



GARA PROPEDEUTICA REGIONALE A.I.C.S.

2 febbraio 2019

Ore 8,30

Palazzetto di Brandizzo – Via Malonetto 67

Ogni operatore sportivo, di qualsiasi disciplina, conosce l'importanza di mettere in pratica i principi teorici che portano a raggiungere gli obiettivi generali quali: sviluppare le capacità senso-percettive, cognitive, coordinative e stimolare l'apprendimento e l'acquisizione di schemi motori statici e dinamici, dei propri atleti.

Da questi obiettivi generali ma soprattutto comuni nasce la programmazione di quest'evento il quale vedrà cimentarsi tutti gli atleti di qualsiasi disciplina sportiva in prove atte a rilevare le capacità motorie, quali: la forza, la rapidità, la velocità, la resistenza e la mobilità articolare, attraverso delle prove individuali e un circuito di destrezza.

Questa iniziativa vuol favorire la cooperazione tra i vari istruttori, creare delle basi nell'ambito delle educazione alla prestazione e fornire un'occasione di verifica dei progressi dell'apprendimento degli atleti.

E' sufficiente il coraggio di provare nuove strade per rinsaldare l'unitarietà dello sport nell'impegno comune a valorizzarlo come fattore di crescita dei giovani e di estrema importanza per una migliore qualità della vita dell'intera società.



PROGRAMMA

La gara prevede:

- 1) un confronto a squadre su un percorso a tempo di attività a circuito
- 2) prove individuali

DESTINATARI

Sono ammesse alla gara tutti gli atleti di tutte le discipline sportive con età compresa tra i 4 ed i 14 anni, divise a seconda delle categorie sotto indicate.

Ogni società può scegliere di far partecipare i propri atleti alla gara di squadra e/o alla gara individuale. La stessa società può presentare più squadre.

CATEGORIE

I partecipanti sono divisi in fasce d'età:

anni di nascita 2015-2014	Categoria Baby
anni di nascita 2013-2012	Categoria Bambini/e
anni di nascita 2011-2010	Categoria Ragazzi/e
anni di nascita 2009- 2008-2007	Categoria Esordienti A
anni di nascita 2006-2005	Categoria Esordienti B

Costo iscrizione: 8 euro

PERCORSO A TEMPO

Percorso motorio suddiviso in stazioni al quale si alternano tutti gli atleti appartenenti alla stessa categoria in rapida successione. Ai fini della classifica verrà preso in considerazione il tempo medio di ogni squadra.

Ogni società potrà presentare più squadre, indicando nell'iscrizione i nomi distinti di ciascuna squadra.

Nr minimo per ogni squadra: 4

Nr massimo per ogni squadra: 12

E' possibile presentare squadre miste (M\F)

Il percorso verrà svolto con le scarpe da ginnastica.

Per ogni stazione del percorso sono previste penalità in secondi.

Esempio: Squadra "A" costituita da 10 bimbe, Squadra "B" costituita da 13 bimbe.

Squadra A. Il primo partecipante esegue il percorso (+ velocemente possibile ma anche + correttamente possibile) ed al termine tocca la mano del secondo che parte ed esegue il percorso.

Al tempo totale impiegato vengono aggiunti i secondi per le penalità attribuite nelle varie stazioni. Il tempo così ottenuto viene diviso per il numero dei componenti della squadra, in modo da ottenere il tempo medio.



PROVE INDIVIDUALI

Verranno create due classifiche, maschile e femminile, per ogni categoria di età.

Le prove individuali verteranno su:

- mobilità articolare
- forza
- coordinazione
- destrezza
- velocità
- equilibrio

Verranno assegnati i punteggi secondo la tabella allegata

DOCUMENTI DA COMPILARE

1. per il percorso ogni insegnante dovrà compilare:
 - una scheda per ogni allievo indicando il nome della squadra\scuola \società di appartenenza
 - Una scheda per ogni squadra partecipante indicante il nome della squadra\scuola\società ed il numero di componenti della squadra.
2. Per le prove individuali
 - una scheda per ogni allievo partecipante alla

Le schede verranno consegnate alla giuria secondo l'ordine di lavoro alle varie parti della gara. L'ordine di lavoro verrà sorteggiato prima dell'inizio della gara.

Le schede sono allegate

CATEGORIA DI APPARTENENZA	PERCORSO
CATEGORIA BABY	PERCORSO BABY
CATEGORIA BAMBINI\E	PERCORSO BAMBINI
CATEGORIA RAGAZZI\E	PERCORSO RAGAZZI
CATEGORIA ESORDIENTI A	PERCORSO ESORDIENTI
CATEGORIA ESORDIENTI B	PERCORSO ESORDIENTI



PROGRAMMA DI GARA

PERCORSO BABY

Il percorso è diviso in 6 stazioni. Il concorrente per spostarsi da una stazione alla successiva deve correre più velocemente possibile.

Stazione nr 1_

inizio del percorso

- materassina –

Eeguire una capovolta avanti

Stazione nr 2

- 4 coni –

Eeguire lo slalom tra i coni disposti sul pavimento alla distanza di 50 cm l'uno dall'altro

Stazione nr 3

- 3 cerchi –

Eeguire 3 saltelli a piedi uniti dentro i cerchi, con avanzamento e con massima elevazione.

PASSARE DIETRO UN CONO PER ESEGUIRE LA CURVA

Stazione nr 4

- andatura –

Spostarsi in avanti il più in fretta possibile in posizione di quadrupedia prona lungo un corridoio senza appoggiare le ginocchia a gambe tese sostenendosi con le braccia .(andatura dell'orso. I piedi non vengono strisciati, ma fanno dei piccoli passi)

PASSARE DIETRO UN CONO PER ESEGUIRE LA CURVA

Stazione nr 5

- ostacolo–

Passaggio al di sotto dell'ostacolo

Stazione nr 6

- fune –

Saltelli laterali a piedi uniti per superare una corda posizionata a terra

PASSARE DIETRO UN CONO PER ESEGUIRE LA CURVA

Corsa veloce fino a toccare la mano della compagna che deve iniziare il percorso

Il tempo si ferma quando l'ultimo partecipante della squadra tocca il materassino.



PERCORSO BAMBINI \E

Il percorso è diviso in 10 stazioni. Il concorrente per spostarsi da una stazione alla successiva deve correre più velocemente possibile.

Stazione nr 1

inizio del percorso

- materassina –

Eeguire una capovolta avanti

Stazione nr 2

- 4 coni –

Eeguire lo slalom tra i coni disposti sul pavimento alla distanza di 50 cm l'uno dall'altro

Stazione nr 3

- 3 cerchi –

Eeguire 3 saltelli a piedi uniti dentro i cerchi, con avanzamento e con massima elevazione.

PASSARE DIETRO UN CONO PER ESEGUIRE LA CURVA

Stazione nr 4

- andatura –

Spostarsi in avanti il più in fretta possibile in posizione di quadrupedia prona lungo un corridoio senza appoggiare le ginocchia a gambe tese sostenendosi con le braccia .(andatura dell'orso. I piedi non vengono strisciati, ma fanno dei piccoli passi)

PASSARE DIETRO UN CONO PER ESEGUIRE LA CURVA

Stazione nr 5

- ostacolo –

Passaggio al di sotto dell'ostacolo

Stazione nr 6

- andatura –

camminare in quadrupedia indietro (andatura del gambero)

Stazione nr 7

- equilibrio –

Camminare in avanti su una panca

Stazione nr 8

- fune –

Saltelli laterali a piedi uniti per superare una corda posizionata a terra



Stazione nr 9

- cerchio posizionato al suolo –
eseguire una corsa percorrendo la circonferenza del cerchio

PASSARE DIETRO UN CONO PER ESEGUIRE LA CURVA

Stazione nr 10

- 2 funi aperte -
Eeguire la corsa indietro dentro il corridoio senza calpestare le funi sul pavimento e correre fino a toccare la mano della compagna successiva
(l'ultima tocca il materassino)

Il tempo si ferma quando l'ultimo partecipante della squadra tocca il materassino



PERCORSO RAGAZZI\E

Il percorso è diviso in 10 stazioni. Il concorrente per spostarsi da una stazione alla successiva deve correre più velocemente possibile.

Stazione nr 1

- 4 clavette o coni –

Eseguire lo slalom tra le clavette disposte sul pavimento

Stazione nr 2

- materassina –

Eseguire una capovolta in avanti.

Stazione nr 3

- cerchi –

Eseguire i saltelli nei cerchi ,con avanzamento a massima elevazione (un saltello a gambe divaricate, uno a piedi uniti, un altro a gambe divaricate e nuovamente a piedi uniti).

Stazione nr 4

- ostacolo oppure una fune tenuta dai capi –

Passaggio al disotto dell'ostacolo

PASSARE DIETRO UN CONO PER ESEGUIRE LA CURVA

Stazione nr 5

- andatura –

camminare in quadrupedia indietro (andatura del gambero) fino alla stazione successiva

Stazione nr 6

- materassina –

Eseguire una capovolta indietro.

PASSARE DIETRO UN CONO PER ESEGUIRE LA CURVA

Stazione nr 7

- andatura –

spostarsi fino alla panca eseguendo galoppi laterali

Stazione nr 8

- equilibrio –

Camminare in avanti su una panca



Stazione nr 9

- cerchio –

saltare il cerchio liberamente avanzando fino ad un cono posto a 2 metri, passare dietro al cono per riportare il cerchio alla posizione di partenza (andata: saltare dentro in cerchio; ritorno: corsa in avanti con il cerchio fermo)

PASSARE DIETRO UN CONO PER ESEGUIRE LA CURVA

Stazione nr 10

Corsa veloce fino al compagno in posizione di partenza

Il tempo si ferma quando l'ultimo partecipante della squadra tocca la mano del compagno.



PERCORSO ESORDIENTI A \B

Stazione nr 1

- Fune –

Eseguire 3 saltelli in avanti

Stazione nr 2

- 4 clavette o coni –

Prendere la palla posizionata in un cerchio, Eseguire lo slalom tra le clavette disposte sul pavimento palleggiando la palla e ritornare al cerchio iniziale sempre palleggiando (senza slalom).
Correre alla postazione 3.

PASSARE DIETRO UN CONO PER ESEGUIRE LA CURVA

Stazione nr 3

- materassina –

Eseguire una capovolta in avanti.

PASSARE DIETRO UN CONO PER ESEGUIRE LA CURVA

Stazione nr 4

- cerchi –

Eseguire i saltelli nei cerchi ,con avanzamento a massima elevazione (un saltello a gambe divaricate, uno a piedi uniti, un altro a gambe divaricate e nuovamente a piedi uniti).

Stazione nr 5

- andatura –

Procedere in quadrupedia supina (piedi in appoggio sulla mezzapunta) sostenendosi con le braccia lungo il corridoio tracciato sul pavimento

Stazione nr 6

- ostacolo oppure una fune tenuta dai capi -

Passaggio al disotto dell'ostacolo , alzandosi eseguire 1\2 giro su se stessi e successivo passaggio sopra l'ostacolo saltando a piè pari. Corsa passando a lato dell'ostacolo per arrivare alla stazione successiva

PASSARE DIETRO UN CONO PER ESEGUIRE LA CURVA



Stazione nr 7

- Fune –

Eseguire 3 saltelli indietro a piedi uniti.

Stazione nr 8

- materassina –

Eseguire una capovolta indietro.

Stazione nr 9

- cerchio –

saltare il cerchio liberamente avanzando fino ad una clavetta posta a 5 metri, passare dietro alla clavetta per riportare il cerchio alla posizione di partenza (andata: saltare dentro in cerchio; ritorno: corsa in avanti con il cerchio fermo)

PASSARE DIETRO UN CONO PER ESEGUIRE LA CURVA

Corsa veloce fino al compagno in posizione di partenza

Il tempo si ferma quando l'ultimo partecipante della squadra tocca la mano del compagno.



GARA INDIVIDUALE

1. MOBILITA' ARTICOLARE

Per tutte le categorie:

- voltabracchia con una bacchetta
- chiusura del busto avanti da in piedi (mantenere la posizione 2")
- staccata dx frontale e sx

2. EQUILIBRIO

a) Categoria Baby

- Avampiedi a gambe chiuse e tese: mantenere la posizione

b) Categoria Bambini/e e Ragazzi/e

- Sollevare la gamba destra mantenendo il ginocchio in flessione (posizione di "passè") e mantenere la posizione stabilmente. Ripetere con la gamba sinistra

c) Categorie Esordienti

- Sollevare la gamba destra mantenendo il ginocchio in flessione (posizione di "passè") e mantenere la posizione sull'avampiede .
- Ripetere con la gamba sinistra

3. FORZA arti superiori

a. Categoria baby:

- Arti superiori: Andatura del gambero per 5 mt

b. Categoria Bambini/e e Ragazzi/e

- Arti superiori: Procedere ad andatura coniglio per 5 mt

c. Categorie Esordienti

- Arti superiori: numero di piegamenti facilitati sulle braccia in 10 secondi.

3) FORZA arti inferiori

a. Categoria baby:

- salto verticale da massima accosciata 3 volte consecutive

b. Categoria Bambini/e e Ragazzi/e

- Arti inferiori: salto verticale da massima accosciata 5 volte consecutive

c. Categorie Esordienti

- Arti inferiori: 10 saltelli consecutivi a gambe unite e ginocchia raccolte al petto

3) FORZA addominali

a. Categoria baby:

- Addominali: Dalla posizione decubito supino, mani dietro la nuca, salire con il busto 3 volte.



b. Categoria Bambini/e e Ragazzi/e

- Addominali: Dalla posizione decubito supino, mani dietro la nuca, salire con il busto 5 volte.

c. Categorie Esordienti

- Dalla posizione decubito supino, mani dietro la nuca : salire con il busto 10 volte

4. COORDINAZIONE

a. Categoria Baby

- Eseguire 3 saltelli nella fune girante per avanti
- Panca: palleggiare la palla sulla panca 3 volte durante lo spostamento di fianco alla panca (si cammina giu' dalla panca e si palleggia sulla panca)

b. Categoria Bambini/e e Ragazzi/e

- Eseguire 3 saltelli nella fune girante per avanti con incrocio delle braccia
- Panca: palleggiare la palla sulla panca 3 volte mano destra e 3 volte mano sinistra durante lo spostamento sulla panca (si cammina sulla panca e si palleggia sulla panca)

c. Categorie Esordienti

- Eseguire 3 saltelli nella fune girante per dietro con incrocio delle braccia ogni volta
- Panca: palleggiare la palla sulla panca 3 volte mano destra e 3 volte mano sinistra durante lo spostamento sulla panca (si cammina sulla panca e si palleggia sulla panca)

5. DESTREZZA

a. Categoria baby:

- Lanciare e riprendere la palla con 2 mani

b. Categoria Bambini/e e Ragazzi/e

- Lanciare e riprendere la palla con 1 mano (grande lancio)

c. Categorie Esordienti

- Lanciare e riprendere la palla dopo aver eseguito una capovolta rotolata in avanti

6. VELOCITA'

Slalom 8 clavette alla distanza di 50 cm ciascuna, la prima ad un metro di distanza da una linea sul pavimento. Partenza con la mano appoggiata ad una linea sul pavimento, slalom tra le clavette e ritorno (corsa veloce senza slalom). TOCCARE LA LINEA.



PENALITA'

PERCORSO BABY

Stazione nr 1

5 sec non eseguire una capovolta avanti

3 sec capovolta non rotolata

Stazione nr 2

3 sec Toccare i coni

Stazione nr 3

3 sec saltelli senza elevazione

3 sec non passare dietro al cono

Stazione nr 4

3 sec esecuzione scorretta

3 sec non passare dietro al cono

Stazione nr 5

5 sec abbattere l'ostacolo

3 sec toccare l'ostacolo

Stazione nr 6

3 sec mancanza di elevazione

3 sec non passare dietro al cono

3 sec corsa senza tocco

PERCORSO BAMBINI \E

Stazione nr 1

5 sec non eseguire una capovolta avanti

3 sec capovolta non rotolata

Stazione nr 2

3 sec Toccare i coni

Stazione nr 3

3 sec saltelli senza elevazione

3 sec non passare dietro al cono

Stazione nr 4

3 sec esecuzione scorretta

3 sec non passare dietro al cono

Stazione nr 5

5 sec abbattere l'ostacolo

3 sec toccare l'ostacolo

Stazione 6

3 sec esecuzione scorretta

3 sec non passare dietro al cono

Stazione nr 7

3 sec mancanza di equilibrio

Stazione nr 8

3 sec saltelli senza elevazione

3 sec non passare dietro al cono

Stazione nr 9

3 sec toccare il cerchio

Stazione nr 10

3 sec toccare le funi

3 sec corsa senza tocco

PERCORSO RAGAZZI\E

Stazione nr 1

3 sec toccare i coni

Stazione nr 2

5 sec non eseguire una capovolta avanti

3 sec capovolta non rotolata

Stazione nr 3

3 sec saltelli senza elevazione

Stazione nr 4

5 sec abbattere l'ostacolo

3 sec toccare l'ostacolo

3 sec non passare dietro al cono

Stazione nr 5

3 sec esecuzione scorretta

Stazione nr 6

5 sec non eseguire una capovolta indietro

3 sec capovolta non rotolata

3 sec non passare dietro al cono

Stazione nr 7

3 sec esecuzione scorretta

Stazione nr 8

3 sec mancanza di equilibrio

Stazione nr 9

3 sec inciampo

3 sec non passare dietro al cono

Stazione nr 10

3 sec corsa senza tocco

PERCORSO ESORDIENTI A \B

Stazione nr 1

3 sec saltelli non consecutivi

Stazione nr 2

Nessuna penalità

Stazione nr 3

5 sec non eseguire una capovolta avanti

3 sec capovolta non rotolata

3 sec non passare dietro al cono

Stazione nr 4

3 sec saltelli senza elevazione

Stazione nr 5

3 sec esecuzione scorretta

Stazione nr 6

5 sec abbattere l'ostacolo

3 sec toccare l'ostacolo

3 sec non passare dietro al cono

Stazione nr 7

3 sec saltelli non consecutivi

Stazione nr 8

5 sec non eseguire una capovolta indietro

3 sec capovolta non rotolata

Stazione nr 9

3 sec inciampo

3 sec non passare dietro al cono

VALUTAZIONI - PROVE INDIVIDUALI

1. MOBILITA' ARTICOLARE

Per tutte le categorie:

- voltabraccia con una bacchetta :
 - 3 se lo esegue a larghezza spalle
 - 2 con 5 cm di più
 - 1 con 10 cm
 - 0 negli altri casi
- chiusura del busto avanti da in piedi (mantenere la posizione 2"):
 - 3 se, a ginocchia tese, con la punta delle dita tocca la punta dei piedi e la pancia è a contatto con le gambe
 - 2 se tocca la punta dei piedi a ginocchia tese



- 1 se arriva alla caviglia
- 0 negli altri casi
- staccata dx frontale e sx
 - 3 se tocca il pavimento
 - 2 se mancano 5 cm
 - 1 se mancano 10 cm
 - 0 negli altri casi

2. EQUILIBRIO

a. Categoria Baby

- Avampiedi a gambe chiuse e tese: mantenere la posizione
 - 3 se mantiene la posizione con entrambe le gambe stabilmente
 - 2 se mantiene con piccole oscillazioni
 - 1 se appoggia i talloni e poi riprende l'equilibrio
 - 0 se non esegue

b. Categoria Bambini/e e Ragazzi/e

- Sollevare la gamba destra mantenendo il ginocchio in flessione (posizione di "passè") e mantenere la posizione stabilmente. Ripetere con la gamba sinistra
 - 3 se mantiene la posizione con entrambe le gambe stabilmente
 - 2 se mantiene con piccole oscillazioni
 - 1 se conclude solo con una gamba
 - 0 se non esegue

c. Categorie Esordienti

- Sollevare la gamba destra mantenendo il ginocchio in flessione (posizione di "passè") e mantenere la posizione sull'avampiede .
- Ripetere con la gamba sinistra
 - 3 se mantiene la posizione con entrambe le gambe stabilmente
 - 2 se mantiene con piccole oscillazioni
 - 1 se conclude solo con una gamba
 - 0 se non esegue

3. FORZA arti superiori

a. Categoria baby:

- Arti superiori: Andatura del gambero per 5 mt
 - 3 se conclude la distanza senza interruzione
 - 2 se conclude la distanza con interruzione
 - 0 negli altri casi

b. Categoria Bambini/e e Ragazzi/e

- Arti superiori: Procedere ad andatura coniglio per 5 mt
 - 3 se conclude la distanza senza interruzione
 - 2 se conclude la distanza con interruzione



- 0 negli altri casi

c. Categorie Esordienti

- Arti superiori: numero di piegamenti facilitati sulle braccia in 10 secondi.
 - 3 se esegue più di 10 piegamenti
 - 2 se esegue da 8 a 10
 - 1 se esegue da 6 a 8
 - 0 negli altri casi

3. FORZA arti inferiori

a. Categoria baby:

- salto verticale da massima accosciata 3 volte consecutive
 - 3 se esegue in modo fluido
 - 2 se esegue con interruzione
 - 1 se esegue ma con insufficiente spinta tutte le volte
 - 0 gli altri casi

b. Categoria Bambini/e e Ragazzi/e

- Arti inferiori: salto verticale da massima accosciata 5 volte consecutive
 - 3 se esegue in modo fluido
 - 2 se esegue con interruzione
 - 1 se esegue ma con insufficiente spinta tutte le volte
 - 0 gli altri casi

c. Categorie Esordienti

- Arti inferiori: 10 saltelli consecutivi a gambe unite e ginocchia raccolte al petto delle clavette
 - 3 se esegue in modo fluido
 - 2 se esegue con interruzione
 - 1 se esegue ma con insufficiente spinta tutte le volte
 - 0 gli altri casi

3) FORZA addominali

a. Categoria baby:

- Addominali: Dalla posizione decubito supino, mani dietro la nuca, salire con il busto 3 volte.
 - 3 se esegue 3 volte senza alzare i piedi dal pavimento
 - 2 se esegue con lieve sollevamento delle gambe
 - 1 se appoggia le mani a terra
 - 0 se non completa l'esecuzione.

b. Categoria Bambini/e e Ragazzi/e

- Addominali: Dalla posizione decubito supino, mani dietro la nuca, salire con il busto 5 volte.
 - 3 punti se esegue 5 volte senza alzare i piedi dal pavimento



- 2 se esegue con lieve sollevamento delle gambe
- 1 se appoggia le mani a terra
- 0 se non completa l'esecuzione.

c. Categorie Esordienti

- Dalla posizione decubito supino, mani dietro la nuca : salire con il busto 10 volte
 - 3 punti se esegue 10 volte senza alzare i piedi dal pavimento
 - 2 se esegue con lieve sollevamento delle gambe
 - 1 se appoggia le mani a terra
 - 0 se non completa l'esecuzione.

4. COORDINAZIONE

a. Categoria Baby

- Eseguire 3 saltelli nella fune girante per avanti
 - 3 punti se esegue consecutivamente
 - 2 se si inciampa
 - 1 se si ferma a ogni saltello
 - 0 se non esegue
- Panca: palleggiare la palla sulla panca 3 volte durante lo spostamento di fianco alla panca (si cammina giu' dalla panca e si palleggia sulla panca)
 - 3 se esegue con continuità
 - 2 se ferma la palla ma mantiene un ritmo costante
 - 1 se non controlla la direzione dei palleggi
 - 0 se perde la palla

b. Categoria Bambini/e e Ragazzi/e

- Eseguire 3 saltelli nella fune girante per avanti con incrocio delle braccia
 - 3 punti se esegue consecutivamente
 - 2 se si inciampa
 - 1 se si ferma a ogni saltello
 - 0 se non esegue
- Panca: palleggiare la palla sulla panca 3 volte mano destra e 3 volte mano sinistra durante lo spostamento sulla panca (si cammina sulla panca e si palleggia sulla panca)
 - 3 se esegue con continuità
 - 2 se ferma la palla ma mantiene un ritmo costante
 - 1 se non controlla la direzione dei palleggi
 - 0 se perde la palla

c. Categorie Esordienti

- Eseguire 3 saltelli nella fune girante per dietro con incrocio delle braccia ogni volta



- 3 punti se esegue consecutivamente
 - 2 se si inciampa
 - 1 se si ferma a ogni saltello
 - 0 se non esegue
- Panca: palleggiare la palla sulla panca 3 volte mano destra e 3 volte mano sinistra durante lo spostamento sulla panca (si cammina sulla panca e si palleggia sulla panca)
 - 3 se esegue con continuità
 - 2 se ferma la palla ma mantiene un ritmo costante
 - 1 se non controlla la direzione dei palleggi
 - 0 se perde la palla

5. DESTREZZA

a. Categoria baby:

- Lanciare e riprendere la palla con 2 mani
 - 3 se esegue un lancio e ripresa apprezzabile e senza spostamento
 - 2 se esegue un lancio e ripresa apprezzabile e con spostamento
 - 1 se esegue lancio e ripresa ma con lancio basso
 - 0 se perde la palla

b. Categoria Bambini/e e Ragazzi/e

- Lanciare e riprendere la palla con 1 mano (grande lancio)
 - 3 se esegue un lancio e ripresa apprezzabile e senza spostamento
 - 2 se esegue un lancio e ripresa apprezzabile e con spostamento
 - 1 se esegue lancio e ripresa ma con lancio basso
 - 0 se perde la palla

c. Categorie Esordienti

- Lanciare e riprendere la palla dopo aver eseguito una capovolta rotolata in avanti
 - 3 se esegue senza perdere l'attrezzo
 - 0 negli altri casi

6. VELOCITA'

- Slalom 8 clavette alla distanza di 50 cm ciascuna, la prima ad un metro di distanza da una linea sul pavimento. Partenza con la mano appoggiata ad una linea sul pavimento, slalom tra le clavette e ritorno (corsa veloce senza slalom). TOCCARE LA LINEA.
 - 3 se conclude in meno di 8 secondi senza far cadere le clavette
 - 2 se conclude in meno di 8 secondi ma fa cadere una clavetta
 - 1 se conclude in più di 8 secondi
 - 0 altri casi



- CLASSIFICA DI SQUADRA :

- Categoria Baby
- Categoria Bambini/e
- Categoria Ragazzi/e
- Categoria Esordienti A
- Categoria Esordienti B

E' data dal tempo totale impiegato per terminare il percorso, diviso il gruppo delle partecipanti.

- CLASSIFICA INDIVIDUALE

Verranno stilate 2 classifiche separate per maschi e femmine, relative ad ogni categoria

- Categoria Baby
- Categoria Bambini/e
- Categoria Ragazzi/e
- Categoria Esordienti A
- Categoria Esordienti B

E' data dalla somma dei punteggi totalizzati nelle prove individuali, ai quali viene sottratta l'età.