

TRIATHLON CONTEST

REGOLAMENTO

L'Ufficio Scolastico Regionale promuove un'attività motoria e sportiva da svolgersi all'interno di ogni singolo Istituto utilizzando le ore curricolari di scienze motorie. Tutti/e gli/le alunni/e possono partecipare, cimentandosi in tre specialità dell'atletica leggera, precisamente: **30 mt. piani, salto in lungo da fermo, e lancio del vortex.**

A queste discipline si aggiunge la **staffetta, opzionale, 4X30 mt piani.**

Compito del Docente è redigere una classifica suddivisa per categorie sulla base dei singoli risultati ottenuti da ciascun alunno/a nelle tre prove disputate:

Scuole Secondarie di I Grado

Ragazzi/e (2010/11)

Cadetti/e (2008/9/10)

Scuole Secondarie di II Grado

Allievi/e (2005/6/7/8)

Juniors M/F (2003/4/5)

Scuole Secondarie di I e II Grado

Paralimpici tutte le categorie previste (verranno presi in considerazione i primi tre tempi e misure in ciascuna prova per ogni categoria)

Ogni specialità assegna un punteggio in base al risultato cronometrico o metrico ottenuto secondo le tabelle allegate. I singoli punteggi per specialità verranno riportati in un **tabulato Excel**, anch'esso allegato al presente regolamento. La staffetta è opzionale e non verrà conteggiata.

I **5 migliori punteggi complessivi di ogni Istituto** verranno trasmessi tramite **FORMS** all'Ufficio Scolastico Regionale entro **LUNEDÌ 11 APRILE 2022**, il quale provvederà a stilare una classifica provinciale. **Verranno premiati i/le primi/e 5 classificati/e per ogni categoria prevista.**

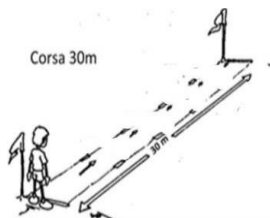
Per lo svolgimento dell'attività i Docenti di Scienze Motorie potranno avvalersi del **Kit Sportivo** inviato ad ogni Istituto.

Il materiale necessario comprende:

- Cordella metrica
- Cronometro
- Vortex
- Testimoni per la staffetta
- Eventuali segnaposto (coni cinesini)

Modalità di svolgimento:

- **30 mt:** Partenza in piedi, un piede avanti all'altro. Il cronometro parte quando si stacca da terra il piede arretrato.



- **Lungo da fermo:** Piedi in posizione parallela dietro una linea, effettuare un salto atterrando su entrambi i piedi contemporaneamente. Viene misurato il punto di arrivo più vicino alla linea di stacco.

Salto in lungo da fermi piedi pari



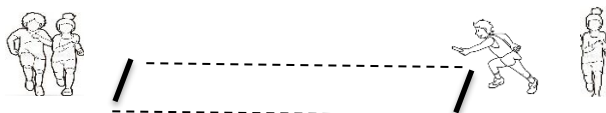
- **Vortex:** Dietro una linea, un piede dietro l'altro. Lancio da fermo con leggera torsione del busto.

Lancio del vortex da fermo



- **Staffetta 4X30 mt. (opzionale):** Maschile e femminile. 2 alunni/e disposti su un lato, 2 sull'altro lato della corsia lunga 30 mt. Il primo partecipante inizia da una posizione in piedi. Il cronometro parte quando si stacca da terra il piede arretrato. Alla fine della corsa, quando supera la linea d'arrivo, consegna il testimone al/la compagno/a in attesa, che parte e ritorna indietro. Il tempo viene fermato all'arrivo del quarto/a ragazzo/a. Il docente posto vicino al termine della gara controllerà il tempo finale.

Staffetta 2x2 30 mt. piani



Cat. Ragazzi/e (2010/11)

30 mt

Lungo da Fermo

Vortex (lancio da fermo)

Staffetta 4 x 30mt corsa (opzionale)

Corsa 30 m		
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

Cat. Cadetti/e (2008/9/10)

30 mt Lungo da Fermo

Lancio del vortex (da fermo)

Staffetta 4 x 30mt corsa (opzionale)

Corsa 30 m		
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 in lungo da fermo		
punti	mas	fem
5	$\geq 2,0$	$\geq 1,90$
4	1,80	1,70
3	1,60	1,50
2	1,40	1,30
1	<1,40	<1,30

Lancio del vortex		
punti	mas	fem
5	≥ 40	≥ 32
4	32	25
3	25	19
2	17	14
1	<17	<14

Cat. Allievi/e (2005/6/7)

30 mt
Lungo da Fermo
Lancio del vortex (da fermo)
Staffetta 4 x 30mt corsa (opzionale)

30 mt piani		
punti	mas	fem
5	4"30	5"20
4	5"00	5"90
3	5"80	6"60
2	6"60	7"50
1	>6"60	>7"50

Lungo da fermo		
punti	mas	fem
5	$\geq 2,2$	$\geq 2,00$
4	2,0	1,80
3	1,80	1,60
2	1,50	1,40
1	<1,50	<1,40

Lancio del vortex		
punti	mas	fem
5	≥ 45	≥ 35
4	37	28
3	30	21
2	25	16
1	<20	<16

Cat Juniores M/F (2003/4)

30 mt
Lungo da fermo
Lancio del vortex (da fermo)
4 x staffetta 30 mt corsa (opzionale)

30 mt piani		
punti	mas	fem
5	4"20	5"10
4	4"70	5"80
3	5"30	6"50
2	6"10	7"40
1	>6"10	>7"40

salto in lungo da fermo		
punti	mas	fem
5	$\geq 2,3$	$\geq 2,00$
4	2,10	1,80
3	1,90	1,60
2	1,70	1,40
1	<1,70	<1,40

lancio del vortex		
punti	mas	fem
5	≥ 50	≥ 40
4	42	35
3	35	28
2	27	20
1	<27	<20

Link Forms per categorie
(Da inviare ENTRO E NON OLTRE LUNEDI' 11 APRILE 2022)

- Paralimpici Ragazzi <https://forms.office.com/r/3VgJQPtucD>
- Paralimpici Ragazze <https://forms.office.com/r/pAPW3D424X>
- Paralimpici Cadetti <https://forms.office.com/r/hhpicTryYr>
- Paralimpici Cadette <https://forms.office.com/r/3ANtqd5NYt>
- Paralimpici Allievi <https://forms.office.com/r/NrbBUvFb3j>
- Paralimpici Allieve <https://forms.office.com/r/D7Zk9hEHRW>
- Paralimpici Juniores M <https://forms.office.com/r/rZmLVYBgQg>
- Paralimpici Juniores F <https://forms.office.com/r/nwN9YC3KaW>

Triathlon Ragazzi	https://forms.office.com/r/s0b5U07k7y
Triathlon Ragazze	https://forms.office.com/r/MnP7ThAw0z
Triathlon Cadetti	https://forms.office.com/r/ZV3szkDDa3
Triathlon Cadette	https://forms.office.com/r/nNfJiSAh7L
Triathlon Allievi	https://forms.office.com/r/WJwk4DHTtw
Triathlon Allieve	https://forms.office.com/r/XL41J7Rw6j
Triathlon Juniores M	https://forms.office.com/r/xFcL0GDxNz
Triathlon Juniores F	https://forms.office.com/r/J81ukhWh

