

## 1. Cinque passaggi

Il gioco si svolge tra **2** squadre.

I componenti d'ogni squadra si dispongono all'interno del campo di gioco delimitato dai nastri. Lo scopo del gioco è di fare cinque passaggi consecutivi, senza che gli avversari tocchino il frisbee. Al via la squadra sorteggiata inizia a fare i passaggi del frisbee in tutti i modi possibili. Alla squadra che perde il frisbee in seguito ad intercettazione, il conto dei passaggi è annullato e i giocatori della squadra passano in difesa. **E' proibito spostarsi con il frisbee.** La squadra che ha fatto cinque passaggi segna un punto. Non si può ostacolare il lancio, si deve stare a una distanza di **almeno un metro**, è vietato entrare in contatto diretto con gli avversari, pena l'espulsione a tempo. Il gioco ha la durata di 10 minuti, la vittoria si aggiudica alla squadra che realizza più punti.

## 2. Salto in lungo a cascata

Il gioco si svolge con **3** squadre.

Le squadre si dispongono sulla linea di partenza in fila indiana. Al via, il primo d'ogni fila fa un salto a piedi uniti all'interno della corsia assegnatagli, poi ritorna sulla linea di partenza e dà il via al secondo concorrente che, corre sino al punto raggiunto dal compagno, **si ferma** e poi fa anch'egli un salto a piedi uniti, e così di seguito sino alla fine del gioco. Il cambio può essere fatto dopo che il compagno che precede ha oltrepassato la linea di partenza, in caso contrario la partenza deve essere ripetuta. Il gioco ha la durata di 10 minuti, la vittoria si aggiudica alla squadra che riesce a percorrere la maggior distanza di salti.

## 3. Rugbymania

Il gioco si svolge con **2** squadre.

Le squadre si dispongono sulle due estremità del campo di gioco e si organizzano a gruppi di 3 - 3 - 4 componenti. Ad ogni squadra è consegnato un pallone da rugby, al via i primi 3 componenti delle squadre devono raggiungere l'altra estremità del campo passandosi il pallone. Si possono effettuare tre passi con il pallone in mano dopo di che lo si deve passare al compagno, il passaggio deve essere effettuato all'indietro in caso contrario si ritorna alla linea di partenza, si può procedere camminando oppure correndo. I due esterni devono muoversi in prossimità delle linee esterne al loro campo di gioco. Quando il pallone cade lo si recupera e si riparte dal punto dov'è caduto, raggiunta l'altra estremità e superata la linea con il pallone in mano lo si passa all'altro gruppo di compagni, e così di seguito sino alla fine del gioco. Il gioco ha una durata di 10 minuti, la vittoria si aggiudica alla squadra che effettuerà più volte il percorso.

## 4. Pallamano

Il gioco si svolge con **2** squadre.

I componenti d'ogni squadra si dispongono all'interno del campo di gioco delimitato dai nastri. Le squadre quando hanno il possesso della palla, devono cercare di fare goal nella porta avversaria. La squadra che non ha il possesso della palla, deve evitare di subire il goal difendendo la propria porta con l'utilizzo anche di un portiere e allo stesso tempo cercare di entrare in possesso di palla intercettandola agli avversari. Al via la squadra sorteggiata inizia a passarsi la palla rispettando le seguenti regole: non si possono eseguire più di 3 passi con la palla in mano, non si può trattenere la palla più di 3 secondi, il possessore di palla può spostarsi anche in palleggio. E' vietato entrare in contatto diretto con gli avversari, pena l'espulsione a tempo. Il gioco ha la durata di 10 minuti, la vittoria si aggiudica alla squadra che realizza il maggior numero di reti.

## 5. Basketmania

Il gioco si svolge con **3** squadre.

Le squadre si dispongono in fila all'estremità del percorso di gioco. Ad ogni squadra è consegnato un pallone da pallacanestro. Al segnale di partenza un concorrente d'ogni squadra percorre palleggiando il percorso di gioco. Non è permesso trattenere la palla mentre si procede superando le varie difficoltà, oppure lanciarla, ma si può palleggiare alternando le mani. Non si può ostacolare l'altra squadra. Arrivato alla fine del percorso si deve fare canestro, **c'è la possibilità di fare 3 tentativi**, poi si ritorna seguendo il percorso dell'andata e si consegna il pallone al compagno e così di seguito sino alla fine del gioco. Il cambio può essere fatto dopo aver oltrepassato la linea di partenza; in caso contrario la partenza deve essere ripetuta. Il gioco ha la durata di 10 minuti, la vittoria si aggiudica alla squadra che completa più percorsi.

## 6. Hockey

Il gioco si svolge con **3** squadre.

Le squadre si dispongono in fila all'estremità del percorso di gioco. Al via partono i primi di ogni squadra che devono fare una serpentina tra i birilli conducendo la palla con la mazza e quindi tirare in porta cercando di segnare. Dopo aver tirato devono recuperare la palla e rifare il percorso al contrario, consegnando la mazza e la palla al compagno successivo. Il cambio può essere fatto dopo aver oltrepassato la linea di partenza; in caso contrario la partenza deve essere ripetuta. Il gioco ha la durata di 10 minuti, la vittoria si aggiudica alla squadra che realizza più reti.

## 7. Salto nei cerchi

Il gioco si svolge con **3** squadre.

Le squadre si dispongono sulla linea di partenza in fila indiana. Al via, il primo d'ogni fila salta a piedi uniti all'interno dei cerchi che trova davanti a sé, poi ritorna verso la linea di partenza passando attraverso i cerchi che prima ha saltato e dà il via al secondo concorrente che, ripete lo stesso percorso del compagno che lo ha preceduto, e così di seguito sino alla fine del gioco.

Ogni giocatore deve fare il proprio percorso: è vietato passare la mano. Tutti i salti a piedi uniti devono passare all'interno dei cerchi, come pure nel ritorno tutto il corpo deve passare attraverso i cerchi. Il cambio può essere fatto dopo aver oltrepassato la linea di partenza; in caso contrario la partenza deve essere ripetuta. Il gioco ha la durata di 10 minuti, la vittoria si aggiudica alla squadra che riesce a realizzare il maggior numero di percorsi completi.

## **8. Staffettacinese**

Il gioco si svolge con **3** squadre.

Le squadre si dispongono sulla linea di partenza e si dividono a coppie. Ad ogni squadra è consegnato un pallone e due bastoni d'eguale misura. Al via dato dal giudice di gara i componenti della squadra devono porre il pallone sopra i bastoni e, così mantenendolo, devono trasportarlo lungo il percorso. **Non si può trattenere il pallone con le mani e con i bastoni.** Nel caso che il pallone cade lo raccolgono e tornati nel punto dove è caduto riprendono il percorso. Giunti alla boa (cono) devono ritornare sulla linea di partenza e passare il pallone alla successiva coppia, e così di seguito sino alla fine. Il cambio può essere fatto dopo che la coppia ha oltrepassato la linea di partenza, in caso contrario la partenza deve essere ripetuta. Non è permesso cambiare la propria corsia od ostacolare le altre squadre. Il gioco ha una durata di 10 minuti, la vittoria si aggiudica alla squadra che completa più volte il percorso.

## **9. Pallainrotula**

Il gioco si svolge con **3** squadre.

I concorrenti d'ogni squadra si dispongono in fila indiana sulla linea di partenza. Ad ogni squadra è consegnato un pallone di rugby d'eguale misura. Al via, i concorrenti devono saltellare all'interno della propria corsia tenendo il pallone tra le ginocchia, arrivati alla boa (cono), devono ritornare alla linea di partenza e passare il pallone al compagno successivo, e così di seguito sino alla fine del gioco. Il cambio può essere fatto dopo aver oltrepassato la linea di partenza; in caso contrario la partenza deve essere ripetuta. Quando il pallone cade lo si deve recuperare e ripartire dal punto dove è caduto. Non è permesso cambiare la propria corsia ed ostacolare le altre squadre. Il gioco ha la durata di 10 minuti, la vittoria si aggiudica alla squadra che completa più percorsi.

## **10. Lancio della pallina**

Il gioco si svolge tra **2** squadre.

Le squadre si dispongono a una distanza di 3-4 metri l'una di fianco all'altra. A 10 metri circa è collocato un cerchio, un nastro delimita la distanza di tiro. Tutti i componenti delle squadre con l'utilizzo di palline da tennis devono cercare di centrare il cerchio. Ci si alterna al tiro che è scandito dal giudice di gara. I lanci effettuati oltre la linea non possono essere ritenuti validi. Il gioco ha una durata di 10 minuti, la vittoria si aggiudica alla squadra che centra più volte il cerchio.

## **11. L'orologio**

Il gioco si svolge tra **2** squadre.

Partecipano al gioco 10 giocatori per squadra e un pallone da rugby per squadra. Una squadra è disposta in cerchio abbastanza grande, l'altra è in fila. Al via tutti i componenti della squadra in cerchio si passano la palla e ogni volta che fa un giro completo si chiama l'ora (1, 2, 3, ecc) mentre i componenti dell'altra squadra, uno alla volta, devono girare attorno al cerchio lanciando in alto la palla e quindi passarla al compagno successivo. Arrivato l'ultimo si segna quanti giri (ore e minuti) ha fatto la squadra in cerchio. I componenti della squadra in cerchio devono passarsi la palla uno dopo l'altro, non è consentito lanciare la palla e saltare uno o più componenti la squadra, non è consentito inoltre ostacolare i componenti della squadra che corrono attorno al cerchio. Il gioco ha la durata di 10 minuti, la vittoria si aggiudica alla squadra che fa più ore, dopo essersi scambiati.

## **12. Maratona elastica**

Il gioco si svolge con **3** squadre.

Le squadre si dispongono sulla linea di partenza e si organizzano a coppie. Le coppie così formate si devono legare le caviglie con un elastico, prima della partenza. Devono fare il percorso d'andata e ritorno rimanendo legati tra loro, camminando, correndo, saltellando, come preferiscono. Tornati sulla linea di partenza danno il via alla successiva coppia e così di seguito sino alla fine. Le coppie non devono uscire dalla corsia a loro assegnata; non è consentito ostacolare le altre squadre in gioco. Il cambio può essere fatto dopo che la coppia ha oltrepassato la linea di partenza e ci deve essere il contatto con le mani tra i componenti delle due coppie, in caso contrario la partenza deve essere ripetuta. Il gioco ha una durata di 10 minuti, la vittoria si aggiudica alla squadra che percorrerà più volte il percorso.