



# ELIMINATORIA KIDSCUP 2019 USC CAPRIASCHESE ATLETICA VENERDÌ 24 MAGGIO 2019

**Invito a tutte le categorie U16-U14-U12-U10-U8 (2004 e più giovani per capirci meglio)**

Venerdì 24 MAGGIO presso l'Arena sportiva si terrà la nostra manifestazione sociale eliminataria Kidscup, alla quale non si può mancare. Queste le tre discipline:



#### **Sprint sui 60m**

ai vostri posti, pronti, via! Lo sprint dura 60m. Mostra quanto puoi essere veloce e quanto in fretta puoi percorrere questa distanza! Puoi partire da una posizione a terra, come i professionisti, o, se preferisci, in piedi. Il tuo obiettivo è chiaro: correre più veloce che puoi! Ma attenzione: non scattare troppo presto! Una partenza falsa ti verrà abbuonata, ma alla seconda sarai squalificato/a!



#### **Salto in lungo**

prendi la rincorsa, salta all'interno di una zona di stacco di 80cm e poi vola più lontano che puoi! Nel salto in lungo puoi mostrare tutta la tua forza! Nessun timore: non è necessario che tu sappia centrare la pedana alla perfezione come i professionisti. Misureremo il tuo salto esattamente dal punto di stacco, che dovrà però situarsi all'interno della zona segnata di 80 cm.



#### **Lancio della pallina**

in inverno hai sicuramente già fatto una battaglia con le palle di neve: il lancio della pallina è una sua variante estiva! La pallina pesa 200 grammi e devi provare a lanciarla il più lontano possibile! Un paio di passi di rincorsa - non di più - e fai partire con massimo slancio la pallina!

Il ritrovo è fissato per le

17:30 Gruppo Elisa e Carola – Sergio

17:45 Gruppo U12 Valentina-Kalinka-Jonathan

18:00 Gruppo U14 Sandra-Christian e U16 Lorenzo-Sigi-Jonathan

chi ha impegni può anche presentarsi più tardi, o più presto. Dopo un breve riscaldamento inizieranno le attività guidati dai propri monitori. Al termine un bel premio ricordo per tutti.

Vi aspettiamo numerosi...

*Per l'organizzazione abbiamo bisogno di un po' di aiuto, invitiamo genitori e/o atleti grandi a segnalare la propria disponibilità ad aiutare ai monitori, ne saremo ben felici, fatevi avanti! 😊*



Ciao e ... a presto. USComitato