tutti e due i cerchi l'atleta gira in senso orario finché non ha preso un oggetto dalla mano di

un giudice e lo mette nella zucca.

Al termine del giro l'atleta passa la zucca ad un compagno dandogli il cambio ed esce dal

percorso (su erba o facendo il giro della pista esterna)

Attenzione perché i cerchi sono in leggera pendenza

N.B. se la zucca sfugge di mano fuori dalla zona cambio l'atleta può andare a raccoglierla

immediatamente senza ostacolare l'avversario, mentre gli oggetti caduti a terra vengono

rimessi in gioco nei cerchi.5) Arrivo a fianco alla propria linea di partenza

