



## Progetto tecnico provinciale sulle attività promozionali della FIDAL Catania per l'anno 2023

“I ragazzi sono il bene più prezioso che abbiamo.”

Ancor più che reclutare giovani atleti per un futuro roseo, la vera sfida, per noi, in qualità di comitato provinciale, consiste nel tenerli stretti e nel farli crescere con noi, in perfetta simbiosi con la figura dell'allenatore. A sostenere la figura del precettore atletico, dunque, risulta fondamentale un'adeguata programmazione dell'attività. All'interno di questo documento ci saranno tutte le linee guide generali per le attività promozionali che comprendo le categorie Esordienti 5 - 8 - 10 anni, Ragazzi/e, Cadetti/e.

### SOMMARIO

<b>MANIFESTAZIONI</b> .....	2
<b>ATTIVITA' ESORDIENTI EF- EM 5-8</b> .....	2
<b>ATTIVITA' ESORDIENTI EF-EM 10</b> .....	2
<b>ATTIVITA' SU PISTA</b> .....	3
<b>Campionato provinciale di staffette</b> .....	3
<b>CDS Ragazzi/e valido anche come Campionato Provinciale individuale su pista</b> .....	3
<b>Campionato provinciale di prove multiple Ragazzi/e 1° giornata</b> .....	4
<b>Campionato provinciale di prove multiple Ragazzi/e 2° giornata</b> .....	4
<b>Campionato provinciale di prove multiple Ragazzi/e 3° giornata</b> .....	5
<b>coppa catania ragazzi/e</b> .....	5
<b>CDS Cadetti/e valido anche come Campionato provinciale individuale su pista</b> .....	5
<b>Campionato provinciale di prove multiple Cadetti/e 1° giornata</b> .....	6
<b>Campionato provinciale di prove multiple Cadetti/e 2° giornata</b> .....	6
<b>Coppa Catania Cadetti/e</b> .....	7
<b>CROSS</b> .....	7
<b>Campionato provinciale di corsa campestre individuale e di società Ragazzi/e – Cadetti/e</b> .....	7

## MANIFESTAZIONI

Parlando di attività, per implicazione non possiamo esimerci dal parlare delle manifestazioni. Esse le possiamo dividere in due distinte categorie: **quelle istituzionali e quelle non istituzionali**. Le prime saranno organizzate a carico dal comitato provinciale, le seconde, invece, saranno organizzate in toto dalle società con il patrocinio del Comitato Provinciale. L'assegnazione delle manifestazioni alle società richiedenti sarà discussa in seno al Comitato. Con l'obiettivo di ottenere un'adeguata ripartizione dei costi e, allo stesso tempo, per favorire un perfetto utilizzo di risorse e attrezzatura, si suggerisce l'organizzazione congiunta tra più società.

## ATTIVITA' ESORDIENTI EF- EM 5-8

L'attività per questa fascia d'età è da considerarsi "ludica", non saranno pertanto istituiti Campionati Provinciali. Nelle manifestazioni provinciali sarà possibile, comunque, l'inserimento di attività dedicate a questa fascia di età, le cui specialità saranno da concordare caso per caso con i Fiduciari Tecnici Provinciali. Le attività di base dovranno comunque avere come obiettivo principale quello di far provare ai bambini il maggior numero di esperienze motorie possibili, senza mai tralasciare l'aspetto ludico delle attività, per un sano sviluppo psico-fisico ed educativo, oltre che creare interesse nei genitori. A tal fine le premiazioni di questa categoria non saranno basate sul tradizionale agonismo, inteso come tempi di arrivo/distanze realizzate, ma sulla partecipazione e l'impegno dimostrato in gara.

## ATTIVITA' ESORDIENTI EF-EM 10

I piccoli, che rientrano in questa fascia di età, svolgeranno solo ed esclusivamente attività ludico-motoria; pertanto, non sarà previsto alcun Campionato provinciale.

Ovviamente, all'interno delle varie manifestazioni provinciali, potranno essere inserite attività dedicate a essi. Lo scopo ultimo, oltre al voler instillare una sana curiosità ludica nei riguardi delle varie discipline, è rappresentato dal desiderio di poter ammirare un progressivo e sano sviluppo psico-fisico nei giovani atleti.

Per gli esordienti EF-EM 10 proponiamo le seguenti manifestazioni di prove multiple:

Prove multiple Esordienti 10 - Biathlon	50 m – Salto in lungo
---	-----------------------

Prove multiple Esordienti 10 - Biathlon	50 hs – Vortex
Prove multiple Esordienti 10 - Biathlon	500 m - Alto

Queste tre manifestazioni si terranno nel mese di Aprile, Giugno e Settembre.

## ATTIVITA' SU PISTA

### CAMPIONATO PROVINCIALE DI STAFFETTE

La manifestazione si terrà orientativamente nel mese di Marzo e si svolgerà in un'unica giornata.

Ogni società può partecipare con un numero illimitato di atleti regolarmente tesserati per l'anno 2023.

Il programma tecnico prevede le seguenti gare:

<b>Esordienti EF – EM 5*</b>	Relay Race Game sul prato
<b>Esordienti EF – EM 8*</b>	4x50 m – 3x400 m
<b>Esordienti EF – EM 10*</b>	4x50 m – 3x400 m
<b>Ragazzi/e</b>	4x100 m – 3x800 m
<b>Cadetti/e</b>	4x100 m – 3x1000 m

*\*Gli esordienti possono gareggiare anche con squadra mista.*

Saranno premiati le prime tre staffette maschili e femminili di ogni specialità e verranno premiate tutte le categorie esordienti.

Il vincitore di ogni singola specialità sarà proclamato campione provinciale di staffette 2023.

### CDS RAGAZZI/E VALIDO ANCHE COME CAMPIONATO PROVINCIALE INDIVIDUALE SU PISTA

La manifestazione si terrà nel mese di Aprile e Maggio.

Ogni società può partecipare con un numero illimitato di atleti regolarmente tesserati per l'anno 2023.

Il programma tecnico prevede le seguenti gare:

	<b>Ragazzi</b>	<b>Ragazze</b>
<b>Prima giornata</b>	60 m – 1000 m – Salto in alto – Marcia 2 km – 4x100 m	60 m – 1000 m – Salto in alto – Marcia 2 km – 4x100 m

<b>Seconda giornata</b>	60 hs (60 cm) – 600 m – Salto in lungo – Vortex – 3x800 m	60 hs (60 cm) – 600 m – Salto in lungo – Vortex – 3x800 m
-------------------------	---	---

La classifica di società, per ogni categoria, sarà stilata sommando, per ogni società, fino a un massimo dei tre migliori punteggi della classifica Individuale degli atleti. Si aggiudica il Campionato, per ogni categoria e sesso, la società che realizza il punteggio più alto, indipendentemente dal numero di punteggi sommati. In caso di parità si aggiudica il Campionato, la società il cui atleta ha realizzato il migliore punteggio individuale.

Saranno premiati i primi tre atleti maschili e femminili di ogni specialità e le prime tre squadre maschili e femminili.

Il vincitore di ogni singola specialità sarà proclamato campione provinciale 2023

### **CAMPIONATO PROVINCIALE DI PROVE MULTIPLE RAGAZZI/E 1° GIORNATA**

La manifestazione si terrà nel mese di Aprile.

Ogni società può partecipare con un numero illimitato di atleti regolarmente tesserati per l'anno 2023.

Il programma tecnico prevede le seguenti gare:

<b>Ragazzi</b>	<b>Ragazze</b>
60 m – Salto in lungo – 600 m	60 m – Salto in lungo – 600 m

Saranno premiati i primi tre atleti maschili e femminili di ogni specialità.

### **CAMPIONATO PROVINCIALE DI PROVE MULTIPLE RAGAZZI/E 2° GIORNATA**

La manifestazione si terrà nel mese di Giugno.

Ogni società può partecipare con un numero illimitato di atleti regolarmente tesserati per l'anno 2023.

Il programma tecnico prevede le seguenti gare:

<b>Ragazzi</b>	<b>Ragazze</b>
60 hs – Alto – Marcia 1 km	60 hs – Alto – Marcia 1 km

Saranno premiati i primi tre atleti maschili e femminili di ogni specialità.

## CAMPIONATO PROVINCIALE DI PROVE MULTIPLE RAGAZZI/E 3° GIORNATA

La manifestazione si terrà nel mese di Settembre.

Ogni società può partecipare con un numero illimitato di atleti regolarmente tesserati per l'anno 2023.

Il programma tecnico prevede le seguenti gare:

<b>Ragazzi</b>	<b>Ragazze</b>
60 m – Vortex – 1000 m	60 m – Vortex – 1000 m

Saranno premiati i primi tre atleti maschili e femminili di ogni specialità.

## COPPA CATANIA RAGAZZI/E

La manifestazione si terrà nel mese di Luglio.

Ogni società può partecipare con un numero illimitato di atleti regolarmente tesserati per l'anno 2023.

Il programma tecnico prevede le seguenti gare:

<b>Ragazzi</b>	<b>Ragazze</b>
60m – 60 Hs – 1000m – Marcia 2km – Salto in Alto – Salto in Lungo - Peso Gomma 2kg – Giavellotto (400gr) – Staffetta 4x100	60m – 60 Hs – 1000m – Marcia 2km – Salto in Alto – Salto in Lungo - Peso Gomma 2kg – Giavellotto (400gr) – Staffetta 4x100

Saranno premiati i primi tre classificati maschili e femminili di ogni specialità.

## CDS CADETTI/E VALIDO ANCHE COME CAMPIONATO PROVINCIALE INDIVIDUALE SU PISTA

La manifestazione si terrà nei mesi di Aprile e Maggio.

Ogni società può partecipare con un numero illimitato di atleti regolarmente tesserati per l'anno 2023.

Il programma tecnico prevede le seguenti gare:

	<b>Cadetti</b>	<b>Cadette</b>
--	----------------	----------------

<b>Prima giornata</b>	80 m – 1000 m – 300 hs – Salto in alto – Salto triplo – Martello 4 kg – Disco 1,5 kg – Marcia 5 km – 4x100 m	80 m – 1000 m – 300 hs – Salto con l'asta – Salto in lungo – Disco 1 kg – Martello 3 kg – Marcia 3 km – 4x100 m
<b>Seconda giornata</b>	300 m -2000 m – 1200 st – 100 hs (84 cm) – Salto con l'asta – Salto in lungo – Peso 4 kg – Giavellotto 600 gr – 3x1000 m	300 m – 2000 m – 1200 st – 80 hs (76 cm) – Salto in alto – Salto triplo – Peso 3 kg – Giavellotto 400 gr – 3x1000 m

La classifica di società, per ogni categoria, sarà stilata sommando, per ogni società, fino a un massimo dei tre migliori punteggi della classifica Individuale degli atleti. Si aggiudica il Campionato, per ogni categoria e sesso, la società che realizza il punteggio più alto, indipendentemente dal numero di punteggi sommati. In caso di parità si aggiudica il Campionato, la società il cui atleta ha realizzato il migliore punteggio individuale.

Saranno premiati i primi tre atleti maschili e femminili di ogni specialità e saranno premiate le prime tre squadre maschili e femminili.

Il vincitore di ogni singola specialità sarà proclamato campione provinciale 2023

### **CAMPIONATO PROVINCIALE DI PROVE MULTIPLE CADETTI/E 1° GIORNATA**

La manifestazione si terrà nel mese di Aprile.

Ogni società può partecipare con un numero illimitato di atleti regolarmente tesserati per l'anno 2023.

Il programma tecnico prevede le seguenti gare:

<b>Cadetti</b>	<b>Cadette</b>
100 hs – Salto in alto – Salto in lungo – Giavellotto – Disco – 1000 m	80 hs – Salto in alto – Salto in lungo – Giavellotto – 600 m

Saranno premiati i primi tre atleti maschili e femminili di ogni specialità.

### **CAMPIONATO PROVINCIALE DI PROVE MULTIPLE CADETTI/E 2° GIORNATA**

La manifestazione si terrà nel mese di Giugno.

Ogni società può partecipare con un numero illimitato di atleti regolarmente tesserati per l'anno 2023.

Il programma tecnico prevede le seguenti gare:

<b>Cadetti</b>	<b>Cadette</b>
80 m – 300 m - Salto in alto – Salto in lungo	80 m – 300 m - Salto in alto – Salto in lungo

Saranno premiati i primi tre atleti maschili e femminili di ogni specialità.

### **COPPA CATANIA CADETTI/E**

La manifestazione si terrà nel mese di Luglio.

Ogni società può partecipare con un numero illimitato di atleti regolarmente tesserati per l'anno 2023.

Il programma tecnico prevede le seguenti gare:

<b>Cadetti</b>	<b>Cadette</b>
80m – 100m Hs - 300m – 1000m – Marcia 5km – Salto in Alto – Salto in Lungo – Giavellotto 600gr – Peso 4kg – 4x100	80m – 80 Hs - 300m – 1000m – Marcia 3 km – Salto in Alto – Salto in Lungo – Giavellotto 400 gr – Peso 3 kg – 4x100

Saranno premiati i primi tre classificati maschili e femminili di ogni specialità.

## **CROSS**

### **CAMPIONATO PROVINCIALE DI CORSA CAMPESTRE INDIVIDUALE E DI SOCIETÀ**

La manifestazione si terrà, orientativamente, nel mese di Novembre.

Ogni società può partecipare con un numero illimitato di atleti/e regolarmente tesserati per l'anno 2023.

Il Programma tecnico prevede le seguenti gare:

Esordienti EF – EM 5 - 8	500 m
Esordienti EF – EM 10	600 m
Ragazzi/e	1 km
Cadetti	2,5 km
Cadette	2 km

In caso di Campionato Societario che si svolge in un'unica giornata, per ogni Categoria e Sesso, si aggiudica il Campionato della data Categoria, la Società che realizza il punteggio più alto,

indipendentemente dal numero di punteggi sommati, sempre sino ad un massimo di tre dei migliori punteggi degli atleti classificati.

In caso di parità, sarà classificata prima la Società che nella data Categoria ha sommato meno punteggi. Qualora permanga la parità, si aggiudica il Campionato, la Società che ha realizzato il migliore punteggio individuale con uno dei propri Atleti classificati. Qualora permanga la parità, le Società saranno classificate ex aequo nella data posizione di classifica.

Saranno premiati i primi tre classificati per ogni categoria e le prime tre squadre maschili e femminili.

I vincitori saranno proclamati campioni provinciali di cross 2023.

## ALTRE ATTIVITA'

“Altre attività” fa riferimento a quelle manifestazioni su strada che includono anche le categorie promozionali.

- 08/04/2023 - Campionato Provinciale di corsa su strada Giovanile e Assoluto
- 22-23/04/2023 - 2° Festival alle Pendici dell'Etna
- 05/05/2023 – Trofeo Gravina
- 14-21-28/07/2023 - 2° Premio Estivo del Mezzofondo e della Marcia
- 05/08/2023 – Trofeo San Lorenzo
- 19/08/2023 – StraMilitello
- 22/10/2023 – 14° Strapuntese

Il fiduciario tecnico provinciale

Valentina Agata Rubino

