

Carissimi amici sportivi

Io non smetterò mai di pensare di essere un uomo fortunato.

Fortunato soprattutto per aver vissuto lo sport, con il suo confuso alternarsi di fallimento e successo, lo sport che ti spinge verso le più straordinarie scoperte sui nostri limiti e le nostre capacità.

Le competizioni, la preparazione, la relazione con gli altri costituisce un laboratorio eccezionale in cui poter osservare e misurare gli elementi che compongono la nostra Intelligenza Agonistica.

Ora, che il Covid 19 (coronavirus) ci obbliga a casa, ho pensato un evento sportivo possibile, facile da organizzare a casa, che rimettesse in moto i ruoli di atleta, tecnico e dirigente, con mezzi, metodi e strumenti adattati a questa nuova realtà “a distanza”.

Questo **1° Campionato # Distanti ma uniti dal cuore sportivo Libertas** vuole offrire e stimolare l'opportunità di:

- Immaginare e realizzare il progetto per partecipare all'evento (scegliere spazio e materiali per il campo gara, organizzare la preparazione pre gara, interagire con il proprio coach, ecc.)
- Fare allenamento, per aumentare l'efficacia tecnica, fisica e mentale della performance
- Usare tutta l'energia a disposizione senza incorrere in errori come far cadere le bottiglie che delimitano il campo gara o far cadere i rotoli di carta igienica nel momento finale quando devono essere sovrapposti a formare una unica pila, consapevoli che liberare energia è una polarità contrapposta al controllo tecnico dell'agire
- Assumere in proprio la responsabilità di “Andare a Ritmo” con quanto chiede il bando, rispettando la data delle iscrizioni, il tempo per realizzare e mandare il video, l'orario per collegarsi con il proprio staff per gli allenamenti, ecc.
- Attivarsi, per ricordare quanto ci piace essere sportivi e riaccendere la Passione!

Buon lavoro e grazie per l'attenzione!

Mauro Baron – Accademia Tecnici Libertas Pordenone

CENTRO PROVINCIALE SPORTIVO LIBERTAS PORDENONE

Via Marconi, 10 – 33080 Porcia (PN) – Palazzo del Feudo – Tel e fax: 0434/590784

Mail: [porracinluigi@gmail.com](mailto:porracinluigi@gmail.com)

L'Accademia Tecnici Libertas Pordenone indice e il Comitato Provinciale Libertas Pordenone organizza:

## 1° Campionato #Distanti ma uniti dal cuore sportivo Libertas

**Tipologia della gara:** Circuito a cronometro da filmare con telefonino e inviare al comitato organizzatore: [baronmauro09@gmail.com](mailto:baronmauro09@gmail.com) oppure WhatsApp 3939607992 entro e non oltre venerdì 24 aprile 2020.

**Località:** Casa propria.

**Data:** Le prove si possono effettuare entro le ore 18,00 di venerdì 24 aprile 2020.

**Partecipanti:** Il Campionato è riservato tutti i tesserati 2020 Libertas suddivisi per fasce d'età:

Giovani Speranze: Under 2010 m/f - Allievi: 2008 e 2009 m/f - Cadetti: 2007 e 2006 m/f - Ragazzi: 2005 e 2004 m/f - Junior: 2003 e 2002 m/f - Senior: Over 2001 m/f - Master: Over 1980 m/f

**Iscrizioni:** da effettuarsi on-line dalla Associazione Sportiva d'appartenenza, specificando nome e cognome, n° tessera Libertas, anno di nascita, entro e non oltre le ore 20,00 di lunedì 10 aprile 2020 al seguente indirizzo: [baronmauro09@gmail.com](mailto:baronmauro09@gmail.com)

**Ufficiali di Gara:** Componenti Accademia Tecnici Libertas Pordenone

**Premi:** medaglie di 1°, 2° e 3° grado

### REGOLAMENTO GARA

- Tre giri consecutivi del campo gara;
- Campo Gara: lunghezza sei metri e larghezza un metro delimitato da due file parallele, composte da cinque bottiglie, distanti un metro uno dall'altra;
- Le due file parallele sono distanti un metro una dall'altra;
- Start: la linea di partenza è formata da cinque rotoli di carta igienica posti uno accanto all'altro, alla distanza di due metri dalla prima bottiglia della fila destra; allo start i rotoli dovranno essere saltati a piedi uniti per cinque volte – la gara ha inizio con il primo movimento del concorrente;
- Immediatamente dopo si dovrà correre più velocemente possibile a destra della fila destra fin oltre la quinta bottiglia per ritornare con uno slalom tra le linee formate dalle bottiglie quinte, quarte, terze, seconde e prime. Il giro va ripetuto tre volte consecutive;
- Finish: La gara ha termine alla fine del terzo giro quando i cinque rotoli di carta igienica saranno sovrapposti a formare una pila.
- Sono considerate penalità toccare con qualsiasi parte del corpo le bottiglie.
- Per ogni bottiglia toccata saranno aggiunti cinque secondi al tempo impiegato per completare la prova.

N.B. A TUTTE LE ASSOCIAZIONI ISCRITTE SARA' INVIATO CON WHATSAPP UN VIDEO DIMOSTRATIVO CON LE MODALITA' CORRETTE PER APPRONTARE IL CAMPO GARA ED ESEGUIRE LA PROVA.

CENTRO PROVINCIALE SPORTIVO LIBERTAS PORDENONE

Via Marconi, 10 – 33080 Porcia (PN) – Palazzo del Feudo – Tel e fax: 0434/590784

Mail: [porracinluigi@gmail.com](mailto:porracinluigi@gmail.com)