

## 3.12 Lancio inginocchiato

Lancio con due mani di un pallone per fisioterapia da posizione inginocchiata

**Procedura** Il concorrente si inginocchia su un tappetino (o altra superficie morbida) di fronte a un oggetto sopraelevato (es. tappeto per capriole morbido o tappeto di spugna). Il concorrente poi si piega all'indietro (tendendo il corpo) e solleva il pallone per fisioterapia (1 kg) eseguendo un lancio in avanti con due mani da sopra la testa alla massima distanza possibile dalla posizione in ginocchio (simile alla rimessa in campo nel calcio). Dopo il lancio il concorrente può cadere in avanti sul cuscino morbido sopraelevato che gli sta di fronte.

Nota bene: per sicurezza il pallone da fisioterapia non deve mai essere rilanciato verso i concorrenti. Si consiglia di riportarlo o di farlo rotolare verso la linea di fallo per il lanciatore successivo.

Nome della disciplina per ragazzi: "Rimessa in campo"  
Adatto per: fascia d'età I

**Punteggio** Ciascun concorrente ha diritto a due tentativi. La misura viene registrata a intervalli di 25 cm (arrotondando per eccesso quando la palla atterra tra due linee) e si prende a 90° (angolo retto) rispetto alla linea di fallo. Il miglior risultato nei due tentativi va a far parte del punteggio totale per la squadra.

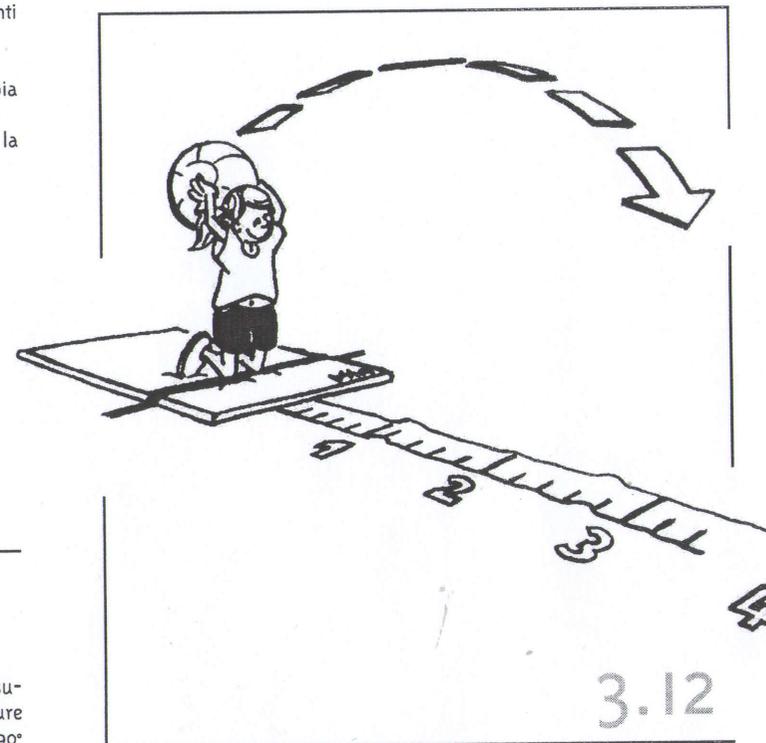
**Assistenti** Per questo evento sono necessari due assistenti per squadra i quali hanno i seguenti compiti:

- controllare e regolamentare la procedura;
- valutare la distanza alla quale atterra il pallone per fisioterapia (misurata a 90° dalla linea di fallo);
- portare o far rotolare indietro il pallone per fisioterapia verso la linea di fallo;
- tenere il punteggio e registrarlo sulla scheda eventi.

## Attrezzatura

Per questo evento è necessaria la seguente attrezzatura:

1. n.1 pallone per fisioterapia (da 1 kg)
2. n.1 nastro calibrato o metro per misurare
3. una scheda eventi



## 3.12 Knee throwing

Two-handed medicine ball throwing for distance from a kneeling position

**Procedure** The participant kneels on a mat (or some other type of soft surface) in front of a raised, soft object (e.g. soft tumble mat or foam mat). The participant then leans back (pre-tensing the body) and heaves the medicine ball (1 kg) using a two-handed over-head forward throw for maximum distance while kneeling (much like the soccer throw-in action). After having thrown the participant may fall forward onto the soft, raised cushion that is in front of him/her.

**Safety Note:** the medicine ball should never be thrown back to the participants. It is advisable to carry it back or to roll it back to the foul line for the next thrower.

Kids' discipline name: "Soccer Throw-Ins"  
Suitable for: Age group I

**Scoring** Each participant gets two trials. The measurement is recorded in 25 cm intervals (taking the higher figure when the landing happens between the lines) and is taken at 90° (right angle) to the foul-line. The better of the two trials of each team member is the one that is included in the team total.

**Assistants** This event requires two assistants per team. These assistants have the following duties:

- to control and regulate procedure;
- to assess the distance where the medicine ball lands (90° measurement from the foul line);
- to carry or to roll back the medicine ball to the foul line;
- to score and record the scores on the event card.

## Equipment

For this event the following equipment is required:

1. 1 medicine ball (1 kg)
2. 1 calibrated measuring roll or a measuring tape
3. 1 event card