



## **Regolamento Misurazioni**

### **Sabiniadi 2018**

#### **CORSE:**

Misurazione del tempo di arrivo.

Partenza: in piedi

Corse Lunghe: partenza “alla corda” con serie unica e finale diretta

(400m, 600m, 800m)

Corse brevi: per le finali verranno scelti gli 8 migliori tempi (60m e 80m).

#### **SALTO IN LUNGO:**

Misurazione con bindella.

Numero Salti: 1 di prova e 3 di gara

Pedana: battuta libera di 1m x 1m, distante dalla buca da 0,50 cm a 1,50m.

Materiale da utilizzare: Magnesio

Il piede di stacco lascerà una leggera impronta sull'area di battuta, la misurazione deve essere presa dalla punta del piede alla prima impronta sulla sabbia (più vicina alla pedana).

#### **LANCIO DEL VORTEX/PALLINA:**

Misurazione con bindella a fine gara del lancio migliore.

Utilizzo dei segnalanci numerati, ciascuno per atleta, che verranno spostati solo se i lanci successivi al primo sono migliori.

Numero lanci: 1 di prova e 3 di gara

Pedana: il lancio deve essere effettuato all'interno del settore (posizionato sul prato) altrimenti è nullo. L'atleta deve aspettare che il Vortex/Pallina atterri sul prato, dopodiché può allontanarsi dalla zona di lancio.

**IMPORTANTE!:** Non superare al momento del lancio la linea bianca altrimenti il lancio è nullo.

### **STAFFETTE:**

Misurazione del tempo di arrivo.

4X50: - Partenza dalla linea dei 200m  
- Non c'è la zona di cambio e precambio

4X100: - Partenza dal traguardo (400m)  
- Non c'è la zona di precambio  
- C'è la zona di cambio (ma senza squalifica)

**IMPORTANTE!:** Al momento del cambio chi consegna il testimone deve fermarsi nella propria corsia per non intralciare i cambi delle altre squadre. Non far cadere il testimone e non invadere le corsie altrui. A fine staffetta è necessario riconsegnare il testimone ai giudici.

### **OSTACOLI:**

Nessuna misurazione.

Sarà possibile provare la corsa ad ostacoli durante la mattinata.

N. di ostacoli: 6

Altezza HS: 0,50cm

Distanza tra gli ostacoli: 7,5 m

Distanza tra la partenza e il primo ostacolo: 12m

Distanza ultimo ostacolo e arrivo: 10,50m

### **GIOCATLETICA:**

Nessuna misurazione.

Percorsi di abilità e coordinazione propedeutici alle discipline dell'Atletica Leggera. Corsa, salto e lancio.