

S.S.D. VIGILI DEL FUOCO TOMEI

Allenatore: Mammarella Sergio

Progetto: G.S.S. Giochi Sportivi Studenteschi (Triathlon)
2012-2013.

I G.S.S. Triathlon di Pesistica si svolgono durante l'intero anno scolastico 2012-13 e osservano le procedure indicate dal MIUR - Ufficio XII ambito territoriale per la provincia di Livorno, e dal coordinatore dell'Ufficio Educazione Fisica, prof.ssa Luigina Fabiani.

Insieme alle Prof.sse viene predisposto un circuito di n° 3 stazioni:

Il primo esercizio è il Salto Triplo a piedi paralleli.

Il risultato viene moltiplicato x 2 e si ottiene il punteggio finale.

Il secondo esercizio è il lancio della palla medica da 3 kg.: questa viene lanciata seguendo un tracciato disegnato sul pavimento.

Fino al risultato di 5 m. il punteggio ottenuto ha un valore fisso; oltre i m. 5 aumenta di cm.50 fino a m.15. Anche in questo caso si sceglie la migliore prestazione sulle due prove effettuate.

Il terzo esercizio è il Sollevamento di un bilanciere giocattolo di kg. 10; viene sollevato 3 volte e ogni alzata valida conta 4 punti. La classifica viene stilata sommando i punteggi. (Non è obbligatoria l'accosciata).

La prima gara è la fase provinciale, dai cui ogni scuola seleziona i migliori atleti formando n° 3 squadre (maschili e femminili) composte da n°5 atleti per partecipare alla fase regionale.

I cinque atleti prescelti dovranno appartenere alle 5 categorie diverse: fino a kg.43, 50, 57, 66, +66.

E' consentito presentare n°2 atleti nella stessa categoria, ma ad uno verrà calcolato il punteggio totale al 50%.

Le squadre vincenti la finale regionale, saranno ammesse di diritto a partecipare alla fase Nazionale.

Queste 2 gare sono rivolte esclusivamente agli studenti delle 2 e 3 classi della scuola secondaria di 1° grado, facenti parte di un'unica classe.

L'allenatore Mammarella Sergio opererà nei seguenti Istituti Scolastici di Livorno: Sacro Cuore e Santo Spirito.