



# CIRCUITO MOTORIO

## NORME DI GIOCO

### Art. 1

Il gioco è rivolto ai nati/e negli anni 2006, 2007 e 2008 nati o residenti in un Comune della Regione Campania che abbia aderito al Progetto "Sport in... Comune" tesserati/e o non per una FSN/DSA/EPS.

### Art. 2

E' consentita la partecipazione mista M/F, ogni squadra è composta da 5 ragazzi/e.

#### **Circuito Motorio CONI a staffetta**

Il circuito è composto da 9 stazioni e si svolgerà con staffetta a squadre ed a tempo

Le staffette saranno composte da 5 unità di cui un'unità dovrà essere necessariamente una ragazza

Al termine di circuito l'atleta darà il cambio al proprio compagno di squadra con un tocco di mano che ripeterà lo stesso percorso. Completate le prove di ogni componente della squadra, si sommeranno i tempi totali di ogni squadra che servirà a decretare il vincitore

#### **PENALITÀ:**

**Slalom con birilli:** se si fanno cadere, saranno assegnati per quella frazione 2" sec di penalità;

**Lancio palla** (canestro o cerchio) se non si centeranno gli obiettivi, si ripeteranno i tiri fino ad un max di 3 che comporterà una penalità in termini di tempo per la staffetta

**Asse d'equilibrio:** se si appoggia il piede a terra si ripeterà la stazione fino ad un max di 3 volte

#### **9 Stazioni:**

1° Stazione: Con partenza in piedi effettuare corsa a slalom con palleggio di una palla tra birilli

2° Stazione: Effettuare saltelli dentro 6 cerchi posti a distanza diverse tra loro (tra 30 e 50cm)

3° Stazione: corsa frontale con superamento di 3 ostacoli di 50 cm (min 40 cm) di altezza

4° Stazione: andatura libera su un asse o sui ceppi

5° Stazione: slalom di 15 mt tra birilli spostando una palla con i piedi

6° Stazione: n° 12 saltelli laterali tra ostacoli/birilli con bastoncino

7° Stazione: Lancio della palla in un canestro mobile, o di un vortex o palla leggera in un cerchio tenuto tra due bastoni (ripetere tre tentativi se non si fa canestro o centro)

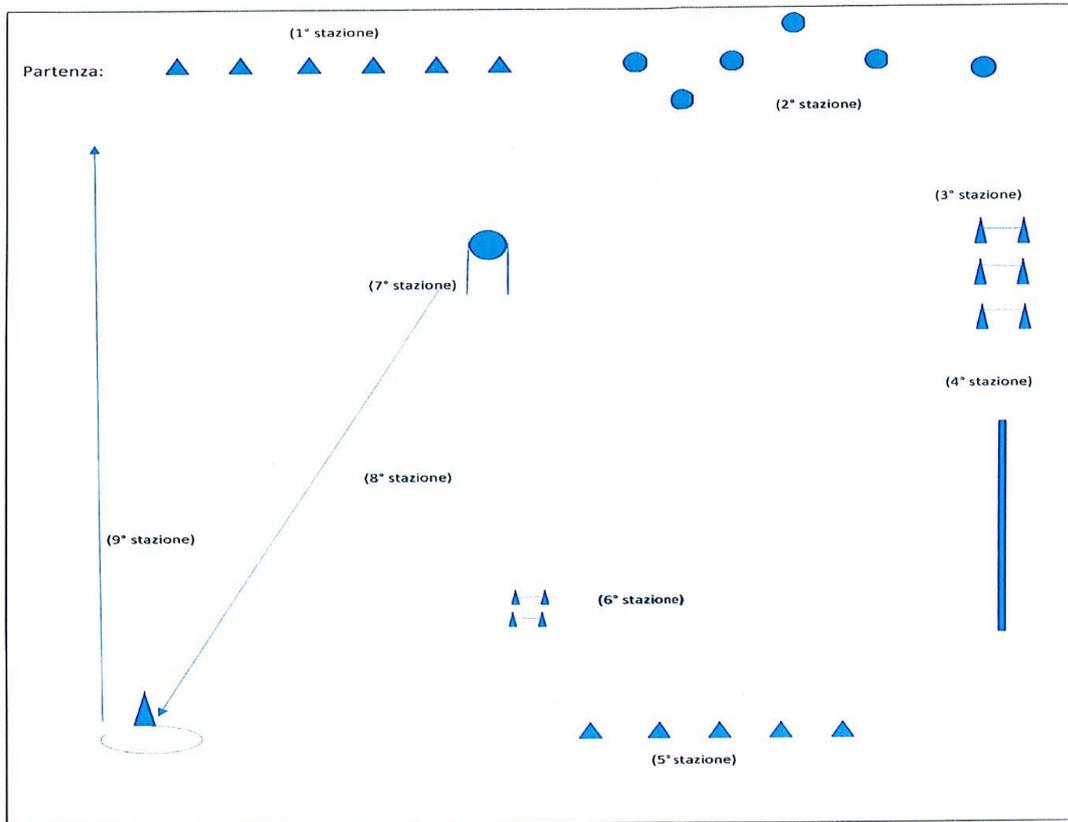
8° Stazione: Corsa all'indietro 15 mt

9° stazione: Corsa frontale

#### **Attrezzature necessarie:**

- 3 Ostacolini graduati di almeno 40 cm (oppure 6 birilli di 40 cm con 3 bastoni da 1 mt)
- 4 Birilli di 30 cm e 2 bastoni da 1 mt
- 7 cerchi di varie misure
- 1 pallone di basket
- 1 pallone di calcio
- 1 vortex
- 2 basi d'appoggio per mantenere 2 bastoni lunghi ed un cerchio legato tra loro
- 1 asse o 10 ceppi d'equilibrio per la copertura di una distanza di 3/4 mt
- Scotch





**Il Referente tecnico è il Coordinatore Tecnico**  
 al quale si possono chiedere chiarimenti relative alle norme di gioco è il  
**Prof. Domenico Scognamiglio    tel. 339/1367946    indirizzo e-mail [domenico.scognamiglio@coni.it](mailto:domenico.scognamiglio@coni.it)**

