

**3° INDOOR MALENCA
CATEGORIA RAGAZZI
SABATO 29 MARZO 2025**



REGOLAMENTO

- L'A.D.S. Sportiva Lanzada organizza il giorno 29 marzo 2025 una gara indoor riservata alla Categoria Ragazzi (anni 2013-2012).
I partecipanti dovranno essere regolarmente iscritti alla FIDAL.
- **ISCRIZIONI:** per e-mail a info@sportivalanzada.it entro giovedì 27 marzo 2025.
- **LUOGO E ORA:** la manifestazione si svolgerà presso il Palazzetto dello Sport di Caspoggio, in Via Ezio Vanoni 38.
- **GARA –PUNTEGGI:**
Ogni iscritto dovrà effettuare tutte e quattro le prove previste: la gara è individuale. Per ogni prova, verrà stilata una classifica: alla miglior prestazione verrà assegnato un punteggio pari al numero dei partecipanti, al secondo un punto in meno e così via fino all'ultimo che riceverà un punto. La classifica finale verrà stilata sommando i punteggi ottenuti in ogni prova.
- **PROVE:**
VELOCITA' – SALTO TRIPLO DA FERMO – LANCIO DELLA PALLA MEDICA -
PROVA DI RESISTENZA
PROVA DI RESISTENZA:
La prova consiste nel fare 4 giri della palestra nel minore tempo possibile.
I ragazzi saranno divisi in batterie.
Vince chi effettua la prova nel minor tempo possibile.
SALTO TRIPLO DA FERMO:
Ogni atleta dovrà effettuare un salto triplo senza rincorsa partendo a piedi pari. I salti saranno alternati con atterraggio a piedi pari. Ogni atleta ha a disposizione 3 tentativi.
Per la classifica finale verrà presa in considerazione la migliore prestazione.
LANCIO DELLA PALLA MEDICA:
Senza rincorsa, ogni atleta dovrà effettuare 3 lanci della palla medica da 2 kg, lanciando all'indietro.
Per la classifica finale verrà presa in considerazione la migliore prestazione.
VELOCITA'
Prova di velocità di 30m. Ogni atleta effettuerà due prove.
Per la classifica finale verrà presa in considerazione la migliore prestazione.
- **PROGRAMMA**
Il ritrovo è alle ore 15.00 e alle 16.00 inizieranno le gare. A seguire le premiazioni.
PREMIAZIONI:
 - A tutti i partecipanti verrà consegnato un premio di partecipazione
 - Premi ai primi cinque classificati M-F

PER INFO

info@sportivalanzada.it Rosita - 3318405481