

TROFEO TEVERINO PING PONG KIDS 2019



**Circuito di Manifestazioni in ambito
territoriale Marzo-Maggio 2019**

**Manifestazione Nazionale
21-23 Giugno 2019**

]

Premessa

Il Trofeo Teverino Ping Pong Kids rappresenta occasione per i giovani di conoscere e praticare lo sport, in particolare il tennistavolo.

Per gli adulti è occasione per promuovere la pratica sportiva attraverso interventi didattici, feste dello sport, competizioni di tennistavolo.

Indicazioni organizzative

2

Articolo 1. –

La manifestazione sportiva denominata Trofeo Teverino Ping Pong Kids è riservata a tutti i giovani tesserati alla FITeT per l'anno agonistico 2018/2019, sia per il settore agonistico che promozionale.

Articolo 2. –

Potranno partecipare alle competizioni i giovani tesserati alla Federazione Italiana Tennistavolo.

Sono previste prove di tennistavolo e motorie individuali, dedicate ai tesserati all'attività agonistica e promozionale (anche quelli tesserati Racchette di Classe) che così possiamo riassumere:

Manifestazioni territoriali (regionali e provinciali)

- *Tornei di Singolare maschile, Singolare femminile tennistavolo*
- *Complesso di Prove di abilità motorie (6 test)*

Manifestazione Nazionale

- *Tornei di Singolare maschile, Singolare femminile tennistavolo*
- *Torneo di Doppio misto di tennistavolo*
- *Prova di abilità motorie (6 prove-test)*

- *Prove dimostrative motorie e di distribuzione al cesto multiballs (non concorrono per le graduatorie individuali e di Squadra)*

Articolo 3. –

Il Trofeo Teverino Ping Pong Kids prevederà in tutte le sue fasi due settori di attività:

- ***Settore Maschile:*** *i Giovani tesserati alla FITeT nati a partire dal 1 gennaio 2008 e seguenti, che non siano ancora nel ranking (vedi Atleti Settore Promozionale) oppure abbiano un ranking FITeT il cui punteggio non sia superiore a 2000 punti alla data della classifica nazionale pubblicata a Marzo 2019.*
- ***Settore Femminile:*** *le Giovani tesserate alla FITeT nate a partire dal 1 gennaio 2008 e seguenti, che non siano ancora nel ranking (vedi Atleti Settore Promozionale) oppure abbiano un ranking FITeT il cui punteggio non sia superiore a 2000 punti alla data della classifica nazionale pubblicata a Marzo 2019.*

Articolo 4. –

La manifestazione si articolerà in tre fasi di crescente dimensione territoriale:

- ***Territoriale/Provinciale***
- ***Regionale***
- ***Nazionale***

In occasione della manifestazione nazionale conclusiva (*21-23 Giugno 2019*), sono invitate a partecipare le delegazioni dei CCRR FITeT composte da

- *1 Tecnico FITeT accompagnatore*
- 2 giocatori (1 maschio, 1 femmina)



Fase delle Manifestazioni Territoriali Provinciali

Di competenza del Comitato/Delegazione Provinciale Federazione Italiana Tennistavolo si svolge in collaborazione con gli Istituti scolastici, le società sportive. Tale fase consta di manifestazioni (organizzate come Feste dello Sport) che dovrebbero essere previste a conclusione degli interventi organizzati presso gli istituti scolastici e le società sportive.

Gli interventi didattico - formativi dovrebbero svolgersi entro la fine di **Febbraio 2019** o comunque **prima della disputa della prova Regionale**.

Fase delle Manifestazioni Territoriali Regionali

Di competenza del Comitato Regionale Federazione Italiana Tennistavolo, in collaborazione con i Comitati/Delegazioni Provinciali, le società sportive. Le prove di qualificazione alla Manifestazione Nazionale dovrebbero svolgersi dopo il 10 Marzo 2019 ed esaurirsi alla fine del mese di **Maggio 2019**.

La manifestazione regionale consta di

Secondo Draft Regolamento PPK 2019 per approvazione

- torneo di singolare maschile e femminile (settori femminile e maschile) di tennistavolo;
- complesso di prove di abilità motorie.

La graduatoria della manifestazione per ciascun settore viene determinata dalla somma dei posizionamenti ottenuti dagli atleti a conclusione della prova di tennistavolo e in quella di abilità motorie.

In caso di parità di punteggio, viene ad essere meglio classificato l'atleta che abbia avuto migliore risultato nella prova di tennistavolo.

Verranno premiati

- *i primi tre classificati delle graduatorie complessive di settore;*
- *le prime tre società sportive in base alla graduatoria complessiva delle quattro di settore.*

La delegazione partecipante alla Manifestazione Nazionale, verrà composta con gli atleti primi classificati di ciascuna delle graduatorie di settore. In caso di assenza, potrà essere selezionato il successivo atleta meglio classificato.

Fase della Manifestazione Nazionale

Di competenza della Federazione Italiana Tennistavolo, in collaborazione con i Comitati Regionali.

**Partecipano di diritto gli Atleti selezionati nelle prove regionali.
Possono partecipare (a titolo personale) anche gli Atleti che abbiano disputato le fasi territoriali.**

Essa consta di una manifestazione sportiva articolata in prove di tennistavolo e prove motorie.

7

La Manifestazione Nazionale consta di un programma ufficiale

- *prova di singolare maschile e femminile di tennistavolo;*
- *prova di doppio misto di tennistavolo;*
- *prova di abilità motorie.*

Prevederà anche un complesso di attività\prove dimostrative

- *prove dimostrative di abilità motoria e di distribuzione al cesto multiballs.*

Verranno stilate le graduatorie di tutte le attività previste cui partecipino sia gli Atleti delle Selezioni Regionali sia gli altri presenti a titolo personale.

Verrà stilata una graduatoria finale delle delegazioni partecipanti che rappresenterà la somma dei punteggi conseguiti da ciascuno dei due atleti (femmina e maschio della selezione del Comitato) nelle tre prove cui è chiamato a partecipare. **In caso di parità di punteggio complessivo, la graduatoria verrà stilata in base ad un criterio di preferenza della delegazione più giovane.**

Verranno premiati.

- *I primi tre atleti classificati delle prove di singolare di tennistavolo (settori femminile e maschile);*

- *le prime tre coppie classificate delle prove di doppio misto di tennistavolo;*
- *i primi tre classificati della prova di abilità motoria (femminile e maschile);*
- *i primi tre atleti classificati della graduatoria complessiva (risultante delle 3 prove del Programma Ufficiale) dei settori, femminile e maschile;*
- *le prime tre delegazioni regionali classificate della graduatoria finale complessiva.*

Articolo 5. –

Per l'iscrizione alla Manifestazione Nazionale, i Comitati dovranno trasmettere, attraverso il portale FITeT, le proprie iscrizioni entro e non oltre il 11 Giugno 2019; dovranno essere specificati gli esiti delle manifestazioni regionali indicando i nomi degli aventi diritto, informazioni anagrafiche, Società sportiva di appartenenza, certificato medico di idoneità alla pratica sportiva Agonistica oppure per gli Atleti del Settore Promozionale di idoneità alla pratica non agonistica.

Non verranno accolte le adesioni qualora non sia stata svolta la fase di selezione in ambito regionale.

Le Società Sportive degli Atleti che intendano partecipare a titolo personale potranno iscriversi utilizzando il portale FITeT

Articolo 6. –

Saranno ammessi alla fase finale i vincitori delle prove di settore maschili e femminili, o i successivi giovani meglio piazzati delle graduatorie delle fasi regionali.

Articolo 7. –

In ogni fase la formula di gara prevederà tre distinti stage (turni):

- primo stage (turno): disputa di gironi all'italiana per la determinazione del valore (abilità di gioco) dei partecipanti;
- secondo stage (turno): disputa di gironi all'italiana per la determinazione delle posizioni in tabellone;
- terzo stage (turno): tabelloni ad eliminazione diretta, per la determinazione di ogni posizione dal primo all'ultimo posto.



Articolo 8. –

Ogni incontro di ogni stage (turno), di ogni fase, si svolgerà al meglio dei cinque set: l'incontro si concluderà quando un atleta conquisterà tre set su cinque. I set vengono giocati al meglio degli 11 punti; in caso di parità 10-10, la partita si concluderà quando uno dei contendenti conquisti due punti di vantaggio (12-10,13-11, ecc...).

*Manifestazione
Nazionale
21-23 Giugno 2019*



10

Sede

Le attività della Manifestazione Nazionale del Trofeo Teverino Ping Pong Kids 2015 si svolgeranno a _____, presso _____, dal 21 al 23 Giugno 2019.

Partecipazione

Partecipano di diritto gli Atleti delle selezioni dei Comitati Regionali; possono partecipare (a titolo personale) anche gli Atleti che abbiano disputato le fasi territoriali.

Ospitalità delle Delegazioni Regionali

Sono invitate a partecipare tutte le delegazioni dei Comitati Regionali della FITeT.

Il Comitato Organizzatore Locale si farà carico delle spese di vitto ed alloggio per le delegazioni partecipanti *dalla cena del venerdì 21 Giugno al pranzo della domenica 23 Giugno 2019.*

Le delegazioni saranno composte da

Secondo Draft Regolamento PPK 2019 per approvazione

- **Referente Tecnico Comitato Regionale**
- 2 Atleti (1 maschio, 1 femmina nati a partire da 01 Gennaio 2008)

Le delegazioni saranno ospitate presso l'hotel convenzionato con la FITeT.

Per espressa convenzione con l'*Hotel non potranno essere richieste sistemazioni in camere singole se non a carico diretto degli interessati ed a tariffa normale.*

11

La FITeT corrisponderà ad ogni Comitato Regionale un contributo forfettario per le spese di viaggio della propria delegazione, in base alla tabella dei rimborsi deliberata dal Consiglio Federale.

Arrivi e partenze delle delegazioni

Il ritrovo è previsto per il giorno Venerdì 21 Giugno 2019 entro le ore 14.00 presso

La partenza delle delegazioni è prevista per domenica 23 Giugno 2019 alle ore 14.00.

Attività previste

Verranno realizzate nel programma ufficiale

- Tornei di singolare maschile e femminile di tennistavolo;
- Torneo di doppio misto di tennistavolo;
- Complesso di prove di abilità motorie (6 test).

Al di fuori del programma ufficiale verranno proposte anche

- Prove dimostrative di abilità motoria e di distribuzione al cesto multiballs.

Programma di massima

<i>Venerdì</i>	
Ore 14.00	Arrivo delegazioni presso _____
Ore 15.00	Meeting con i responsabili delle delegazioni
<i>Ore 16.30</i>	Inizio attività Ping Pong Kids 2019
<i>Ore 19.30</i>	Conclusione sessione pomeridiana
<i>Ore 20.00</i>	Cena
<i>Sabato</i>	
<i>Ore 09.00</i>	Avvio attività antimeridiane
<i>Ore 13.00</i>	Pranzo
<i>Ore 15.30</i>	Avvio attività pomeridiane.
<i>Ore 18.00</i>	Festa del Ping Pong Kids 2018
<i>Ore 20.30</i>	Cena
<i>Domenica</i>	
<i>Ore 09.00</i>	Avvio attività terza giornata Ping Pong Kids 2019
<i>Ore 10.30</i>	Fasi conclusive Ping Pong Kids 2019
<i>Ore 12.30</i>	Premiazioni
<i>Ore 13.00</i>	Pranzo
<i>Ore 14.00</i>	Partenze

Adesioni

Ogni Comitato Regionale FITeT dovrà perfezionare la propria adesione inserendo i dati dei propri atleti partecipanti sulla piattaforma FITeT per la gestione delle iscrizioni degli atleti ai tornei nazionali **entro il giorno 11 Giugno 2019.**

Si ricorda inoltre che non potranno essere accolte le adesioni qualora non sia stata svolta la Manifestazione Regionale.

Le Società Sportive degli Atleti che intendano partecipare a titolo personale potranno iscriversi utilizzando il portale FITeT

13

Gestione Organizzativa e Logistica

Inoltre ogni Comitato dovrà comunicare la composizione della propria delegazione (tecnico sportivo accompagnatore ed eventuali familiari), inviando l'allegata scheda entro e non oltre il **11 Giugno 2019** ai recapiti di posta elettronica settore.tecnico@fitet.org matteo.quarantelli@fitet.org .

Partecipazione di delegati o familiari

Si desidera far presente che la partecipazione di delegati o eventuali presenze di familiari vanno indicate all'atto dell'adesione nella scheda di prenotazione.

Richieste pervenute successivamente alla data di adesione non potranno essere prese in considerazione.

Eventuali rinunce alla partecipazione oppure disdette di prenotazioni alberghiere dei familiari comporteranno un onere per il Comitato Organizzatore che si potrà rivalere sui Comitati interessati.

Comunicazioni

Per ogni comunicazione riguardo lo svolgimento della manifestazione si potrà contattare Matteo Quarantelli 335 6288679 matteo.quarantelli@fitet.org .

1 - PROVA ABILITA' MOTORIE PERCORSO HARRE MODIFICATO

INDICAZIONI GENERALI

DISTANZA TRA OGNI STAZIONE E IL CENTRO	Metri 5
ALTEZZA DELL'OSTACOLO	Centimetri 50

DESCRIZIONE DELLA PROVA

Il soggetto, al segnale "VIA!", parte e si dirige verso il centro, cambia direzione e dopo aver girato intorno al cono di segnalazione (lo tiene alla propria sinistra) muove verso la stazione 2. Salta l'ostacolo e invertendo la direzione lo sottopassa; si muove verso il centro, cambia direzione e si dirige verso la stazione 3.

Salta l'ostacolo e invertendo la direzione lo sottopassa; si muove verso il centro, cambia direzione e si dirige verso la stazione 4.

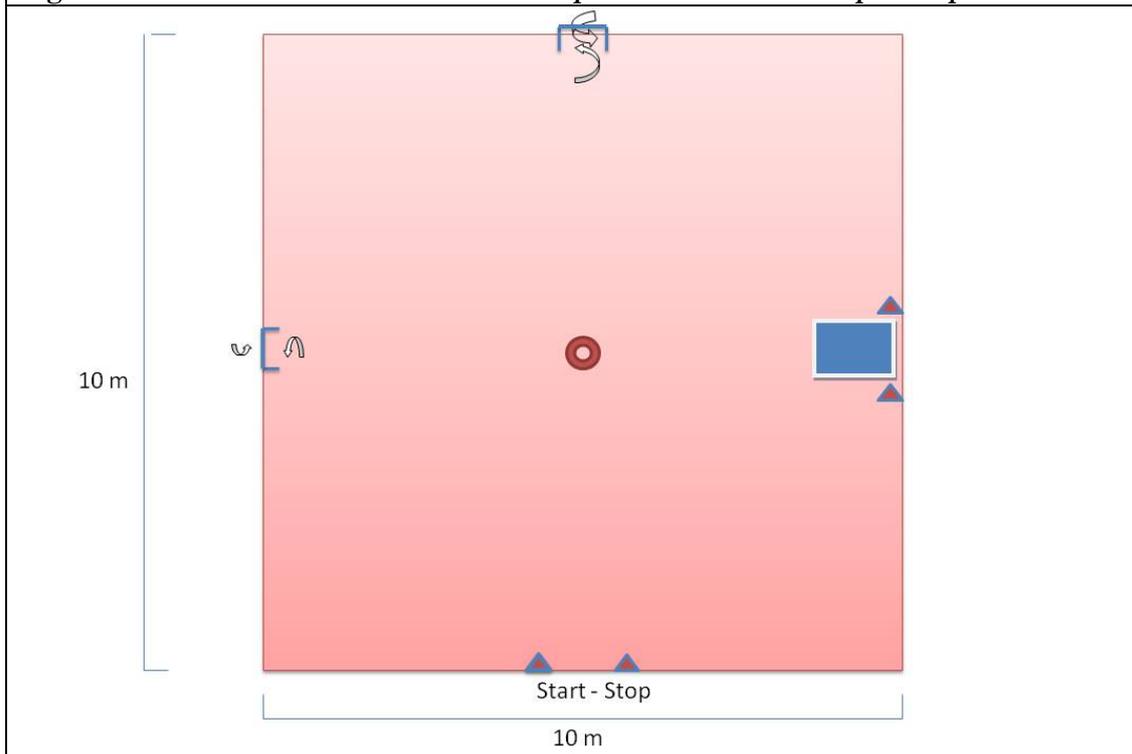
Passa intorno al cono (stazione 4), esegue una capovolta all'indietro oppure un rotolamento, infine si dirige verso il centro.

Passa per l'ultima volta dal centro, cambia direzione e si dirige all'arrivo.

Il soggetto, ogni volta che passa per il centro, deve tenersi a destra del cono posto al suolo.

Nel valicare e sottopassare l'ostacolo l'atleta non deve toccare parti dell'ostacolo.

Il giudice valuta la corretta esecuzione della prova e ne rileva il tempo complessivo



MATERIALE OCCORRENTE

- ostacoli cm 50, n. 2
- coni con asticella, oppure ostacoli h cm 60 n. 4
- cono di riferimento (centro percorso e stazione 3), n. 1
- materasso tipo sarneige, n. 1

3 - PROVA ABILITA' MOTORIE LANCIO DEL PALLONE

INDICAZIONI GENERALI

LANCIO DEL PALLONE	Tipo Basket omologato
--------------------	-----------------------

DESCRIZIONE

Il soggetto si dispone seduto, dietro e di fronte alla linea di lancio; porta il pallone dietro verso il petto, distende le braccia e lo lancia il più lontano possibile.

Nell'esecuzione del lancio non deve oltrepassare in alcun momento la linea al suolo; non deve ancorarsi con gli arti inferiori alle gambe della sedia.

Il giudice si dispone nella zona lancio ad alcuni metri dalla linea e osserva il punto di caduta del pallone, per rilevare la corretta esecuzione e la misura della prestazione realizzata.



16

MATERIALE OCCORRENTE

- PALLONE TIPO BASKET, n.1
- ROTELLA METRICA, n.1
- GESSO, n.1

4 - PROVA ABILITA' MOTORIE ABILITA' COORDINATIVE SALTI CON LA FUNICELLA

DESCRIZIONE

Il soggetto, al via, dovrà realizzare 30 saltelli consecutivi con la funicella.

Ad ogni interruzione, potrà riprendere a saltare.

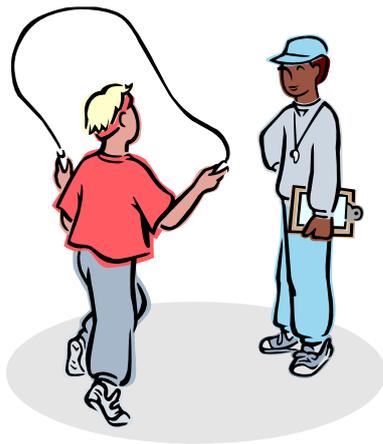
La prova si concluderà con l'esecuzione del trentesimo ed ultimo saltello.

Il soggetto potrà saltare secondo le modalità a lui più consone.

Viene valutato il corretto completamento (senza pause) della prova ed il tempo di esecuzione .

MATERIALE OCCORRENTE

- Una funicella
- Un cronometro

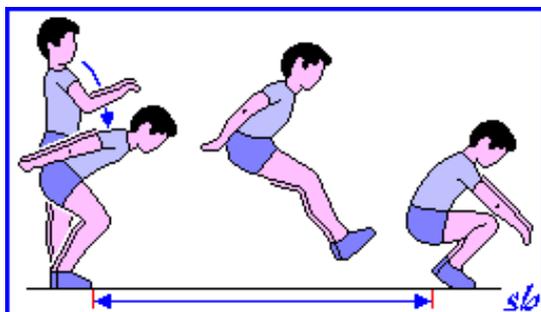


5 -PROVA ABILITA' MOTORIE ABILITA' CORRELATA ALLA FORZA SALTO IN LUNGO DA FERMO

DESCRIZIONE

Il soggetto si pone in posizione eretta, piedi leggermente divaricati con la punta dietro la linea di partenza.

Con leggere oscillazioni, si prepara al salto piegando le gambe e portando le braccia indietro. Quindi salta slanciando le braccia in avanti e ricadendo più lontano possibile a piedi pari.



La misurazione viene realizzata con una rotella metrica, identificando la distanza dalla linea di salto al punto in cui appoggia il tallone del piede più arretrato.

MATERIALE OCCORRENTE

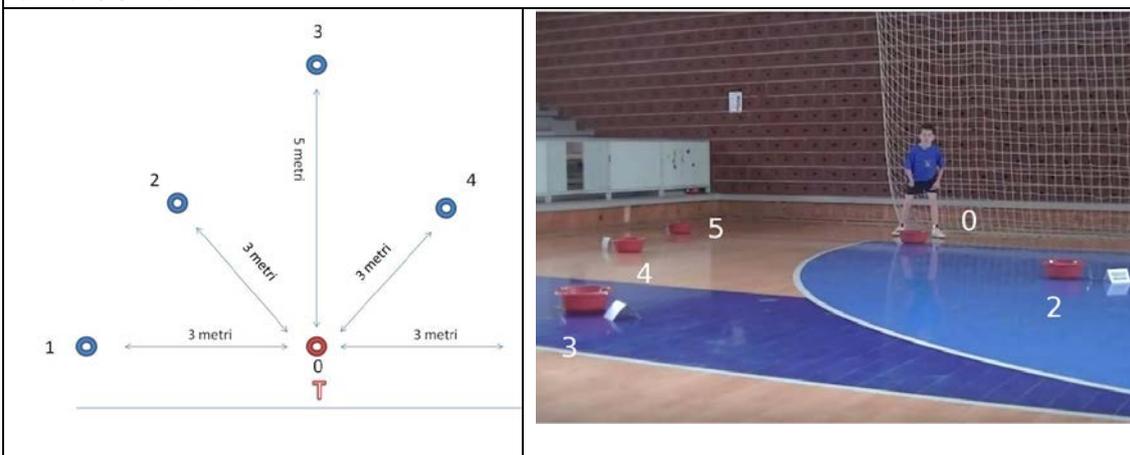
- Una rotella metrica
- Nastro carta per segnare la linea di salto al suolo

6 - PROVA ABILITA' MOTORIE RAPIDITÀ E DESTREZZA PER IL TENNISTAVOLO

Descrizione del set

- Vengono collocate 6 postazioni dotate di un contenitore per le palline
- Di fronte alla postazione 0 viene disegnata una T con il nastro carta di 05,5x1 m
- Le postazioni 1, 2, 4, 5 vengono poste a distanza di 3 m da quella contrassegnata con 0; le postazioni 2 e 4 sono collocate a 45° rispetto a quella 0
- La postazione 3 viene posta a 5 m rispetto a quella 0.

Spazio complessivo a disposizione deve essere calcolato in termini di un quadrato di dimensioni 7x7 m



Descrizione della prova

Il partecipante si pone di fronte al contenitore della posizione contrassegnata con 0, in corrispondenza della T disegnata al suolo.

Al via dell'Operatore si sposta verso la posizione 1, afferra la pallina arancione e ritorna alla posizione 0, dove la ripone, senza lanciarla, nel contenitore.

Prosegue ripetendo gli stessi spostamenti e le stesse azioni verso le altre postazioni, secondo la sequenza 2, 3, 4, 5.

Riposta la pallina arancione del contenitore della postazione 5, procede a trasferire le palline bianche dal contenitore in postazione 0 a quelli nelle posizioni 1, 2, 3, 4, 5.

Il tempo viene fermato quando tutte le palline sono riposte nei contenitori e il partecipante ha nuovamente assunto la posizione di partenza.

Qualora una pallina cada a terra o fuoriesca da un contenitore, il partecipante deve ri-afferrarla per poi riporla.

Materiale occorrente

- Cronometro
- Rotella metrica
- 6 Contenitori dello stesso colore
- 5 palline da gioco di color arancione, 5 palline da gioco di color bianco
- Nastro carta

PROVA DIMOSTRATIVA ABILITA' MOTORIE NAVETTA LANCIA e CORRI

MATERIALE	DESCRIZIONE DEL SET
<ul style="list-style-type: none"> - 10 palline da tennis - 2 Contenitori porta palline - 2 Palloni da Basket 	<p>Vengono segnate al suolo due linee a distanza di 5 m per identificare le postazioni di partenza/arrivo (A) e di cambio (B), su cui vengono posizionati 2 palloni da basket che fungeranno da bersaglio e, lateralmente, due contenitori contenenti 5 palline da tennis ciascuno.</p>

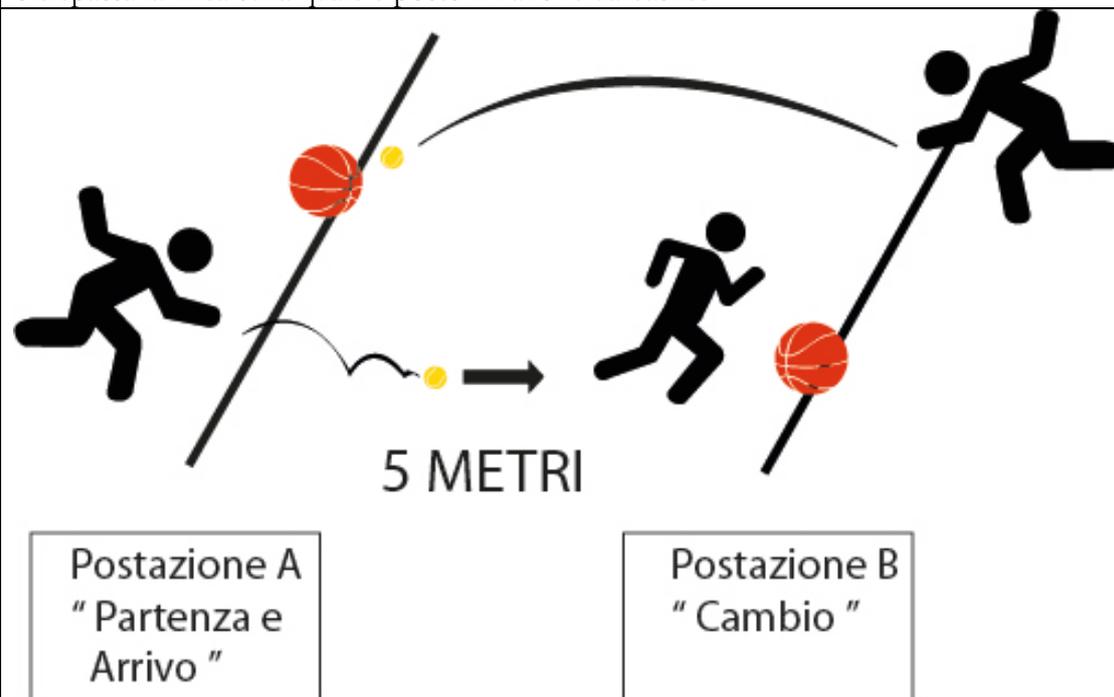
DESCRIZIONE DELLA PROVA

Il giovane impegnato, posizionato alla postazione di partenza (A), al segnale "VIA!", afferra una pallina dal contenitore e *la lancia o la fa rotolare* per toccare/colpire il Pallone da basket (bersaglio) posto a 5 metri di distanza.

Effettuato il lancio si sposta di corsa verso la postazione di cambio (B), supera la linea dei 5 m, afferra una seconda pallina e la lancia con le stesse modalità (quelle preferite) verso l'altro Pallone da Basket.

Ripete questa navetta (spostamento e lancio) finché non abbia terminato le palline a disposizione nelle postazioni A e B.

La prova si ritiene conclusa quando il soggetto dopo aver lanciato la decima pallina (dalla postazione B) si muove di corsa per ritornare verso la postazione di partenza/arrivo ed oltrepassa la linea sulla quale è posto il Pallone da basket.



Il giudice di gara rileva

- il tempo impiegato dal momento del via e finché viene oltrepassata la linea di arrivo,
- il numero di bersagli colpiti con il lancio delle palline da tennis.

Viene assegnato un punto per ogni bersaglio colpito.

La graduatoria viene stilata in base al maggior numero di bersagli centrati.

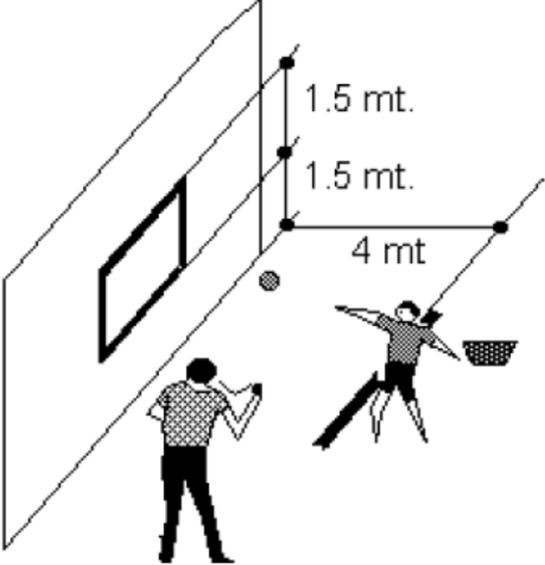
In caso di parità di punteggio viene assegnata la posizione più favorevole a colui\colei abbia realizzato il tempo più basso.

La prova si ritiene completata validamente se eseguita nel tempo limite di 1 minuto

Secondo Draft Regolamento PPK 2019 per approvazione

PROVA DIMOSTRATIVA ABILITA' MOTORIE - ABILITA' DI LANCIO E PRESA

LANCI E PRESE PALLINE DA TENNIS

	<p>MATERIALE</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 Palline da tennis. - 1 Contenitore - Nastro adesivo - Cronometro. <p>DESCRIZIONE</p> <p>Il soggetto deve colpire la zona delimitata dal nastro adesivo, compiendo nel minor tempo possibile 10 tiri ed altrettante prese valide.</p> <p>La presa può avvenire con una o due mani IL lancio non è valido se:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Non viene colpito il bersaglio.</i> • <i>Non viene eseguita la presa al volo della palla.</i> • <i>I piedi oltrepassano la riga per terra.</i> • <i>Se la pallina cade per terra il ragazzo è libero di prenderne un'altra nel cestino.</i>
<p>COMPORTAMENTO DEL RILEVATORE</p> <p>Conterà ad alta voce le prese valide, ripetendo lo stesso numero in caso di errore e registrerà il tempo necessario a compiere 10 lanci e prese valide.</p> <p>MISURAZIONE</p> <p>Al centesimo di secondo</p> <p>OSSERVAZIONI</p> <p>Far compiere alcuni lanci di prova.</p> <p>Dare consigli sul modo di lanciare e di ricevere la pallina e sulla possibilità di cambiarla se necessario; far recuperare le palline lontani dai compagni presenti.</p> <p>Si consiglia di prendere un tempo parziale dopo 5 prese valide, che potrebbe esserci utile nel caso il soggetto abbia difficoltà a terminare la prova in meno di 3 minuti. In questo caso stimare il tempo nel doppio di quello impiegato per 5 prese valide.</p> <p>NOTA BENE</p> <p><i>Qualora partecipino giovani atleti nati a partire da 01/01/2010, la distanza di presa-lancio potrà essere ridotta a m 3</i></p>	

PROVA DIMOSTRATIVA PROVA ABILITA' DISTRIBUZIONE AL CESTO MULTIBALLS

Viene proposta quale Prova Dimostrativa in occasione della Manifestazione Nazionale del Ping Pong Kids 2019

DESCRIZIONE ATTIVITA'

I ragazzi dovranno distribuire 60 palline in direzione di un bersaglio, posto lungo una immaginaria linea diagonale, ponendosi sul lato esterno del tavolo vicino l'angolo del rovescio (come indicato in figura) in un tempo massimo di **120"**.

Le palline verranno distribuite lungo un'unica direzione, individuata nella diagonale del tavolo, e dovranno colpire un bersaglio circolare posto ad una distanza di 1050 mm lungo il prolungamento della diagonale del tavolo.

Il **bersaglio (Target)** è costituito da un cerchio del diametro di 40 cm posto verticalmente rispetto al terreno con il centro lungo la direzione appena descritta ad un'altezza tale che il centro del cerchio si ponga 20 cm sopra l'altezza del tavolo.

La prova si riterrà conclusa al termine della distribuzione del numero di palline a disposizione (n=60) per ogni atleta.

Verrà quindi stilata una classifica che terrà conto del numero di palline che raggiungano il bersaglio, target, e del tempo impiegato nel concludere la prova.

In caso di parità di punteggio ottenuto, gli atleti interessati verranno classificati stabilendo un ordine di priorità per le distribuzioni realizzate nel tempo inferiore.

Valutazione delle prestazioni, definizione della graduatoria

Verrà assegnato un punteggio in relazione alla quantità di tempo impiegato per la realizzazione della prova ed alla precisione esecutiva, definita in base alle palline che raggiungano il bersaglio.

Nel caso la prova venga completata in un tempo non superiore a 60", verranno assegnati all'atleta 60 punti; nel caso in cui la prova venga completata in un tempo superiore a 60" verranno assegnati 45 punti.

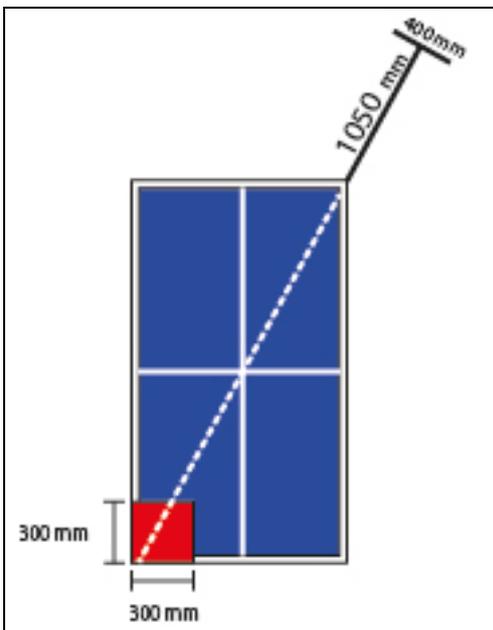
Per ognuna delle palline che raggiungano il target verranno assegnati 2 punti fino ad massimo di 120 punti possibili (2 punti x 60 palline).

Ipoteticamente, l'atleta che completi la distribuzione in un tempo inferiore o uguale a 60" ed invii tutte e 60 palline a bersaglio potrà raggiungere il punteggio 180 punti complessivi (60 punti tempo + 120 punti precisione).

Modalità di esecuzione della prova

L'atleta dopo essersi posizionato, al via del tecnico-giudice che avvia il cronometro, inizia la propria distribuzione.

Può colpire la pallina dopo averla fatta rimbalzare sul tavolo, all'interno dell'area delimitata (quadrato 30 cm x 30 cm) lasciandola cadere dalla propria mano libera. Non può distribuire colpendo la pallina "al volo".

	<p>Il giovane atleta fa rimbalzare la pallina all'interno dell'area (30 cm x 30 cm) per poi colpirla ed indirizzarla verso il target posto a 1050 mm dall'angolo (sinistro per gli atleti destri, destro per i mancini).</p> <p>La distribuzione si considera terminata ed il cronometro viene fermato, quando venga colpita l'ultima pallina disponibile. Nel caso in cui l'atleta, durante la distribuzione, urti il cesto e faccia cadere delle palline, queste ultime non potranno essere recuperate e re-inserite nel cesto contenitore: la distribuzione non avrà soluzioni di continuità.</p>
---	--

MATERIALE OCCORRENTE

- Un Cesto per contenere almeno un centinaio di palline.
- Almeno 120 palline per allestire due cesti pronti.
- 1 Target realizzato con un cerchio di 40 mm di diametro, due sostegni, una base di appoggio, una rete per contenere le palline giunte a bersaglio.
- 1 Cronometro per la misura del tempo della prestazione.