



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 eliminatória 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