

PROGRAMMA GIORNATA NAZIONALE DELLO SPORT

Di seguito tutte le attività sportive:

Ciclo Cross

-Ore 08:30 presso il Parco Avventura Marina di Ginosa incontro degli atleti per partecipare alla prima attività sportiva della giornata una Ciclo Cross con la collaborazione di asd Genusia Bike Team presidente Franco Marchionna , che promuove la passione per la bicicletta e in particolare per la mountain biking, disciplina sportiva sempre più apprezzata e capace di coniugare alla competizione atletica la valorizzazione dell'ambiente e delle forme di mobilità alternative, organizzerà una ciclo escursione attraverso percorsi accuratamente predisposti su strade sterrate all'interno della Pineta Regina di Marina di Ginosa.

Prima della partenza saranno approfonditi i temi sulla regolazioni di base del mezzo, dell'utilizzo dei freni e degli accessori della Mountain Bike come casco e abbigliamento, Il percorso, prevalentemente pianeggiante, è di circa 6 km.

la partenza è prevista per le ore 09:00 , fine attività ore 10:00.(obbligatorio caschetto antinfortunistico)

Corsa campestre

- Ore 10:00 incontro con asd Runners Ginosa presidente Francesco Tocci per partecipare alla seconda attività della mattinata cross/country o corsa campestre all'interno del percorso avventura Pineta Regina . La **corsa campestre**, anticamente denominata **cross-country podistico**, su fondo sterrato o erboso. Il percorso nel Parco Pineta Regina sarà di 4,1 km immersi totalmente in una fitta vegetazione che produce ombra naturale per tutta la giornata. L'attività sarà modellata per far sì che tutti possano partecipare , genitori e figli , atleti di vario livello e diversamente abili , tutti in base alla proprie capacità fisiche e abilità potranno divertirsi considerandola una semplice passeggiata o una campestre di livello più alto. I Runners Ginosa saranno presenti come partecipanti ma anche per essere da supporto soprattutto per chi per la prima volta si avvicina a queste attività.

Inizio ore 10:30 fine attività ore 11:30.

Orienteering

-Ore 11:00 incontro con il coordinatore Nazionale settore Orienteering CSEN(CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE) e tecnico della Federazione Italiana sport Orientamento Sisto Giuseppe appartenente a asd Sport Orienteering school affiliata alla FISO e allo CSEN, con presidente Raffaella Cimmarusti, che farà una breve spiegazione dell'attività che si andrà a svolgere per poi iniziare l'attività ore 11:30 con fine attività prevista alle ore 12:30.

L'Orienteering, definito lo sport dei boschi, è un'attività sportiva outdoor, finalizzata all'esplorazione di spazi geografici sconosciuti con l'ausilio di due strumenti basilari: la mappa e la bussola. Questa giornata ha come obiettivo valorizzare la componente educativa di questo sport, che ad ampio raggio coinvolge discipline diverse, la geografia in primo luogo, ma anche l'educazione motoria, artistica, tecnica, la matematica e le scienze. L'obiettivo principale è dunque quello di stimolare la conoscenza e l'esplorazione dell'ambiente che ci circonda, attraverso un approccio senso-percettivo atto ad animare la nostra capacità di orientamento basata su punti di riferimento specifici dislocati nello spazio. Tale manifestazione, rappresenta il connubio perfetto tra lo sport e la promozione turistica del territorio.

- Ore 13:30 pausa pranzo

Beach: volley/badminton/tennis

-ore 15:45 primo incontro del pomeriggio presso il Lido Boomerang per divertirci con gli sport da spiaggia, asd Virtus Marinese presidente Mario Orlando con il tecnico Volley Alessandra La Piscopia con il proprio gruppo ma permettendo a tutti di poter provare il beach volley in tutte le sue caratteristiche , beach 2 , beach 3 anche misto .

Il tecnico Paolo La Guardia e il suo team che promuoverà la versione beach del badminton e del tennis cercando di trasferire un minimo di nozioni tecniche e regolamenti ma anche tutto il divertimento che questo sport può trasferire anche a chi lo pratica per la prima volta.

.

Ore 16,00 – Simulazione di regata/veleggiata

-Durante lo svolgimento degli sport da spiaggia ,nei pressi dei campi beach sempre presso Lido boomerang, le imbarcazioni della Lega Navale Italiana daranno la possibilità ai cittadini interessati di praticare questo fantastico sport . La barca a vela è uno sport emozionante ma anche molto tecnico e grazie a dei tecnici messi a disposizione dalla Lega navale stessa si potrà diffondere ancor di più la passione verso gli sport praticati nella natura incontaminata. Presidente della Lega Navale Ginosa , Castellaneta , Matera è il C.V. Rocco Petrera

Gli istruttori e i soci, simuleranno una partenza di regata, gireranno intorno ad una boa e rientreranno alle basi nautiche di Ginosa veleggiando sottocosta e riempiendo di vele colorate le acque antistanti Ginosa Marina.

I mezzi di assistenza a mare (gommoni) e di salvataggio (giubbotti salvagente) saranno messi a disposizione dalla LNI.

Programma Tennis

- In contemporanea agli sport da spiaggia alle ore 16:00, presso i campi da tennis della Proloco, la asd Tennis Proloco con presidente Giuseppe Toma , promuoverà il tennis permettendo a tutti di giocare insieme insegnando le tecniche base anche grazie alla presenza dei suoi ragazzi che collaboreranno sia nell'accoglienza dei curiosi che si avvicineranno per la prima volta al tennis sia nella parte più tecnica dello sport in questione.(termine attività ore 17:30)

Programma basket -inclusivo

-Ore 17:30 tutte le attività si sposteranno presso il campo di basket all'aperto sito in via delle Margherite (traversa di viale Pitagora) , protagonisti ancora una volta gli atleti e i tecnici dell'asd Virtus Marinese con l'allenatore Mario Orlando che dimostrerà come attraverso il basket inclusivo i ragazzi normodoti e diversamente abili possono giocare insieme .

Dimostrazione Arti marziali

Ore 19:30 dimostrazione Kickboxing e difesa personale con asd Centro Kickboxing Gentile, con presidente il sig. Franco Gentile, che rappresenterà una esibizione di combattimento e una esibizione di tecniche di particolari colpi spiegando nel dettaglio tutti particolari dell'attività.

-Ore 19:45 atto finale di questa fantastica giornata di sport, ultima dimostrazione sportiva sarà affidata agli allievi/e di karate della asd Agilform, con presidente Minei Vito, che rappresenteranno dei kata di gruppo e singoli e anche delle tecniche di difesa e attacco.

-Ore 20:00 saluti finali da parte delle asd partecipanti e dagli atleti.

Programma Lega Navale :

La lega navale sarà presente presso il lido boomerang sin dalla prima mattinata per dare nozioni teoriche di questa fantastica attività.

Ore 09.00 – Allestimento del gazebo/base nautica

L'allestimento del gazebo è la rappresentazione in piccolo dell'allestimento delle basi nautiche estive della LNI. Verranno mostrate tutte le operazioni che ogni anno i soci LNI effettuano in spiaggia per l'allestimento delle basi nautiche di Ginosa Marina .

Dalle ore 10.30:

– Presentazioni delle attività e delle nozioni di base della navigazione a vela

Gli Istruttori FIV della LNI Matera – Ginosa – Castellaneta, con l'ausilio di lavagna e simulatore didattico, daranno alcune nozioni di base per la navigazione a vela, da mettere in pratica nel corso della giornata a bordo di derive e catamarani con prove dimostrative gratuite della durata di circa 30 minuti.

– Realizzazione attività laboratoriali

Quadretto dei nodi: Lezione teorica e pratica dei principali nodi marinareschi, utili e necessari per navigare in sicurezza. I nodi realizzati da ognuno dei partecipanti verranno fissati su un supporto, in modo da poter realizzare un quadretto ricordo della giornata trascorsa insieme;

Realizzazione di un modellino in cartone: con l'ausilio di forbici, colla e cartoncino, verrà realizzato un modellino di barca a vela per bambini, il cosiddetto "Optimist". Il modellino resterà in possesso del partecipante all'attività laboratoriale.

– Prove dimostrative gratuite

Gli avventori, dopo aver ascoltato le nozioni base a terra, potranno provare l'ebbrezza di imbrigliare il vento con le vele, accompagnati da un istruttore su deriva o catamarano. Ai più piccoli verrà data la possibilità di provare a timonare un optimist vero, in acqua bassa, sotto la sorveglianza di esperti istruttori.

Le attività saranno svolte in massima sicurezza e con l'ausilio di idoneo mezzo di supporto e assistenza a motore.