NOVITA' MONDO USE

Comunicazione stampe giornalistice giornata: "Un Consiglio :Lo sport" del 27/09/2026

Link Pagine :

Pagina di Fuscaldi con il patrocinio del Municipio che parla del Parco e dei giochi interattivi che si possono fare:

https://parcodellapace.geogame.fun/

https://www.italpress.com/un-consiglio-lo-sport-a-roma-una-giornata-per-promuovere-stili-di-vita-sani/

Stampa Testate Giornalistiche con Articoli Pubblicati :

Salute, stili di vita e ambiente: a Roma 'Un Consiglio: Lo sport'

ROMA (ITALPRESS) – Rispetto dell'ambiente, salute e stili di vita sani. Taglio del nastro stamani a Roma per la Giornata "Un Consiglio: lo sport". La manifestazione si è tenuta al Parco della Pace del Consiglio

Polo Universitario Telematico ESCHILO
Università Pegaso
Università Mercatorum
Università San Raffaele Roma

il CLANDESTINO

Finestre che durano decenni.

Vivi le finestre a Roma.

Finstral

Lazio, Aurigemma: "Al Parco della Pace giornata dedicata a sport e prevenzione"

Di **ilclandestinogiornale** - 27 Settembre 2026

NEWS REGIONE LAZIO

Roma, due giorni di prevenzione al Parco della Pace: visite gratuite e sport con "Un Consiglio in salute"

MAR 18, 2026 #"Un Consiglio in Salute", #Parco della Pace Pisana, #Roma prevenzione, #screening gratuiti Roma

9:14 == Titoli Stato: spread Btp/Bund apre in calo a 98 punti 09:11 == Borse europee: aprono in rialzo 09:08 == Falso allarme su volo FlyDubai, "era una lite tra i piloti" 09:05 ==

Sport, salute e prevenzione: il Parco della Pace si trasforma in un villaggio a cielo aperto

Sport, salute e prevenzione: il Parco della Pace si trasforma in un villaggio a cielo aperto

L'iniziativa del Consiglio Regionale del Lazio ha offerto a cittadini e famiglie attività sportive gratuite, esibizioni dal vivo e consulti di prevenzione sanitaria

Paolo Tripaldi
27 settembre 2026

L'EVENTO

Lazio, sport e prevenzione al Parco della Pace

All'iniziativa è intervenuto il presidente del Consiglio regionale del Lazio, Antonello Aurigemma.

COMUNE DI ROMA

23/09/2026 | Press release | Distributed by Public on 23/09/2026 06:42

Municipio XI. 'Un Consiglio: Lo Sport'

MUNICIPIO XI. "UN CONSIGLIO: LO SPORT"

Tematica: Sport

23 settembre 2026

L'**Unione Sportiva Europea APS** organizza la manifestazione **"Un Consiglio: Lo Sport"** con il patrocinio del **Municipio XI**.

Una giornata per **promuovere la pratica motoria e lo sport come strumenti di inclusione sociale, tutela della salute psicofisica, cittadinanza attiva e rispetto per l'ambiente**.

È tempo di nuove fin
Scopri le finestre da Baltera Ba
Finstral

Lazio: sport e prevenzione, al parco della Pace del Consiglio giornata tra attività e inclusione

La manifestazione ha preso il via alle 11:30 con il taglio del nastro, alla presenza del presidente del Consiglio regionale del Lazio, Antonello Aurigemma

Roma, 27 Settembre 2026 *© Agenzia Nova - Riproduzione riservata*

ULTIMA ORA

Salute, stili di vita e ambiente: a Roma 'Un Consiglio: Lo sport'

ITALPRESS

"Un Consiglio: Lo sport", a Roma una giornata per promuovere stili di vita sani

di Italpress

28 settembre 2026 - 12:20

"Un Consiglio: Lo sport", a Roma una giornata per promuovere stili di vita sani ROMA (ITALPRESS) – Sport, salute, prevenzione e rispetto dell'ambiente. Sono stati questi i temi al centro della Giornata "Un Consiglio: Lo sport", che ha trasformato il Parco della Pace del Consiglio regionale del Lazio, in via della Pisana a Roma, in un vero e proprio villaggio dello sport. (Italpress)

In evidenza

25 settembre 2026 • 16:26

"Un Consiglio: lo sport", prove gratuite e screening al Parco della Pace a Roma

Agenzia di Stampa Italpress

I nostri esperti

Franco Bassetto, chirurgo plastico
Il proprio grasso per riempire le guance e attenuare le rughe

Al Parco della Pace una giornata dedicata a sport e prevenzione

L'iniziativa del Consiglio regionale tra attività all'aria aperta, screening gratuiti e promozione di corretti stili di vita

27/09/2026

Programmi Servizi TG

"Un consiglio: lo sport": inclusione e prevenzione al Parco della Pace a Roma

28 Settembre 2026

Italia

“Un Consiglio: Lo sport”, a Roma una giornata per promuovere stili di vita sani

28 settembre 2026

ROMA (ITALPRESS) - Sport, salute, prevenzione e rispetto dell’ambiente. Sono stati questi i temi al centro della Giornata “Un Consiglio: Lo sport”, che ha trasformato il Parco della Pace del Consiglio regionale del Lazio, in via della Pisana a Roma, in un vero e proprio villaggio dello sport. Un’iniziativa aperta a tutti, con la possibilità di conoscere e provare gratuitamente numerose discipline sportive, accompagnati da tecnici qualificati e dalle associazioni del territorio.
fo7/mgg/gtr

Riproduzione riservata ©

LO SPORT

L'**Unione Sportiva Europea** è lieta comunicare di aver organizzato, grazie alle concessioni di utilizzo spazi - Parco della Pace - del Consiglio Regionale del Lazio, **Domenica 27 settembre 2026**, con inizio alle **ore 10,00 e termine alle ore 19,00**, una giornata dedicata allo sport per tutti, partecipazione totalmente gratuita, dove dai più piccoli ai più grandi, potranno essere svolte in totale sicurezza decine di attività sportive proposte dalle varie Associazioni affiliate ad **OPES ITALIA**, che saranno presenti all'iniziativa.

Nel corso della giornata i vari gruppi delle ASD partecipanti, si esibiranno in saggi dimostrativi, al fine di promuovere le varie specialità sportive presenti.

Vi aspettiamo numerosi per vivere insieme una giornata all'insegna dello sport e del benessere.

con il patrocinio gratuito

CONSIGLIO REGIONALE DEL LAZIO

Unione Sportiva Europea

Affiliato

OPES

RISORSE CHE GENERANO VALORE

UN CONSIGLIO: LO SPORT

Lo sport come strumento di benessere, inclusione e partecipazione

"Un Consiglio: Lo Sport" è una manifestazione promossa per valorizzare il ruolo dello sport come strumento di crescita personale e collettiva, capace di favorire l'inclusione sociale, il benessere psicofisico, il rispetto dell'ambiente e la partecipazione attiva alla vita della comunità.

Per un'intera giornata il Parco della Pace diventerà un grande villaggio dello sport aperto a tutti, dove bambini, giovani, adulti e famiglie potranno conoscere e provare gratuitamente numerose discipline sportive, guidati da tecnici qualificati e dalle associazioni presenti sul territorio.

L'iniziativa vuole creare un luogo di incontro tra cittadini, istituzioni e realtà associative, promuovendo sani stili di vita e rafforzando il senso di appartenenza alla comunità attraverso i valori universali dello sport: rispetto, lealtà, solidarietà e condivisione.

BENESSERE PER TUTTI | FAMIGLIA E COMUNITÀ | MOVIMENTO E SALUTE | RISPETTO PER L'AMBIENTE

INSIEME PER IL BENESSERE DELLA NOSTRA COMUNITÀ

con il patrocinio gratuito

CONSIGLIO REGIONALE DEL LAZIO

Unione Sportiva Europea

affiliato

OPES

RISORSE CHE GENERANO VALORE

con il patrocinio di ROMA Municipio XI - XII

CONI Comitato Regionale Lazio

Comitato Regionale Lazio Federazione Italiana Golf

SPORT E SALUTE

fipm

fairplay

Associazione Benemerita Riconosciuta dal CONI

Sezione di Roma "M. Garroni"

Aryalia Roma

City Angels

Dopolavoro Dipendenti Regione Lazio

CRAL

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Roma

La Banca delle Visite

La Banca dello SPORT

ORARIO
10.00-19.00

INGRESSO PEDONALE
Via di Monte Stallonara

PARCHEGGIO CARRABILE
Via della Pisana, 1301

con il patrocinio gratuito

CONSIGLIO REGIONALE DEL LAZIO

Unione Sportiva Europea

Affiliato

OPES

RISORSE CHE GENERANO VALORE

AREA CAMPI DA GIOCO

Un'ampia area dedicata alle discipline sportive praticabili durante tutta la giornata.

- Tennis
- Calcio a 5
- Calcio a 3
- Laser Game
- Golf
- Lotta
- Area Decathlon
- Pallavolo

AREA ANFITEATRO

Uno spazio dedicato alle esibizioni e alle attività dinamiche.

- Arti Marziali
- Danza
- Hip Hop
- Balli Latini
- Ginnastica Artistica

OPES
SETTORE NAZIONALE KARATE
KARATE
COPPA DI NATALE 2026
LO SPORT UNISCE, IL KARATE EDUCA, IL NATALE ACCOGLIE.
PROMOZIONE SPORTIVA, INCLUSIONE SOCIALE E SOLIDARIETÀ
INGRESSO GRATUITO PER IL PUBBLICO!
INCLUSIONE PER TUTTI
SOLIDARIETÀ E RISPETTO
PER TUTTE LE ETÀ
PARAKARATE PROTAGONISTA
DOMENICA 29 NOVEMBRE 2026
CENTRO POLISPORTIVO
PALATORRINO
Via del Fiume Giallo 47/65 – ROMA
www.palatorrino.it
PALATORRINO
4 AREE DI GARA
300 mq DI TATAMI
300 ATLETI STIMATI
800 SPETTATORI ATTESI
PRESIDIO SANITARIO
1 MEDICO, 3 INFERMIERI E 1 AMBULANZA
SICUREZZA E PROTOCOLLO "SPORT SICURO"
PREMIAZIONI, GADGET E PREMIO DI PARTECIPAZIONE PER TUTTI
Vivi lo sport. Coltiva il rispetto. Condividi i valori.
SEGUICI SU
#KARATECOPPADINATALE2026

Per info cliccare ai link seguenti:

Sezione Nazionale:

https://sezionenazionalesp.wordpress.com/2026/07/27/karate-coppa-di-natale-2026/

Opes Karate:

https://karateopessettorenazionale.wordpress.com/2026/07/27/coppa-di-natale-2026-roma/

Stage di Kumite

Venerdì 26 giugno 2026 a Roma, presso il **Centro Sportivo New FIT**, si è svolto un interessante Stage di Kumite, con la presenza dei maestri **Giampaolo Del Nero e Marco Camera** che ha voluto mettere in risalto la specialità del Kumite sotto con le differenti dinamiche espresse da un punto di vista tradizionale e sportivo.

Ottime le docenze dei due maestri promotori dell'iniziativa, che ha pienamente soddisfatto le aspettative dei circa 50 atleti partecipanti. Molto impostanti anche gli interventi anche dei tecnici **Riccia Tommaso e Muscuso Davide.**

L'iniziativa verrà riproposta come secondo appuntamento ad **Ottobre 2026**.

YOSHIOKA RYU ACADEMY

OPES SETTORE NAZIONALE KARATE
RISORSE CHE GENERANO VALORE

26 GIUGNO 2026

KARATE

SESSIONE ALLENAMENTO
18:00 – 20:00

LO SPORTIVO INCONTRA IL TRADIZIONALE

GIAMPAOLO DEL NERO

CAPOSCUOLA YOSHIOKA RYU
MAESTRO OPES
CINTURA NERA VIII DAN

MARCO CAMERA

COACH WKF
TECNICO FIJLKAM / OPES
CINTURA NERA V DAN

ASD PERFECT BODY - NEW FIT
VIA DEI BUONVISI 197

CORRI PER LA SCIENZA 2026

Sport, Salute e Ricerca Insieme a Roma

Torna l'appuntamento con la corsa, la prevenzione e la divulgazione scientifica! Domenica **20 Settembre 2026** si terrà a Roma l'evento podistico **"Corri per la Scienza"**, una manifestazione promossa in collaborazione con l'**INMI "Lazzaro Spallanzani" IRCCS**, l'Azienda Ospedaliera **San Camillo Forlanini**, **Frascati Scienza**, **OPES** e la **Regione Lazio**.

Un'occasione unica per correre o passeggiare all'interno di uno dei complessi ospedalieri e di ricerca più importanti d'Italia, unendo la passione per lo sport al sostegno alla ricerca scientifica.

Le Tipologie di Gara

L'evento prevede due percorsi adatti a tutti i livelli di preparazione:

- **5 km Non Competitiva:** Aperta a tutti (famiglie, amatori, camminatori) — **Quota: 5€**
- **9,98 km Competitiva:** Per atleti e podisti tesserati — **Quota: 10€**

Dettagli e Programma dell'Evento

- **Data:** Domenica 20 Settembre 2026
- **Luogo di Ritrovo:** Via Portuense, 292 – Roma
- **Orario Ritrovo:** ore 08:00
- **Orario Partenza:** ore 09:30
- **Percorso:** Snodato all'interno del suggestivo Complesso Ospedaliero dell'INMI "Lazzaro Spallanzani" IRCCS e del San Camillo Forlanini.

Come Iscriversi

Le iscrizioni rimarranno aperte fino a **Giovedì 17 Settembre 2026**.

- **Iscrizioni online:** www.endu.net
- **Infoline & Contatti:** 338 4315944

OPES | SETTORE NAZIONALE KARATE

COPPA ENZO CAPPELLI I Edizione KATA & KUMITE

Domenica 11 Ottobre 2026 inizio ore 09.30

Presso Palatorrino Via Fiume Giallo n. 47 Roma

Modalità Iscrizione & Regolamento

MANIFESTAZIONE VALIDA ANCHE PER LE ASD E TESSERATI FIJLKAM

Data: 11/10/2026 **Location:** Palazzetto PALATORRINO Via Fiume Giallo n. 47 – Roma

Quota di Partecipazione: Ogni atleta dovrà versare una quota di **€. 25,00** per ogni singola competizione

Modalità di Pagamento: Il Pagamento potrà essere fatto in loco o tramite Bonifico Bancario intestato a : Sezione Nazionale Sviluppo & promozione presso UNICREDIT Filiale di Roma - IBAN IT98A0200805037000104914151 Causale : Iscrizione Coppa Italia di karate n…..atleti società ……

Modalità Iscrizione: Inviare al seguente indirizzo e-mail: karate@opesitalia.it **i moduli Excel Kata** e **Kumite** **entro e non oltre il 04 Ottobre 2026.** NB altri formati non saranno presi in considerazione.

Regolamento: La competizione **di Kumite** si svolgerà secondo il **Regolamento ufficiale FIJLKAM**,

mentre la gara di **Kata seguirà il regolamento OPES**. Verrà applicato nei Kata il sistema di punteggio (in caso di spareggi tra 1 - 2 e 2 – 3 posto, la valutazione si effettuerà con le bandierine Rosso/Blu).

Categorie gara KATA:
: Maschile - Femminile **DA BAMBINI A MASTER** suddivisione per cinture Bianca, Gialla/Arancio, Verde/Blu, Marrone/Nera.
INIZIO ORE 09.30
TERMINE PREVISTO 14.00

Categorie gara KUMITE: Maschile - Femminile **DA ESORDIENTI A SENIOR** suddivisione per cinture Verde/Blu, Marrone/Nera.
INIZIO ORE 14.30
TERMINE PREVISTO 19.00

Certificazione Medica: Tutti gli atleti dovranno **essere in regola** con la certificazione medica per attività non agonistica e agonistica in base alle categorie di appartenenza. Le A.S.D. al momento dell'Iscrizione dovranno dichiarare mezzo E-mail la regolarità dei propri atleti.

Assicurazione: Tutti gli atleti iscritti in gara saranno tesserati OPES in quanto l'attività proposta è sotto l'egida dell'Ente di

Promozione Sportiva OPES APS.

INGRESSO PUBBLICO GRATUITO

Info & Contatti

Per info ed invio iscrizioni E-mail: karate@opesitalia.it

Comunicato e Regolamento Karate Opes - sito Istituzionale Opes Aps

https://www.opesitalia.it/

Per scaricare i Moduli gara e comunicato sarà possibile anche tramite il Sito Internet Karate Opes Settore Nazionale al seguente Link:

https://karateopessettorenazionale.wordpress.com/

NEXT EVENT: 08 Novembre 2026
Performance Esibizioni Sportive Trofeo Città di Roma II Edizione

A.S.D. Sezione Nazionale Sviluppo & Promozione

Performance Esibizioni Sportive

II Edizione

Trofeo Città di Roma 2026

Domenica 08 Novembre 2026 - C.S. Palatorrino – Via del Fiume Giallo n. 47 Roma

Seconda Edizione | 8 novembre 2026

L’8 novembre 2026 Roma ospiterà la seconda edizione di **Perfomanca – Trofeo Città di Roma**, una manifestazione sportiva unica nel suo genere che riunisce diverse discipline in un’unica, grande celebrazione dello sport.

Atleti provenienti da vari ambiti sportivi si esibiranno davanti a una commissione tecnica qualificata, che valuterà le performance secondo criteri specifici. Ma ciò che rende davvero speciale questo evento è il ruolo centrale del pubblico.

Un evento inclusivo

Perfomanca nasce con l’obiettivo di avvicinare tutte le persone al mondo dello sport, promuovendo valori fondamentali come:

- integrazione
- solidarietà
- rispetto
- lealtà

La manifestazione è aperta a tutte le fasce d’età, senza alcuna distinzione di status sociale, genere o condizione fisica. Particolare attenzione è rivolta alle persone con disabilità e alle categorie più fragili, per creare un contesto realmente inclusivo all’interno del Comune di Roma.

Il pubblico protagonista

Durante l’evento, gli spettatori non saranno semplici osservatori, ma parte attiva della manifestazione.

Grazie alla **Giuria Popolare**, il pubblico potrà votare la propria esibizione preferita, contribuendo alla definizione di una classifica dedicata.

Sono previste quindi due classifiche:

- **Classifica Tecnica**, stilata da una giuria qualificata
- **Classifica Popolare**, basata sui voti del pubblico

Un’esperienza coinvolgente che crea un legame diretto tra atleti e spettatori.

Tecnologia e trasparenza

L’evento sarà supportato da un sistema tecnologico avanzato che garantirà massima trasparenza.

I voti e le classifiche saranno proiettati in tempo reale su un maxischermo, permettendo a tutti i presenti di seguire l’andamento delle valutazioni in modo chiaro, immediato e coinvolgente.

Iscrizioni

Le iscrizioni alla manifestazione sono aperte.

Per partecipare è necessario inviare la propria candidatura via email al seguente indirizzo: **sezionenazionalesp@libero.it**

Vivi lo sport da protagonista

Perfomanca non è solo una competizione, ma un’esperienza condivisa che mette al centro le persone, lo sport e i suoi valori.

Partecipa anche tu e diventa parte dello spettacolo.

Grandi numeri a Pescasseroli per lo Stage Nazionale Karate OPES: sport, amicizia e grandi successi

Pescasseroli (AQ) – Un weekend indimenticabile all'insegna dello sport, della crescita e del divertimento. Dal 12 al 14 giugno 2026, la splendida cornice di Pescasseroli ha ospitato lo **Stage Nazionale organizzato dal Settore Nazionale Karate OPES**, registrando numeri straordinari: **oltre 250 atleti** si sono ritrovati per vivere tre giorni da vera e propria grande famiglia.

Un programma tra tatami, natura e socializzazione

Le giornate sono state intense e perfettamente bilanciate:

- **Mattina e pomeriggio:** Gli atleti si sono dedicati con grandissimo impegno alle sessioni di allenamento programmate dal team tecnico grazie ai Maestri: Mario Camera, Marco Cialoni, Giuliano Camera, Riccardo Ferretti, Francesco Muscuso , Alberto Iegri , Marco Camera, Biagio Pietrarota , Sergio Cionfi, Vincenzo Pirolozzi e Michelangelo Di Puorto.
- **Sera:** L'atmosfera si accendeva di puro divertimento. Tra sessioni di karaoke e musica da discoteca, l'aggregazione ha unito tutte le fasce d'età, dai più piccoli ai più grandi.
- **Per gli accompagnatori:** Non sono mancate le occasioni di relax, con splendide passeggiate paesaggistiche immersi nella natura incontaminata del posto.

Il culmine del sabato sera e il valore delle arti marziali

Il momento più emozionante e atteso si è tenuto il sabato sera. Dopo la tensione e la concentrazione per gli **esami di Kyu, Dan e per le qualifiche**, tutti i partecipanti si sono lasciati andare in una grandiosa festa finale per celebrare i traguardi raggiunti.

Lo sport e le arti marziali hanno il potere unico di unire le persone, rendendole affiatate e creando legami indissolubili, ancor di più dopo aver condiviso momenti intensi come questo stage.

Prossimi appuntamenti: Save the Date!

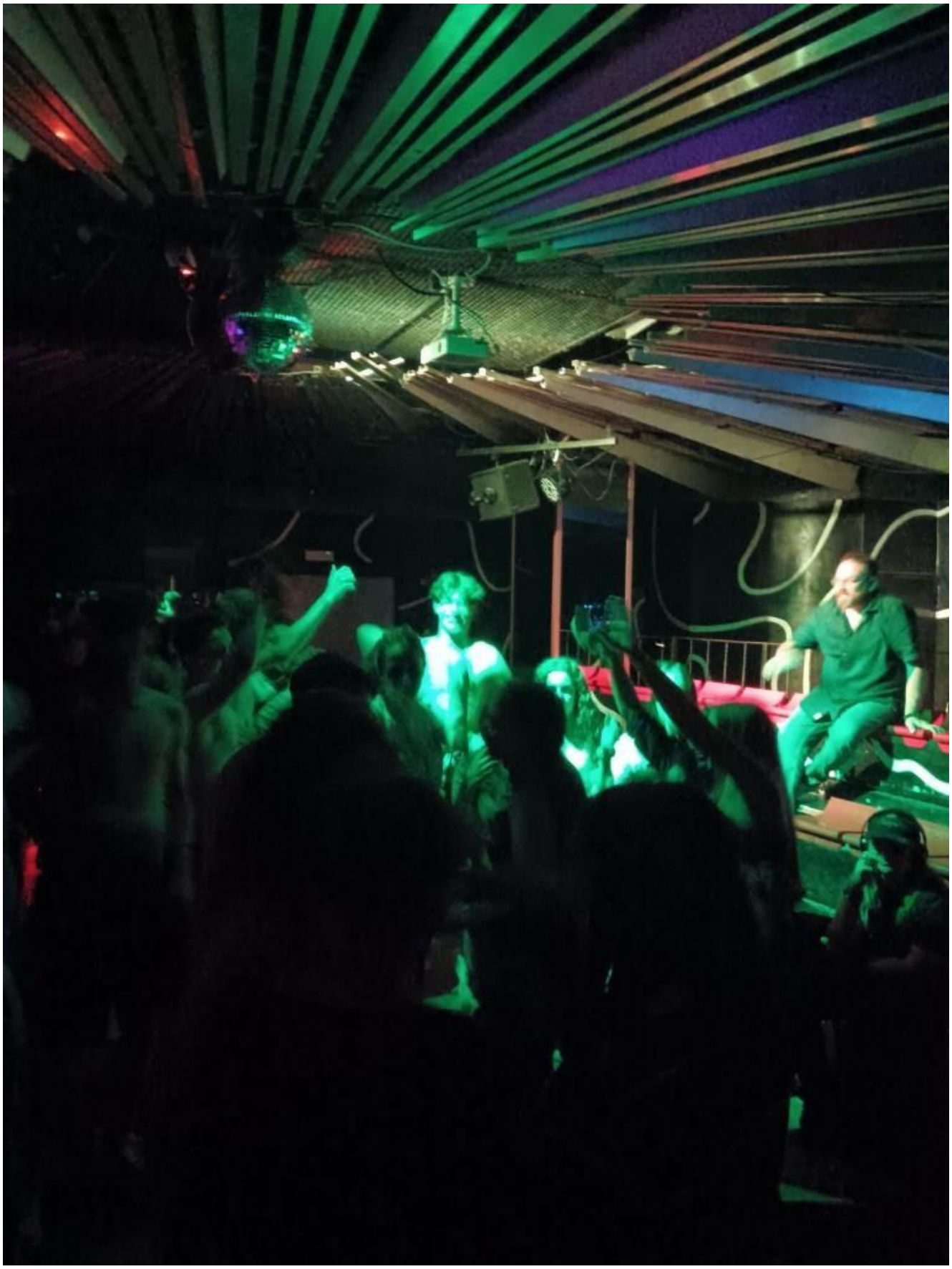
Il Settore Nazionale Karate OPES augura a tutti gli atleti, ai tecnici e alle famiglie **buone vacanze**!

Il riposo sarà meritato, ma la macchina organizzativa non si ferma: ci si rivede per le prime attività in programma a partire dal **27 settembre 2026** con un imperdibile evento di sport all'aperto.

Segnate la data in agenda, vi aspettiamo!

OPIS

OPES



Una risposta a “Grandi numeri a Pescasseroli per lo Stage Nazionale Karate OPES: sport, amicizia e grandi successi”

Sergio Garroni

giugno 16, 2026

tutto molto bello e, per i non atleti, scarpinata nel parco di Vallecupa e val Fondillo, guidati da Liana Radici. tra i più giovani, sergio garroni che nella escursione di val Fondillo, vicino ad Opi, ha ritrovato sulle rive del fiume, il posto del suo primo campo scout estivo con il gruppo Roma XVII in quel di agosto 1956. Estote Parati. Grazie al Maestro Mario Camera per l’opportunità.

PRIMO MEMORIAL ALESSANDRO FEBBO

OPES
RISORSE CHE GENERANO VALORE

PESCARA CALCIO 1936

PESCARA CALCIO 1936 ACADEMY
THE HOME OF TALENTS

PARTECIPA CON LA TUA SQUADRA ALLA

DELFINO CUP

CATEGORIE:
PICCOLI AMICI
PRIMI CALCI
PULCINI
ESORDIENTI
GIOVANISSIMI

29-30-31- MAGGIO POGGIO DEGLI ULIVI

FASE A GIRONI					
Venerdì 29 Maggio & Sabato 30 Maggio					
Data	**Orario**	**Campo**	**Girone**	**Squadra 1**	**Squadra 2**
29 Maggio	15:45	Campo 3C	Girone C	**Delfino Academy Roma 1**	**Pescara calcio 1**
29 Maggio	15:45	Campo 3D	Girone D	**MV6**	**Union Fossacesia**
29 Maggio	16:30	Campo 3C	Girone A	**Castrum Silvi**	**Delfino Frosinone 1**
29 Maggio	16:30	Campo 3D	Girone B	**Atletico Francavilla**	**Real Capistrello**
29 Maggio	17:15	Campo 3C	Girone C	**Atlético Lodigiani**	**Aaa Sport Bucarest**
29 Maggio	17:15	Campo 3D	Girone D	**Delfino Academy Roma 2**	**Petriana**
29 Maggio	18:00	Campo 3C	Girone A	**Pescara calcio 2**	**Castrum Silvi**
29 Maggio	18:00	Campo 3D	Girone B	**Delfino Frosinone 2**	**Atletico Francavilla**
29 Maggio	18:45	Campo 3C	Girone C	**Delfino Academy Roma 1**	**Aaa Sport Bucarest**
29 Maggio	18:45	Campo 3D	Girone D	**MV6**	**Delfino Academy Roma 2**
30 Maggio	10:45	Campo 3C	Girone A	**Pescara calcio 2**	**Delfino Frosinone 1**
30 Maggio	10:45	Campo 3D	Girone C	**Atlético Lodigiani**	**Pescara calcio 1**
30 Maggio	11:30	Campo 3C	Girone D	**Union Fossacesia**	**Petriana**
30 Maggio	11:30	Campo 3D	Girone B	**Delfino Frosinone 2**	**Real Capistrello**
30 Maggio	14:30	Campo 3C	Girone C	**Delfino Academy Roma 1**	**Atlético Lodigiani**
30 Maggio	14:30	Campo 3D	Girone D	**Union Fossacesia**	**Delfino Academy Roma 2**
30 Maggio	15:15	Campo 3C	Girone C	**Pescara calcio 1**	**Aaa Sport Bucarest**
30 Maggio	15:15	Campo 3D	Girone D	**MV6**	**Petriana**
Data	**Orario**	**Campo**	**Tabellone**	**Incontro**	
31 Maggio	08:30	Campo 3C	BRONZE	SF1 Bronze: 3ª Girone A vs 3ª Girone B	
31 Maggio	08:30	Campo 3D	BRONZE	SF2 Bronze: 3ª Girone C vs 3ª Girone D	
31 Maggio	09:15	Campo 3C	SILVER	SF1 Silver: 2ª Girone A vs 2ª Girone B	
31 Maggio	09:15	Campo 3D	SILVER	SF2 Silver: 2ª Girone C vs 2ª Girone D	
31 Maggio	10:00	Campo 3C	GOLD	SF1 Gold: 1ª Girone A vs 1ª Girone B	
31 Maggio	10:00	Campo 3D	GOLD	SF2 Gold: 1ª Girone C vs 1ª Girone D	
31 Maggio	10:45	Campo 3C		Finale 13°/14° Posto: 4ª Girone C vs 4ª Girone D	
31 Maggio	10:45	Campo 3D	BRONZE	Finale 11°/12° Posto: Perdente SF1 Bronze vs Perdente SF2 Bronze	
31 Maggio	11:30	Campo 3C	BRONZE	Finale 9°/10° Posto: Vincente SF1 Bronze vs Vincente SF2 Bronze	
31 Maggio	11:30	Campo 3D	SILVER	Finale 7°/8° Posto: Perdente SF1 Silver vs Perdente SF2 Silver	
31 Maggio	12:15	Campo 3C	SILVER	Finale 5°/6° Posto: Vincente SF1 Silver vs Vincente SF2 Silver	
31 Maggio	15:00	Campo 3D	GOLD	Finale 3°/4° Posto: Perdente SF1 Gold vs Perdente SF2 Gold	
31 Maggio	**15:00**	**Campo 3D**	**GOLD**	**FINALISSIMA 1°/2° Posto: Vincente SF1 Gold vs Vincente SF2 Gold**	

CALENDARIO UFFICIALE DEL TORNEO

VENERDÌ 29 MAGGIO - FASE A GIRONI (Dalle 15:00)

ID	Giorno	Orario	Fase / Girone	Squadra 1	Squadra 2
1	Venerdì 29 Maggio	15:00	Girone C	**Castrum**	**Montesilvano B**
2	Venerdì 29 Maggio	15:45	Girone B	**Atletico Francavilla B**	**Montesilvano A**
	Venerdì 29 Maggio	16:30	Girone A	**Castellammare A**	**Atletico Francavilla A**
3	Venerdì 29 Maggio	17:15	Girone B	**Costigliole B**	**Terracina**
4	Venerdì 29 Maggio	18:00	Girone A	**Costigliole A**	**La Fenice**
	Venerdì 29 Maggio	18:45	Girone C	**Pescara Calcio**	**Castellammare B**

SABATO 30 MAGGIO - COMPLETAMENTO FASE A GIRONI

ID	Giorno	Orario	Fase / Girone	Squadra 1	Squadra 2
-	Sabato 30 Maggio	8:30	Girone C	**Castrum**	**Castellammare B**
6	Sabato 30 Maggio	9:15	Girone B	**Atletico Francavilla B**	**Costigliole B**
7	Sabato 30 Maggio	10:00	Girone A	**Castellammare A**	**Costigliole A**
8	Sabato 30 Maggio	10:45	Girone C	**Montesilvano B**	**Pescara Calcio**
9	Sabato 30 Maggio	11:30	Girone B	**Costigliole B**	**Montesilvano A**
	Sabato 30 Maggio	12:15	Girone A	**Atletico Francavilla A**	**La Fenice**
10	Sabato 30 Maggio	14:30	Girone C	**Castrum**	**Pescara Calcio**
11	Sabato 30 Maggio	15:15	Girone B	**Atletico Francavilla B**	**Terracina**
12	Sabato 30 Maggio	16:00	Girone A	**La Fenice**	**Castellammare A**
13	Sabato 30 Maggio	16:45	Girone C	**Montesilvano B**	**Castellammare B**
14	Sabato 30 Maggio	17:30	Girone B	**Terracina**	**Montesilvano A**
15	Sabato 30 Maggio	18:15	Girone A	**Atletico Francavilla A**	**Costigliole A**

DOMENICA 31 MAGGIO - FASE FINALE (GOLD, SILVER, BRONZO)

ID	Giorno	Orario	Fase / Girone	Squadra 1	Squadra 2
20	Domenica 31 Maggio	9:30	GIRONE BRONZO	**Quarta Girone A**	**Quarta Girone B**
26	Domenica 31 Maggio	10:00	GIRONE BRONZO	**Quarta Girone A**	**Quarta Girone C**
26	Domenica 31 Maggio	10:30	GIRONE BRONZO	**Quarta Girone C**	**Quarta Girone B**
16	Domenica 31 Maggio	11:00	GIRONE SILVER	**Terza Girone A**	**Terza Girone B**
17	Domenica 31 Maggio	11:30	GIRONE SILVER	**Terza Girone A**	**Terza Girone C**
17	Domenica 31 Maggio	12:00	GIRONE SILVER	**Terza Girone C**	**Terza Girone B**
18	Domenica 31 Maggio	12:30	GIRONE GOLD	**Seconda Girone A**	**Seconda Girone B**
19	Domenica 31 Maggio	14:30	GIRONE GOLD	**Seconda Girone A**	**Seconda Girone C**
19	Domenica 31 Maggio	15:00	GIRONE GOLD	**Seconda Girone C**	**Seconda Girone B**
	Domenica 31 Maggio	15:30	GIRONE PLATINUM	**Prima Girone A**	**Prima Girone B**
	Domenica 31 Maggio	16:00	GIRONE PLATINUM	**Prima Girone A**	**Prima Girone C**
	Domenica 31 Maggio	16:30	GIRONE PLATINUM	**Prima Girone C**	**Prima Girone B**

FASE A GIRONI

Venerdì 29 Maggio & Sabato 30 Maggio

Calendario Incontri

ID	Giorno	Orario	Campo	Girone	Squadra 1	Squadra 2
1	Venerdì 29 Maggio	16:30	Campo 1	Girone A	Delfino Academy Frosinone	Villa 2015 1
2	Venerdì 29 Maggio		Campo 2	Girone A	Pescara Calcio 1	Pescara Calcio 3
3	Venerdì 29 Maggio	17:15	Campo 1	Girone B	MV6	Atletico Francavilla
4	Sabato 30 Maggio	08:30	Campo 1	Girone A	Villa 2015 1	Pescara Calcio 3
5	Sabato 30 Maggio		Campo 2	Girone A	Delfino Academy Frosinone	Pescara Calcio 1
6	Sabato 30 Maggio	09:15	Campo 2	Girone B	Atletico Francavilla	Pescara Calcio 2
7	Sabato 30 Maggio	10:00	Campo 1	Girone A	Pescara Calcio 1	Villa 2015 1
8	Sabato 30 Maggio		Campo 2	Girone A	Delfino Academy Frosinone	Pescara Calcio 3
9	Sabato 30 Maggio	10:45	Campo 1	Girone B	MV6	Pescara Calcio 2
12	Sabato 30 Maggio	16:00	Campo 2	SF #1 Girone Gold	Prima Girone A	Seconda Girone B
13	Sabato 30 Maggio		Campo 1	SF #2 Girone Gold	Prima Girone B	Seconda Girone A
14	Domenica 31 Maggio	9:30	Campo 1	GIRONE SILVER	Terza Girone A	Quarta Girone B
15	Domenica 31 Maggio	10:00	Campo 1	GIRONE SILVER	Quarta Girone A	Quarta Girone B
16	Domenica 31 Maggio	10:30	Campo 1	GIRONE SILVER	Terza Girone A	Quarta Girone A
19	Domenica 31 Maggio	12:15	Campo 1	GIRONE GOLD (3* / 4* Posto)	Perdente SF #15	Perdente SF #16
20	Domenica 31 Maggio	12:15	Campo 2	GIRONE GOLD (1* / 2* Posto)	Vincente SF #15	Vincente SF #16

CALENDARIO ESORDIENTI 2014

	Data	Orario	Girone	Campo	Squadra	Squadra
1	Venerdì 29 Maggio	15:50	Girone A	Campo Naturale	Atletico Francavilla	Curi Angolana
2	Venerdì 29 Maggio	16:40	Giorne B	Campo Naturale	Pescara Calcio	Union Fossacesia
3	Venerdì 29 Maggio	17:30	Girone A	Campo Naturale	Castellammare	Costigliole
4	Venerdì 29 Maggio	18:20	Giorne B	Campo Naturale	SANNICANDRO	Terracina
5	Sabato 30 Maggio	08:30	Girone A	Campo Naturale	Atletico Francavilla	Castellammare
6	Sabato 30 Maggio	09:20	Giorne B	Campo Naturale	Pescara Calcio	SANNICANDRO
7	Sabato 30 Maggio	10:10	Girone A	Campo Naturale	Costigliole	Curi Angolana
8	Sabato 30 Maggio	11:00	Giorne B	Campo Naturale	Union Fossacesia	Terracina
9	Sabato 30 Maggio	14:00	Girone A	Campo Naturale	Atletico Francavilla	Costigliole
10	Sabato 30 Maggio	14:50	Giorne B	Campo Naturale	Pescara Calcio	Terracina
11	Sabato 30 Maggio	15:40	Girone A	Campo Naturale	Curi Angolana	Castellammare
12	Sabato 30 Maggio	16:30	Giorne B	Campo Naturale	Union Fossacesia	SANNICANDRO
13	Domenica 31 Maggio	9:15	GIRONE SILVER	Campo Naturale	Terza Girone A	Terza Girone D
14	Domenica 31 Maggio		GIRONE SILVER	Campo Naturale	Terza Girone B	Terza Girone C
15	Domenica 31 Maggio	10:15	GIRONE GOLD	Campo Naturale	Seconda Girone A	Seconda Girone D
16	Domenica 31 Maggio		GIRONE GOLD	Campo Naturale	Seconda Girone B	Seconda Girone C
17	Domenica 31 Maggio	11:15	GIRONE SILVER	Campo Naturale	Perdente SF #27	Perdente SF #28
18	Domenica 31 Maggio		GIRONE SILVER	Campo Naturale	Vincente SF #27	Vincente SF #28
19	Domenica 31 Maggio	12:15	GIRONE GOLD	Campo Naturale	Perdente SF	Perdente SF
20	Domenica 31 Maggio		GIRONE GOLD	Campo Naturale	Vincente SF	Vincente SF

CALENDARIO FASE A GIRONI					
Data	**Orario**	**Campo**	**Girone**	**Squadra 1**	**Squadra 2**
29 Maggio	15:00	Campo 1	Girone A	MV6 Squadra	Pescara Bianchi Dribbling 2019
29 Maggio	15:40	Campo 2	Girone C	Pescara Azzurri Ravasco 2020	Pescara Gialli Unicentro 2019
29 Maggio	16:20	Campo 1	Girone B	Pescara Rossi Prati37 2019	Pescara Gialli Unicentro 2020
29 Maggio	17:00	Campo 2	Girone A	Pescara Azzurri Ravasco 2019	Delfino Acad. Roma
29 Maggio	17:40	Campo 1	Girone C	Delfino Acad. Frosinone	Pescara Bianchi Dribbling 2020
30 Maggio	8:30	Campo 1	Girone A	MV6 Squadra	Delfino Acad. Roma
30 Maggio	9:10	Campo 2	Girone B	Pescara Rossi Prati37 2020	Pescara Gialli Unicentro 2020
30 Maggio	9:50	Campo 1	Girone C	Delfino Acad. Frosinone	Pescara Gialli Unicentro 2019
30 Maggio	10:30	Campo 2	Girone A	Pescara Azzurri Ravasco 2019	Pescara Bianchi Dribbling 2019
30 Maggio	11:50	Campo 2	Girone C	Pescara Azzurri Ravasco 2020	Pescara Bianchi Dribbling 2020
30 Maggio	12:30	Campo 1	Girone A	MV6 Squadra	Pescara Azzurri Ravasco 2019
30 Maggio	14:30	Campo 2	Girone B	Pescara Rossi Prati37 2019	Pescara Rossi Prati37 2020
30 Maggio	15:10	Campo 1	Girone C	Delfino Acad. Frosinone	Pescara Azzurri Ravasco 2020
30 Maggio	15:50	Campo 2	Girone A	Delfino Acad. Roma	Pescara Bianchi Dribbling 2019
30 Maggio	17:10	Campo 2	Girone C	Pescara Gialli Unicentro 2019	Pescara Bianchi Dribbling 2020

Giorno	Orario	Fase / Girone	Squadra 1	Squadra 2	Risultato / Campo
Domenica 31 Maggio	10:00	GIRONE BRONZO	**Quarta Girone A**	**Quarta Girone C**	
Domenica 31 Maggio	11:00	GIRONE SILVER	**Terza Girone A**	**Terza Girone B**	
Domenica 31 Maggio	11:30	GIRONE SILVER	**Terza Girone A**	**Terza Girone C**	
Domenica 31 Maggio	12:00	GIRONE SILVER	**Terza Girone C**	**Terza Girone B**	
Domenica 31 Maggio	12:30	GIRONE GOLD	**Seconda Girone A**	**Seconda Girone B**	
Domenica 31 Maggio	14:30	GIRONE GOLD	**Seconda Girone A**	**Seconda Girone C**	
Domenica 31 Maggio	15:00	GIRONE GOLD	**Seconda Girone C**	**Seconda Girone B**	
Domenica 31 Maggio	15:30	GIRONE PLATINUM	**Prima Girone A**	**Prima Girone B**	
Domenica 31 Maggio	16:00	GIRONE PLATINUM	**Prima Girone A**	**Prima Girone C**	
Domenica 31 Maggio	16:30	GIRONE PLATINUM	**Prima Girone C**	**Prima Girone B**	

FASE A GIRONI						
Venerdì 29 Maggio & Sabato 30 Maggio						
ID	Data	Orario	Campo	Girone	Squadra 1	Squadra 2
1	29 Maggio	15:45	Campo Naturale	Girone A	Penne	Pescara 1
2	29 Maggio		Campo Naturale	Girone B	Fossacesia Union	Pescara 2
3	29 Maggio	16:30	Campo Naturale	Girone C	SempreVisa	Pescara 3
4	29 Maggio		Campo Naturale	Girone D	Pescara 4	MV6 C
5	29 Maggio	17:15	Campo Naturale	Girone A	Delfino Roma 1	MV6 A
6	29 Maggio		Campo Naturale	Girone B	Pescara 6	Rosciano
7	29 Maggio	18:00	Campo Naturale	Girone C	Pescara 5	MV6 B
8	29 Maggio		Campo Naturale	Girone D	Delfino Roma 2	Delfino Academy Frosinone
9	30 Maggio	08:30	Campo Naturale	Girone A	Curi Angolana	Penne
10	30 Maggio		Campo Naturale	Girone B	Migliani	Fossacesia Union
11	30 Maggio	9:10	Campo Naturale	Girone C	SempreVisa	Pescara 5
12	30 Maggio		Campo Naturale	Girone D	Pescara 4	Delfino Roma 2
13	30 Maggio	9:50	Campo Naturale	Girone A	Pescara 1	Delfino Roma 1
14	30 Maggio		Campo Naturale	Girone B	Pescara 2	Pescara 6
15	30 Maggio	10:30	Campo Naturale	Girone C	MV6 B	Pescara 3
16	30 Maggio		Campo Naturale	Girone D	MV6 C	Delfino Academy Frosinone
17	30 Maggio	11:10	Campo Naturale	Girone A	MV6 A	Curi Angolana
18	30 Maggio		Campo Naturale	Girone B	Rosciano	Migliani
19	30 Maggio	11:50	Campo Naturale	Girone C	SempreVisa	MV6 B
20	30 Maggio		Campo Naturale	Girone D	Pescara 4	Delfino Academy Frosinone
21	30 Maggio	12:30	Campo Naturale	Girone A	Penne	Delfino Roma 1
22	30 Maggio		Campo Naturale	Girone B	Fossacesia Union	Pescara 6
23	30 Maggio	14:30	Campo Naturale	Girone C	Pescara 5	Pescara 3
24	30 Maggio		Campo Naturale	Girone D	Delfino Roma 2	MV6 C
25	30 Maggio	15:10	Campo Naturale	Girone A	Pescara 1	Curi Angolana
26	30 Maggio		Campo Naturale	Girone B	Pescara 2	Rosciano
27	30 Maggio		Campo Naturale	Girone A	Penne	MV6 A
28	30 Maggio	16:30	Campo Naturale	Girone B	Migliani	Pescara 6
29	30 Maggio	17:10	Campo Naturale	Girone A	Pescara 1	MV6 A
30	30 Maggio		Campo Naturale	Girone B	Fossacesia Union	Rosciano
31	30 Maggio		Campo Naturale	Girone A	Delfino Roma 1	Curi Angolana
32	30 Maggio	18:10	Campo Naturale	Girone B	Migliani	Pescara 2

FASE FINALE (GOLD, SILVER, BRONZO)					
ID	Giorno	Orario	Fase / Girone	Squadra 1	Squadra 2
33	Domenica 31 Maggio	8:30	GIRONE BRONZO	Quarta Girone A	Quarta Girone D
34	Domenica 31 Maggio		GIRONE BRONZO	Quarta Girone B	Quarta Girone C
35	Domenica 31 Maggio	9:15	GIRONE SILVER	Terza Girone A	Terza Girone D
36	Domenica 31 Maggio		GIRONE SILVER	Terza Girone B	Terza Girone C
37	Domenica 31 Maggio	10:00	Finale Consolazione	Quinta Girone A	Quinta Girone C
38	Domenica 31 Maggio	11:30	GIRONE BRONZO	Perdente SF #25	Perdente SF #26
39	Domenica 31 Maggio		GIRONE BRONZO	Vincente SF #25	Vincente SF #26
40	Domenica 31 Maggio	12:15	GIRONE SILVER	Perdente SF #27	Perdente SF #28
41	Domenica 31 Maggio		GIRONE SILVER	Vincente SF #27	Vincente SF #28
42	Domenica 31 Maggio	14:30	GIRONE GOLD	Seconda Girone A	Seconda Girone D
43	Domenica 31 Maggio		GIRONE GOLD	Seconda Girone B	Seconda Girone C
44	Domenica 31 Maggio	15:15	GIRONE PLATINUM	Prima Girone A	Prima Girone D
45	Domenica 31 Maggio		GIRONE PLATINUM	Prima Girone B	Prima Girone C
46	Domenica 31 Maggio	16:00	GIRONE GOLD	Perdente SF #33	Perdente SF #34
47	Domenica 31 Maggio		GIRONE GOLD	Vincente SF #33	Vincente SF #34
48	Domenica 31 Maggio	16:45	GIRONE PLATINUM	Perdente SF #35	Perdente SF #36
49	Domenica 31 Maggio		GIRONE PLATINUM	Vincente SF #35	Vincente SF #36

FASE A GIRONI						
Venerdì 29 Maggio & Sabato 30 Maggio						
ID	**Data**	**Orario**	**Campo**	**Girone**	**Squadra 1**	**Squadra 2**
1	29 Maggio	16:30	Campo 2A	Girone A	Roma Cor	Delfino Frosinone
2	29 Maggio		Campo 2B	Girone B	Val di Sangro	Curi Angolana
3	29 Maggio	17:15	Campo 2A	Girone A	SempreVisa	Castellammare
4	29 Maggio		Campo 2B	Girone B	LEONI ACERRA	Costigliole
5	29 Maggio	18:00	Campo 2A	Girone C	Real Capistrello	Delfino Roma
6	29 Maggio		Campo 2B	Girone D	Delfino Frosinone 2	Union Fossacesia
7	30 Maggio	9:10	Campo 2A	Girone A	Roma Cor	SempreVisa
8	30 Maggio		Campo 2B	Girone B	Val di Sangro	LEONI ACERRA
9	30 Maggio	10:30	Campo 2A	Girone A	Delfino Frosinone	Castellammare
10	30 Maggio		Campo 2B	Girone B	Costigliole	Curi Angolana
11	30 Maggio	11:10	Campo 2A	Girone C	MV6	Delfino Roma
12	30 Maggio		Campo 2B	Girone D	Union Fossacesia	Villa 2015
13	30 Maggio	11:50	Campo 2A	Girone A	Roma Cor	Castellammare
14	30 Maggio		Campo 2B	Girone B	Val di Sangro	Costigliole
15	30 Maggio	12:30	Campo 2A	Girone C	Real Capistrello	MV6
16	30 Maggio		Campo 2B	Girone D	Villa 2015	Delfino Frosinone 2
17	30 Maggio	14:30	Campo 2A	Girone A	SempreVisa	Delfino Frosinone
18	30 Maggio		Campo 2B	Girone B	LEONI ACERRA	Curi Angolana

	FASE FINALE (GOLD, SILVER, BRONZO)					
ID	**Giorno**	**Orario**	**Fase / Girone**	**Squadra 1**	**Squadra 2**	**Risultato / Campo**
19	Domenica 31 Maggio	10:00				
20	Domenica 31 Maggio		GIRONE BRONZO	Quarta Girone C	Quarta Girone D	
21	Domenica 31 Maggio	10:45	GIRONE SILVER	Terza Girone A	Terza Girone D	
22	Domenica 31 Maggio		GIRONE SILVER	Terza Girone B	Terza Girone C	
23	Domenica 31 Maggio	11:30	GIRONE GOLD	Seconda Girone A	Seconda Girone D	
24	Domenica 31 Maggio		GIRONE GOLD	Seconda Girone B	Seconda Girone C	
25	Domenica 31 Maggio	12:15	GIRONE PLATINUM	Prima Girone A	Prima Girone D	
26	Domenica 31 Maggio		GIRONE PLATINUM	Prima Girone B	Prima Girone C	
27	Domenica 31 Maggio	14:30	GIRONE SILVER	Perdente SF #21	Perdente SF #22	
28	Domenica 31 Maggio		GIRONE SILVER	Vincente SF #21	Vincente SF #22	
29	Domenica 31 Maggio	15:15	GIRONE GOLD	Perdente SF #23	Perdente SF #24	
30	Domenica 31 Maggio		GIRONE GOLD	Vincente SF #23	Vincente SF #24	
31	Domenica 31 Maggio	16:15	GIRONE PLATINUM	Perdente SF #25	Perdente SF #26	
32	Domenica 31 Maggio		GIRONE PLATINUM	Vincente SF #25	Vincente SF #26	

DELFINO CUP 29-30-31 MAGGIO 2026

REGOLAMENTO TORNEO U15 2011/2012 GIOVANISSIMI

Limiti d'età ed elenchi calciatori. Le società hanno facoltà di schierare calciatori nati dal 01.01.2011 al 31/12/2012. Ogni società dovrà presentare una **lista per squadra** di massimo **26 calciatori che non potrà essere modificata per tutta la durata del torneo**. Tutti i calciatori potranno partecipare ad ogni singola partita. Il calciatore sostituito non può rientrare in campo durante la stessa partita. **Sono ammessi 3 prestiti.**

Tempi di gara e svolgimento. Le partite si giocheranno 11>11 su campo di dimensioni regolamentari, con porte regolamentari e palloni n°5. I tempi degli incontri saranno **2 da 20 minuti** ciascuno con un intervallo di 5 minuti.

Classifiche. Le classifiche saranno redatte in base ai seguenti criteri:
3 punti per la vittoria - 1 punto per il pareggio – 0 punti per la sconfitta in
caso di parità di punteggio valgono i criteri in ordine elencati:

1. esito degli incontri diretti,
2. differenza reti negli incontri diretti fra le squadre a parità di punti,
3. differenza reti sul totale degli incontri disputati nel girone,
4. maggior numero di reti segnate sul totale degli incontri disputati nel girone,
5. sorteggio.

Formula. VEDI CALENDARIO ALLEGATO

Tempi supplementari. Non sono previsti.

Calci di rigore. Sono previsti solo nelle gare ad eliminazione diretta. In caso di parità, al termine dei tempi regolamentari, si procederà all'esecuzione di n° 3 calci di rigore per squadra. In caso di ulteriore parità si procederà ad oltranza. Solo in caso di parità dopo i tempi regolamentari nella finale per il **1°e 2° posto** si eseguiranno **n°5** calci di rigori per squadra più eventuale oltranza. Non sono previsti i calci di rigori nelle gare tra squadre non qualificate.

Automatismo delle sanzioni. E' previsto l'automatismo delle sanzioni con le seguenti modalità: il giocatore espulso durante una gara non potrà partecipare alla gara successiva salvo maggiori sanzioni inflitte dall'arbitro; il giocatore che nel corso del torneo incorre nella terza ammonizione sarà squalificato per una gara su declaratoria del responsabile degli arbitri.

Reclami. Eventuali reclami dovranno essere presentati entro 30 minuti dalla fine della gara accompagnati dalla tassa di € 30,00. Copia del reclamo dovrà essere consegnata alla controparte sempre nei termini di 30 minuti. L'onere della prova è a carico, solo ed esclusivamente della parte ricorrente.

Per quanto non previsto dal presente regolamento e sull'interpretazione dello stesso, valgono le decisioni adottate dal responsabile del torneo di concerto con il responsabile degli arbitri.

REGOLAMENTO TORNEO ESORDIENTI (2014)

Limiti d'età ed elenchi calciatori. Le società hanno facoltà di schierare calciatori nati dal 01.01.2014 al 31/12/2014. Ogni società dovrà presentare una **lista per squadra** di massimo **22 calciatori che non potrà essere modificata per tutta la durata del torneo**. Tutti i calciatori potranno partecipare ad ogni singola partita con il sistema dei "cambi liberi".
Sono ammessi 3 prestiti.

Svolgimento, tempi di gara e regole tecniche. Le partite si giocheranno 9>9 su campo di dimensioni ridotte, con porte ridotte e palloni n°4. I tempi degli incontri saranno **2 da 20 minuti** ciascuno, con 3 minuti d'intervallo tra un tempo e l'altro.
E' prevista la zona di "no pressing". Non è concesso il retropassaggio al portiere. Non sono ammessi time-out.

Classifiche. Le classifiche saranno redatte in base ai seguenti criteri: 3 punti per la vittoria - 1 punto per il pareggio – 0 punti per la sconfitta in caso di parità di punteggio valgono i criteri in ordine elencati:

1. esito degli incontri diretti,
2. differenza reti negli incontri diretti fra le squadre a parità di punti,
3. differenza reti sul totale degli incontri disputati nel girone,
4. maggior numero di reti segnate sul totale degli incontri disputati nel girone,
5. sorteggio.

Formula. VEDI CALENDARIO ALLEGATO

Tempi supplementari. Non sono previsti.

Calci di rigore. Sono previsti solo nelle gare ad eliminazione diretta. In caso di parità, al termine dei tempi regolamentari, si procederà all'esecuzione di n° 3 calci di rigore per squadra. In caso di ulteriore parità si procederà ad oltranza. Solo in caso di parità dopo i tempi regolamentari nella finale per il **1°e 2° posto** si eseguiranno **n°5** calci di rigori per squadra più eventuale oltranza. Non sono previsti i calci di rigori nelle gare tra squadre non qualificate.

Automatismo delle sanzioni. E' previsto l'automatismo delle sanzioni con le seguenti modalità: il giocatore espulso durante una gara non potrà partecipare alla gara successiva salvo maggiori sanzioni inflitte dall'arbitro; il giocatore che nel corso del torneo incorre nella terza ammonizione sarà squalificato per una gara su declaratoria del responsabile degli arbitri.

Reclami. Eventuali reclami dovranno essere presentati entro 30 minuti dalla fine della gara accompagnati dalla tassa di € 30,00. Copia del reclamo dovrà essere consegnata alla controparte sempre nei termini di 30 minuti. L'onere della prova è a carico, solo ed esclusivamente della parte ricorrente.

Per quanto non previsto dal presente regolamento e sull'interpretazione dello stesso, valgono le decisioni adottate dal responsabile del torneo di concerto con il responsabile degli arbitri.

REGOLAMENTO TORNEO ESORDIENTI (2013)

Limiti d'età ed elenchi calciatori. Le società hanno facoltà di schierare calciatori nati dal 01.01.2013 al 31/12/2013 Ogni società dovrà presentare una **lista per squadra** di massimo **22 calciatori che non potrà essere modificata per tutta la durata del torneo**. Tutti i calciatori potranno partecipare ad ogni singola partita con il sistema dei "cambi liberi".
Sono ammessi 3 prestiti.

Svolgimento, tempi di gara e regole tecniche. Le partite si giocheranno 9>9 su campo di dimensioni ridotte, con porte ridotte e palloni n°4. I tempi degli incontri saranno **2 da 20 minuti** ciascuno, con 3 minuti d'intervallo tra un tempo e l'altro.
E' prevista la zona di "no pressing". Non è concesso il retropassaggio al portiere. Non sono ammessi time-out.

Classifiche. Le classifiche saranno redatte in base ai seguenti criteri: 3 punti per la vittoria - 1 punto per il pareggio – 0 punti per la sconfitta in caso di parità di punteggio valgono i criteri in ordine elencati:

1. esito degli incontri diretti,
2. differenza reti negli incontri diretti fra le squadre a parità di punti,
3. differenza reti sul totale degli incontri disputati nel girone,
4. maggior numero di reti segnate sul totale degli incontri disputati nel girone,
5. sorteggio.

Formula. VEDI CALENDARIO ALLEGATO

Tempi supplementari. Non previsti.

Calci di rigore. Sono previsti solo nelle gare ad eliminazione diretta. In caso di parità, al termine dei tempi regolamentari, si procederà all'esecuzione di n° 3 calci di rigore per squadra. In caso di ulteriore parità si procederà ad oltranza. Solo in caso di parità dopo i tempi regolamentari nella finale per il **1°e 2° posto** si eseguiranno **n°5** calci di rigori per squadra più eventuale oltranza. Non sono previsti i calci di rigori nelle gare tra squadre non qualificate.

Automatismo delle sanzioni. E' previsto l'automatismo delle sanzioni con le seguenti modalità: il giocatore espulso durante una gara non potrà partecipare alla gara successiva salvo maggiori sanzioni inflitte dall'arbitro; il giocatore che nel corso del torneo incorre nella terza ammonizione sarà squalificato per una gara su declaratoria del responsabile degli arbitri.

Reclami. Eventuali reclami dovranno essere presentati entro 30 minuti dalla fine della gara accompagnati dalla tassa di € 30,00. Copia del reclamo dovrà essere consegnata alla controparte sempre nei termini di 30 minuti. L'onere della prova è a carico, solo ed esclusivamente della parte ricorrente.

Per quanto non previsto dal presente regolamento e sull'interpretazione dello stesso, valgono le decisioni adottate dal responsabile del torneo di concerto con il responsabile degli arbitri.

REGOLAMENTO TORNEO PULCINI (2016)

Limiti d'età ed elenchi calciatori. Le società hanno facoltà di schierare calciatori nati nel 01.01.2016 al 31/12/2016 Ogni società dovrà presentare una **lista per squadra** di massimo **18 calciatori che non potrà essere modificata per tutta la durata del torneo**. Tutti i calciatori potranno partecipare ad ogni singola partita col sistema dei "cambi liberi". Sono ammessi 2 prestiti.

Svolgimento, tempi di gara e regole tecniche. Le partite si giocheranno 7>7 su campo di dimensioni ridotte, con porte ridotte e palloni n°4. I tempi degli incontri saranno **2 da 18 minuti** ciascuno, con 3 minuti d'intervallo tra un tempo e l'altro.
E' prevista la zona di "no pressing", non c'è il fuorigioco. Non è concesso il retropassaggio al portiere, con divieto di pressing sul portiere. Non sono ammessi time-out.

Classifiche. Le classifiche saranno redatte in base ai seguenti criteri: 3 punti per la vittoria - 1 punto per il pareggio – 0 punti per la sconfitta in caso di parità di punteggio valgono i criteri in ordine elencati:

1. esito degli incontri diretti,
2. differenza reti negli incontri diretti fra le squadre a parità di punti,
3. differenza reti sul totale degli incontri disputati nel girone,
4. maggior numero di reti segnate sul totale degli incontri disputati nel girone,
5. sorteggio.

Formula. VEDI CALENDARIO ALLEGATO

Tempi supplementari. Non sono previsti.

Calci di rigore. Sono previsti solo nelle gare ad eliminazione diretta. In caso di parità, al termine dei tempi regolamentari, si procederà all'esecuzione di n° 3 calci di rigore per squadra. In caso di ulteriore parità si procederà ad oltranza. Solo in caso di parità dopo i tempi regolamentari nella finale per il **1°e 2° posto** si eseguiranno **n°5** calci di rigori per squadra più eventuale oltranza. Non sono previsti i calci di rigori nelle gare tra squadre non qualificate.

Automatismo delle sanzioni. E' previsto l'automatismo delle sanzioni con le seguenti modalità: il giocatore espulso durante una gara non potrà partecipare alla gara successiva salvo maggiori sanzioni inflitte dall'arbitro; il giocatore che nel corso del torneo incorre nella terza ammonizione sarà squalificato per una gara su declaratoria del responsabile degli arbitri.

Reclami. Eventuali reclami dovranno essere presentati entro 30 minuti dalla fine della gara accompagnati dalla tassa di € 30,00. Copia del reclamo dovrà essere consegnata alla controparte sempre nei termini di 30 minuti. L'onere della prova è a carico, solo ed esclusivamente della parte ricorrente.

Per quanto non previsto dal presente regolamento e sull'interpretazione dello stesso, valgono le decisioni adottate dal responsabile del torneo di concerto con il responsabile degli arbitri.

REGOLAMENTO TORNEO PULCINI (2015)

Limiti d'età ed elenchi calciatori. Le società hanno facoltà di schierare calciatori nati nel 01.01.2015 al 31/12/2015 Ogni società dovrà presentare una **lista per squadra** di massimo **18 calciatori che non potrà essere modificata per tutta la durata del torneo**. Tutti i calciatori potranno partecipare ad ogni singola partita col sistema dei "cambi liberi". Sono ammessi 2 prestiti.

Svolgimento, tempi di gara e regole tecniche. Le partite si giocheranno 7>7 su campo di dimensioni ridotte, con porte ridotte e palloni n°4. I tempi degli incontri saranno **2 da 18 minuti** ciascuno, con 3 minuti d'intervallo tra un tempo e l'altro.
E' prevista la zona di "no pressing", non c'è il fuorigioco. Non è concesso il retropassaggio al portiere, con divieto di pressing sul portiere. Non sono ammessi time-out.

Classifiche. Le classifiche saranno redatte in base ai seguenti criteri: 3 punti per la vittoria - 1 punto per il pareggio – 0 punti per la sconfitta in caso di parità di punteggio valgono i criteri in ordine elencati:

1. esito degli incontri diretti,
2. differenza reti negli incontri diretti fra le squadre a parità di punti,
3. differenza reti sul totale degli incontri disputati nel girone,
4. maggior numero di reti segnate sul totale degli incontri disputati nel girone,
5. sorteggio.

Formula. VEDI CALENDARIO ALLEGATO

Tempi supplementari. Non sono previsti.

Calci di rigore. Sono previsti solo nelle gare ad eliminazione diretta. In caso di parità al termine dei tempi regolamentari, si procederà all'esecuzione di n° 3 calci di rigore per squadra. In caso di ulteriore parità si continuerà ad oltranza. Soltanto nella finale per il **1° e il 2° posto** si procederà all'esecuzione di **n° 5** calci di rigore per squadra più eventuale oltranza.

Automatismo delle sanzioni. E' previsto l'automatismo delle sanzioni con le seguenti modalità: il giocatore espulso durante una gara non potrà partecipare alla gara successiva salvo maggiori sanzioni inflitte dall'arbitro; il giocatore che nel corso del torneo incorre nella terza ammonizione sarà squalificato per una gara su declaratoria del responsabile degli arbitri.

Reclami. Eventuali reclami dovranno essere presentati entro 30 minuti dalla fine della gara accompagnati dalla tassa di € 30,00. Copia del reclamo dovrà essere consegnata alla controparte sempre nei termini di 30 minuti. L'onere della prova è a carico, solo ed esclusivamente della parte ricorrente.

Per quanto non previsto dal presente regolamento e sull'interpretazione dello stesso, valgono le decisioni adottate dal responsabile del torneo di concerto con il responsabile degli arbitri.

REGOLAMENTO TORNEO PRIMA CALCI (2017/18)

Limiti d'età ed elenchi calciatori. Le società hanno facoltà di schierare calciatori nati nel 01.01.2017 al 31/12/2018 Ogni società dovrà presentare una **lista per squadra** di massimo **15 calciatori che non potrà essere modificata per tutta la durata del torneo**. Tutti i calciatori potranno partecipare ad ogni singola partita col sistema dei "cambi liberi".

Svolgimento, tempi di gara e regole tecniche. Le partite si giocheranno 5>5 su campo di dimensioni ridotte, con porte ridotte e palloni n°4. I tempi degli incontri saranno **2 da 15 minuti** ciascuno, con 3 minuti d'intervallo tra un tempo e l'altro.
E' prevista la zona di "no pressing". Non sono ammessi time-out.

Classifiche. Le classifiche saranno redatte in base ai seguenti criteri: 3 punti per la vittoria - 1 punto per il pareggio – 0 punti per la sconfitta in caso di parità di punteggio valgono i criteri in ordine elencati:

1. esito degli incontri diretti,
2. differenza reti negli incontri diretti fra le squadre a parità di punti,
3. differenza reti sul totale degli incontri disputati nel girone,
4. maggior numero di reti segnate sul totale degli incontri disputati nel girone,
5. sorteggio.

Formula. VEDI CALENDARIO ALLEGATO

Tempi supplementari. Non sono previsti.

Calci di rigore. Sono previsti solo nelle gare ad eliminazione diretta. In caso di parità al termine dei tempi regolamentari, si procederà all'esecuzione di n° 3 calci di rigore per squadra. In caso di ulteriore parità si continuerà ad oltranza. Soltanto nella finale per il **1° e il 2° posto** si procederà all'esecuzione di **n° 5** calci di rigore per squadra più eventuale oltranza.

Automatismo delle sanzioni. E' previsto l'automatismo delle sanzioni con le seguenti modalità: il giocatore espulso durante una gara non potrà partecipare alla gara successiva salvo maggiori sanzioni inflitte dall'arbitro; il giocatore che nel corso del torneo incorre nella terza ammonizione sarà squalificato per una gara su declaratoria del responsabile degli arbitri.

Reclami. Eventuali reclami dovranno essere presentati entro 30 minuti dalla fine della gara accompagnati dalla tassa di € 30,00. Copia del reclamo dovrà essere consegnata alla controparte sempre nei termini di 30 minuti. L'onere della prova è a carico, solo ed esclusivamente della parte ricorrente.

Per quanto non previsto dal presente regolamento e sull'interpretazione dello stesso, valgono le decisioni adottate dal responsabile del torneo di concerto con gli arbitri.

REGOLAMENTO TORNEO PICCOLI AMICI (2019-20)

Limiti d'età ed elenchi calciatori. Le società hanno facoltà di schierare calciatori nati nel 01.01.2019 al 31/12/2020 Ogni società dovrà presentare una **lista per squadra** di massimo **15 calciatori che non potrà essere modificata per tutta la durata del torneo**. Tutti i calciatori potranno partecipare ad ogni singola partita col sistema dei "cambi liberi".
Svolgimento, tempi di gara e regole tecniche. Le partite si giocheranno 5>5 su campo di dimensioni ridotte, con porte ridotte e palloni n°4. I tempi degli incontri saranno **2 da 15 minuti** ciascuno, con 3 minuti d'intervallo tra un tempo e l'altro. **E' prevista la zona di "no pressing". Non sono ammessi time-out.**
Classifiche. Le classifiche saranno redatte in base ai seguenti criteri: 3 punti per la vittoria - 1 punto per il pareggio – 0 punti per la sconfitta in caso di parità di punteggio valgono i criteri in ordine elencati: 1. esito degli incontri diretti, 2. differenza reti negli incontri diretti fra le squadre a parità di punti, 3. differenza reti sul totale degli incontri disputati nel girone, 4. maggior numero di reti segnate sul totale degli incontri disputati nel girone, 5. sorteggio.
Formula. VEDI CALENDARIO ALLEGATO
Tempi supplementari. Non sono previsti.
Calci di rigore. Non sono previsti.
Automatismo delle sanzioni. E' previsto l'automatismo delle sanzioni con le seguenti modalità: il giocatore espulso durante una gara non potrà partecipare alla gara successiva salvo maggiori sanzioni inflitte dall'arbitro; il giocatore che nel corso del torneo incorre nella terza ammonizione sarà squalificato per una gara su declaratoria del responsabile degli arbitri.
Reclami. Eventuali reclami dovranno essere presentati entro 30 minuti dalla fine della gara accompagnati dalla tassa di € 30,00. Copia del reclamo dovrà essere consegnata alla controparte sempre nei termini di 30 minuti. L'onere della prova è a carico, solo ed esclusivamente della parte ricorrente.
Per quanto non previsto dal presente regolamento e sull'interpretazione dello stesso, valgono le decisioni adottate dal responsabile del torneo di concerto con gli arbitri.

Appendice a tutti i regolamenti.

Per ragioni di tempo, dato l'elevato numero di partite da disputare, ***non verrà effettuato il riconoscimento dei calciatori*** ma tutte le squadre sono obbligate, prima dell'inizio del torneo, ad inviare all'indirizzo e-mail **eventi@pescaracalcio.com o al numero di telefono indicato nelle comunicazioni** :

- ***le liste bloccate delle squadre;***
- ***i cartellini e/o documenti d'identità dei giocatori partecipanti.***

Rimane l'obbligo da parte delle società di munirsi dei documenti di cui sopra per tutta la durata del torneo.

Ogni società, se lo riterrà opportuno, potrà effettuare verifiche sull'identità dei calciatori, predisponendo apposito ricorso in segreteria.

Chi non fornirà i cartellini e/o documenti d'identità, su ricorso di parte, potrà subire la perdita a tavolino della partita.

Le partite prevedono l'auto-arbitraggio, ove necessario sarà presente un responsabile tecnico di campo

Quanto scritto in appendice, costituisce parte integrante e sostanziale di tutti i regolamenti.

NOTE ORGANIZZATIVE

AL FINE DI RENDERE PIU' SCORREVOLE LO SVOLGIMENTO DEL TORNEO SI RACCOMANDA ALLE SOCIETA' DI SEGUIRE CON **ESTREMA ATTENZIONE** LE SEGUENTI INDICAZIONI:

1. **SPIRITO DEL TORNEO.** SI ESORTANO TUTTI GLI ALLENATORI, DIRIGENTI, GIOCATORI, GENITORI E PARENTI DI TENERE UN COMPORTAMENTO EDUCATO E RISPETTOSO NEI CONFRONTI DEGLI AVVERSARI, DEL PUBBLICO, DEGLI ARBITRI E DELLO STAFF. PUR NELL'AGONISMO CHE NON DEVE MAI MANCARE, NON BISOGNA MAI PERDERE DI VISTA IL **RISPETTO PER GLI ALTRI E L'ASPETTO LUDICO DELLA MANIFESTAZIONE.** LA DIREZIONE INVITA TUTTI I PARTECIPANTI AD APPROCCIARSI ALL'EVENTO CON L'OBIETTIVO DI DIVERTIRSI, PASSARE DELLE BELLE GIORNATE DI SVAGO ALL'INSEGNA DELLO SPORT E SPENSIERATEZZA.

2. **DOPPIA DIVISA E BORRACCE.** TUTTE LE SOCIETA' DOVRANNO ESSERE MUNITE DI DOPPIA DIVISA PER LE PROPRIE SQUADRE PARTECIPANTI. IN MANCANZA SARA' OPPORTUNO DOTARSI DELLE CASACCHE. LE SOCIETA' DOVRANNO, INOLTRE DOTARSI, DI PROPRIE BORRACCE IN MODO DA RIFORNIRSI DI ACQUA AUTONOMAMENTE NELLE APPOSITE FONTANELLE SITUATE NELL'AREE INDICATE DALLO STAFF.

3. **RISCALDAMENTO PRE-PARTITA.** TUTTE LE SQUADRE SONO INVITATE AD ESEGUIRE UN RISCALDAMENTO SEMPLICE E VELOCE NEGLI SPAZI INDICATI DAI RESPONSABILI DI CAMPO. I PALLONI CHE L'ORGANIZZAZIONE CONSEGNERA' SARANNO UTILIZZABILI SOLO ED ESCLUSIVAMENTE PER LE GARE DEL TORNEO. NON VERRANNO FORNITI PALLONI ALLE SQUADRE PER LA FASE DI RISCALDAMENTO.

4. **PUNTUALITA'.** TUTTE LE SQUADRE PARTECIPANTI SONO TENUTE A RISPETTARE GLI ORARI DELLE GARE : PRESENTARSI PRESSO L'IMPIANTO SPORTIVO CON CONGRUO ANTICIPO (ALMENO 40 MINUTI PRIMA DELLA GARA); EFFETTUARE LE FASI DI RISCALDAMENTO MENTRE E' IN CORSO LA PARTITA PRECEDENTE.

5. **EVENTUALI GARE TRA SQUADRE NON QUALIFICATE.** LA DIREZIONE DEL TORNEO ,AL FINE DI GARANTIRE A TUTTI I PARTECIPANTI UN NUMERO MAGGIORE DI PARTITE, HA PREVISTO E CALENDARIZZATO DELLE GARE TRA SQUADRE CHE SI FERMERANNO ALLE FASI DI QUALIFICAZIONE. LADDOVE CI FOSSERO DEGLI SPAZI DISPONIBILI, LA DIREZIONE DEL TORNEO SUPPORTERA' L' ORGANIZZAZIONE DI ULTERIORI GARE.

6. **SPOGLIATOI.** DOPO CHE I GIOCATORI SI SARANNO CAMBIATI PER DISPUTARE LA GARA, GLI STESSI DOVRANNO METTERE TUTTI GLI INDUMENTI NELLE BORSE E POSIZIONARLI DOVE VERRA' INDICATO DALLO STAFF DEL TORNEO.

7. **DOPPI GRUPPI.** LE SOCIETA' CHE HANNO ISCRITTO PIU' SQUADRE DELLA STESSA CATEGORIA, DOVRANNO GARANTIRE CHE OGNUNA DI ESSE SIA DOTATA, OLTRECHE' DI UN NUMERO ADEGUATO DI COMPONENTI , ANCHE DI UN PROPRIO STAFF TECNICO. LA DIREZIONE NON CONSENTIRA' SPOSTAMENTI DI PARTITE A SQUADRE CHE NON ABBIANO I REQUISITI SUDDETTI.

8. **FOTO.** SI PREGANO LE SOCIETA' DI CONSENTIRE AL FOTOGRAFO DELL'ORGANIZZAZIONE DI FARE LE FOTO DEI SINGOLI RAGAZZI E DI SQUADRA.

9. **PREMIAZIONE.** SI INVITANO TUTTE LE SQUADRE A PARTECIPARE ALLE PREMIAZIONI FINALI CHE SI TERRANNO AL TERMINE DELL'ULTIMA FINALE PER IL 1° E 2° POSTO. PUR COMPRENDENDO LA STANCHEZZA ED I LUNGHI VIAGGI DA AFFRONTARE PER IL RITORNO A CASA, SI RACCOMANDA DI NON ABBANDONARE L'IMPIANTO PRIMA DELLA CONSEGNA DEI PREMI A TUTTI I RAGAZZI E ALLE SOCIETA'.

OPES
AFFILIATO

PESCASSEROLI

STAGE ESTIVO STEP BY STEP

BREVE CONVEGNO SULL' ALIMENTAZIONE
PISCINA e SPA PER I PIU' PIGRI
PALESTRA ATTREZZATA

UN WEEK END DA TRASCORRERE ALL'ARIA APERTA NEL MERAVIGLIOSO PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO

12 GIUGNO

- ORE 16.00 RADUNO CONOSCITIVO E PRESENTAZIONE DELLE ATTIVITÀ
  RIATTIVAZIONE GENERALE A CORPO LIBERO - CAMMINATA DI GRUPPO FINO IN PAESE

13 GIUGNO

- ORE 08.30 - RIATTIVAZIONE GENERALE / STRETCHING
- ORE 9.30 - PARTENZA ALLA SCOPERTA DEL FANTASTICO PERCORSO AD ANELLO " ArteParco" E DEL BOSCO DELLA DIFESA DI PESCASSEROLI (Km6,5) LIVELLO DI DIFFICOLTA FACILE
  RIENTRO PER PRANZO E RELAX
- ORE 16,30 - ESERCIZI A CORPO LIBERO E GIOCHI ALL'ARIA APERTA E PER CHI VUOLE, ESERCIZI IN PALESTRA

14 GIUGNO

- ORE 8,30 RISVEGLIO MUSCOLARE
- ORE 9.30 PARTENZA ALLA SCOPERTA DEL PERCORSO PESCASSEROLI CASTEL MANCINO E MONTE FORCELLA (difficoltà media 7km)
- RIENTRO PER PRANZO, SALUTI E PARTENZE PER IL RIENTRO

INFO:
LIANA RADICI
338 4315 944

ATTREZZATURA CONSIGLIATA:
SCARPE DA TREKKING O DA CORSA, PICCOLO ZAINETTO, ACQUA, OCCHIALI, CAPPELLINO E TAPPETINO PER GLI ESERCIZI IN HOTEL

OPES
AFFILIATO

PESCASSEROLI

STAGE ESTIVO STEP BY STEP

BREVE CONVEGNO SULL' ALIMENTAZIONE
PISCINA e SPA PER I PIU' PIGRI
PALESTRA ATTREZZATA

UN WEEK END DA TRASCORRERE ALL'ARIA APERTA NEL MERAVIGLIOSO PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO

12 GIUGNO

- ORE 16.00 RADUNO CONOSCITIVO E PRESENTAZIONE DELLE ATTIVITÀ
  RIATTIVAZIONE GENERALE A CORPO LIBERO - CAMMINATA DI GRUPPO FINO IN PAESE

13 GIUGNO

- ORE 08.30 - RIATTIVAZIONE GENERALE / STRETCHING
- ORE 9.30 - PARTENZA ALLA SCOPERTA DEL FANTASTICO PERCORSO AD ANELLO " ArteParco" E DEL BOSCO DELLA DIFESA DI PESCASSEROLI (Km6,5) LIVELLO DI DIFFICOLTA FACILE
  RIENTRO PER PRANZO E RELAX
- ORE 16,30 - ESERCIZI A CORPO LIBERO E GIOCHI ALL'ARIA APERTA E PER CHI VUOLE, ESERCIZI IN PALESTRA

14 GIUGNO

- ORE 8,30 RISVEGLIO MUSCOLARE
- ORE 9.30 PARTENZA ALLA SCOPERTA DEL PERCORSO PESCASSEROLI CASTEL MANCINO E MONTE FORCELLA (difficoltà media 7km)
- RIENTRO PER PRANZO, SALUTI E PARTENZE PER IL RIENTRO

INFO:
LIANA RADICI
338 4315 944

ATTREZZATURA CONSIGLIATA:
SCARPE DA TREKKING O DA CORSA, PICCOLO ZAINETTO, ACQUA, OCCHIALI, CAPPELLINO E TAPPETINO PER GLI ESERCIZI IN HOTEL