

TROFEO RAGAZZI

PERCORSO N. 2

MATERIALE OCCORRENTE:

PRIMA FASCIA: una pedana da volteggio ,2 tappeti Sarneige, 1 tappetone alto circa 20 cm , 2 cerchi diametro 60/70 cm messi alla distanza di 3 metri uno dall'altro, due palle, due boe, 4 step, 4 coni, una linea X prima dei coni.

SECONDA FASCIA: una pedana da volteggio ,2 tappeti Sarneige, 1 tappetone alto circa 20 cm , 2 quadrati delimitati a terra lato di circa 60/70 cm messi alla distanza di 3 metri uno dall'altro, due palle, un contenitore, due boe, 4 step, 4 coni, una linea X prima dei coni.

MODALITA' ESECUTIVE: il percorso si esegue a coppie.

PARTENZA: La coppia è disposta in piedi dietro la linea di partenza AD. Al "Via" parte la prima coppia.

PROVA N. 1 I TAPPETI

Le ginnaste si portano davanti ai tappeti ed eseguono :

PRIMA FASCIA : capovolta avanti legandosi per mano ed arrivo in piedi tenendosi ancora per mano.

SECONDA FASCIA: entrambe una ruota **BONUS di 5" se eseguono una ruota con 1 mano tutte e tre le coppie**

Penalità:

Staccare le mani dalla compagna (prima fascia).....5"
Bacino non in verticale nella ruota (seconda fascia)..... 5"
Capovolta eseguita sulla spalla o senza mani5"
Arrivo non in piedi nella capovolta..... 5"

PROVA N. 2 SCAMBI

PRIMA FASCIA

I ginnasti si portano ognuno dentro un cerchio che si trova a 3 metri di distanza uno dall'altro, di fronte al compagno, prendono la palla ed eseguono due scambi liberi della palla lanciandosela. Al termine riprendono la palla e la rimettono nel cerchio.

SECONDA FASCIA

I ginnasti si portano verso il contenitore e prendono ognuno una palla e vanno all'interno di un quadrato mettendosi di spalle. Da questa posizione si scambiano la palla nel modo seguente: il primo ginnasta la fa rotolare a terra facendola passare da sotto le gambe divaricate; il secondo ginnasta, contemporaneamente effettua un lancio dietro alto. Appena lasciata la palla si girano per riprenderla, senza uscire dal quadrato. Successivamente invertono la prova, per avere in totale due scambi. Rimettono le palle nel contenitore.

Penalità:

Non riprendere la palla o.v.5"
Uscire dai cerchi o quadrati o.v..... 5"

PROVA N.3 GLI STEP

I ginnasti aggirano la boa, si portano davanti gli step ed eseguono successivamente una traslocazione

PRIMA FASCIA : in avanti

SECONDA FASCIA: indietro

con appoggio delle mani sopra gli step e dei saltelli a gambe divaricate con i piedi a terra e saltelli a gambe unite con i piedi sopra gli step, per un totale di 4 saltelli.

Penalità:

Ogni saltello in meno di iniziare l'andatura5"
Non aggirare la boa5"

PROVA N.4 LA CARRIOLA

I ginnasti aggirano un'altra boa e fanno lo slalom tra i coni nel seguente modo con partenza dietro la linea X ,

FASCIA : facendo la carriola

SECONDA FASCIA: facendo la carriola con un circonduzione di un braccio ogni tre appoggi (minimo 2 circonduzioni)

BONUS di 3" se la ginnasta fa 4 circonduzioni

Penalità

Appoggiare le mani dopo la linea X prima della carriola5"

Non eseguire le due circonduzioni (seconda fascia) 5"

PROVA N.5 LA PEDANA

I ginnasti successivamente corrono verso la pedana per eseguire la battuta e per realizzare i seguenti salti:

PRIMA FASCIA: il primo ginnasta un pennello, il secondo ginnasta un groupé

BONUS di 5" : se uno dei due ginnasti esegue un carpiato

SECONDA FASCIA :il primo ginnasta un groupé,il secondo ginnasta un salto pennello con ½ giro

BONUS di 5" : un salto carpio + un pennello con un 1/2 giro

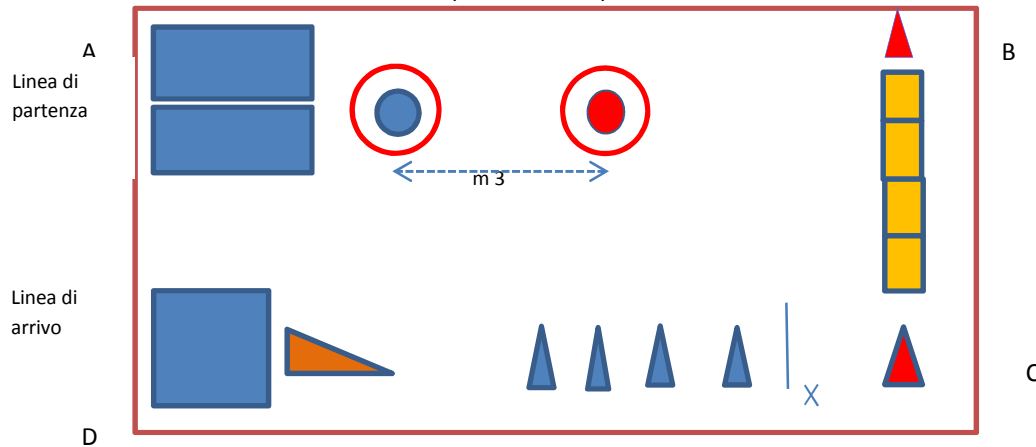
ed arrivo sul tappetone (tolleranza nei giri < 90°) per poi raggiungere la linea di fondo AD.

Penalità

Eeguire la battuta non a piedi uniti5"

Camminare sulla pedana5"

Schema percorso n. 2 prima fascia



Schema percorso n. 2 seconda fascia

