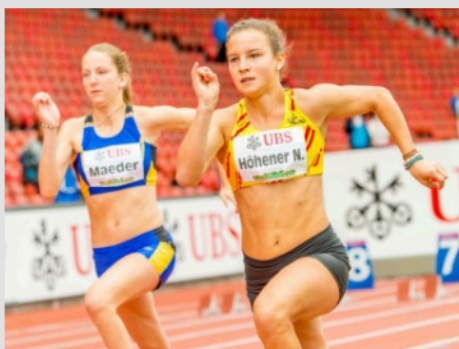




# ELIMINATORIA KIDSCUP 2018 USC CAPRIASCHESE ATLETICA VENERDÌ 27 APRILE 2018

**Invito a tutte le categorie U16-U14-U12-U10-U8 (2003 e più giovani per capirci meglio)**

Venerdì 27 aprile 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

17:00 Gruppo Elisa e Carola – Sergio

17:10 Gruppo U12 Valentina-Marija-Jonathan

17:30 Gruppo U14 Sandra 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... e se c'è qualcuno (genitori o atleti grandi) disposto ad aiutare ne siamo ben felici, fatevi avanti😊



Ciao e ... a presto. I vostri monitori