



COMITATO
REGIONALE
FRIULI VENEZIA GIULIA

CORSA COMUNICATO UFFICIALE



VIA CARLO FORLANINI, 61 - 34139 - TRIESTE •
T. 3920803847 • friulivg@fisir.it • www.fisrfvg.it

n. 9c22 – del 30/10/2022

- ALLE SOCIETÀ' 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 – 1ª 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 SPOSTERÀ 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

compilando il modulo allegato

Cordiali saluti.

Il Cons. Corsa
Selena Pilot

Il Cons. Corsa Suppl.
Alice Badini

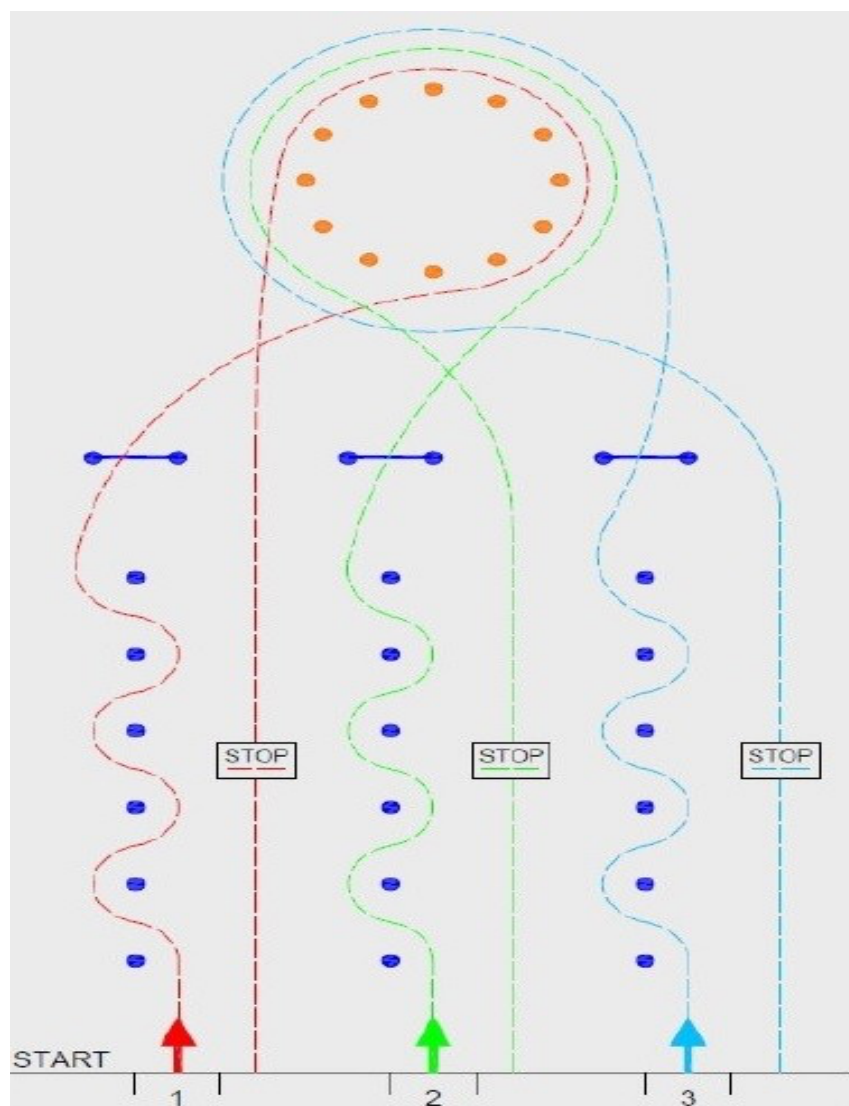
Allegato 1

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



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

