

**FESTIVAL
DEI
CINQUE
COLORI**

ROMA

PIAZZA DEL POPOLO

PROGRAMMA
PERCORSO

**24 • 25 • 26
SETTEMBRE**

● 5 COLORI IN RACE

IL CONCEPT

5 Colori in Race è un percorso dinamico e accessibile che alterna corsa e camminata a quattro prove esperienziali. Ogni stazione è associata a una capacità diversa - forza, memoria, equilibrio, vista e coordinazione - trasformando l'attività fisica in un'esperienza coinvolgente, semplice da comprendere e adatta a un pubblico ampio.

Il format non punta esclusivamente sulla prestazione: l'obiettivo è far vivere ai partecipanti un percorso nel quale movimento, attenzione, memoria e controllo del corpo diventano parte dello stesso gioco.

FASE	LUOGO	ATTIVITÀ
1. RITROVO	Piazza del Popolo	Accoglienza dei partecipanti e preparazione alla partenza.
2. ATTIVAZIONE	Piazza del Popolo - Pincio	Passeggiata di riscaldamento verso la Terrazza del Pincio.
3. FORMAZIONE GRUPPI	Pincio	Consegna dei braccialetti per il monitoraggio dei tempi e suddivisione in gruppi da 20.
4. RACE	Percorso al Pincio	Alternanza di corsa/camminata e quattro postazioni esperienziali.
5. ARRIVO	Pincio	Conclusione del percorso e ricongiungimento dei partecipanti.

● **LE QUATTRO POSTAZIONI**

1. CRIC - TRASPORTO DI FORZA

CAPACITÀ: FORZA

La prima prova è dedicata alla forza. Il partecipante trasporta dei sacchi da un punto A a un punto B e completa il tragitto prima di ripartire. I bambini sono esonerati dal sollevamento e dal trasporto dei pesi e possono proseguire senza penalità.

Il senso della prova. Una prova immediata e concreta, pensata per mettere in gioco forza, controllo del movimento e determinazione.

Regola speciale. Per i partecipanti non rientranti nell'esonero previsto per i bambini, la mancata esecuzione della prova con i pesi comporta una penalità di 10 secondi sul tempo finale.

Il partecipante può comunque proseguire regolarmente la Race.

2. MEMO - LA SEQUENZA

CAPACITÀ: MEMORIA

Lo staff mostra una sequenza composta da cinque esercizi. Il partecipante deve memorizzarla e riprodurla nello stesso ordine. Se la sequenza non è corretta, la prova viene ricominciata.

Il senso della prova. Corpo e mente lavorano insieme: non basta muoversi, bisogna osservare, ricordare e mantenere la concentrazione.

3. ALMA - PASSO IN EQUILIBRIO

CAPACITÀ: EQUILIBRIO

Il partecipante attraversa una trave cercando di mantenere stabilità e controllo fino al termine del percorso.

Il senso della prova. Una prova dedicata alla consapevolezza del corpo, alla precisione e alla capacità di adattare il movimento.

4. LUCE - OCCHIO ALLA FUNE

CAPACITÀ: VISTA, COORDINAZIONE E PRONTEZZA

Una fune mobile crea un ostacolo dinamico. Il partecipante deve osservare il movimento della fune, scegliere il momento giusto e superare la prova evitando il contatto.

Il senso della prova. La stazione mette insieme percezione visiva, coordinazione, attenzione e rapidità di reazione.

● GESTIONE DEI PARTECIPANTI

I partecipanti vengono organizzati in gruppi da 20 persone. Dopo il trasferimento di riscaldamento da Piazza del Popolo al Pincio, vengono consegnati i braccialetti destinati al monitoraggio dei tempi. Da quel momento prende avvio il percorso, con tratti di corsa o camminata tra una stazione e la successiva.

La corsa/camminata è concepita a ritmo accessibile. Il format deve permettere a persone con livelli diversi di preparazione di vivere l'esperienza, mantenendo chiare le regole delle singole prove e un flusso ordinato tra le postazioni.

● OBIETTIVI DEL FORMAT

- Promuovere il movimento e uno stile di vita attivo attraverso un'esperienza ludica.
- Valorizzare capacità diverse: forza, memoria, equilibrio, vista, coordinazione e prontezza.
- Creare un'attività inclusiva, comprensibile e coinvolgente.
- Integrare attività fisica e stimoli cognitivi in un unico percorso.
- Rendere i personaggi CRIK, MEMO, ALMA e LUCE protagonisti riconoscibili delle quattro prove.

● SCHEMA SINTETICO PERCORSO



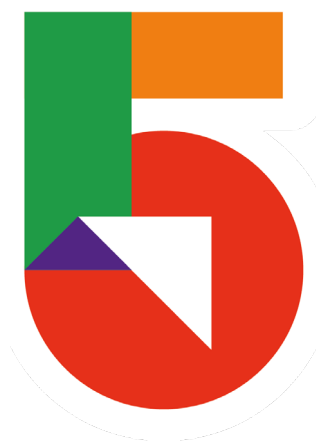
● INDICAZIONI OPERATIVE DA DEFINIRE

Il documento di partenza lascia volutamente aperti alcuni aspetti organizzativi. Prima della versione esecutiva sarà quindi necessario definire: distanza e durata dei tratti di corsa/camminata; modalità esatta di rilevazione dei tempi; tempi di partenza tra un gruppo e l'altro; numero di operatori per postazione; materiali e dimensioni delle prove; procedure di sicurezza e assistenza; gestione dell'arrivo e degli eventuali tempi/classifiche.

● MESSAGGIO DELL'ESPERIENZA

5 Colori in Race vuole trasformare il movimento in un'esperienza da vivere insieme. Ogni stazione propone una sfida diversa e mostra che il benessere non dipende da una sola capacità: forza, memoria, equilibrio, attenzione e coordinazione lavorano insieme. La Race diventa così un percorso partecipativo nel quale ciascuno può mettersi alla prova secondo il proprio ritmo.

CINQUE COLORI



<https://www.cinquecolorinrete.it>

<https://www.fondazionepancrazio.it>

Un progetto di

pancrazio
FONDAZIONE

In collaborazione con

FRACHI
EDIZIONE

Realizzato con

ASL ROMA 1

REGIONE LAZIO

Con il patrocinio di

ROMA

Si ringrazia

BANCO BPM

Finanziato da

INVITALIA

Finanziato dall'Unione europea
NextGenerationEU