

GYMNASIADI 2023

Programma e Regolamento

AMMISSIONE

Allievi del Centro di avviamento allo Sport che hanno effettuato il tesseramento sociale 2023.

ISCRIZIONE

Deve essere effettuata entro il 22 maggio 2023, 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 2009, 2010, 2011;

CM = gruppo maschile, nati nel 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 basso) vale 1 punto.

I concorrenti dei gruppi BF e BM svolgono la stessa prova, da una distanza di 4 mt.

I concorrenti dei gruppi CF e CM svolgono la stessa prova, da una distanza 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 1,5 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 partecipazione e Attestato per tutti i concorrenti

Coppa per i vincitori delle 6 categorie