

„ATLETISMUL PENTRU COPII”

Proiect de dezvoltare al Federației Române de Atletism la nivelul copiilor având la bază programul „Kids’ Athletics” inițiat și dezvoltat de World Athletics
<https://worldathletics.org/kids-athletics>

CĂTĂLIN GANERA
Antrenor federal copii

Scop:

- **obținerea unor rezultate de valoare pe plan internațional la nivelul juniorilor U20, seniorilor U23 și mai ales al SENIORILOR**
- **formarea unor abilități specifice atletismului - elemente din:**
 - Școala alergării**
 - Școala săriturii**
 - Școala aruncării**
- **dezvoltarea motricității generale - abilități fundamentale**
agilitatea, ritmul, echilibrul, coordonarea, orientarea spațială, reacția rapidă, ambidextria, conștientizarea mișcărilor corpului

Grupuri țintă „Kids` Athletics”

<https://worldathletics.org/kids-athletics/teaching-athletics>

**Nivel 1 - copii 4-7 ani
(Level 1)**

**Nivel 2 - copii 8-11 ani
(Level 2)**

**Nivel 3 - copii 12-13 ani
(Level 3)**

**Sistemul competițional la nivelul
Federației Române de Atletism**

Copii u 14 ani

Copii u 12 ani

Copii u 10 ani



Copii u 10 ani

SALĂ
AER LIBER

Instrucțiuni generale

Se va alcătui un singur **CLASAMENT FINAL PE ECHIPE** – o echipă este alcătuită din **6 copii - 3 fete și 3 băieți**

O structură sportivă afiliată FRA poate participa cu mai multe echipe, fiecare dintre acestea având în componență câte 6 copii (3 fete și 3 băieți)

La fiecare probă cei 6 componenți ai echipei vor participa împreună (în probele de alergări vor participa în aceeași serie)

La *fiecare probă de concurs* se va realiza **suma celor 6 rezultate**, după care se va realiza un clasament ➔ **locul I - cea mai mică valoare - în cazul alergărilor**
➔ **locul I - cea mai mare valoare - în cazul săriturilor, aruncărilor**

Poziția în clasament la fiecare probă se va transforma în puncte.
Locul I – 1 punct, Locul II – 2 Puncte, Locul III – 3 puncte.....Locul 15 – 15 puncte etc.

CLASAMENTUL FINAL se va realiza prin însumarea tuturor punctelor acumulate la toate probele de concurs. Echipa care va acumula cele mai puține puncte va fi declarată Campioană Națională. În caz de egalitate se vor lua în considerare numărul locurilor I/II/III ș.a.m.d.

La Campionatul Național - etapa finală -

- copiilor echipelor clasate pe locurile I, II, III li se vor acorda medalii și diplome;
- copiilor echipelor clasate pe locurile IV, V, VI li se vor acorda diplome.

Copii u 10 ani

SALĂ AER LIBER

50m plat

- start din picioare (de sus)

50 m garduri

- start din picioare (de sus)

200 m plat

- start din picioare (de sus)

detentă - pe verticală

- de pe loc - impulsie pe două picioare
- două încercări succesive („una după cealaltă”)

Probe de concurs

3 sărituri în lungime succesive legate („broscuțe”) cu aterizare în groapa cu nisip

- două încercări (nu succesive)

aruncarea cu două mâini de deasupra capului de pe loc (tip azvârlire)

- minge 1kg
- două încercări succesive

aruncare cu două mâini din lateral de pe loc (tip lansare)

- minge de 1 kg
- două încercări succesive

aruncare cu două mâini de la piept de pe loc (tip împingere)

- minge de 1 kg
- două încercări succesive

Ștafeta - start din picioare

- toți cei 6 componenți ai echipei vor alerga în ștafeta după cum urmează:

- **AER LIBER** - 50m (fată) + 50m (băiat) + 150m (fată) + 150m (băiat) + 300m (fată) + 300m (băiat)

- **SALĂ** - 1/2 tur (fată) + 1/2 tur (băiat) + 1 tur (fată) + 1 tur (băiat) + 1 tur și 1/2 (fată) + 1 tur și 1/2 (băiat)

Copii u 10 ani**Probe de
concurs****COPII u 10 - Campionat Național - sală, aer liber, cros**
PROBE - clasament pe echipe - 3f+3b

50m

50m.g.

200m

ștafetă aer liber 50(f)+50(b)+150(f)+150(b)+300(f)+300m(b) - *startul din picioare pe culoare de la plecarea la 200m; primele două schimburi de ștafetă se vor realiza pe culoare; după primirea ștafetei, fata care parcurge distanța de 150m va intra „la bordură” (culoarul 1).*

ștafetă sală 1/2 tur(f) + 1/2 tur(f) + 1tur(f) + 1tur(b) + 1tur și 1/2(f) + 1 tur și 1/2(b) - *startul din picioare de la plecarea la 400m; se va intra „la bordură” (culoarul 1) imediat după start.*

detentă pe verticală (de pe loc) impulsie două picioare

3 sărituri în lungime succesive legate („broscuțe”) cu aterizare în groapa cu nisip

aruncare de pe loc cu două mâini de deasupra capului - tip azvârlire

aruncare de pe loc cu două mâini din lateral - tip lansare

aruncare de pe loc cu două mâini de la piept - tip împingere

CROS - 600m

Repartizarea probelor

Copii u 10 ani

SALĂ AER LIBER

Ziua I	Ziua a II-a
Reuniunea I - detenta pe verticală - 50 m garduri - aruncare cu două mâini de la piept (tip împingere) - 50 m plat	Reuniunea a III-a - Ștafeta Festivitatea de premiere
Reuniunea a II-a - aruncare cu două mâini din lateral (tip lansare) - 3 sărituri în lungime succesive legate („broscuțe”) cu aterizare în groapa cu nisip - aruncarea cu două mâini de deasupra capului (tip azvârlire) - 200 m plat	

Probele specifice „școlii aruncării” se pot desfășura atât pe sectoarele de aruncări cât și pe pistă respectând caracteristicile unui sector de greutate (unghi de 40°)

Proba	Înălțime garduri	Distanța între garduri	Distanța până la primul gard	Distanța până la ultimul gard	Număr garduri
50m.g.	50 cm	10m	10m	10m	4

Copii u 10 ani

CROS

**Instrucțiuni
generale**

Se va alcătui un singur **CLASAMENT FINAL PE ECHIPE**– o echipă este alcătuită din **6 copii - 3 fete și 3 băieți**

O structură sportivă afiliată FRA poate participa cu mai multe echipe, fiecare dintre acestea având în componență câte 6 copii (3 fete și 3 băieți)

Startul, traseul și distanța de concurs - 600m - vor fi aceleași, atât pentru fete cât și pentru băieți

CLASAMENTUL FINAL se va realiza prin însumarea punctelor acumulate de toți componenții unei echipe (3 fete și 3 băieți)

La Campionatul Național – etapa finală –

- copiilor echipelor clasate pe locurile I, II, III li se vor acorda medalii și diplome;
- copiilor echipelor clasate pe locurile IV, V, VI li se vor acorda diplome.

Copii u 12 ani

SALĂ AER LIBER

Instrucțiuni generale

Se va alcătui un singur **CLASAMENT FINAL PE ECHIPE** – o echipă este alcătuită din **4 copii - 2 fete și 2 băieți**

O structură sportivă afiliată FRA poate participa cu mai multe echipe, fiecare dintre acestea având în componență câte 4 copii (2 fete și 2 băieți)

La fiecare probă cei 4 componenți ai echipei vor participa împreună (în probele de alergări vor participa în aceeași serie) - câte două echipe reprezentând C.S. diferite

La *fiecare probă de concurs* se va realiza **suma celor 4 rezultate**, după care se va realiza un clasament ➔ **locul I - cea mai mică valoare - în cazul alergărilor**
➔ **locul I - cea mai mare valoare - în cazul săriturilor, aruncărilor**

Poziția în clasament la fiecare probă se va transforma în puncte.
Locul I – 1 punct, Locul II – 2 Puncte, Locul III – 3 puncte.....Locul 15 – 15 puncte etc.

CLASAMENTUL FINAL se va realiza prin însumarea tuturor punctelor acumulate la toate probele de concurs. Echipa care va acumula cele mai puține puncte va fi declarată Campioană Națională. În caz de egalitate se vor lua în considerare numărul locurilor I/II/III ș.a.m.d.

La Campionatul Național - etapa finală -

- copiilor echipelor clasate pe locurile I, II, III li se vor acorda medalii și diplome;
- copiilor echipelor clasate pe locurile IV, V, VI li se vor acorda diplome.

Copii u 12 ani

SALĂ AER LIBER

60m plat

- start din block-start

60 m garduri

- start din block-start

300 m plat

- start din picioare (de sus)

detentă - pe verticală

- elan de un pas - impulsie/desprindere pe un picior
- trei încercări succesive („una după cealaltă”)

Probe de concurs

pentasalt cu aterizare în groapa cu nisip

- trei încercări (nu succesive)

aruncarea cu mână de pe loc (tip azvârlire)

- minge/săculeț - 0,5 kg
- trei încercări succesive

aruncarea cu o mână din lateral de pe loc (tip lansare)

- minge/săculeț - 0,5 kg
- trei încercări succesive

aruncarea cu o mână de pe loc (tip împingere)

- minge de 2 kg;
- două încercări succesive

Ștafeta - start din block-start

- toți cei 6 componenți ai echipei vor alerga în ștafeta după cum urmează:
- **AER LIBER** - 100m (fată) + 100m (băiat) + 300m (fată) + 300m (băiat)
- **SALĂ** - 1/2 tur (fată) + 1/2 tur (băiat) + 2 tururi (fată) + 2 tururi (băiat)

Copii u 12 ani

COPII u 12 - Campionat Național - sală, aer liber, cros PROBE - clasament pe echipe - 2f+2b

60m

60m.g.

300m

ștafetă aer liber 100(f)+100(b)+400+400m - *startul din block-start de la plecarea la 200m; primele două schimburi de ștafetă se vor realiza pe culoare; după primirea ștafetei, copila care parcurge distanța de 400m va intra „la bordură” (culoarul 1)*

ștafetă sală 1/2 tur(f)+1/2 tur(b)+2tururi(f)+2tururi(b) - *startul din block-start de la plecarea la 400m; primele două schimburi de ștafetă se vor realiza pe culoare; după primirea ștafetei, copila care parcurge distanța de 2 tururi va intra „la bordură” (culoarul 1)*

detentă pe verticală cu elan de 1 pas, impulsie pe 1 picior

pentasalt cu aterizare în groapa cu nisip

aruncare de pe loc cu o mână - tip azvârlire

aruncare de pe loc cu o mână din lateral - tip lansare

aruncare de pe loc cu o mână - tip împingere

CROS - 1000m

Repartizarea probelor

Copii u 12 ani

SALĂ AER LIBER

Ziua I	Ziua a II-a
Reuniunea I - detenta pe verticală - 60 m garduri - aruncare cu o mână de la piept (tip împingere) - 60 m plat	Reuniunea a III-a - Ștafeta Festivitatea de premiere
Reuniunea a II-a - aruncare cu o mână din lateral (tip lansare) - 3 „broscuțe” cu aterizare în groapa cu nisip - aruncarea cu o mână de deasupra umărului (tip azvârlire) - 300 m plat	

Probele specifice „școlii aruncării” se pot desfășura atât pe sectoarele de aruncări cât și pe pistă respectând caracteristicile unui sector de greutate (unghi de 40°)

Proba	Înălțime garduri	Distanța între garduri	Distanța până la primul gard	Distanța până la ultimul gard	Număr garduri
60 m.g.	60 cm	10 m	10 m	10 m	5

Copii u 12 ani

CROS

Instrucțiuni generale

Se va alcătui un singur **CLASAMENT FINAL PE ECHIPE**– o echipă este alcătuită din 6 copii - 2 fete și 2 băieți

O structură sportivă afiliată FRA poate participa cu mai multe echipe, fiecare dintre acestea având în componență câte 2 copii (2 fete și 2 băieți)

Startul, traseul și distanța de concurs - 1000m - vor fi aceleași, atât pentru fete cât și pentru băieți

CLASAMENTUL FINAL se va realiza prin însumarea punctelor acumulate de toți componenții unei echipe (2 fete și 2 băieți)

La Campionatul Național – etapa finală –

- copiilor echipelor clasate pe locurile I, II, III li se vor acorda medalii și diplome;
- copiilor echipelor clasate pe locurile IV, V, VI li se vor acorda diplome.

Copii u 14 ani

COPII u 14 - C.N. - SALĂ PROBE - individual

60m.p.
200m
600m
1000m
60m.g.
ștafeta 4x200m/1 tur- mixt (2f., 2b.)
ștafeta 4x400m/2 tururi - mixt (2f., 2b.)
lungime
înălțime
prăjină
greutate
tetratlon - 60m.p., o săritură, greutate, 600m

COPII u 14 - C.N. - AER LIBER PROBE - individual

80m.p.
200m.p.
500m
800m
1100m
60m.g.
200m.g.
1000m obst. fără trecerea prin groapa cu apă
marș 2 km(f), 3 km(b)
ștafeta 4x100m - mixt (2f., 2b.)
ștafeta 100+200+300+400m - mixt (2f., 2b.)
lungime
înălțime
prăjină
greutate
suliță
disc
ciocan
tetratlon - 60m.p., o săritură, o aruncare, 600m

COPII u 14 - C.N. - CROS PROBE individual/echipe

1500 m fete
2000 m băieții

COPII u 14 - C.N. - MARȘ PROBE individual/echipe

2000 m fete
3000 m băieții

COPII u 14 - C.N. - Aruncări lungi PROBE - individual

disc
suliță
ciocan

**Probe de
concurs****Copii u 14 ani****SALĂ**

- 60m.p., 200m, 600m, 1000m, 60m.g., tetratlon (60m.p., o săritură, aruncarea greutății, 600m)
- ștafete: 4x200m/un tur - mixt (2f.(1, 3)+2b.(2,4)) și 4x400m/două tururi mixt - (2f.(1, 3)+2b.(2,4))
- lungime, înălțime, prăjină, greutate

AER LIBER

- 80m.p., 200m, 500m, 800m, 1100m
- 60m.g., 200m.g., 1000m obstacole (*fără trecere prin groapa cu apă*), tetratlon (60m.p., o săritură, o aruncare, 600m), marș 2km(f)/3km (b)
- ștafete: 4x100m - mixt - 2f. (1,3) + 2b.(2,4) și 100m+200m+300m+400m - mixt - 2f. (1,3) + 2b.(2,4)
- lungime, înălțime, prăjină, greutate, disc, sulită, ciocan

CROS

- 1500m (f) și 2000m (b) - clasament individual și pe echipe

MARȘ

- 2000m (f) și 3000m (b) - clasament individual și pe echipe

ARUNCĂRI LUNGI

- disc, sulită, ciocan

Copii u 14 ani

Repartizarea probelor

CN SALĂ

Ziua I	Ziua a II-a
60m.p. 600m	200m 1000m 60mg
4x200m/ 1 tur mixt - 2f. (1, 3), 2b. (2, 4)	4x400m/2 tururi - 2f. (1, 3), 2b. (2, 4)
înălțime	- lungime - prăjină
greutate	
tetratlon 60m.p., o săritură	tetratlon greutate, 600m

CN AER LIBER

Ziua I	Ziua a II-a
80m.p. 500m	200m.p. 800m 1100m 60mg
200m.g. 1000m obst. (fără trecere prin groapa cu apă) - marș 2km (f)/ 3km (b)	
4x100m mixt (2f., 2b.)	100+200+300+400m - mixt 100, 300m - f., 200, 400m - b.
înălțime	- lungime - prăjină
- greutate - ciocan	- disc - suliță
tetratlon 60m.p., o săritură	tetratlon o aruncare, 600m

Se vor păstra caracteristicile distanțelor și materialelor din anul 2023 (garduri, sărituri, aruncări)

Pentru proba de 1000m obstacole (fără trecere prin groapa cu apă), înălțimea obstacolelor este de 0,76m (f, b)

Vă mulțumesc pentru atenția acordată!

**Dacă aveți propuneri, vă rog să mă contactați pe emailul
ganera.catalin@gmail.com sau WhatsApp 0746245600**

CĂTĂLIN GANERA

Antrenor federal copii