

# TETRATHLON

## Attività di atletica leggera per classi scuola di 1° e 2° grado

(scadenza iscrizioni 30 aprile 2021 –

alle prime 20 scuole verrà donato un kit di attrezzi per lo svolgimento dell'attività

Per la gestione delle prove vengono utilizzati dei file excel distinti per le classi I° e II° media, III° media, cat allievi(I°-II°-III°) Ist Superiori (disponibili sul sito) che i docenti dovranno scaricare sul proprio pc, duplicandoli e rinominandoli per tipologia di classe partecipante (esempio: 2A IC Pelmo; 3B IC Civetta; 2C ITI Pizzocco; ecc.). Al termine delle attività saranno rispediti, compilati secondo le indicazioni, all'Ufficio Ed. Fisica di BL ([claudio.dallapalma.bl@istruzione.it](mailto:claudio.dallapalma.bl@istruzione.it)) **entro 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° e 2° medie:

**CORSA 30 m. CON OSTACOLI**

**SALTO IN LUNGO DA FERMO**

**LANCIO DEL VORTEX**

**STAFFETTA VELOCE CORSA PIANA / CORSA AD OSTACOLI**

### Per le classi 3 medie e Ist Istr. Sup Cat Allievi:

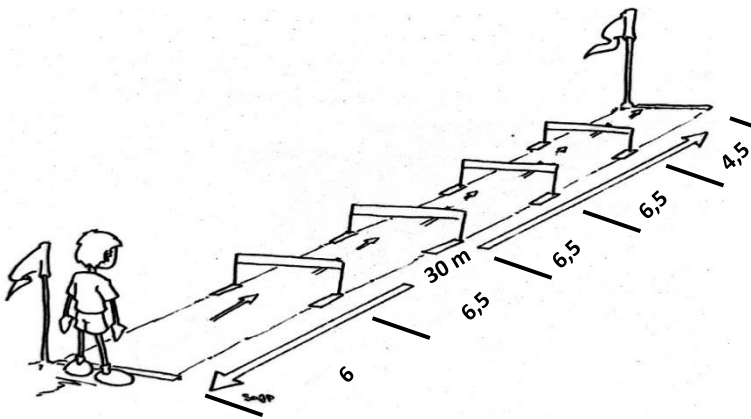
**CORSA 50 m. PIANI**

**SALTO TRIPLO ALTERNATO**

**LANCIO LATERALE PALLA MEDICA KG. 2 (TIPO PESO)**

**STAFFETTA VELOCE 10 X 50 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.

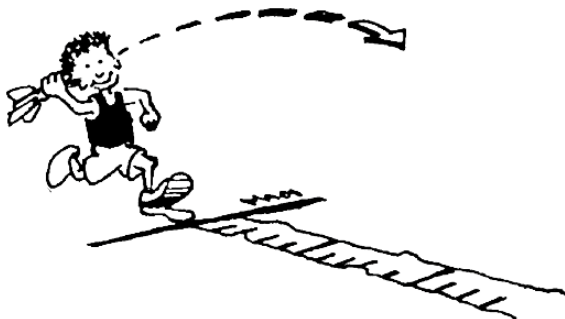
**Distanza degli ostacoli:** dalla partenza al 1° hs: 6 m.; distanza tra gli ostacoli: 6,5 m.; dall'ultimo ostacolo all'arrivo: 4,5 m. Altezza ostacoli 40 cm. (ostacolini bassi o due coni con fori e una bacchetta di plastica).

**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, con due passi di rincorsa, 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”

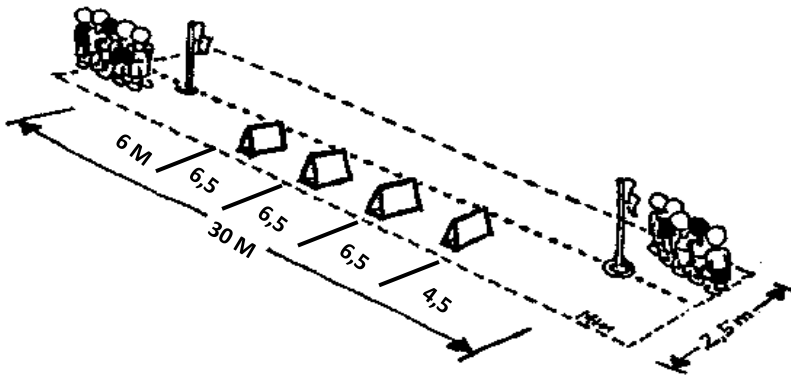
**Procedura:** Il ragazzo si prepara in piedi dietro la linea di salto. Prende slancio oscillando le braccia e piegandosi sulle gambe, esegue un salto verso l'avanti il più lontano possibile, atterrando su entrambi i piedi su un materassino (viene segnato il punto di atterraggio più vicino alla linea 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:

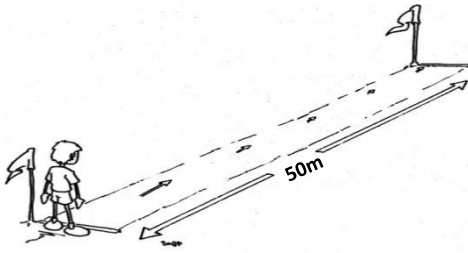
“staffetta corsa piana / corsa ad ostacoli”

**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 50 m. PIANI



Nome della disciplina:

**“corsa 50 m piani”**

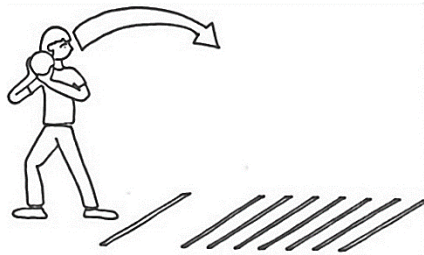
**Procedura:** Il ragazzo si prepara in piedi dietro la linea di partenza. Il docente posto di lato alla linea d’arrivo darà la partenza con il fischietto con i seguenti comandi: “pronti” e poi fischierà il via.

**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 (TIPO PESO)



Nome della disciplina:

**“lancio laterale tipo peso”**

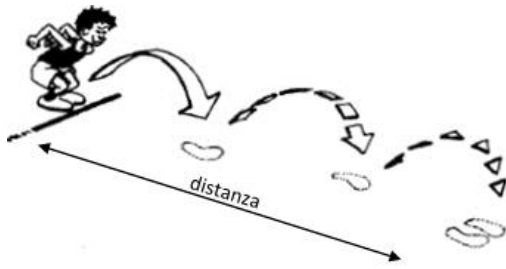
**Procedura:** Il ragazzo si prepara in piedi dietro la linea di lancio in posizione di lancio (posizione laterale con un piede vicino alla linea di lancio e l’altro piede dietro, la palla medica da kg. 2 è tenuta con due mani ed appoggiata alla spalla/petto). La spinta sarà determinata dalla spinta 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 ALTERNATO



Nome della disciplina:

Salto triplo alternato

**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 alternati 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).

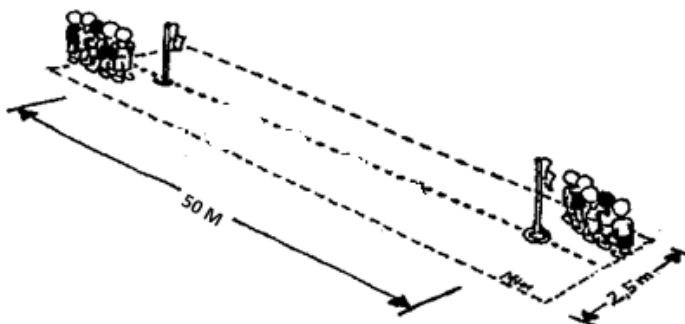
**Preparazione zona di salto:** si segnerà con gesso o con nastro la linea di partenza. La zona di salto viene precedentemente segnalata con il gesso (o lasciando a terra la cordella metrica di lato alla zona di atterraggio) per velocizzare la lettura della misura dopo ogni salto (arrotondamento 5 cm – 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 VELOCE 10 X 50 m



Nome della disciplina:

“Staffetta 10x50 metri”

**Procedura** Sono necessarie due corsie. Metà della classe fronteggia l'altra metà; il primo partecipante (n.1) inizia da una posizione in piedi e corre 50 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 nell'altra corsia. Il tempo viene fermato all'arrivo del decimo ragazzo. Il docente posto vicino al termine della gara controllerà il tempo finale e lo registrerà sull'apposita scheda.

**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°e 2° 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	$\geq 38$	$\geq 30$
4	30	23
3	23	17
2	15	12
1	$< 15$	$< 12$

## Classi 3 medie e

### Istituti Superiori Cat. Allievi

Corsa 50 m piani

punti	mas	fem
5	6"80	7"30
4	7"40	7"90
3	8"00	8"50
2	8"70	9"20
1	>8"70	>9"20

Salto triplo alternato 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	$< 6,20$	$< 5,70$