



Programma Tecnico Giochi della Gioventù Pisa 2007/08

CORSA m 20 (spola 10+10)

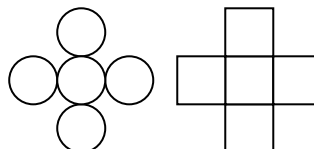
Corsa con corde i primi 10 m, a ritorno corsa a slalom con coni disposti a 3 m .

La somma dei tempi ottenuti da ciascun componente la classe diviso il numero degli stessi darà il quoziente corsa della classe stessa.

Vince il quoziente più basso.

SALTO

Corsa di 10 m ed eseguire una serie di salti in croce e ritorno :



I salti devono essere eseguiti a piedi uniti partendo dal lato sud, poi al centro, a ovest, al centro, a nord, al centro e infine a est, si ritorna indietro di corsa.

La somma dei tempi ottenuti da ciascun componente la classe diviso il numero degli stessi darà il quoziente corsa della classe stessa.

Vince il quoziente più basso.

LANCIO

Si lancia una palla medica da 2 kg, tipo getto del peso da fermo, si attribuiscono 5 punti per un lancio fino a 5 m, superati 5.5 m si attribuisce 5.5 punti e così di seguito.

La classifica si fa sommando tutti i lanci effettuati dalla classe e si divide per il numero degli alunni.

Vince la classe con il quoziente più alto.

CIRCUITO DI DESTREZZA CONI-CAS (in allegato 1)

Si esegue a staffetta cronometrato.

Il risultato ottenuto, diviso il numero dei componenti la classe, darà il quoziente ginnico della classe.

Vince la classe con il quoziente più basso.

ABILITA' DEI GIOCHI DI SQUADRA CON LA PALLA

PALLAMANO

Tiro in sospensione da 10m in una miniporta di dimensioni

Tempo di gioco 10 minuti, vince chi totalizza più reti, una rete un punto.

La classifica si fa dopo che tutte le classi hanno partecipato.

Si attribuisce un punto alla prima, due alla seconda e così di seguito.

Vince la classe che fa più punti.

PERCORSO GIMNASTICO

Circuito di Destrezza CONI-CAS modificato

