



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

Ai Dirigenti
Istituti Secondari 2°

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

Oggetto: TRIATHLON a DISTANZA Scuole 2°

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^a-2^a-3^a 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. Corsa a navetta
2. Salto Triplo o Quintuplo da fermi
3. Finale di lancio Getto del Peso da fermi.
(vedasi scheda tecnica allegata)

Il materiale fornito comprende:

- Cordella metrica (20mt)
- Palla Anaelastica kg. 3 e 4

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>

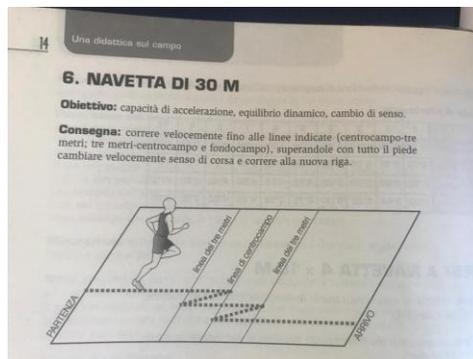
IL DIRIGENTE
Dr Carlo Alberto Formaggio

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

BIENNIO

Corsa a Navetta (campo Pallavolo) Triplo da Fermo piedi pari Getto del Peso Kg 3-4 Finale di lancio frontale

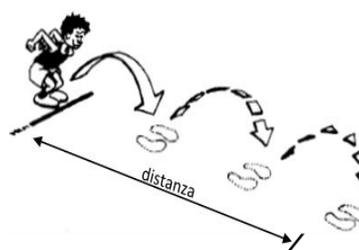
Corsa Navetta 30 mt					
Punti	1	2	3	4	5
Biennio F	10"25	9"80	9"50	9"30	9"95
	9"81	9"51	9"31	8"96	8"60
Biennio M	8"95	8"60	8"30	8"10	7"65
	8"61	8"31	8"11	7"66	7"26



Salto triplo da fermo

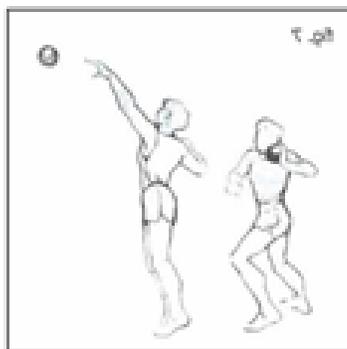
punti	mas	fem
5	>=6,8	>=5,70
4	6,10	5,20
3	5,30	4,50
2	4,30	3,80
1	<4,30	<3,80

Salto triplo da fermi piedi pari



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

Getto del Peso Kg. 3-4					
Punti	1	2	3	4	5
Biennio F	6,50	7,30	8,20	9,40	10,20
Biennio M	6,90	7,60	8,80	10,00	10,70

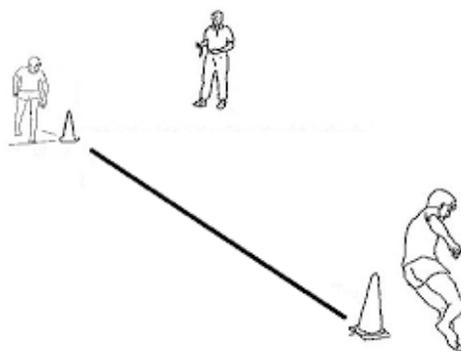


Fronte alla zona di lancio-gambe divaricate-leggera torsione del busto con leggero piegamento delle gambe-lancio

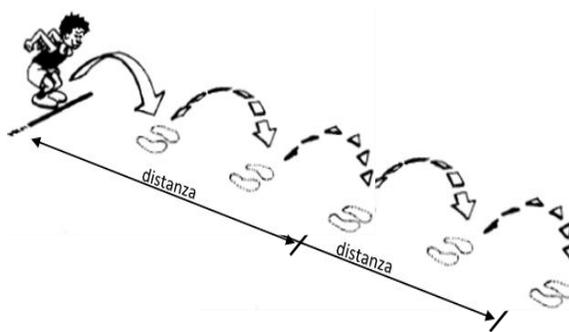
TRIENNIO

Corsa Navetta 4x10 mt
Quintuplo da Fermo piedi pari
Getto del Peso Kg 3-4 Finale di lancio laterale

Corsa Navetta 4x10mt					
Punti	1	2	3	4	5
Femm	12"25	12"05	11"70	11"15	10"75
	12"06	11"71	11"16	10"76	10"15
Masch	11"69	11"13	10"70	10"25	9"85
	11"16	10"71	10"26	9"86	9"45

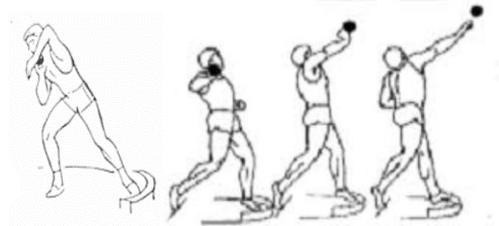


Salto Quintuplo					
Punti	1	2	3	4	5
Triennio F	880	930	1005	1105	1155
Triennio M	1055	1130	1210	1305	1405



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

Getto del Peso Kg. 3-4					
Punti	1	2	3	4	5
Triennio F	6,90	7,60	8,80	10,00	10,70
Triennio M	7,90	8,60	9,50	10,50	11,50



Fianco alla zona di lancio-gambe divaricate-
 Leggero caricamento sulla gamba di appoggio/spinta e lancio