



UNI FORO ITALICO

▶ ▶ ▶ **8 OTTOBRE 2022** **SPORT DAY** ◀ ◀ ◀

L'UNIVERSITÀ DELLO SPORT INCONTRA IL TERRITORIO

EVENTO GRATUITO

**+20 ATTIVITÀ MOTORIE
E SPORTIVE**

**VALUTAZIONE DELLA
FORMA FISICA**

**SCREENING
MEDICO-SPORTIVO**

📍 STADIO DEI MARMİ **🕒 ORE 9:30 - 13:30** **🆓 APERTO A TUTTI**

La partecipazione alle attività non richiede il possesso di certificazione medico-sportiva, in accordo con la normativa vigente (D.M. 24 aprile 2013; L.98/2013).

COME SI SVOLGE?

L'Università di Roma 'Foro Italico' ti invita a trascorrere una mattinata in movimento attraverso una proposta di oltre **20 attività** motorie e sportive, insieme ad un servizio di valutazione dello stato di forma fisica e di prevenzione medico-sportiva.

La manifestazione, che si svolgerà interamente nell'area dello Stadio di Marmi, è **gratuita** ed aperta ad ogni fascia di età o livello di pratica sportiva.

COSA SONO I TEST DI VALUTAZIONE DELLA FORMA FISICA?

I test di valutazione della forma fisica sono volti a misurare alcune componenti dell'efficienza fisica. Sono adatti a tutti, non richiedono un elevato impegno fisico e dunque neanche un abbigliamento specifico (consigliabile comunque abbigliamento sportivo), e dureranno tra i 10 e 15 minuti ciascuno.

Potrai ovviamente scegliere se completare tutto il percorso di valutazione o limitarti solo ai test di tuo interesse.

Inoltre, per tutta la durata della manifestazione, sarà presente uno stand per la divulgazione delle principali manovre salvavita.

COME SI SVOLGE?

Dovrai compilare un modulo indicando a quali attività motorie e sportive vorrai prendere parte, ricordandoti che sono previsti 3 slot temporali, della durata di circa 45 minuti per ciascuno dei quali è possibile scegliere una singola attività.

REGISTRAZIONE

Per partecipare puoi compilare il form scansionando il **QRcode**.

Oppure contattaci:

✉ eventi@fondazioneuniroma4.it

☎ **342 80 87 398**

ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE IN PROGRAMMA

In base alla tua età potrai prenotare l'attività a cui intendi partecipare. Tutti i dettagli nel form d'iscrizione.

AEROBICA 100%

ALLENAMENTO FUNZIONALE

ATLETICA

BADMINTON

CALISTHENICS

GINNASTICA PRE-ACROBATICA

CICLISMO (MOUNTAIN-BIKE)

DANZA

ESPLORANZIANI

GIOCHI CON LA FUNICELLA

GYROKINESIS

INDOOR ROWING

MINI-TENNIS

PALLACANESTRO E MINI-BASKET

PALLA TAMBURELLO E TAMBEACH

PALLAVOLO

PILATES

PING PONG

SKIROLLS E SCI DI FONDO

YOGA



ATTIVITÀ INCLUSIVE

ATLETICA INTEGRATA

BASKET IN CARROZZINA

JUDO E KARATE NELL'AUTISMO (KATAUTISM)

RUGBY IN CARROZZINA

SITTING VOLLEY

TCHOUCKBALL

CALCIO BALILLA

L'AVVENTURA DI SIMONE

INQUADRA CON LA FOTOCAMERA



Per gruppi e famiglie:

Registrare ciascun partecipante.