



Documentazione dettagliata staffetta a squadre

visana SPRINT
MUJINGA KAMBUNDJI & SWISS ATHLETICS

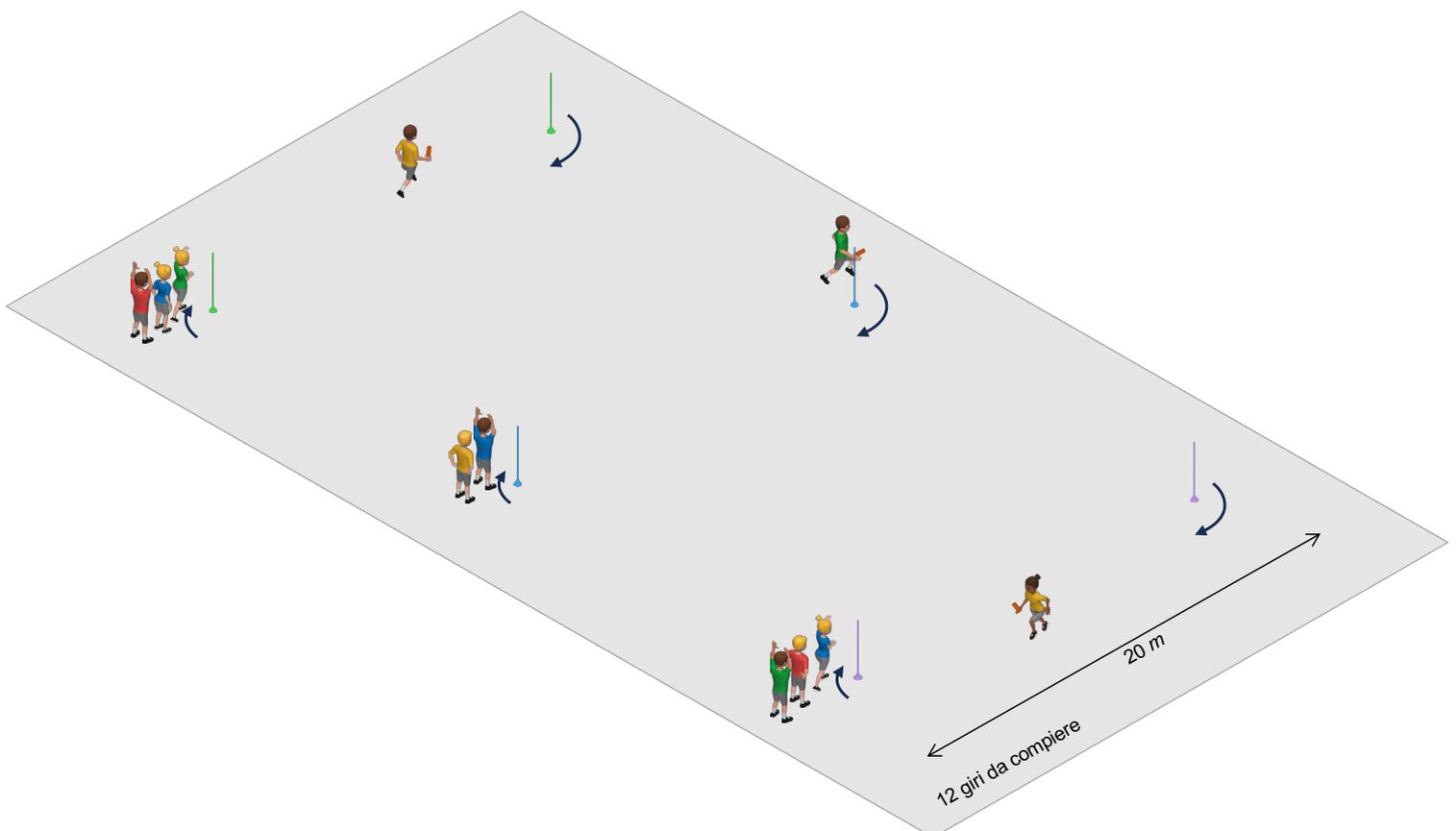
1 Concetto staffetta

Il Visana Sprint è un concetto di competizione consolidato e diffuso. La semplicità di completare un determinato percorso nel minor tempo possibile e il desiderio diffuso di sapere chi è il più veloce sono le ragioni del successo ottenuto negli ultimi anni. Questo modulo di gara deve essere integrato con una staffetta a squadre, in modo da favorire l'esercizio fisico di bambini e ragazzi.

2 Staffetta a pendolo

2.1 Competizione

Due paletti colorati segnano il percorso di 20 metri. Una squadra composta da 3-4 persone si schiera dietro il primo paletto colorato. L'ultimo corridore viene contrassegnato con un nastro come ultimo corridore. Il primo atleta corre dal paletto di partenza intorno al secondo paletto svoltando di 180° e passa il testimone all'atleta successivo. Il testimone deve essere passato intorno al paletto a ogni passaggio. L'atleta che ha consegnato il testimone si posiziona in fondo alla linea. Si devono percorrere 12 giri in totale, rispettando sempre l'ordine dei corridori. Il comando di partenza è "Ai vostri posti, pronti" e il tempo viene fermato quando il busto dell'ultimo corridore attraversa la linea di partenza/arrivo dopo 12 giri.



2.2 Team

Una squadra è composta da 3 o 4 persone. La distribuzione dei sessi e l'età sono aperte.

2.3 Categorie

Le categorie si basano sull'età media dei membri del team:

- Categoria 1 = media dell'età inferiore a 10 anni
- Categoria 2 = media dell'età compresa tra 10 anni, fino a 12 anni inclusi
- Categoria 3 = media dell'età superiore a 12 anni

2.4 Punteggio

Il tempo di esecuzione viene misurato con un cronometro..

2.5 Materiale

- 6-10 paletti (a seconda delle corsie disponibili)
- 3-5 testimoni
- 3-5 cronometri
- 3-5 nastri

2.6 Volontari

- 1 capo-pedana
- 3-5 cronometristi

2.7 Svolgimento

L'organizzatore definisce un periodo di tempo in cui viene offerta la staffetta. È opportuno che le staffette inizino circa 1 ora dopo la partenza del primo sprint e durino circa 2 ore (ad esempio, dalle 11.00 alle 13.00). In questo lasso di tempo, le squadre possono unirsi a piacimento e registrarsi per la partenza. La staffetta può essere organizzata in due modi:

- Una lista degli iscritti sarà disponibile al punto di distribuzione dei numeri di partenza e poi presso uno stand informativo vicino alla staffetta. Le squadre completano il loro tentativo sul percorso al momento della registrazione.
- Le schede di squadra in bianco sono disponibili presso lo stand informativo accanto alla staffetta. I bambini e i ragazzi possono formare squadre a loro scelta sul posto. Compilano una scheda di squadra indicando il nome della squadra e l'età media (club facoltativo) e la consegnano al responsabile della struttura. Questi divide la squadra in serie. Non appena una serie è completa del numero di squadre, viene avviata.

SQUADRA DI STAFFETTA

Nome della squadra	<input type="text"/>		
Club	<input type="text"/>		
Età media	<input type="text"/>		
Serie	<input type="text"/>	Tempo	<input type="text"/>

SQUADRA DI STAFFETTA

Nome della squadra	<input type="text"/>		
Club	<input type="text"/>		
Età media	<input type="text"/>		
Serie	<input type="text"/>	Tempo	<input type="text"/>

SQUADRA DI STAFFETTA

Nome della squadra	<input type="text"/>		
Club	<input type="text"/>		
Età media	<input type="text"/>		
Serie	<input type="text"/>	Tempo	<input type="text"/>

SQUADRA DI STAFFETTA

Nome della squadra	<input type="text"/>		
Club	<input type="text"/>		
Età media	<input type="text"/>		
Serie	<input type="text"/>	Tempo	<input type="text"/>

SQUADRA DI STAFFETTA

Nome della squadra	<input type="text"/>		
Club	<input type="text"/>		
Età media	<input type="text"/>		
Serie	<input type="text"/>	Tempo	<input type="text"/>

SQUADRA DI STAFFETTA

Nome della squadra	<input type="text"/>		
Club	<input type="text"/>		
Età media	<input type="text"/>		
Serie	<input type="text"/>	Tempo	<input type="text"/>

SQUADRA DI STAFFETTA

Nome della squadra	<input type="text"/>		
Club	<input type="text"/>		
Età media	<input type="text"/>		
Serie	<input type="text"/>	Tempo	<input type="text"/>

SQUADRA DI STAFFETTA

Nome della squadra	<input type="text"/>		
Club	<input type="text"/>		
Età media	<input type="text"/>		
Serie	<input type="text"/>	Tempo	<input type="text"/>

