

SPORT *in* COMUNE

2019

PROGRAMMA DEI GIOCHI

Con il contributo



NORME GENERALI

Le attività del programma dei giochi, si dividono in prove individuali e prove di squadra ed interessano varie abilità.

Ogni ragazzo/a può prendere parte ad un massimo di 3 prove di cui non oltre 2 individuali e non oltre 2 a squadra (es. 2 prove individuali + 1 a squadra o 1 prova individuale + 2 a squadra o solo 2 individuali o solo 2 a squadra).

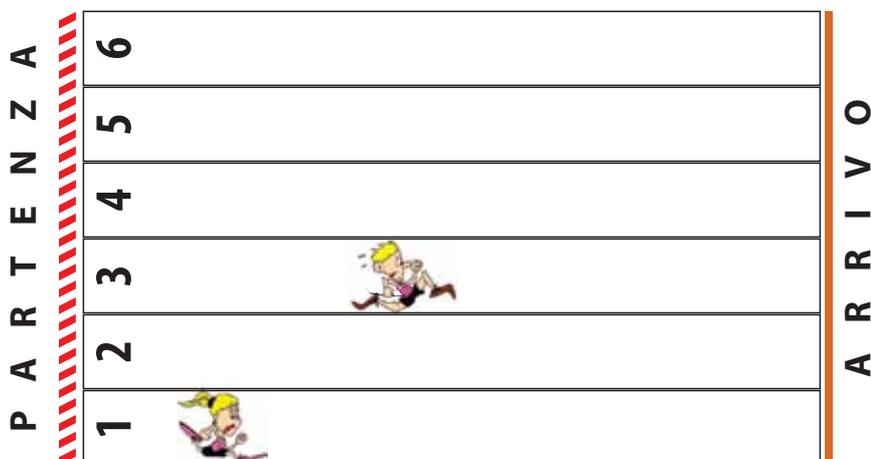
Le tipologie di prova sono così definite:

PROVE INDIVIDUALI

CORSA VELOCE

(30 mt M e F)

La prova consiste, nel far compiere uno sprint di 30 mt, con partenza in piedi. Sono previsti più turni, sia maschile che femminile, finalizzati al raggiungimento della finale.



Saranno composte due classifiche separate maschi e femmine



PROVE DI LANCI (Palla)

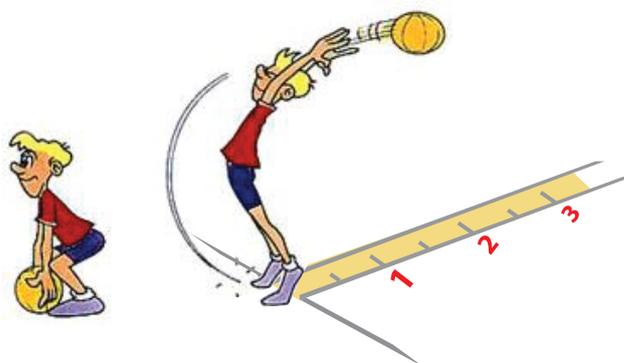
Lancio di Forza M e F

Il ragazzo/a dovrà posizionarsi dietro ad una linea e lanciare rivolto di spalle a due mani con le braccia tese, una palla medica di 1 kg (o altro attrezzo equipollente).

L'area di lancio sarà suddivisa in tanti spazi della misura di 20 cm delimitati da strisce. Per la misurazione si posiziona una fettuccia sulla quale è indicata, ogni 20 cm, la misura.

Se la palla cade a cavallo di due linee, si conteggeranno i 20 cm successivi. Ogni partecipante dovrà effettuare 2 lanci.

Vince la prova il ragazzo/a che otterrà il lancio migliore. In caso di parità, si sommeranno le misure ottenute e vincerà chi otterrà nella somma la misura migliore. E' previsto ex aequo.



Saranno composte due classifiche separate maschi e femmine

LANCIO DI PRECISIONE

Lancio della Peteka M e F

Ogni partecipante (disabili compresi) si posizionerà dietro una linea di lancio predefinita.

La prova consiste in 2 lanci di una "peteka" in alcuni cerchi posti perpendicolarmente alla linea di lancio e rispettivamente alle distanze di 3 mt; 5 mt ed 8 mt. Il lancio dovrà essere effettuato con passaggio della mano da sopra la spalla/testa

Ogni volta che la peteka centrerà un cerchio verrà attribuito il corrispondente punteggio pari a punti 1; 3 e 5 secondo la distanza del cerchio dalla linea di lancio. La classifica finale sarà data dalla somma dei punteggi conseguiti nei lanci da ciascun partecipante.



Costruzione della Peteka

Prendere un doppio foglio di un quotidiano (composto da due pagine) dividerlo in due metà e strappare o tagliare strisce di carta di media larghezza (2-3 cm circa)
 Appallottolare con una mano all'interno di un calzino, spingendole in punta, in modo da formare una pallina compatta ma morbida, quindi senza comprimere troppo la carta
 Chiudere il calzino con uno spago o un elastico
 Tagliare (se si vuole), la gamba del calzino a metà e "sfrangiarla" con sforbiciate in strisce simili a code

Saranno composte due classifiche separate maschi e femmine

PROVE DI SALTI

Salto in lungo M e F

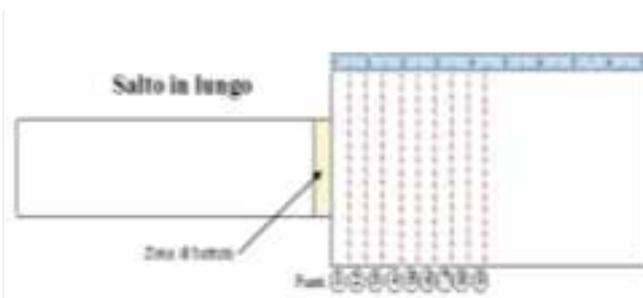
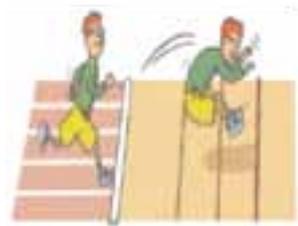
Il ragazzo/a dovrà posizionarsi dietro l'asse di battuta (una fettuccia) per l'effettuazione del salto. Potrà avvalersi di una rincorsa libera di max 8 mt prima di effettuare il salto, staccando liberamente con 1 solo piede. Lo stacco di battuta, con la ricaduta nell'area atterraggio (materasso o prato) sarà libero.



In caso di difficoltà per la scelta dell'area di salto, lo stesso potrà essere effettuato in pedana anche da fermo.

Le misurazioni saranno uguali a quello effettuato con breve rincorsa. Ogni ragazzo/a effettuerà 2 salti e per la classifica, vale la misura migliore che determinerà poi, l'ordine di classifica.

In caso di parità si farà la somma delle misure ottenute nei due salti. Per la misurazione del salto, ci si avvale di Carta adesiva (o strisce) posizionate a 30 cm l'una dall'altra. Se l'atterraggio avviene su una striscia a cavallo di due aree viene assegnato 0,30 punti in più.



La classifica individuale di ogni prova sarà effettuata seguendo l'ordine dei classificati ed assegnando a scalare dal 1° all'ultimo classificato, i criteri di punteggio indicati per la classifica finale.

Saranno composte due classifiche separate maschi e femmine.

PROVE DI SQUADRA

(6 partecipanti per squadra: 3 M + 3 F)

CIRCUITO MOTORIO

Il percorso consisterà, per ogni squadra partecipante, in una serie di abilità ginnico – espressive da svolgere in forma di staffetta.

Descrizione

Il circuito si dovrà svolgere su un campo di gara di lunghezza mt 20 e prevede:



1° Stazione: Partenza da seduti con gambe incrociate e di spalle al percorso.

2° Stazione: Slalom tra 6 birilli

3° Stazione: Saltelli su un piede nei cerchi

4° stazione: Passaggio in corsa di 3 ostacoli di 20/25 cm circa d'altezza

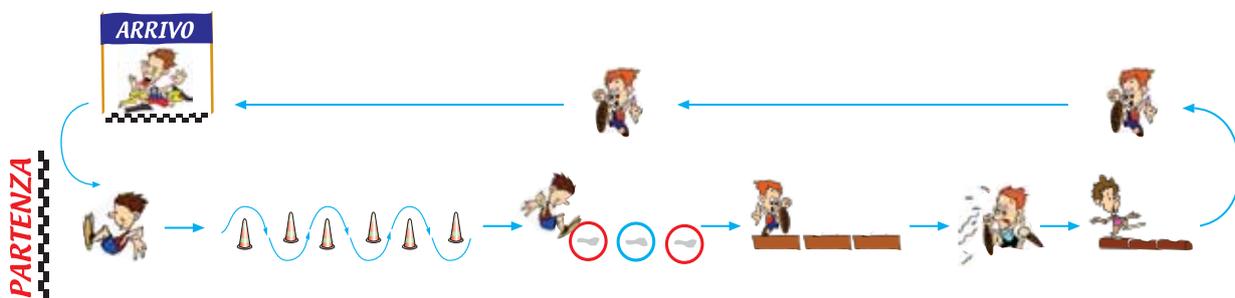
5° Stazione: Corsa all'indietro

6° Stazione: Prova d'equilibrio dinamico: andatura/camminata di 5 mt sugli appoggi .

7° Stazione: Al termine del percorso di andata correre il tratto inverso di corsa frontale arrivando al punto di partenza toccare la mano del compagno che ripete il circuito (andata e ritorno)

Il punteggio sarà calcolato sommando tutti i tempi dei partecipanti di ogni squadra

Allo scopo di ridurre i tempi di attesa, si potranno prevedere più percorsi.



L'ordine di partenza è di libera scelta della squadra

PROVE DI SQUADRA A PUNTI (con la palla)

(6 partecipanti per squadra: 3 M + 3 F)

CENTRA LA RETE

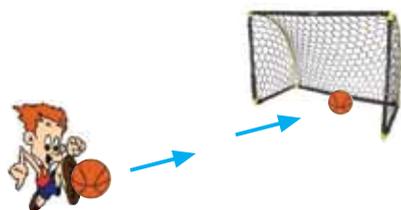
Ogni squadra composta da 6 partecipanti sosterrà 2 prove:

Nella prima prova la palla sarà lanciata con un piede in una porta piccola dalla distanza di 6/8 metri. Se la porta sarà centrata la squadra guada-

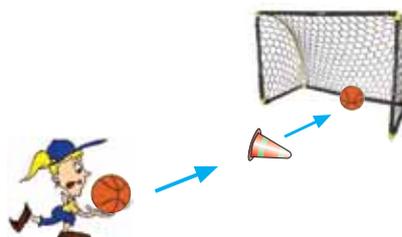
gnerà un punto.

Nella seconda prova invece la palla (delle dimensioni di una palla di handball) sarà lanciata con le mani, dalla distanza di 6/8 metri, in una porta piccola dove centralmente, alla distanza di 1 mt da essa sarà posto un birillo. Se la porta sarà centrata la squadra guadagnerà 1 punto.; se sarà abbattuto solo il birillo guadagnerà 3 punti; se sarà abbattuto il birillo e la palla centra la porta guadagnerà 5 punti.

PROVA 1



PROVA 2



PROVE DI GIOCHI A SQUADRE A TEMPO

Circuito Multisport (4 partecipanti di cui 2 M e 2 F)

Il circuito prevede un percorso a tempo.

Per il calcolo del punteggio si cronometrerà il tempo impiegato da ciascuna squadra al termine di tutte le 4 prove.

Vincerà la squadra che otterrà la prestazione cronometrica migliore

DESCRIZIONE DEL CIRCUITO:

Partenza dietro una linea:

1° Frazionista effettua un percorso di 20 mt a slalom tra i coni posizionati a 50 cm l'uno dall'altro, con la palla al piede. Al termine dello slalom, lascerà la palla e tornerà alla posizione di partenza con corsa rettilinea in avanti, dando il cambio al secondo frazionista

2° Frazionista effettua il percorso a slalom (di passo o di corsa) mantenendo però una palla di spugna o pressurizzata in equilibrio su una mini racchetta (Tennis o Badminton) al termine dello slalom con racchetta e palla tornerà con una corsa rettilinea in avanti, alla posizione di partenza



dando il cambio al terzo frazionista.

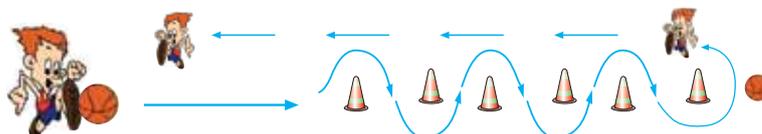
3° Frazionista effettuerà un percorso a slalom palleggiando una palla di basket. Al termine del percorso lascerà la palla e tornerà alla posizione di partenza con corsa rettilinea in avanti dando il cambio al quarto frazionista.

4° Frazionista effettuare un percorso a slalom con una palla di rugby in grembo, al termine del percorso ritornerà alla partenza effettuando una corsa rettilinea tenendo la palla tra le mani ed al termine della corsa, dovrà fare meta depositando la palla in un cerchio

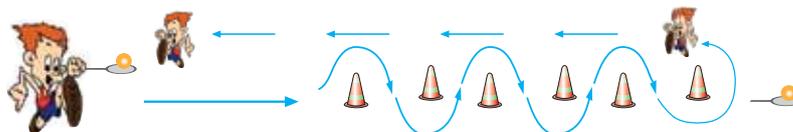
In caso di errore, salto di un passaggio tra i coni; perdita della palla etc, saranno assegnati 5 secondi di penalità per ogni errore fatto. In caso di parità si terrà conto delle date di nascita privilegiando la squadra più giovane. La scelta, maschio o femmina, per le diverse tipologie di prove è libera.

Il tempo finale verrà preso alla posa della palla da rugby nel cerchio da parte del 4° frazionista.

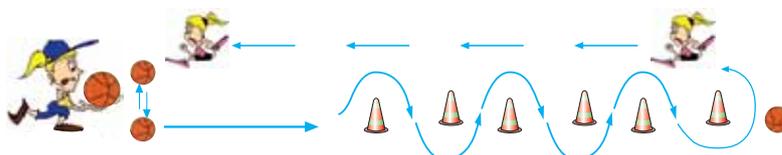
1° Frazionista



2° Frazionista



3° Frazionista



4° Frazionista



STAFFETTA VELOCE MISTA

6 x 30 mt (3 M + 3 F)

Alla staffetta partecipano 3 M e 3 F della rappresentativa comunale.

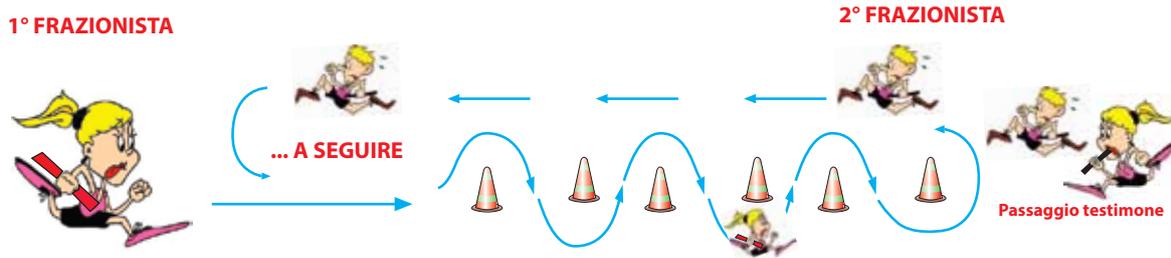
I Comuni che aderiscono con più scuole, possono partecipare con più squadre. La prova prevede per tutti i partecipanti il seguente schema: **1° frazionista** terrà in mano una palla/testimone con la quale dovrà percorrere in slalom tra coni, un rettilineo di 30 mt. (in caso di caduta del testimone o, di salto di un cono, la squadra subirà una penalità di 5" per ogni errore commesso). Al termine della frazione il testimone sarà ceduto ad un proprio compagno/a di squadra (**2° frazionista**) posizionato dall'altra parte del rettilineo. Ricevuta la palla/testimone, il frazionista effettuerà una corsa veloce rettilinea per consegnarla poi al 3° frazionista che ripeterà il circuito e così a seguire.

Per il calcolo del punteggio si cronometrerà il tempo impiegato da ciascuna squadra.

Vincerà la squadra che otterrà la prestazione cronometrica migliore. Ai ragazzi affetti da qualche disabilità motoria saranno consentite agevolazioni di percorso.

Allo scopo di ridurre i tempi di attesa, si potranno prevedere più percorsi.

L'ordine di partenza di ogni staffettista, maschio o femmina, sarà scelto liberamente da ogni squadra.



La classifica delle prove di squadra sarà effettuata al termine di ogni prova seguendo l'ordine dei classificati ed assegnando a scalare dal 1° all'ultimo classificato, i criteri di punteggio indicati per la classifica finale.

Premiazioni INDIVIDUALI e di SQUADRA

Saranno premiati i primi 3 classificati di ogni prova sia individuale (3 maschi + 3 femmine) che di squadra (3 squadre)

Attribuzione punteggi

Per ogni prova sia individuale che di squadra verranno attribuiti i punteggi che saranno utilizzati per le classifiche di tutte le fasi e per tutte le fasce di abitanti come di seguito indicato

1° classificato/a	–	punti: 12
2° classificato/a	–	punti: 10
3° classificato/a	–	Punti: 9
4° classificato/a	–	Punti: 8
5° classificato/a	–	Punti: 7
6° classificato/a	–	Punti 6
7° classificato/a	–	Punti 5
8° classificato/a	–	Punti 4
9° classificato/a	–	Punti 3
10° classificato/a	–	Punti 2
11° ed oltre class.		Punti: 1

Per le gare individuali che prevedono classifiche separate tra maschio e femmina nell'ambito dello stesso comune verrà considerato il miglior piazzamento.





Classifica finale “Sport in Comune”

Per quanto riguarda i punteggi da assegnare per la formulazione della classifica finale, è prevista una classifica individuale e/o di squadra per ognuna delle prove che si svolgeranno.

La classifica finale si effettuerà sommando SOLO la migliore posizione ottenuta dal Comune nelle prove individuali e/o di squadre, dal Comune Naturalmente per la sommatoria dei punteggi di ogni Comune, sarà considerata la prova migliore ottenuta dal miglior atleta in classifica di ogni Comune partecipante.

Stessa modalità di classifica sarà effettuata per i giochi di squadra.

La somma migliore tra i punteggi ottenuti formulerà la classifica finale tra i Comuni partecipanti.

Per accedere alle classifiche finali bisogna aver effettuato un minimo di 4 prove. Per i comuni che avranno effettuato un numero di prove superiore a 4, saranno prese in considerazione per la classifica finale solo le migliori 4 prove.

Per i comuni che avranno effettuato un numero di prove inferiori a 4 non entreranno nella classifica finale nè in quella per fasce d'abitanti. Gli stessi potranno però partecipare alle sole classifiche individuali e di squadra per ognuna delle prove a cui parteciperanno (le premiazioni avverranno direttamente sui campi di gara).

