FITRI
Federazione Italiana Triathlon
COMITATO REGIONALE TOSCANA

FITRI Young

SETTORE GIOVANILE
TOSCANA

RADUNIAMO
2024

RADUNO GIOVANILE OPEN FIRENZE

domenica
23 MARZO 2025

Info:
RGT Laino Francesco
rgttoscana@fitri.it
3666692242

SETTORE GIOVALINE TOSCANA

RADUNO FIRENZE

23/03/2025

Programma:

ore 10:00 RITROVO
presso Campo di atletica “B. Betti”-
Via Filarete, 5/a, Firenze ;
ore 10:10 Briefing tecnico;
Suddivisione gruppi in base a categorie;

ore 10:15 - 11:45 **ALLENAMENTO CORSA - (MC/CU)**;
presso Campo di atletica “B. Betti”- Firenze.
ore 10:15 - 12:30 **ALLENAMENTO CORSA - (ES/RA)**;
presso Campo di atletica “B. Betti”- Firenze.

12:45 Trasferimento presso presso Piscina “Costolina - Viale Malta,4 - Firenze

ore 13:00 - 14:30 **ALLENAMENTO NUOTO - (MC/CU)**;
presso Piscina “Costolina“
ore 13:30 - 15:30 **ALLENAMENTO NUOTO - (ES/RA)**;
presso Piscina “Costolina“

ore 14:30 Merenda/Pranzo - Fine attività

Materiale Occorrente:

- Abbigliamento run (termico) della società;
- Materiale ed attrezzi per nuotare.

Atleti invitati al raduno:

Al raduno possono partecipare **tutti** gli atleti delle categorie da MINICUCCIOLI a RAGAZZI affiliati FITri anno 2025;

Info:
RGT Laino Francesco
rgttoscana@fitri.it
3666692242

RADUNO
FIRENZE
23/03/2025

SCHEDA TECNICA

Obiettivi tecnici:

BRIEFING TECNICO
Presentazione delle attività della giornata;
Suddivisione in base ai gruppi;
Informazioni sedi allenamento.

ALLENAMENTO CORSA
categorie MC/CU
Percorso nel parco
Riscaldamento terreno superfici miste (giochi ludici)
Ex tecnica di base
Ex tecnica di corsa
Ex ludico/motori – **all. 1**
Prova del casco e del portanumero all. 2

ALLENAMENTO NUOTO
(suddivisione in gruppi nelle corsie)
Riscaldamento
Condizione della tecnica di nuoto
Tecniche di nuoto
Attività aerobica

Prova di nuoto:
mc: 25m
cu: 50m
es: 100m
ra: 200m

Info:
RGT Laino Francesco
rgttoscana@fitri.it
3666692242

FITRI Federazione Italiana Triathlon
COMITATO REGIONALE TOSCANA

FITRI Young

RADUNO FIRENZE 23/03/2025

All.1

ALLENAMENTO CORSA

Corsa a ostacoli: Usando i materiali più diversi si costruisce e poi si sperimenta un percorso ad ostacoli: vasetti di jogurt vuoti, scatole di scarpe, fustini di detersivo, cassette, panche, costruzioni in legno, parti di cassone svedese ecc.

- I bambini descrivono il loro percorso e in particolare gli ostacoli; torrente, fossati, siepe, pietre ecc.
- Un bambino salta gli ostacoli davanti a tutti, gli altri lo seguono imitandolo.
- A coppie: A (con un nastro) percorre un giro e poi viene sostituito da B (consegna del nastro).

(!) Ostacoli bassi e stretti. Adeguare numero e distanza degli ostacoli. Aumentare *lentamente* la difficoltà.

Diversi tipi di salti: Una volta che tutti hanno fatto una certa pratica con la corsa ad ostacoli, si possono scegliere diversi tipi di salti:

- Salti sempre uguali per l'intero percorso.
- Due salti diversi (ad es. salto su un piede solo alternato al salto a piedi uniti).
- Con *un solo* cambio durante tutto il percorso.
- Salti prestabiliti: per tappetini su un piede solo, per le panche salti laterali, scatole di scarpe a piedi uniti.

Saltare seguendo un ritmo: Con un ritmo (tamburello, canzone, battere le mani) influenzare il ritmo della corsa ad ostacoli.

- Saltellare e saltare su tappetini e cerchi, al di sopra di corde ecc.
- La maestra o un bambino danno il ritmo, e gli altri bambini si adeguano.
- Tutti saltellano e battono le mani insieme.
- La sequenza dei salti o dei passi è data (sinistro, sinistro, destro, destro ecc.).
- Il ritmo è determinato dagli ostacoli.
- Utilizzare una musica adeguata.
- Avvicinarsi in modo diverso agli ostacoli: saltare da un tappeto all'altro adeguando la rincorsa.

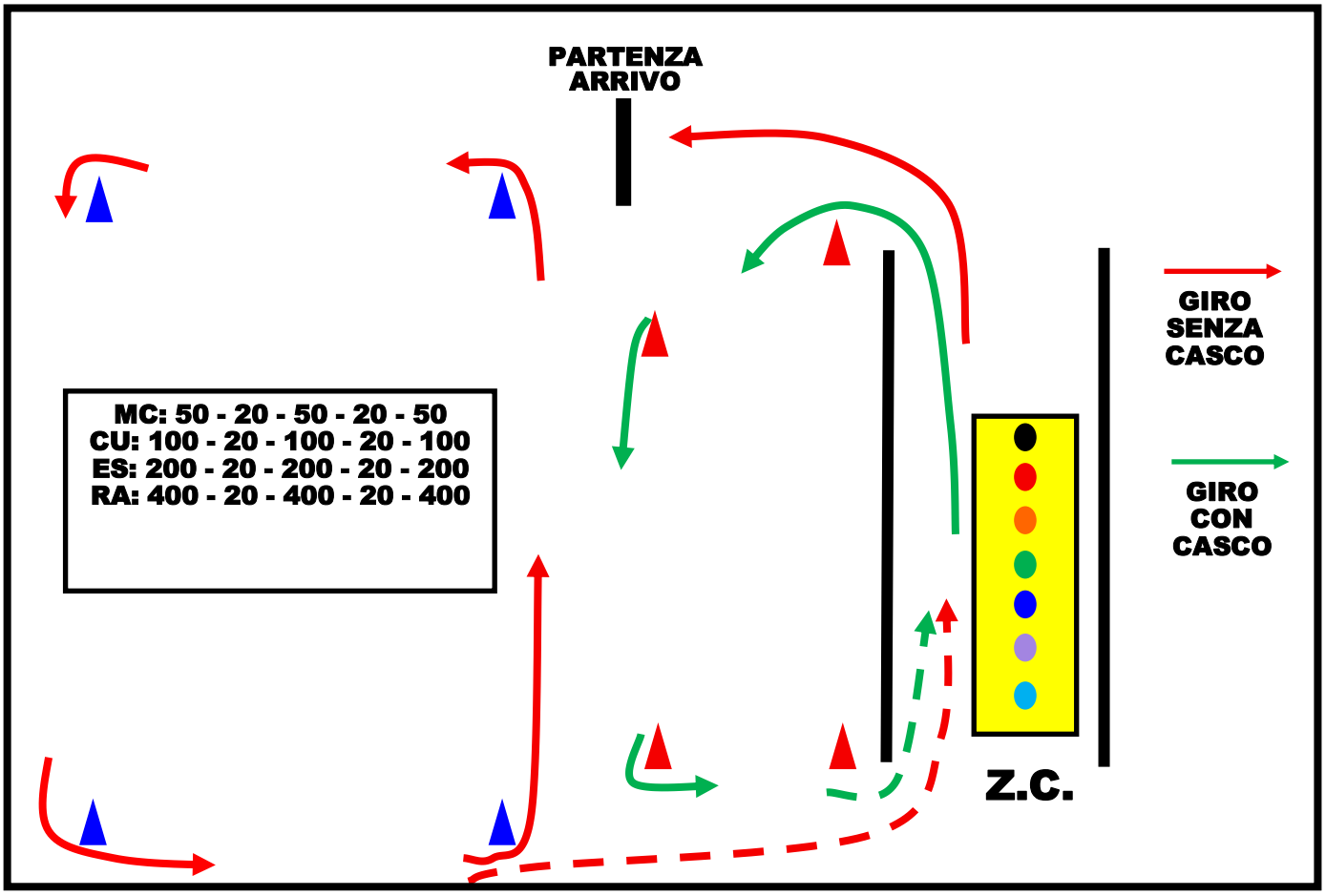
(→) Il ritmo può essere influenzato dalla distanza fra gli ostacoli, dall'accompagnamento ritmico e dalla musica. Corsa morbida: rullata sul tallone.

Info:
RGT Laino Francesco
rgttoscana@fitri.it
3666692242

RADUNO
FIRENZE
23/03/2025

AII.2

PROVA DI ABILITA' - RESISTENZA



Info:
RGT Laino Francesco
rgttoscana@fitri.it
3666692242