



Ministero dell'Istruzione
Ufficio Scolastico Regionale per il Veneto
UFFICIO VIII - AMBITO TERRITORIALE DI VICENZA
Borgo Scroffa, 2 - 36100 Vicenza

Ai Dirigenti
Istituti Secondari 1°

e p.c. Docenti di Educazione Fisica/Scienze Motorie e Sportive

Oggetto: TRIATHLON a DISTANZA Scuole 1°

Nonostante l'emergenza da Covid-19 sia ancora in corso, l'ufficio di Educazione Fisica intende promuovere quest'attività motoria e sportiva da effettuarsi obbligatoriamente per classe. Tutti gli alunni della classe parteciperanno al Triathlon, sarà stilata una classifica e saranno proclamati i tre vincitori.

Sarà compito dell'insegnante, poi, redigere una classifica suddivisa per classi 1[^]-2[^]-3[^] sulla base dei singoli risultati ottenuti nelle singole classi.

I risultati verranno inoltrati all'Ufficio che provvederà a stilare una classifica provinciale. Le scuole che aderiranno al progetto verranno dotate del materiale occorrente per l'effettuazione delle 3 specialità sportive del Triathlon:

1. 30 mt
2. Salto in lungo o Triplo da fermi
3. Lancio del Vortex o Palla Anaelastica da fermi.
(vedasi scheda tecnica allegata)

Il materiale fornito comprende:

- Cordella metrica (20mt)
- Vortex
- Palla Anaelastica kg. 2 e 3

Il materiale potrà variare nella quantità in base all'adesione delle scuole al progetto (da una semplice fornitura di 1 attrezzo, a 2/3 attrezzi per ogni specialità)

Per iscriversi le scuole dovranno compilare **entro e non oltre il 13 aprile 2021** il modulo Google al seguente link:

<https://forms.gle/dNK36KLUoLTPdfX67>

IL DIRIGENTE
Dr Carlo Alberto Formaggio

Prof.ssa Lorena Sottoriva
Docente comma 65 Area 3 UAT VIII

1^a media

Velocità 30 mt

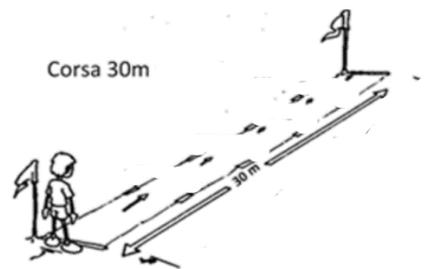
Lungo da Fermo

Vortex (Finale di lancio da fermo)

Opzionale: Staffetta 4 x 30mt corsa + 30mt con ostacolini su due corsie parallele

Corsa 30m

punti	mas	fem
5	4"90	5"40
4	5"50	6"20
3	6"70	7"20
2	7"70	8"20
1	>7"70	>8"20



Salto in lungo da fermo

punti	mas	fem
5	>=1,9	>=1,8
4	1,70	1,60
3	1,40	1,30
2	1,20	1,10
1	<1,20	<1,10

Salto in lungo da fermi piedi aperti



Lancio del vortex

punti	mas	fem
5	>=38	>=30
4	30	23
3	23	17
2	15	12
1	<15	<12

Lancio del vortex da fermi



Da fermi un piede avanti-leggera torsione laterale-lancio

2[^] media

Velocità 30 mt

Lungo da Fermo

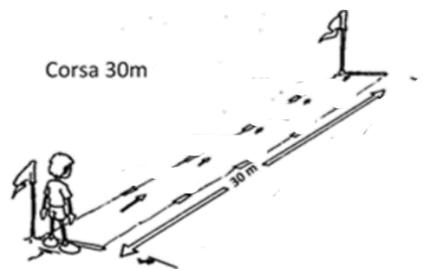
Lancio Dorsale Palla Medica 2kg o Finale Lancio Peso con anaelastica 2Kg

Opzionale: Staffetta 4 x 30mt corsa + 30mt con ostacolini

su due corsie parallele

Corsa 30m

punti	mas	fem
5	4"70	5"30
4	5"40	6"00
3	6"20	6"90
2	7"20	7"90
1	>7"20	>7"90



Salto in lungo da fermo

punti	mas	fem
5	>=1,9	>=1,8
4	1,70	1,60
3	1,40	1,30
2	1,20	1,10
1	<1,20	<1,10

Salto in lungo da fermi piedi pari



Lancio dorsale palla medica

punti	mas	fem
5	$\geq 9,00$	$\geq 8,00$
4	8,00	7,00
3	6,50	6,00
2	5,00	4,50
1	$< 5,00$	$< 4,50$

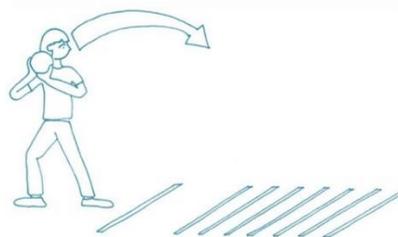
Lancio dorsale palla medica kg.2



Partenza: Braccia distese avanti-palla altezza del petto-
 Leggero piegamento delle gambe e leggero inarcamento
 del busto all'indietro-Lancio

alternativa:

Lancio Palla Anaestica kg. 2		
Femmine	Maschi	Punti
> 10,50	11,50	5
9,50	10,50	4
8,50	9,50	3
7,50	8,50	2
6,50	< 7,60	1



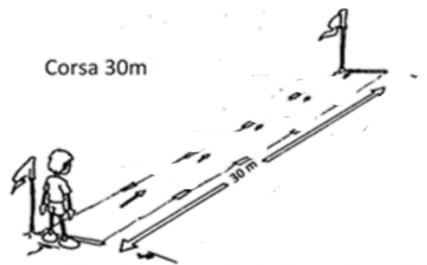
3[^] media

Velocità 30 mt Triplo da Fermo

Lancio Dorsale Palla Medica 3kg o Finale Lancio peso con anaelastica 3 Kg
Opzionale: Staffetta 4 x 30mt corsa + 30mt con ostacolini
 su due corsie parallele

Corsa 30 m piani

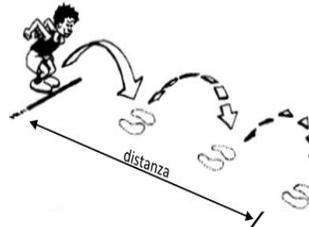
punti	mas	fem
5	4"40	4"80
4	4"70	5"10
3	5"00	5"50
2	5"50	6"00
1	>5"50	>6"00



Salto triplo da fermo

punti	mas	fem
5	>=6,8	>=5,70
4	6,10	5,20
3	5,30	4,50
2	4,30	3,80
1	<4,30	<3,80

Salto triplo da fermi piedi pari



Partenza: Piedi pari -Senza pausa fra un balzo e l'altro

Lancio dorsale palla medica

punti	mas	fem
5	>=9,00	>=8,00
4	8,00	7,00
3	6,50	6,00
2	5,00	4,50
1	<5,00	<4,50

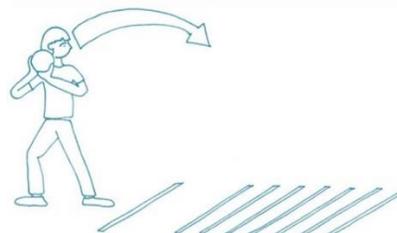
Lancio dorsale palla medica kg.2



Partenza: Braccia distese avanti-palla altezza del petto-
 Leggero piegamento delle gambe e leggero inarcamento
 del busto all'indietro-Lancio

alternativa:

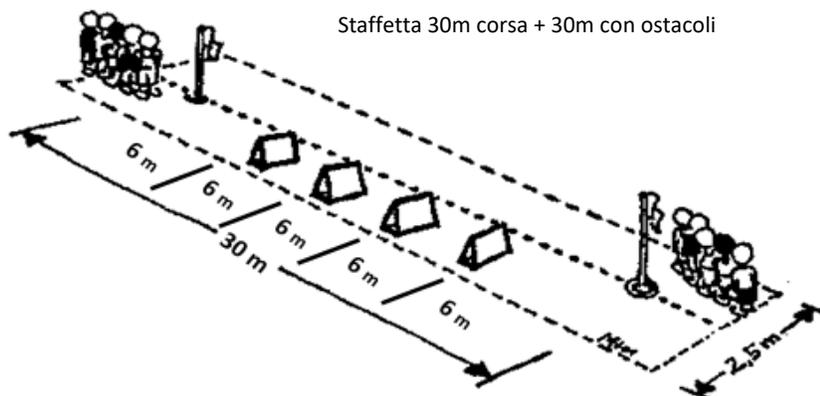
Lancio Palla Anaestastica kg. 3		
Femmine	Maschi	Punti
8,50	9,00	5
8,00	8,50	4
7,50	8,00	3
6,50	7,00	2
5,50	6,00	1



Opzionale

Staffetta 4 x 30mt corsa + 30mt con ostacolini

su due corsie parallele



Partecipano i migliori 5 maschi e le migliori 5 femmine classificati nelle tre prove precedenti, disposti metà da un lato, in una corsia e l'altra metà dall'altro lato, nell'altra corsia. Il primo partecipante (n.1) inizia da una posizione in piedi e corre 30 m piani. Alla fine della corsa quando il n. 1 supera la linea d'arrivo, il compagno/a in attesa (n.2) parte e ritorna indietro correndo nella corsia con ostacoli. Il cambio avviene nello stesso modo di come si è svolto tra i primi due corridori. Il tempo viene fermato all'arrivo del decimo ragazzo/a. Il docente posto vicino al termine della gara ad ostacoli controllerà il tempo finale e lo registrerà sull'apposita scheda.