



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio

Ufficio Scolastico Provinciale di Roma

Coordinamento del Servizio di Educazione Motoria Fisica Sportiva

Via Luigi Pranciani, 32 – 00185 Roma – ☎ 0677392320 - 📠 0677392320

sito: http://www.lazio.istruzione.it/csa/csa_roma.shtml

✉ rosalba.marchetti@istruzione.it

MPI AOOUSPRM Registro Ufficiale

Prot. n. 2463

Uscita

Roma, 9/02/2010

Ai Dirigenti delle Istituzioni Scolastiche Secondarie
di Primo e Secondo di Roma e provincia.

OGGETTO: G.S.S. 2009/2010 Pesistica .

Questo Ufficio, in collaborazione con il Comitato Regionale della F.P.I. Roma, il C.O.N.I. Provinciale ed il Comune di Roma, organizza i G.S.S. 2009/2010 di Pesi per le Scuole Secondarie di Primo e Secondo Grado.

Partecipazione alla fase provinciale

La Fase Provinciale per le scuole secondarie di I e II grado verrà disputata il giorno **25 febbraio 2010** alle ore 9.30, presso la palestra della S.M.S. Pavoni di Roma, sede Sestio Menas, via di Centocelle 256 (aeroporto di Centocelle).

Ogni scuola potrà partecipare con un numero massimo di 5 concorrenti per categoria di peso m. e f., previo invio del modello allegato, **entro il 22 febbraio p.v.**, al n. fax 06-77392438 e al n° 06-24302273, all'attenzione del prof. Gianni Alessio.

Vedere schede tecniche allegate.

Si chiede la collaborazione di tutti i docenti e degli studenti impegnati nei Giochi per la loro buona riuscita, all'insegna dei valori del fair-play.

Docente referente: Prof. Alessio Gianni 389-9738994.

IL DIRIGENTE
Giuseppe Minichiello

Allegati:

Modello di iscrizione e regolamenti

RM

M.I.U.R.

C.O.N.I.

Giochi Sportivi Studenteschi 2009/2010

POSIZIONE / ISCRIZIONE DEI PARTECIPANTI ALL'INCONTRO

REGIONE _____ PROVINCIA _____ COMUNE _____

SCUOLA / ISTITUTO _____ INDIRIZZO _____

TEL. _____ FAX _____ E-MAIL _____

LUOGO DELL'EVENTO _____ DATA _____

FASE: distrettuale provinciale regionale interregionale nazionale

DISCIPLINA_PESI _____ MAS. FEM. 1° GRADO 2° GRADO

ALLIEVI JUNIOR

	Cognome	Nome	Data di nascita (gg/mm/aaaa)		
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Accompagnatori

			Cognome	Nome
1	Prof.ssa	Prof.		
2	Prof.ssa/Sig.ra	Prof./Sig.		

Si dichiara che tutti gli atleti in elenco sono iscritti e frequentanti e sono stati sottoposti al controllo sanitario per la pratica di attività sportive NON agonistiche a norma del D.M. del 28 /02/1983 (dalla fase d'istituto alla fase interregionale) / agonistiche a norma del D.M. del 18 /02/1982 (fasi nazionali).

DATA: Timbro e firma del Dirigente scolastico

PESISTICA I GRADO

Programma Tecnico

SALTO TRIPLO DA FERMO

LANCIO DELLA PALLA ZAVORRATA

ESERCIZIO TECNICO DELLO SLANCIO

La gara si svolge suddividendo gli alunni in 5 categorie di peso personale.

Rappresentativa di Istituto

Ogni rappresentativa di Istituto sia maschile che femminile è composta da 5 alunni.

Partecipazione

Ai Giochi Sportivi Studenteschi di Pesistica possono partecipare gli Alunni/e di 13 e 14 anni di età compiuta o da compiere nell'anno solare (nati/e negli anni 1996 e 1997).

La gara è riservata agli alunni/e della Scuola Media Inferiore e si svolge a squadre maschili e femminili composte ciascuna da un massimo di 5 Alunni/e (UNO/A PER OGNI CATEGORIA DI PESO).

Le Scuole partecipano alle varie fasi (scolastica, provinciale e regionale) presentando il giorno della competizione una lista nominativa - sottoscritta dal Dirigente Scolastico - degli alunni/e componenti la squadra (ciascuna Scuola può presentare un massimo di 3 squadre sia maschili che femminili).

Categorie di peso

La gara si svolge suddividendo gli alunni nelle seguenti categorie di peso maschili/femminili:

Fino a kg. 43

Fino a kg. 50

Fino a kg. 57

Fino a kg. 66

Oltre kg. 66

Impianti ed attrezzature

Le gare vengono svolte su impianti regolamentari approvati dalla Federazione (F.I.P.C.F.).

Per le Fasi Scolastiche, Provinciali, Regionali e Nazionali vengono utilizzate le seguenti attrezzature:

1. Bilanciere giocattolo a carico fisso di Kg 10;
2. Palla zavorrata da Kg 3;
3. Predisposizione di una corsia larga metri 1x14 con annessa cordella metrica, per l'effettuazione dell'esercizio di salto;
4. Predisposizione di un settore per il lancio largo metri 4x15 e suddivisi in 21 zone punteggio, la prima di metri 5 e le altre di centimetri 50 l'una, come da schema di seguito illustrato.

Regole tecniche per tutte le fasi

La gara si svolge sulle seguenti tre prove:

Salto triplo da fermo con partenza ed arrivo a piedi pari, senza soluzione di continuità; possono essere effettuate due prove ed ai fini del punteggio viene presa in considerazione la migliore. La misura ottenuta viene moltiplicata per 2 e trasformata in punteggio (es. metri 5,05x2 = punti 10,10). La misurazione viene effettuata dal punto più arretrato del corpo dell'Atleta che tocca la corsia dopo l'atterraggio (es.: un Atleta che si sbilancia e cade indietro: la misura viene presa dalla linea di partenza fino alla mano più arretrata che si è appoggiata alla corsia).

Il salto è nullo se l'atleta esce dalla corsia durante l'esecuzione dei tre salti o dell'atterraggio, cioè se tocca la linea esterna con qualsiasi parte del corpo.

Lancio della palla zavorrata da Kg. 3 da avanti-basso in alto-dietro, con partenza da palla ferma a terra. Ai fini del punteggio viene considerata la migliore tra le due prove effettuate. Il settore lancio è suddiviso in fasce di punteggio come dal seguente schema:

Metri	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
Punti	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
Metri	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5
Punti	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5

Il punteggio da aggiudicare all'Atleta risulterà dalla fascia in cui cadrà la palla zavorrata. Se la palla zavorrata cade sulla linea tra due fasce di punteggio, è da considerarsi valida la fascia più vicina alla linea di lancio.

Il lancio è nullo se:

- l'Atleta compie il lancio con movimento non continuo. Il movimento della palla deve essere continuo verso l'alto, partendo dalla posizione iniziale di palla ferma, appoggiata a terra. Non sono ammesse interruzioni dopo che la palla è stata afferrata e si è staccata da terra;
- l'Atleta supera la linea di partenza durante il lancio, cioè se calpesta o supera con i piedi o qualsiasi altra parte del corpo, la linea di inizio del settore lanci;
- la palla zavorrata tocca a terra lateralmente, fuori delle linee del settore lanci.

Slancio con bilanciere giocattolo a carico fisso da Kg 10 con le regole tecniche della Pesistica. Vengono effettuate tre alzate; per ogni alzata ritenuta valida vengono assegnati 4 punti, per ogni alzata nulla zero punti.

Lo slancio è nullo se:

- nella fase di girata ed appoggio del bilanciere sulle spalle, ci sia contatto tra arti superiori ed arti inferiori;
- nella fase di spinta non venga effettuata una simultanea e completa distensione degli arti superiori;
- nella fase conclusiva l'alunno non si fermi per un attimo con i piedi allineati e gli arti inferiori e superiori completamente distesi.

Classifiche e premiazioni

In ogni fase le classifiche per squadre scolastiche, vengono stilate prendendo in considerazione esclusivamente il punteggio totale dei tre esercizi di ogni alunno. In caso di parità di punteggio prevale in classifica la squadra che ha effettuato il minor numero complessivo di prove nulle.

Alle squadre scolastiche 1^a, 2^a e 3^a classificate sia maschili che femminili sono assegnate le coppe e agli alunni/e componenti le suddette squadre medaglie (oro, argento e bronzo) messe in palio dal Comitato organizzatore.

Finale Nazionale

Accedono alla finale nazionale gli Istituti scolastici con le squadre maschili e femminili risultate vincenti nelle Fasi Regionali o in assenza di quest'ultime, quelle vincenti nelle Fasi Provinciali.

Copertura assicurativa Finale Nazionale

La Federazione garantisce la copertura assicurativa di tutti gli alunni/e partecipanti alla Finale Nazionale. Sarà cura delle Scuole inviare ai Comitati Regionali FIPCF competenti gli elenchi completi di dati anagrafici dei partecipanti almeno 30 giorni precedenti la data di svolgimento della Finale Nazionale.

PESISTICA II GRADO

Programma tecnico

- A) SALTO TRIPLO DA FERMO
- B) LANCIO DELLA PALLA MEDICA
- C) ESERCIZIO TECNICO DELLO STRAPPO

Categorie:

maschile e femminile: fino a kg. 43 - fino a kg. 50 - fino a kg. 57 - fino a kg. 66 - oltre kg. 66.

Rappresentativa di istituto

La rappresentativa di istituto maschile è composta da 5 atleti, uno per ogni categoria di peso.

La Rappresentativa di istituto femminile è composta da 5 atlete, una per categoria di peso.

Partecipazione

La partecipazione delle Rappresentative scolastiche alle fasi seguenti quella d'Istituto viene stabilita dalla Commissione competente.

Impianti ed attrezzature

Le gare vengono svolte su impianti regolamentari o approvate dalla Federazione.

Regole di base

- a) **esecuzione salto triplo da fermo:** i tre salti vanno eseguiti senza soluzione di continuità (non ci deve essere alcun arresto o molleggio).
Si effettuano due prove consecutive delle quali si considera la migliore, la cui misura viene trasformata in punteggio (esempio: mt. 5.05 - punti 5.05). La prova è considerata nulla se l'alunno si ferma tra balzo e balzo, se appoggia le mani a terra durante l'esercizio, se cade all'indietro, se si siede o appoggia le mani terra all'indietro alla fine dei tre balzi. Per la misurazione si considera il tallone più vicino alla linea di partenza..
- b) **esecuzione lancio della palla medica:** il lancio della palla medica (Kg. 3) da avanti basso a alto dietro, va effettuato in un settore appositamente predisposto di mt. 4 di larghezza. La palla deve partire dall'appoggio a terra e deve essere lanciata all'indietro, senza alcun arresto, molleggio od oscillazione intermedia. Si effettuano due prove consecutive della quali si considera la migliore. La misura viene trasformata in punteggio come nel caso del salto. Il lancio è nullo se la palla cade fuori dal settore o se l'alunno entra nel settore durante o subito dopo il lancio.
- c) **esecuzione esercizio dello strappo:** si effettuano su 4 prove consecutive con il minibilanciere a carico fisso di kg. 10 cm le regole tecniche della pesistica e con l'obbligo dell'accosciata, con l'articolazione dell'anca più bassa di quella del ginocchio e talloni in appoggio.

Ogni prova viene valutata con un punteggio parziale, tre punti per ogni prova valida.

Punteggi classifiche

A conclusione della fase verrà stilata una classifica per istituto in base ai piazzamenti nelle varie gare in programma.

Per ogni gara verrà presa in considerazione il miglior piazzamento tra i partecipanti la stessa scuola.

Alle fasi successive è ammessa la Rappresentativa di istituto che, partecipando a tutte le gare in programma abbia ottenuto il miglior punteggio.

La classifica individuale si ottiene sommando i punteggi acquisiti in ognuna delle tre prove in programma.

Casi di parità

In caso di parità verrà data la precedenza all'atleta più leggero e in seconda istanza a quello più giovane.