



Regolamento 11° INDOOR MORBEGNESE

(manifestazione promozionale FIDAL per categorie esordienti A/B/C)

Programma gare per EM-10

La manifestazione promozionale indoor di atletica leggera "11° INDOOR MORBEGNESE" avrà luogo a Morbegno, il giorno 07 febbraio 2026

Il ritrovo è fissato presso la palestra provinciale di Morbegno in piazza Sant'Antonio, alle ore 14,30. L'inizio gare è previsto per le ore 15,30.

Programma gare esordienti 10

Per gli EM-10 è prevista una gara a squadre MASCHILE e una FEMMINILE. Ogni squadra è composta da tre elementi. Per favorire la partecipazione, saranno accettate anche iscrizioni individuali.

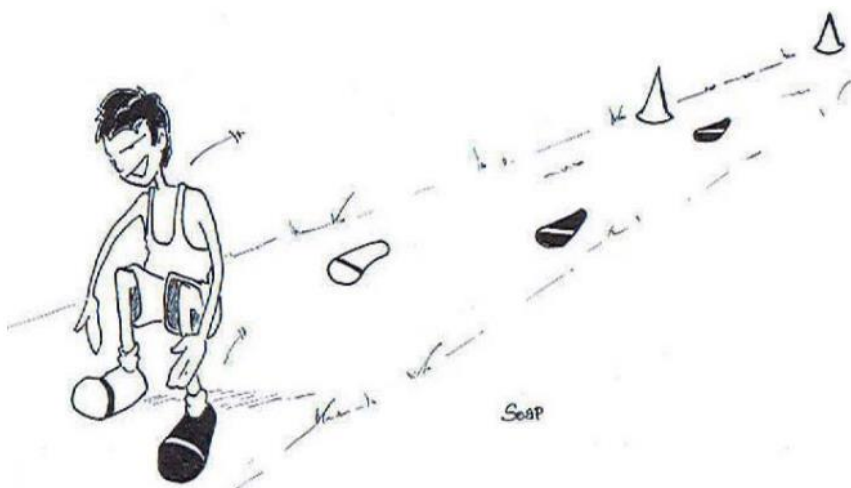
Se vi dovessero essere squadre composte da soli due atleti, per completare il punteggio della squadra verrà conteggiato, per ciascun gioco, un risultato aggiuntivo pari al peggiore tra i risultati dei presenti.

Per favorire la partecipazione di tutti, nel caso in cui una società non riesca a completare la squadra, è prevista la composizione di squadre miste, direttamente il giorno della gara.

Le prove saranno le seguenti: salto triplo, palla inginocchiata in avanti, staffetta 3x1 giro. Nelle gare individuali il punteggio di squadra è dato dalla somma dei risultati dei singoli componenti. Per ogni prova saranno assegnati alla prima squadra un numero di punti pari al numero di squadre iscritte, e alle altre squadre un punteggio a scalare, fino ad assegnare un punto all'ultima squadra classificata. La classifica finale è data dalla somma del punteggio nelle singole prove.

Salto triplo:

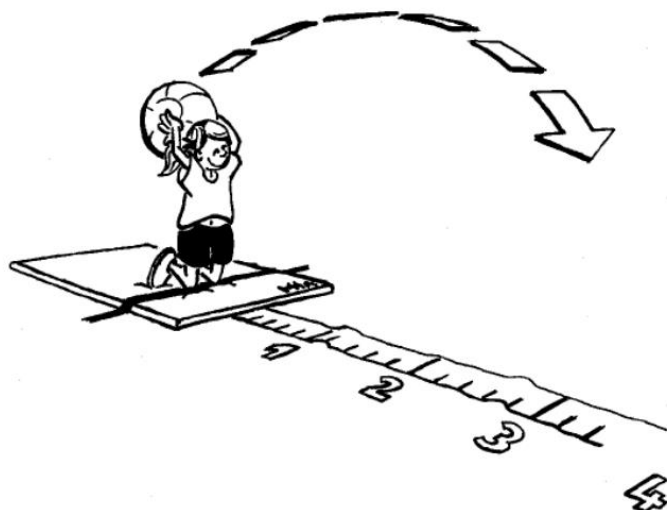
Dopo una rincorsa limitata a 5 m, l'atleta esegue un triplo salto (un balzo, un passo, un salto e un atterraggio con entrambi i piedi). Le misurazioni vengono effettuate dal punto di atterraggio (tallone) più vicino all'area di stacco con un metro a nastro srotolato lungo l'area di atterraggio.





Palla Inginocchiata in avanti:

Il partecipante si inginocchia. Il partecipante si inclina quindi all'indietro (pre-tensionando il corpo) e lancia la palla medica (1 kg) con un lancio in avanti a due mani sopra la testa per ottenere la massima distanza mentre è inginocchiato.



La gara a staffetta sarà effettuata all'esterno del campo da pallacanestro e prevede un giro per ciascun componente della squadra, con partenza e arrivo all'esterno del campo, in prossimità della linea di metà campo. E' previsto il passaggio del testimone e una zona cambio (non ci sarà squalifica per cambio fuori settore) della lunghezza di 10mt (5mt+5mt).

L'ingresso al campo gara è riservato solo ai concorrenti e organizzatori.

Iscrizioni EM-10

Le società sono pregate di iscrivere le squadre entro le 20.00 di venerdì 06 febbraio 2026 inviandole per mail a: info@gscsimorbegno.org. Saranno accettate iscrizioni anche direttamente sul campo di gara, improrogabilmente entro le ore 15.00 del 07 febbraio 2026

Programma gare per EM-5 e EM-8

La competizione per EM-5 e EM-8 si svolgerà a squadre miste (maschile + femminili), composte ciascuna da 4 bambini. Le prove saranno 3: velocità 23mt., salto rana, staffetta 4X1 giro.

Se vi dovessero essere squadre composte da soli tre atleti o meno, per completare il punteggio della squadra verrà conteggiato, per ciascun gioco, un risultato aggiuntivo pari al peggiore tra i risultati dei presenti.

Per favorire la partecipazione di tutti, nel caso in cui una società non riesca a completare la squadra, è prevista la composizione di squadre miste, direttamente il giorno della gara.

Le gare/giochi saranno organizzate in rotazioni, e al termine ci sarà la gara a staffetta. E' importante che ogni squadra rimanga alla propria postazione fino a quando tutti i componenti delle altre squadre hanno eseguito la prova. Anche per questo, oltreché per guidare i bambini, ogni squadra dovrà essere affidata ad un accompagnatore (allenatore o genitore).



Le prove, tratte dal manuale IAAF Kids Athletics (modificate), sono:

- **Gara di velocità 23 mt** sarà con partenza in piedi.
- **salto a rana**

Da una linea di partenza i partecipanti eseguono salti "a rana" uno dopo l'altro. Il primo partecipante di una squadra sta in posizione eretta con le punte dei piedi sulla linea di partenza, poi si accovaccia e salta in avanti più lontano possibile, atterrando su entrambi i piedi. L'assistente segna il punto di atterraggio più vicino alla linea di partenza (talloni). Se un partecipante cade indietro, il punto dove appoggia la mano è quello che viene segnato. Il punto di arrivo, a sua volta, diventa la linea di partenza per il secondo saltatore della squadra che esegue da lì il proprio "salto della rana". Il terzo compagno di squadra salta dal punto di atterraggio del secondo e così via. Quando tutti hanno saltato, viene misurata la lunghezza totale del salto della squadra. L'intera procedura viene ripetuta una seconda volta (secondo tentativo).



- **Staffetta**

La gara a staffetta sarà effettuata all'esterno del campo da pallacanestro e prevede un giro per ciascun componente della squadra, con partenza e arrivo all'esterno del campo, in prossimità della linea di metà campo. E' previsto il passaggio del testimone e una zona cambio (non ci sarà squalifica per cambio fuori settore) della lunghezza di 10mt (5mt+5mt).

Per ciascuna specialità, verrà redatta una classifica: alla prima squadra classificata verrà assegnato un punteggio pari al numero delle squadre iscritte, alla seconda un punto in meno, e così via fino all'ultima squadra classificata, che ottiene un punto. La classifica finale (a squadre), sarà redatta dalla somma dei punteggi ottenuti nelle singole specialità.

Sul campo gara, i bambini di ogni squadra devono essere seguiti da un accompagnatore, che li guiderà nelle rotazioni tra le attività.

L'ingresso al campo gara è riservato solo ai concorrenti, gli organizzatori e un dirigente per società.

Iscrizioni EM-5 e EM-8

Le società sono pregate di iscrivere le squadre entro le 20.00 di venerdì 06 febbraio 2026 inviandole per mail a: info@gscsimorbegno.org. Saranno accettate iscrizioni anche direttamente sul campo di gara, improrogabilmente entro le ore 15.00 del 07 febbraio 2026



PREMIAZIONI DI GIORNATA:

prime tre squadre EM-10 MASCHILI ED EM-10 FEMMINILI CON COPPE

tutte le società presenti con premi in natura

premio ricordo a tutti i partecipanti

Successione gare:

Ritrovo ore 14.30	EM-10 su metà palestra	EM-5 e EM-8 su metà palestra
ore 15.30	Salto triplo (su metà palestra verticale)	Velocità (su metà palestra verticale)
a seguire	Lancio inginocchiato (su metà palestra verticale)	Salto Rana (su metà palestra verticale)
a seguire	XXXXXXXXXXXXXXXXXX	staffetta (su tutta la palestra)
a seguire	Staffetta (su tutta la palestra)	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX