



MOVIMENTO



&

SPORT



CALDONAZZO
2011

Introduzione

Il motto del gruppo per il movimento e lo sport, che si rifà agli obiettivi educativi del SOS-Villaggio Estivo di Caldonazzo, è:

„Muovendo il corpo – mettere in moto la mente“

Il programma di attività sportive di quest'anno è stato preparato tenendo in considerazione le esperienze dell'anno scorso e i risultati del rapporto di valutazione. Sono state mantenute molte cose che funzionavano bene ma ci sono stati anche alcuni cambiamenti.

Nelle pagine seguenti si trovano elencate le **svariate attività sportive proposte** e ne vengono spiegate le regole. Inoltre si trovano informazioni sui tempi ed i modi delle gare sportive e su chi ha diritto di parteciparvi.

Oltre alla vasta gamma di gare sportive vengono proposti anche molti **giochi e attività sportive senza vincitori né vinti**. Per la maggior parte di queste attività svolte "just for fun", solo per divertirsi, non c'è bisogno di prenotarsi in anticipo: si svolgono una o più volte alla settimana sempre alla stessa ora ed allo stesso posto ed i bambini possono praticarle per tutto il tempo che vogliono. Certe attività particolari possono essere organizzate anche per singoli Villaggi SOS interessati ad esse. La proposta di attività dipende dalla disponibilità di personale del gruppo sport e dall'effettiva richiesta da parte dei Villaggi.

Alcune proposte:

- percorsi in bicicletta, corsa ad ostacoli, biathlon...
- saltare la corda, boccia, frisbee...
- giochi in acqua (pallacanestro in acqua, polo in acqua, gare con i materassini gonfiabili...)
- programmi fitness e per rilassarsi: yoga, aerobica...
- allenamenti in preparazione a gare sportive
- *Speedminton und OGOsport*

Già adesso il gruppo dello sport chiede aiuto ai singoli responsabili per lo sport, ai collaboratori delle diverse sezioni e a tutti i volontari per garantire ai bambini e ai ragazzi anche quest'estate un' indimenticabile avventura di movimento e di sport. Si è già visto negli anni precedenti che un programma di movimento e di sport così vario per i ragazzi del Villaggio non potrebbe essere realizzato senza aiuto.

Indicazione:

I nomi usati al maschile in questa pubblicazione (come, ad es., "giocatore") si riferiscono sia a persone di sesso maschile che femminile.

Il gruppo per il movimento e lo sport si riserva il diritto di poter modificare le regole in base alla situazione e alle necessità.

SETTIMANE

- 1. settimana: 12.07.2011 – 17.07.2011
- 2. settimana: 18.07.2011 – 24.07.2011
- 3. settimana: 25.07.2011 – 31.08.2011
- 4. settimana: 01.08.2011 – 07.08.2011
- 5. settimana: 08.08.2011 – 14.08.2011
- 6. settimana: 15.08.2011 – 18.08.2011

GRUPPI D`ETÁ 2011 (AN):

- AN 04 = anno di nascita 2004
- AN 03 = anno di nascita 2003
- AN 02 = anno di nascita 2002
- AN 01 = anno di nascita 2001
- AN 00 = anno di nascita 2000
- AN 99 = anno di nascita 1999
- AN 98 = anno di nascita 1998
- AN 97 = anno di nascita 1997
- AN 96 = anno di nascita 1996
- AN 95= anno di nascita 1995

TORNEI E SCADENZARIO

TERMINE	DISCIPLINE	CONDIZIONE DI PARTECIPAZIONE
1a settimana	Atletica leggera: corsa su 60-metri salto in lungo lancio del peso Corsa di staffetta mista: piccoli Corsa di staffetta mista: grandi	ragazze & ragazzi: AN 03/04 a AN 95/96 ragazze & ragazzi: AN 03/04 a AN 95/96 ragazze & ragazzi: AN 03/04 a AN 01/02 ragazze & ragazzi: AN 00 a AN 04 ragazze & ragazzi: AN 95 a AN 99
2a settimana	Calcio torneo euro Torneo Beach-Volleyball Nuoto: 1 lunghezza a rana 1 lunghezza stile libero staffetta mista piccoli staffetta mista grandi Scacchi: piccoli grandi	ragazze & ragazzi: AN 95 a AN 99 ragazze & ragazzi: AN 95 a AN 99 ragazze & ragazzi: AN 03/04 a AN 95/96 ragazze & ragazzi: AN 01/02 a AN 95/96 ragazze & ragazzi: AN 00 a AN 04 ragazze & ragazzi: AN 95 a AN 99 ragazze & ragazzi: AN 00 a AN 04 ragazze & ragazzi: AN 95 a AN 99
3a settimana	Calcio piccoli Baseball o Frisbee Aquatlon (nuoto e corsa) Torneo di calcio ragazze	ragazze & ragazzi: AN 00 a AN 04 ragazze & ragazzi: AN 95 a AN 99 ragazze & ragazzi: AN 00/99 a AN 95/96 ragazze: AN 95 a AN 00; AN 01 a AN 04
4a settimana	Calcio torneo breve ragazzi Torneo di calcio ragazze Atletica leggera: corsa su 60-metri salto in lungo lancio del peso Corsa di staffetta mista: piccoli Corsa di staffetta mista: grandi	ragazzi: AN 95 a AN 99 ragazze: AN 95 a AN 00; AN 01 a AN 04 ragazze & ragazzi: AN 03/04 a AN 95/96 ragazze & ragazzi: AN 03/04 a AN 95/96 ragazze & ragazzi: AN 03/04 a AN 01/02 ragazze & ragazzi, da AN 00 a AN 04 ragazze & ragazzi, da AN 95 a AN 99
5a settimana	Calcio piccoli Olimpiadi Fun Badminton: singolo (ragazzi & ragazze) Scacchi: piccoli grandi	ragazze & ragazzi: AN 00 a AN 04 ragazze & ragazzi fino a AN 00 ragazze & ragazzi: AN 00/99 a AN 95/96 ragazze & ragazzi: AN 00 a AN 04 ragazze & ragazzi: AN 95 a AN 99
6a settimana	Nuoto: 1 lunghezza a rana 1 lunghezza stile libero staffetta mista piccoli staffetta mista grandi Kickertorneo	ragazze & ragazzi: AN 03/04 a AN 95/96 ragazze & ragazzi: AN 01/02 a AN 95/96 ragazze & ragazzi: AN 00 a AN 04 ragazze & ragazzi: AN 95 a AN 99 ragazze & ragazzi: AN 03/04 a AN 95/96

SPORT E MOVIMENTO PER ADULTI

Le attività sportive proposte non sono pensate solo per i nostri bambini e ragazzi, ma anche per tutti i collaboratori e le collaboratrici che lavorano nel Villaggio estivo.

Sport proposti regolarmente ogni settimana

Tutti gli adulti possono praticare questi sport senza doversi prenotare prima.

- calcio
- pallavolo
- yoga
- aerobic
- hockey su prato

Il gruppo per il movimento e lo sport Vi informa sulle attività sportive e gli orari attraverso la bacheca, ma è anche molto felice di poterlo fare di persona.

Iscrizioni

Le iscrizioni per il programma di movimento e di sport devono essere effettuate tramite le liste del team di movimento e di sport. Le liste devono essere compilate con cura dal responsabile per lo sport di ogni villaggio e poi restituite al gruppo per il movimento e lo sport. Durante la compilazione delle liste è necessario che vengano iscritti solo i bambini e ragazzi abilitati a partecipare in base ai gruppi d'età, altrimenti non si avrà alcun fair play.

Vi preghiamo di iscrivere soltanto bambini e ragazzi che rimarranno a Caldonazzo fino alla fine delle rispettive gare. Una lista di iscrizione ha senso solamente se vi vengono iscritti i bambini e ragazzi che hanno davvero voglia di partecipare ad una determinata gara. Non ha molto senso se tutti i bambini di un Villaggio vengono iscritti a tutte le gare. È perciò necessario che i bambini e ragazzi conoscano le regole della gara a cui si apprestano a partecipare.

Il termine di iscrizione alle varie gare viene comunicato al momento della distribuzione delle liste di iscrizione e deve essere rispettato.

Se una gara rischia di non venire effettuata perché i partecipanti sono troppo pochi, i bambini e i ragazzi possono partecipare al gruppo d'età (AN) superiore.

Giorni in cui non si tengono gare:

Il sabato sera e la domenica mattina non ci sono gare per dare ai bambini la possibilità di partecipare alla Santa Messa.

Il lunedì non ci sono gare.

Assistenza durante le gare:

I bambini e ragazzi che partecipano ad una gara sportiva devono essere accompagnati da un responsabile. Vorremmo sottolineare ancora una volta che gli adulti sono di esempio riguardo alla sportività e al fair play.

Saluti:

Le squadre si salutano prima e dopo la partita.

ATLETICA LEGGERA



Condizioni di partecipazione:

60 metri: Ragazze e ragazzi da AN 03/04 fino a AN 95/96
Salto in lungo: Ragazze e ragazzi da AN 03/04 fino a AN 95/96
Lancio del peso: Ragazze e ragazzi AN 03/04 a AN 01/02
Staffetta mista piccoli: Ragazze e ragazzi AN 00 a AN 04
Staffetta mista grandi: Ragazze e ragazzi AN 99 a AN 95

Modo di svolgimento:

In tutte le discipline in cui ci sono più di sei partecipanti in un gruppo di età, si fanno delle gare di qualificazione. I sei migliori atleti di ogni disciplina si incontrano nel finale. Una gara si effettua con la partecipazione di almeno tre bambini. Se una gara non viene effettuata a causa di troppo pochi partecipanti, questi bambini possono partecipare al gruppo di età (AN) superiore.

Un bambino o una staffetta viene squalificato/a se:

- dopo essere stato chiamato due volte non si presenta alla partenza
- ostacola un altro partecipante cambiando corsia
- arriva alla fine in un' altra corsia

60 metri: è possibile sia la partenza alta che bassa
La partenza viene annunciata con una paletta e con le parole:
"Ready, Steady, Go"

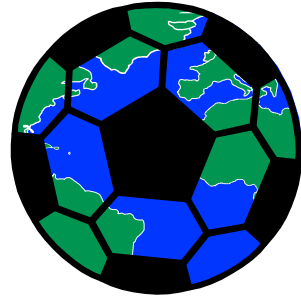
Salto in lungo: 3 salti nella zona del salto in lungo.

Tiro in lungo: 3 tentativi

Staffetta: piccoli: 3 partecipanti, ognuno 1 lunghezza (60 metri)
grandi: 3 partecipanti, ognuno 1 lunghezza (60 metri)

È possibile iscrivere più squadre di un villaggio. Però ogni concorrente può partecipare una volta sola.

CALCIO



Condizioni di partecipazione:

Torneo Euro: squadre miste, da AN 95 a AN 99
Torneo di calcio „piccoli“: squadre miste, fino a AN 00
Torneo breve ragazzi: ragazzi da AN 95 a AN 99
Torneo di calcio ragazze: ragazze da AN 95 a AN 00; AN 01 a AN 04

Torneo Euro

durata della partita: 2 x 25 minuti
giocatori: 9 giocatori
giocatori di cambio: 4 cambi per partita
luogo di disputa: campo di calcio grande

Calcio „piccoli“:

durata della partita: 2 x 10 minuti
giocatori: 7 giocatori (squadre miste)
giocatori di cambio: nessun limite
luogo di disputa: campo di calcio piccolo

Torneo breve:

durata della partita: 2 x 15 minuti
giocatori: 7 o 9 giocatori (squadre miste)
giocatori di cambio: 4 cambi per partita
luogo di disputa: campo di calcio medium o grande

Torneo di calcio ragazze

durata della partita: 2 x 12 minuti
giocatrici: 6/7 giocatrici
giocatrici di cambio: 3 cambi per partita
luogo di disputa: campo di calcio medium



Modo di svolgimento:

Quando ci sono sei o più squadre iscritte in una gara si sorteggiano dei gironi. All'interno dei gironi ogni squadra gioca contro tutte le altre. La modalità di svolgimento dipende dal numero delle squadre partecipanti.

I nomi di tutti i giocatori (anche le riserve) devono essere registrati su una lista. Se ci sono delle differenze fra i giocatori iscritti e quelli presenti sul campo si deve parlare prima della partita con l'arbitro o il capo "movimento e sport". Ogni giocatore può giocare soltanto in una squadra.

Nelle squadre che partecipano al Torneo Euro devono esserci giocatori o giocatrici di almeno due nazioni. Gli abbinamenti vengono fatti in modo da abbattere i confini fra nazioni.

Nelle altre forme di torneo ogni squadra può essere costituita da un singolo villaggio, da più villaggi o da più nazioni.

Se possibile le semifinali e finali vengono effettuati con dei guardalinee. Se in una semifinale o finale due squadre dopo il tempo regolare terminano il gioco in parità si fanno i tempi supplementari. Sul campo piccolo i tempi supplementari durano 2 x 5 minuti, su quello grande 2 x 10. Se una squadra fa un goal nel tempo supplementare vince la partita (regola del „golden goal“). Se il gioco è ancora in parità dopo il tempo supplementare seguono i calci di rigore.

La regola del "calcio all'indietro" non vale in nessun torneo. Sul campo da calcio piccolo e medium non vale neanche la regola del fuorigioco.

Al posto del cartellino giallo viene utilizzata un cartellino blu per cui si viene squalificati per 5 minuti sul campo piccolo e per 10 minuti sul campo grande. Due cartellini blu sono equivalenti ad un cartellino rosso e significano la squalifica dalla partita attuale e da quella seguente.

Ogni partita vinta vale 3 punti nel tabellone. Un pareggio vale 1 punto per tutte e due le squadre. La classifica viene fatta in base al punteggio. In caso di parità si decide in base alla differenza reti. Se la differenza reti è uguale vince la squadra che ha segnato più reti. In caso di parità vince la squadra che ha vinto più partite.

Se una squadra si presenta oltre cinque minuti in ritardo, perde la partita con 0:3. Le squadre devono giocare in divise. I giocatori devono usare soltanto scarpe da calcio con tacchetti di gomma o plastica (sono proibiti tacchetti dove sono visibili punti metallici). Se all'inizio di una partita un giocatore si presenta con tacchetti rotti o pericolosi, deve cambiare le scarpe.

SCACCHI



Condizioni di partecipazione:

Scacchi piccoli: Ragazze e ragazzi, AN 00 a AN 04
Scacchi grandi: Ragazze e ragazzi, AN 95 a AN 99

Modo di svolgimento:

Ogni giocatore deve fare più partite; il sorteggio è casuale. La vittoria conta 1 punto; la parità conta $\frac{1}{2}$ punto; la sconfitta conta 0 punti.

Se alla fine del torneo i giocatori hanno lo stesso punteggio, si decide in base al punteggio Buchholz. Il punteggio Buchholz corrisponde più o meno alla differenza reti del calcio. Una vittoria contro un avversario forte (più in alto nella classifica) conta più che una contro un avversario debole.

Le partite vengono giocate in uno dei seguenti modi.

1° modo:

Le coppie sorteggiate vengono scritte su un tabellone. I due avversari si mettono d'accordo su quando e dove giocare (da soli o con l'aiuto di un responsabile del villaggio). C'è una scadenza entro la quale il risultato deve essere comunicato all'ufficio dello sport. Entrambi i giocatori sono responsabili per comunicare il risultato corretto. Se i risultati non vengono comunicati in tempo la partita viene dichiarata patta (pari). Se per qualunque motivo una partita non viene giocata viene dichiarata patta (pari).

2° modo:

Le coppie sorteggiate, il luogo e l'ora della partita vengono pubblicati su liste nel gazebo dello sport (padiglione). Le partite vengono organizzate e realizzate dal gruppo "sport e movimento".

Se un giocatore arriva con più di 5 minuti di ritardo perde tutti i punti. Se un giocatore non partecipa a più di due giri, viene squalificato dal torneo.

NUOTO

Condizioni di partecipazione:

Rana: Ragazze e ragazzi da AN 03/04 fino a AN 95/96
Stile libero: Ragazze e ragazzi da AN 01/02 fino a AN 95/96
Staffetta mista piccoli: Ragazze e ragazzi AN 00 a AN 04
Staffetta mista grandi: Ragazze e ragazzi da AN 95 fino a AN 99.



Modo di svolgimento:

In tutte le discipline in cui ci sono più di sei partecipanti in un gruppo di età si fanno delle gare di qualificazione. I sei partecipanti migliori di ogni disciplina s'incontrano nel finale. Una gara si effettua con la partecipazione di almeno tre bambini. Se una gara non viene effettuata a causa di troppo pochi partecipanti, questi bambini possono partecipare al gruppo di età (AN) superiore.

Un bambino o una staffetta viene squalificato/a se:

- dopo essere stato chiamato due volte non si presenta alla partenza
- cambia lo stile (eccezione: stile libero)
- ostacola un altro nuotatore cambiando corsia
- arriva alla fine in un' altra corsia

Segnale di partenza: On your marks – Pfiff !

Staffetta mista piccoli: 3 partecipanti, ragazze e ragazzi fino a AN 00, stile libero

Staffetta mista grandi: 3 partecipanti, ragazze e ragazzi fino a AN 95, dorso, rana, stile libero

Ogni villaggio può nominare più staffette però ogni bambino può partecipare solo ad una staffetta.

Torneo Beach-Volleyball

Condizioni di iscrizione:

Ragazze e ragazzi: AN 95 a AN 99

Numero dei giocatori: 5

Modo di svolgimento:

Quando ci sono sei o più squadre iscritte al torneo si sorteggiano dei gironi. All'interno dei gironi ogni squadra gioca contro tutte le altre.

La modalità di svolgimento dipende dal numero delle squadre partecipanti.

Regole:

Un gioco è finito quando una squadra ha vinto due set. Un set finisce quando una squadra raggiunge 21 punti. Ogni squadra può sempre fare dei punti.

Ogni partita vinta conta 2 punti in classifica. Se due squadre di un girone hanno lo stesso punteggio, decidono i singoli set.

Una squadra che non si presenta a una partita dopo 5 minuti viene sconfitta a tavolino 0:2. I capitani delle due squadre fanno un sorteggio e chi vince può decidere fra il servizio e la scelta del campo.

Successivamente la squadra che ha perso il set ha il diritto al servizio. Alla fine di ogni set si cambia campo.

Se c'è bisogno di un terzo set (il set decisivo) si cambia campo quando la prima squadra raggiunge 7 punti. Il terzo set finisce quando una delle squadre ha raggiunto 15 punti. Si gioca a 2 punti di differenza.

Il servizio deve essere fatto subito dopo che la palla è stata buttata in aria e deve essere fatto dal basso.

La palla può essere giocata con qualsiasi parte del corpo e solo tre volte entro la squadra. È valido giocare la palla anche fuori del campo. Viene contato come errore se un giocatore tocca la palla due volte (eccezione: blocco – non conta come tiro giocato). Le linee fanno parte del campo di gioco. Se la palla tocca la rete, viene contato come errore.



AQUATLON



Condizioni di partecipazione:

Ragazze e ragazzi: AN 00/99 a AN 95/96



„**ATTENZIONE:**

L` Aquatlon è un`offerta per bambini e ragazzi che praticano sport regolarmente. Per le distanze vedi sotto!

Modo di svolgimento:

L` Aquatlon consiste in due discipline, che vengono svolte una subito dopo l` altra. Le discipline sono nuoto e corsa.

Distanze (circa):

AN 00/99:	40 m nuoto 1000 m corsa
AN 97/98:	60 m nuoto 1300 m corsa
AN 95/96:	60 m nuoto 1500 m corsa

BADMINTON



Gare/ condizioni di partecipazione:

singolo femminile: ragazze, AN 00/99 a AN 95/96

singolo maschile: ragazzi, AN 00/99 a AN 95/96

Modo di svolgimento:

Le gare vengono effettuate secondo il sistema K.O. Coloro che hanno perso la semifinale si contendono il 3° posto. Se una gara non viene effettuata a causa di troppo pochi partecipanti, questi bambini possono partecipare al gruppo di età (AN) superiore.

Regole:

Un gioco finisce quando un giocatore ha vinto due set. Per vincere un set si devono fare 7 punti nel singolo (soltanto chi fa il servizio può fare punti). Se c'è una parità di 6 il gioco viene prolungato fino a 8 (singolo) punti. La differenza di due punti non è necessaria.

Il giocatore che vince il sorteggio può scegliere palla o campo. Successivamente (secondo e terzo set) il servizio va a chi è in svantaggio. Se si deve giocare un terzo set (set decisivo) si cambia campo quando il primo giocatore raggiunge 4 punti (singolo) o 5 punti (doppio).

Il servizio deve essere effettuato da sotto (la testa della racchetta deve essere sotto il livello del manico). La persona che batte il servizio e quella che lo riceve devono stare nelle aree di servizio che si trovano una in diagonale rispetto all'altra. All'inizio del gioco e quando i punti sono pari il servizio viene effettuato e ricevuto nell'area di servizio a destra. Quando i punti sono dispari il servizio viene effettuato e ricevuto nella zona di servizio a sinistra.

Le condizioni che seguono sono considerati errori e danno luogo a un punto o a un cambio palla:

- Un servizio fatto contro le regole
- Quando durante il gioco la palla tocca un giocatore o il vestito di un giocatore
- Quando un giocatore tocca la rete mentre la palla è in gioco, oppure se la racchetta o un giocatore stesso cadono nel campo avversario (sia passando sopra che sotto la rete). Invece se un giocatore, nel colpire la palla, lancia la racchetta nel campo avversario non è un errore.
- Quando la palla viene colpita due volte. Quando la palla viene mandata in rete o sotto la rete.
- Quando la palla tocca il pavimento del campo. Quando la palla cade al di fuori del campo.
- Quando nel doppio un giocatore prende il servizio destinato al suo compagno.

Le linee fanno parte del campo di gioco. Una palla che tocca la parte superiore della rete è ancora valida se oltrepassa la rete. Quando la palla tocca la rete durante il servizio conta come errore e il servizio passa alla squadra avversaria.

I giocatori che non si presentano al gioco dopo essere stati chiamati due volte vengono squalificati.

BASEBALL

Condizioni di partecipazione:

Ragazze e ragazzi: AN 99 a AN 95

Numero dei giocatori: 8

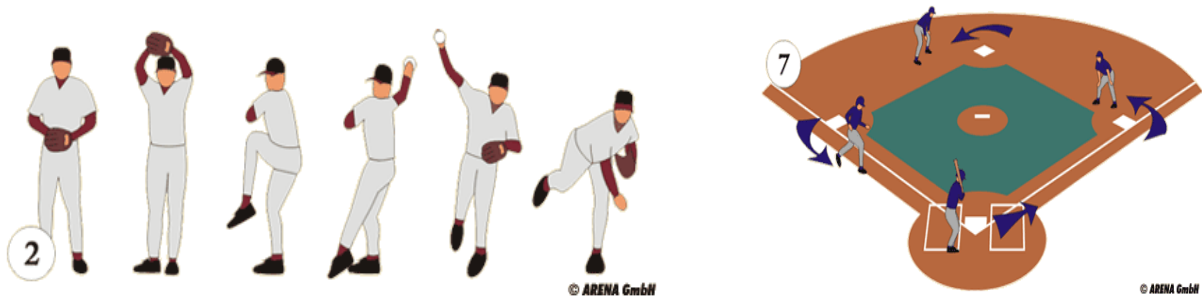
Modo di svolgimento:

Quando ci sono sei o più squadre iscritte al torneo si sorteggiano dei gironi. All'interno dei gironi ogni squadra gioca contro tutte le altre.

La modalità di svolgimento dipende dal numero delle squadre partecipanti.

Regole:

Ogni difensore prende posizione sul campo di gioco. Il lanciatore (Pitcher) sta al centro del campo interno. Gli attaccanti inizialmente restano in panchina ed entrano alla battuta uno alla volta secondo un ordine preciso. Si gioca senza Catcher. Il lanciatore lancia la palla, il primo battitore (Hitter) deve cercare di colpire la palla con la mazza e mandarla in campo verso la squadra attaccante.



Un lancio è considerato valido solo se resta nella “zona di Strike”, un’area immaginaria compresa fra le braccia e le ginocchia del battitore. Ogni attaccante ha 3 possibilità per colpire la palla con la mazza. Se il lanciatore riesce a lanciare la palla per tre volte attraverso la zona di Strike senza che il battitore la colpisca, il battitore è considerato “out” (fuori) e deve quindi lasciare il campo e sedersi nuovamente in panchina. Se il battitore colpisce la palla e la manda fuori dal campo di gioco, il tiro è considerato “Strike”, tentativo fallito. Appena colpisce la palla, il battitore deve lasciar cadere la mazza e iniziare a correre (diventa così “corridore”) verso le basi, cercando di raggiungerne il maggior numero di basi possibile. Ogni attaccante che riesce a raggiungerne tutte e quattro le basi e ritornare alla base di battuta (casa base), conquista 1 punto (Run) per la sua squadra. Se il battitore colpisce la palla così forte da mandarla oltre il confine posteriore del campo di gioco ha la possibilità di percorrere tutte le basi e ritornare alla casa base senza essere ostacolato e conquistare così un “Homerun” per la sua squadra. In caso di quattro lanci sbagliati consecutivi del lanciatore, il battitore può andare alla 1°base senza dover colpire la palla (Free walk).

La difesa ha il compito di tenere sotto controllo la palla che è stata colpita e cercare di bloccare le basi. Se il "corridore" raggiunge la 1°base prima che la difesa porti indietro la palla, rimane fermo alla 1°base e alla base di battuta entra il prossimo attaccante. Ogni base può essere occupata da un solo attaccante.

Il corridore è "out" (fuori) se:

- Viene toccato dalla palla
- Non ha alcuna base libera a sua disposizione
- La palla viene afferrata al volo

Durata della partita: 2 x 10 minuti, in caso di parità si tiene conto del numero degli "Out" di ogni squadra.

ULTIMATE FRISBEE

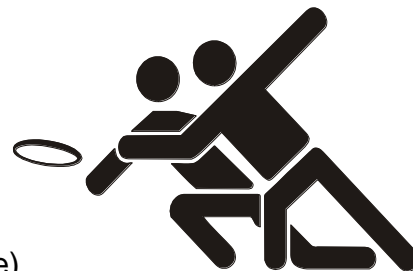
Condizioni di partecipazione:

ragazzi e ragazze: AN 99 a AN 95

Numero dei giocatori:

7 giocatori sul campo

3 giocatori di complemento (possibile)



Modo di svolgimento:

Quando ci sono sei o più squadre iscritte al torneo si sorteggiano dei gironi. All'interno dei gironi ogni squadra gioca contro tutte le altre. La modalità di svolgimento dipende dal numero delle squadre partecipanti.

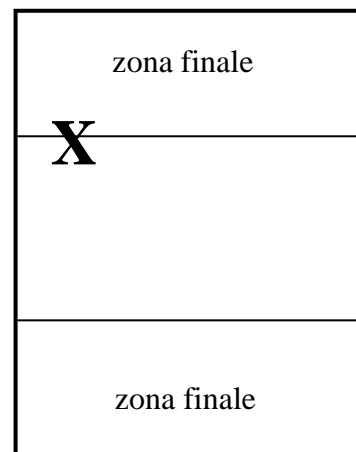
Regole:

Si giocano due tempi di 10 minuti. Ogni partita vinta conta 2 punti nel tavolino. Una squadra che non si presenta ad una partita dopo 5 minuti viene sconfitta a tavolino 0 : 2.

I giocatori possono essere cambiati dopo ogni punto.

I capitani delle due squadre fanno un sorteggio, chi vince può scegliere fra il disco e il campo.

All'inizio della partita le squadre si mettono in fila sulla linea finale (X). La partita comincia quando il capitano della squadra difensiva (non nel possesso del disco) alza la mano. I giocatori si possono muovere in qualsiasi direzione, ma non possono rimanere più di 5 secondi nella zona finale. Quando la squadra offensiva prende il disco nella zona finale dell'avversario riceve un punto. Dopo ogni punto tutte e due le squadre si mettono in fila sulle linee finali (come all'inizio), ma cambiano la direzione dell'attacco. La squadra che ha fatto il punto ha il diritto di fare il primo tiro. Il disco può essere lanciato in tutte le direzioni. Il giocatore che ha il disco non deve correre (è possibile fare due passi) e ha 10 secondi per lanciarlo. Il lanciatore può essere marcato solo da un giocatore.



Cambio del disco:

- Se un tiro viene preso dalla squadra avversaria può tenere il disco e diventa aggressore.
- Impedimento della vista
- contatto fisico tra i giocatori (distanza minima di un disco)