

PERCORSO 1

MODALITÀ ESECUTIVE: il percorso si esegue singolarmente.

MATERIALE OCCORRENTE: 1 pedana da volteggio o piano inclinato + un tappeto tipo "Sarneige", 1 funicella, 4 cerchi.

PARTENZA: i ginnasti sono posti dietro la linea di partenza. Ogni ginnasta, prima di partire, si sistema in posizione prona con la testa rivolta verso la pedana (piano inclinato). Al "via" il ginnasta può partire.

PROVA N.1: PARTENZA

Da prona portarsi in posizione eretta.

PROVA N.2 : CAPOVOLTA

Il ginnasta raggiunge la pedana (o piano inclinato) e su di essa esegue una capovolta rotolata indietro.

Penalità:

- capovolta eseguita su una spalla.....5"

PROVA N.3 : SALTELLI

Il ginnasta si porta davanti alla fune ed esegue 4 saltelli a piedi uniti alternativamente a destra e sinistra della corda.

Penalità:

- ogni saltello in meno.....5"

PROVA N.4 : SALTELLI

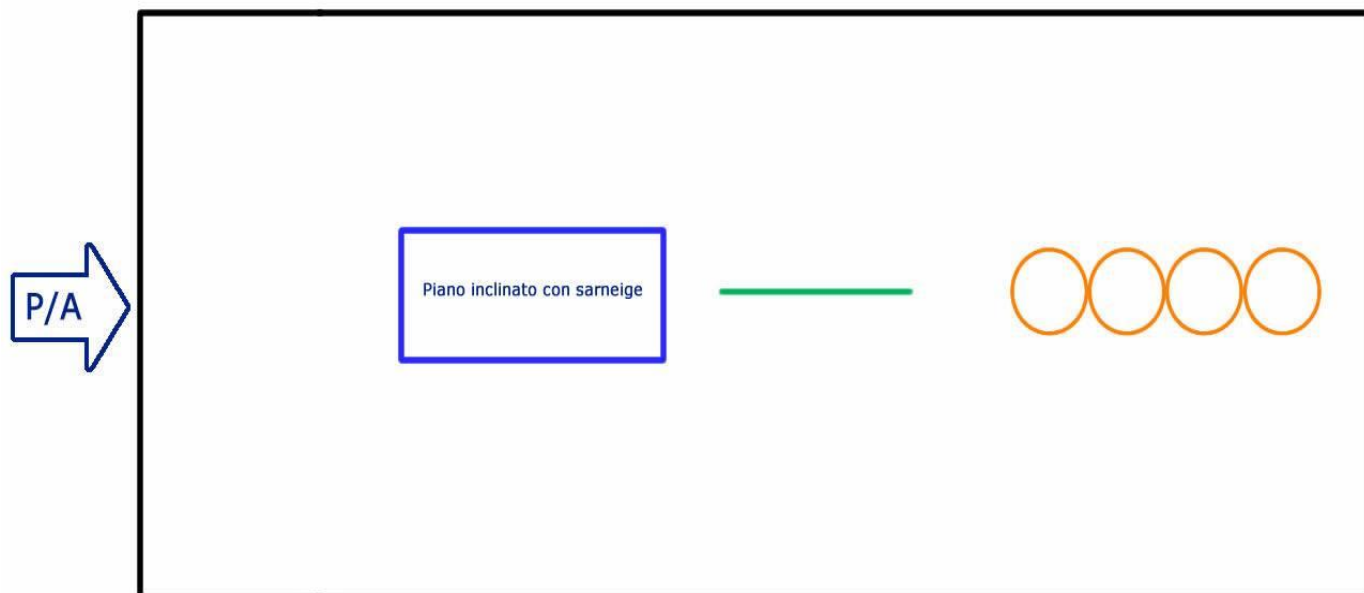
Raggiunti i cerchi, posti in fila, il ginnasta esegue 4 salti a piedi uniti (uno in ogni cerchio).

Penalità:

- ogni salto non eseguito a piedi uniti..... 5"

Quando l'ultimo ginnasta avrà superato la linea di partenza/arrivo con entrambi i piedi, sarà dato lo stop al tempo.

SCHEMA PERCORSO 1



PERCORSO 2

MODALITÀ ESECUTIVE: Il percorso si esegue singolarmente

MATERIALE OCCORRENTE: 1 tappeto tipo “Sarneige”, 4 coni, 1 palla o un pallone, 1 contenitore, 1 cerchio, linee X e Y (distanti 2m l’una dall’altra).

PARTENZA: i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza. Ogni ginnasta, prima di partire, si sistema in posizione supina con i piedi rivolti verso la linea di partenza. Al “Via” parte il primo ginnasta.

PROVA N. 1: PARTENZA

Da supini, portarsi in posizione ritta.

PROVA N. 2: SLALOM

Si dirige verso i coni dove esegue uno slalom e, in continuità, aggirando l’ultimo cono, ritorna al punto di partenza, con uno slalom all'indietro.

Penalità:

- Ogni slalom in meno.....2”
- Non aggirare l’ultimo cono.....5”

PROVA N. 3: QUADRUPEDIA

Partendo con i piedi dietro la linea X, esegue una quadrupedia prona (pancia in giù) con avanzamento fino a superare la linea Y.

Penalità:

- Partire con i piedi oltre la linea X.....5”
- Non superare con i piedi la linea Y5”

PROVA N. 4: CAPOVOLTA

Si porta verso il tappeto dove esegue una capovolta rotolata avanti con partenza a gambe divaricate.

Penalità:

- Partenza non a gambe divaricate.....2”
- Capovolta eseguita sulla spalla (con parziale o senza appoggio della nuca).....5”

PROVA N. 5: LANCIO

Prende il pallone ed esegue un lancio in alto a 2 mani e ripresa a 2 mani. Quindi rimette il pallone nel contenitore.

BONUS di 5" per ogni ginnasta che prima di riprendere il pallone, senza farlo cadere, batte una volta le mani.

Penalità:

- Riprendere il pallone dopo 2 o più rimbalzi.....2"

PROVA N. 6: SALTELLI

Si porta nel cerchio dove esegue 3 saltelli sul posto in continuità.

Penalità:

- Saltelli non eseguiti in continuità (con pausa).....5"
- Saltelli eseguiti non a piedi pari.....o.v. 1"

Quando l'ultimo ginnasta avrà superato la linea di partenza/arrivo con entrambi i piedi, sarà dato lo stop al tempo.

SCHEMA PERCORSO 2

