GYMNASIADI 2022

Programma e Regolamento

AMMISSIONE

Allievi del Centro di avviamento allo Sport che hanno effettuato il tesseramento sociale 2022.

ISCRIZIONE

Deve essere effettuata entro il 24 maggio 2022, versando la quota di € 5,00 ad un Responsabile dei Turni di addestramento CAS – Badminton.

CATEGORIE

AF = gruppo femminile, nate nel 2015, 2016, 2017;

AM = gruppo maschile, nati nel 2015, 2016, 2017;

BF = gruppo femminile, nate nel 2012, 2013, 2014;

BM = gruppo maschile, nati nel 2012, 2013, 2014;

CF = gruppo femminile, nate nel 2008, 2009, 2010, 2011;

CM = gruppo maschile, nati nel 2008, 2009, 2010, 2011.

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 10 lanci con elevazione delle braccia distese, provando a far cadere la palla dentro un cesto, da una postazione distante 3 mt. Ogni palla che cade dentro il cesto vale 1 punto.

I concorrenti dei gruppi BF e BM 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 4 mt. La prova ha una durata di 30". Ogni palla che cade dentro il cesto vale 1 punto.

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

Medaglia di classificazione e Attestato per tutti i concorrenti

Coppa per i vincitori delle 6 categorie

Premi speciali