



ELIMINATORIA KIDSCUP 2021 USC CAPRIASCHESE - ATLETICA VENERDÌ 28 MAGGIO 2021

Care/i USCine/i,

venerdì 28 MAGGIO presso l'Arena Sportiva si terrà la nostra manifestazione sociale "Eliminatoria Kidscup", alla quale non potete mancare. Confermate la vostra presenza ai vostri monitori. Queste le tre discipline riservate ai nati nel 2006 o dopo:



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!

Programma della manifestazione:

17.00 - 17.15	Ritrovo Arena Sportiva – Riscaldamento con i monitori		
Orari indicativi	60 m	Salto in lungo	Pallina
18:00	Gruppo U10 Elisa-Jaja	Gruppo U12-KCJR	Gruppo U14-U16
18:30	Gruppo U12-KCJR	Gruppo U14-U16	Gruppo U10 Elisa-Jaja
19:00	Gruppo U14-U16	Gruppo U10 Elisa-Jaja	Gruppo U12-KCJR

E per finire, per chi vuole, una bella corsa

19:30	600 m U10-U12
19:45	1000 m U16-U14-U12

Chi ha impegni può anche presentarsi più tardi, o più presto. Dopo un buon riscaldamento inizierete le attività guidati dai vostri 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 annunciandosi ai monitori, ne saremo ben felici. Fatevi avanti! 😊



Ciao e ... a presto. USComitato