

TROFEO RAGAZZI

PERCORSO N. 3

MATERIALE OCCORRENTE:

PRIMA/SECONDA FASCIA: due funicelle, un contenitore, 6 tappeti Sarneige, 2 bastoni, 2 cerchi diametro 60/70 cm messi alla distanza di 3 metri uno dall'altro, sopra una croce,, due boe.

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 LE FUNI

I ginnasti prendono un fune ciascuno dal contenitore ed eseguono contemporaneamente:

PRIMA FASCIA : 4 saltelli liberi in avanti con giro avanti della fune e poi sul posto 4 saltelli con giro indietro della fune.

SECONDA FASCIA: 4 saltelli avanti con 4 giri della fune avanti: uno semplice e uno a braccia incrociate per due volte e poi sul posto 4 saltelli con giro indietro della fune.

Infine rimettono le funi nel contenitore.

Penalità:

Ogni saltello in meno.....5"

Prova non eseguita come descritta10"

PROVA N. 2 SCAMBI

PRIMA FASCIA

I ginnasti si portano ognuno davanti un cerchio che si trova a 3 metri di distanza uno dall'altro, mettendosi di fronte al compagno, prendono il cerchio con due mani e lo sollevano con le braccia in alto. Poi lo abbassano avanti e infilando una gamba alla volta lo sollevano di nuovo in alto. Lasciando un'impugnatura portano il cerchio appoggiato a terra perpendicolarmente e lo scambiano tra loro facendolo rotolare sempre perpendicolare al pavimento. Al termine rimettono i cerchi a posto sopra la croce che sarà tracciata a terra.

SECONDA FASCIA

I ginnasti si portano ognuno davanti un cerchio che si trova a 3 metri di distanza uno dall'altro, mettendosi di fronte al compagno, prendono il cerchio con due mani e lo sollevano con le braccia in alto. Poi lo abbassano avanti e con un saltello mettono i piedi all'interno di esso e lo sollevano di nuovo in alto. Lasciando un'impugnatura portano il cerchio di lato e lo lanciano avanti alto per scambiarlo al compagno. Al termine rimettono i cerchi a posto sopra la croce che sarà tracciata a terra.

Penalità:

Non riprendere il cerchio in volo o.v.5"

Caduta del cerchio o.v..... 5"

PROVA N.3 GLI STEP

PRIMA FASCIA : I ginnasti aggirano la boa, prendono il bastone che si trova davanti il tappeto e si mettono con le braccia in alto, spalle al tappeto. Si siedono, si sdraiano, abbassano le braccia e sollevando le gambe infilano i piedi all'interno del bastone, distendono le gambe per arrivare con il bastone dietro i glutei e poi ritorno. Rimettono il bastone a posto.

SECONDA FASCIA: I ginnasti aggirano la boa, prendono il bastone che si trova davanti il tappeto e si mettono con le braccia in basso, spalle al tappeto. Eseguono una circonduzione per dietro e una per avanti con il bastone impugnato a due mani. Si siedono, si sdraiano, abbassano le braccia e sollevando le gambe infilano i piedi all'interno del bastone, distendono le gambe per arrivare con il bastone dietro i glutei e poi ritorno. Rimettono il bastone a posto.

Penalità:

- Lasciare l'impugnatura del bastone5"
- Non aggirare la boa15"
- Toccare con i piedi il bastone5"

PROVA N.4 LE RUOTE

I ginnasti si portano velocemente in successione verso i tappeti per eseguire:

PRIMA FASCIA : 2 ruote **BONUS DI 5" se eseguono una ruota a dx e una a sn**

SECONDA FASCIA: una ruota e una rondata **BONUS DI 5" se eseguono 2 rondate**

Al termine si portano e superano la linea AD per permettere alla altra coppia di partire.

Penalità

- Bacino non in verticale nella ruota5"

