

GYMNASIADI 2018

Programma e Regolamento

AMMISSIONE

Allievi del Centro di avviamento allo Sport che hanno effettuato il tesseramento sociale 2018

ISCRIZIONE

Deve essere effettuata entro il 25 maggio 2018, versando la quota di € 5,00 ad un Responsabile dei Turni di addestramento CAS.

CATEGORIE

AF = gruppo femminile, nate nel 2011, 2012, 2013;

AM = gruppo maschile, nati nel 2011, 2012, 2013;

BF = gruppo femminile, nate nel 2008, 2009, 2010;

BM = gruppo maschile, nati nel 2008, 2009, 2010;

CF = gruppo femminile, nate nel 2004, 2005, 2006, 2007;

CM = gruppo maschile, nati nel 2004, 2005, 2006, 2007.

PROVE DI GARA

- Calcio
- Equilibrio
- Percorso misto
- Salto in alto
- Tiro a canestro

CALCIO

I concorrenti dei gruppi AF e AM eseguono 10 tiri con palla ferma, da una distanza di 3 mt. Ogni palla calciata che passa sotto la porta (ostacolo) vale 1 punto.

I concorrenti dei gruppi BF e BM eseguono una serie di tiri con palla in movimento da due postazioni opposte (sistema a navetta).

La distanza tra le due postazioni è di 4 mt. La prova ha una durata di 30". Ogni palla che attraversa la porta (ostacolo) vale 1 punto. E' consentito calciare più di una volta, purché il primo calcio venga effettuato dietro la linea di delimitazione della postazione.

I concorrenti dei gruppi CF e CM svolgono la stessa prova dei gruppi BF e BM, ma la distanza tra le due postazioni è di 5 mt.

EQUILIBRIO

I concorrenti di tutti i gruppi eseguono il percorso in equilibrio su 5 piccole assi (tavole propriocettive rovesciate) da una postazione di partenza a una postazione di arrivo (cerchi), effettuando almeno 5 passi sulle assi. In caso di discesa/caduta, si riparte dalla postazione più vicina. La prova ha una durata di 30". Ogni arrivo alla postazione opposta, senza caduta/discesa vale 1 punto.

PERCORSO MISTO

I concorrenti di tutti i gruppi eseguono nel minor tempo possibile un percorso distribuito su 5 corridoi, con le seguenti prove:

Corridoio 1 : Capovolta avanti o laterale e passaggio strisciando sotto ostacoli alti per mt. 3

Corridoio 2 : Slalom con 5 birilli distanti 50 cm e salto libero sopra ostacolo basso

Corridoio 3 : Andatura in quadrupedia (proni e testa avanti) per mt. 8

Corridoio 4 : Corsa sopra 3 step distanti 50 cm e salto a piedi pari dentro 4 cerchi consecutivi posizionati a croce

Corridoio 5 : Scatto finale

Viene assegnata una penalità di 1" sul tempo finale nel caso dei seguenti errori:

- passaggio sotto ostacoli senza poggiare l'addome o facendo cadere un ostacolo,
- caduta di un singolo birillo dell'ostacolo da saltare,
- appoggio delle ginocchia a terra durante il percorso in quadrupedia,
- appoggio del piede nello spazio tra gli step,
- appoggio non simultaneo dei due piedi dentro i cerchi;
- passaggio al corridoio successivo, senza passare dietro al birillo ;

In base al tempo finale (comprensivo di penalità) e alla categoria di età vengono assegnati i seguenti punteggi:

GRUPPI	Numero secondi utilizzati per il percorso misto									
AF - AM	44-45	42-43	40-41	38-39	36-37	34-35	32-33	30-31	28-29	26-27
BF - BM	40-41	38-39	36-37	34-35	32-33	30-31	28-29	26-27	24-25	22-23
CF - CM	36-37	34-35	32-33	30-31	28-29	26-27	24-25	22-23	20-21	18-19
PUNTI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SALTO IN ALTO

I concorrenti di tutti i gruppi eseguono una serie di salti provando a superare e non toccare la corda elastica collocata a ridosso dei materassoni di caduta. E' consentita qualunque rincorsa e la battuta è libera. La caduta sul materasso può avvenire solo in piedi o sul dorso, mentre non è consentito saltare in tuffo con la testa in avanti.

La gara comincia con la corda elastica collocata ad una altezza di 40 cm. e successivamente viene alzata ai 10 cm. successivi. Ogni concorrente dispone di tre tentativi complessivi in caso di errore e può cominciare la gara a sua discrezione da qualunque altezza.

In base all'altezza superata, vengono assegnati i seguenti punteggi:

CM	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130
PUNTI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

TIRO A CANESTRO

I concorrenti dei gruppi AF e AM eseguono una serie di lanci con elevazione delle braccia distese, provando a far cadere la palla dentro un cesto, da due postazioni opposte (sistema a navetta). Dopo ogni lancio il concorrente raccoglie la palla dal cesto o da terra (in caso di rimbalzo fuori) e rilancia dalla postazione opposta. Il caso di errore il concorrente può scegliere da quale postazione effettuare il lancio successivo.

La distanza tra le due postazioni è di 3 mt. La prova ha una durata di 30". Ogni palla che cade dentro il cesto vale 1 punto.

I concorrenti dei gruppi BF e BM svolgono la stessa prova, ma la distanza tra le due postazioni è di 4 mt.

I concorrenti dei gruppi CF e CM svolgono la stessa prova, ma la distanza tra le due postazioni è di 5 mt.

CLASSIFICA

La classifica viene redatta sommando il totale dei punteggi conseguiti nelle 5 prove.

In caso di punteggio totale equivalente, viene posizionato meglio in classifica il concorrente che ha ottenuto il tempo migliore nella prova del Percorso misto.

PREMIAZIONE

Gadget di partecipazione offerto da Assessorato allo Sport del Comune di Aci Catena

Medaglia di classificazione per tutti i concorrenti

Coppa per i vincitori delle 6 categorie