CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato di Como

COMMISSIONE PER L'ATTIVITA' SPORTIVA UNDER 10 - 12
STAGIONE SPORTIVA
2022/2023

COMUNICATO NR. 21
DEL 9 MARZO 2023

COMUNICAZIONI

UN MINUTO DI SILENZIO PER LE VITTIME DI CUTRO

La Presidenza Nazionale del Centro Sportivo Italiano invita tutte le società affiliate a osservare nel prossimo week end, prima delle gare, un minuto di silenzio e di raccoglimento per le vittime del naufragio nelle coste calabresi.
https://www.centrosportivoitaliano.it/notizie/istituzionale/csi-un-minuto-di-silenzio-per-le-vittme-di-cutro

FORMAZIONE: AGGIORNAMENTO ALLENATORI

Il CSI Como, in collaborazione con le società sportive Nuova E. Terraneo 1974 e Polisportiva Senna, promuove il corso formativo "Lo sport oltre il limite. Occasione per fare squadra e costruire coesione". Tre serate per riflettere, insieme ad esperti del settore, sul tema sport e disabilità, per apprendere nuove strategie di inclusione e imparare a vivere le difficoltà come opportunità di crescita e occasioni per rafforzare lo spirito di squadra. Il percorso formativo, che si inserisce tra le iniziative del progetto "Sport e comunità: si torna in campo!", si svolgerà sia presso la sede del CSI Como di via del lavoro, 4 che a Tremezzo, presso la sede di Cooperativa Azalea nei mesi di marzo e aprile e sarà gratuito. Per gli allenatori CSI ciascuno degli incontri sarà valido come aggiornamento (3 ore) per il mantenimento della qualifica.

Per info e iscrizioni: https://www.csicomo.it/sito/index.php/aggiornamenti

ATTIVITA' UNDER 8 CALCIO

Si comunica che la prova di Gimkana Ginnica in programma Domenica 26 marzo 2023 si svolgerà a Uggiate Trevano presso Oratorio - Via Mulini - con il seguente programma:

ORE 14.00: **Ritrovo e iscrizione alla gara**

ORE 14.30: **Partenza della gara.**

N.B. Si ricorda ai Responsabili di ogni società che dovranno presentare al referente della prova alternativa (Campestre) la lista certificata compilata on line, previa iscrizioni sul portale che dovranno essere effettuate entro il 24 marzo 2023.

ATTIVITA' UNDER 10 CALCIO

Recupero

Girone A

La gara 4039 **G.S. Grisoni A.S.D. - C.S.O. Cirimido A.S.D. verrà disputata martedì 7 marzo 2023 alle ore 17.30 presso il campo Oratorio - Via IV Novembre, 7 *Cadorago.***

ATTIVITA' UNDER 12 CALCIO

Girone 1

La gara 4254 **Nuova E. Terraneo 1974 A.S.D. - G.S. San Giuseppe. verrà disputata sabato 15 aprile 2023 alle ore 15.00 presso il campo Oratorio - Via Umberto 1°, 1 Cucciago.**

ATTIVITA' UNDER 12 VOLLEY

Recupero

La gara 10034 **U.S. Olympic A.S.D. - U.S. Villa Romanò A.S.D. verrà disputata sabato 18 marzo 2023 alle ore 16.00 presso Pal. Scuola Primaria - Via Stoppani, 4 *Lambrugo.***

PROVA DI GIMKANA GINNICA

Si comunica che la prova di Gimkana Ginnica si svolgerà Domenica 19 marzo 2023 c/o il campo sportivo oratorio (sintetico) Via Sant'Antonino Albate.

Le iscrizioni dovranno effettuarsi con il sistema on-line.
Si chiuderanno automaticamente alle ore 23.00 del 16 marzo.
Non dovranno essere compilati i moduli manuali in quanto verranno consegnati il giorno della gara già precompilati

Programma:

ATTIVITA' UNDER 10 MASCHILE GIRONE B

Ore 9.00 Ritrovo atleti e chiusura iscrizioni
Ore 9.15 Inizio attività

ATTIVITA' UNDER 10 FEMMINILE

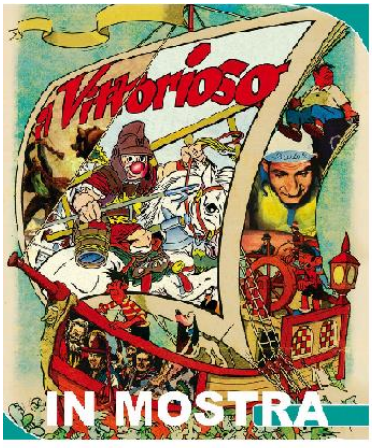
Ore 11.00 Ritrovo atlete e chiusura iscrizioni
Ore 11.15 Inizio attività

ATTIVITA' UNDER 12 MASCHILE

Ore 13.30 Ritrovo atleti e chiusura iscrizioni
Ore 13.45 Inizio attività

ATTIVITA' UNDER 12 FEMMINILE

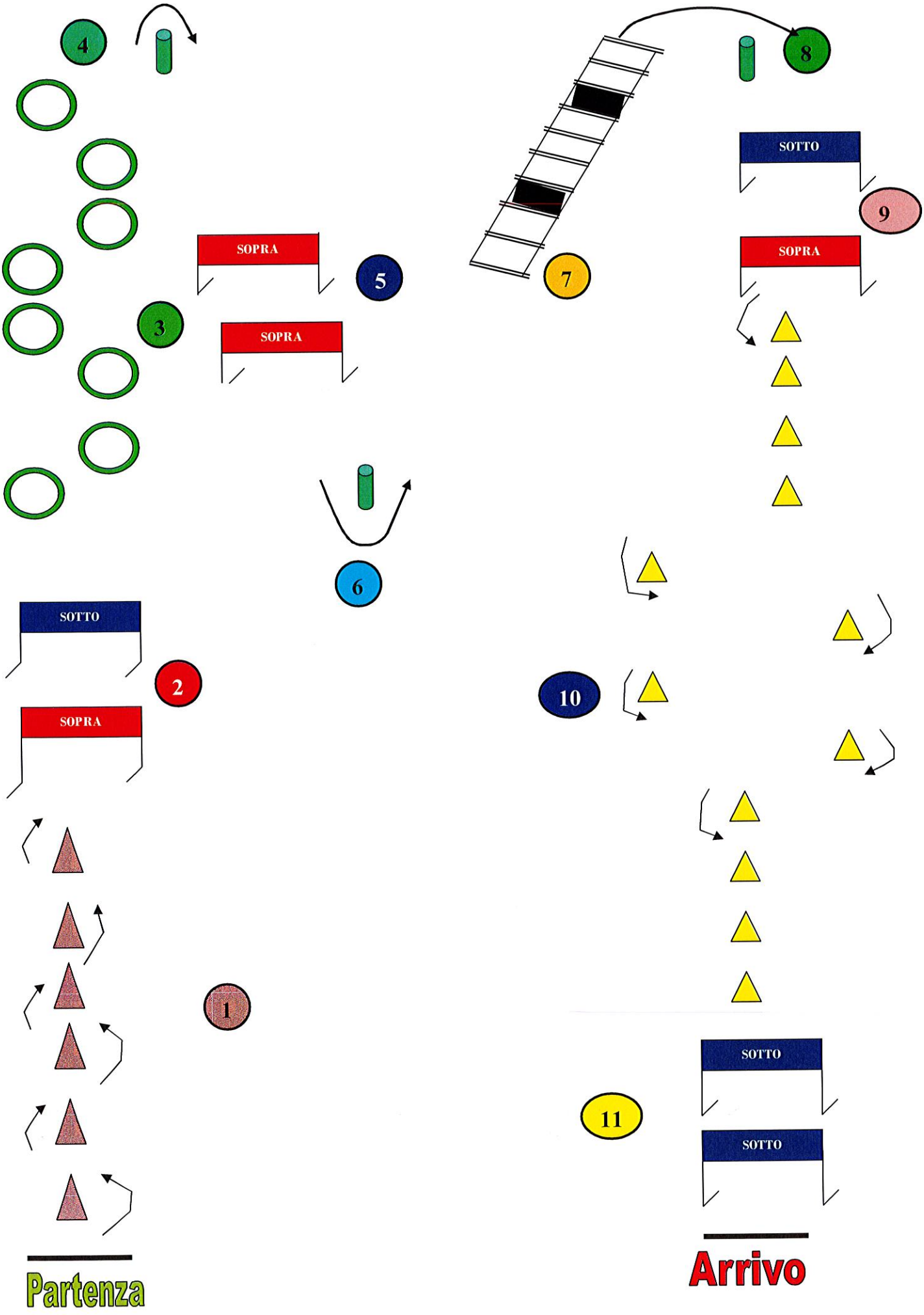
Ore 15.00 Ritrovo atlete e chiusura iscrizioni
Ore 15.15 Inizio attività



All'interno della manifestazione saranno presenti
GLI AMICI DEL VITTORIOSO
Un giornale che tanti anni fa era caposaldo degli oratori.

PUBBLICATO ED ESPOSTO ALL'ALBO DELLA SEDE IN COMO 9 MARZO 2023 ALLE ORE 18.00

Centro Sportivo Italiano - Comitato di Como
Via del Lavoro, 4 – 22100
Como Tel. 031-5001688
www.csicomo.it


4
SOPRA
5
3
SOPRA
6
SOTTO
2
SOPRA
1
Partenza
8
SOTTO
9
SOPRA
7
10
SOTTO
11
SOTTO
Arrivo

1 - Slalom tra i coni
2" di penalità per ogni cono abbattuto, saltato o spostato

2 - Passaggio agli ostacoli in successione sopra - sotto
2" di penalità per ogni asticella abbattuta.

3 - Balzi in avanzamento tra i cerchi
2' di penalità per ogni piede appoggiato al di fuori dei cerchi.

4 - Passare dietro il cono
3" di penalità nel caso di passaggio davanti al cono

5 - Passaggio sotto gli ostacoli
2" di penalità per ogni asticella abbattuta

6 - Passaggio dietro il cono
3" di penalità per mancato passaggio dietro il cono.

7 - Saltelli tra i pioli di una scaletta evitando quelli segnalati
2" di penalità per ogni piolo non rispettato

8 - Passare dietro il cono
3' di penalità nel caso di passaggio davanti al cono

9 - Passaggio agli ostacoli in successione sotto – sopra
2" di penalità per ogni asticella abbattuta

10 - Slalom tra i coni
2" di penalità per ogni cono abbattuto, saltato o spostato

11 - Passaggio sotto gli ostacoli
2" di penalità per ogni asticella abbattuta