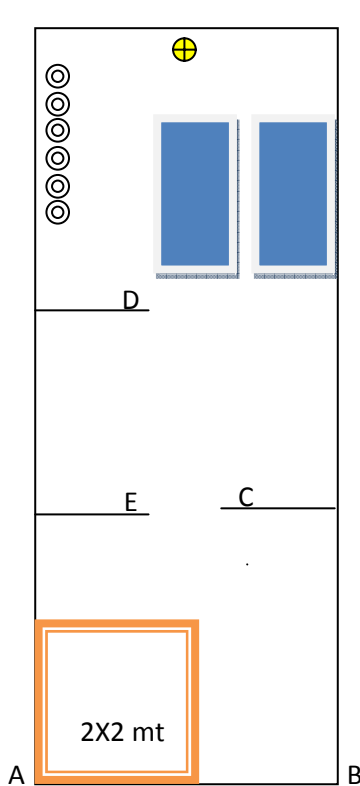


TROFEO GIOVANI 2009

PERCORSO GIOCOSO: IL PIC-NIC



Area 10X4 mt

ATTREZZATURA NECESSARIA:

1 boa

2 tappeti sarneige

6 piatti di plastica/carta

Nastro adesivo

PARTENZA/ARRIVO

Esecuzione collettiva.

PARTENZA: I concorrenti si dispongono dietro la linea A/B a coppie in posizione eretta.

PROVA N° 1

Al via, i primi due concorrenti partono lateralmente alla linea A/B tenendosi per entrambe le mani e avanzano fino a superare la linea C effettuando dei galoppi laterali, fermandosi subito dopo la linea C sempre fronte a fronte tenendosi per mano (come a formare un ponte con le braccia). Non appena questi hanno superato la linea C, parte la seconda coppia che esegue i galoppi laterali in contemporanea, supera la linea C e passa da sotto le braccia della prima coppia effettuando un'andatura quadrupedica tipo "cagnolino" (**4 appoggi mani – ginocchia**) legati per una mano. Quindi, si dispongono nella stessa posizione della prima coppia (formando un ponte con le braccia). Quando la seconda coppia raggiunge la posizione della prima, parte la terza coppia, effettuando i galoppi laterali fino a superare la linea C e passando sotto il ponte formato dalle braccia delle precedenti due coppie con l'andatura a cagnolino ma con un concorrente dietro l'altro con le mani del secondo legati ai piedi del primo. A questo punto, dopo che anche la terza coppia raggiunge la posizione delle altre due, la coppia partita per prima passa da sotto le braccia delle altre due con la stessa andatura della seconda coppia ("cagnolino" legati per una mano) ma all'indietro.

PENALITA'

- non superare la linea C.....o.v. 5"
- partire prima che la coppia precedente abbia formato il ponte con le braccia.....o.v. 10"
- non effettuare le andature come richiesto.....o.v. 5"

PROVA N° 2

Non appena l'ultima coppia, ha effettuato il passaggio. Si porta anch'essa in stazione eretta, tutti i concorrenti formano due terziglie, portandosi davanti ai tappeti (una terziglia per ogni tappeto). Quindi, due si sistemano all'inizio del tappeto in ginocchio uno di fronte all'altro con le ginocchia dell'uno unite a quelle dell'altro e tenendosi per mano con le braccia in alto formando una specie di cerchio. L'altro concorrente passa all'interno del cerchio virtuale formato dalla coppia al suolo effettuando una capovolta rotolata avanti, successivamente, la coppia, una volta passato il compagno, effettua un rotolamento laterale, sempre tenendosi per mano.

PENALITA':

- non unire le ginocchia.....o.v. 5''
- non tenersi per mano.....o.v. 5''
- non eseguire la capovolta10''
- non eseguire il rotolamento laterale.....10''

PROVA N° 3

Dopo i rotolamenti, i concorrenti si dispongono nuovamente a coppie, mano nella mano, e, dopo aver aggirato la boa, si dispongono una dietro l'altra. La prima coppia, dopo aver preso due piatti, uno per ogni concorrente, esegue un'andatura "del leprotto" (mani-ginocchia) tenendo il piatto in presa poplitea partendo dietro la linea D e superando con tutto il corpo la linea E; quindi si dirige verso "la tovaglia" (quadrato 2x2mt) e si siede a gambe incrociate con il piatto tenuto da entrambe le mani, braccia in alto. La seconda coppia, dopo che la prima raggiunge la posizione seduta e braccia in alto, esegue le stesse azioni della precedente, ma con un'andatura quadrupedica in avanti, pancia rivolta in alto e con il piatto appoggiato sulla pancia, e si porta anch'essa sulla tovaglia sedendosi a gambe incrociate col piatto in alto. A questo punto, parte anche la terza coppia che esegue la prova analogamente alle prime due, con un'andatura a balzi pari uniti, tenendo il piatto tra le ginocchia.

Il tempo viene fermato quando anche l'ultima coppia raggiunge la stessa posizione finale delle altre.

PENALITA':

- non eseguire l'andatura come richiesto per ogni coppia.....o.v. 10''
- far cadere il piatto durante l'andatura richiesta.....o.v. 5''
- partire dopo la linea D.....o.v. 5''
- non superare la linea E.....o.v. 5''
- non assumere la posizione seduta a gambe incrociate.....o.v. 5''
- non tenere il piatto tra le mani con le braccia in alto.....o.v.5''

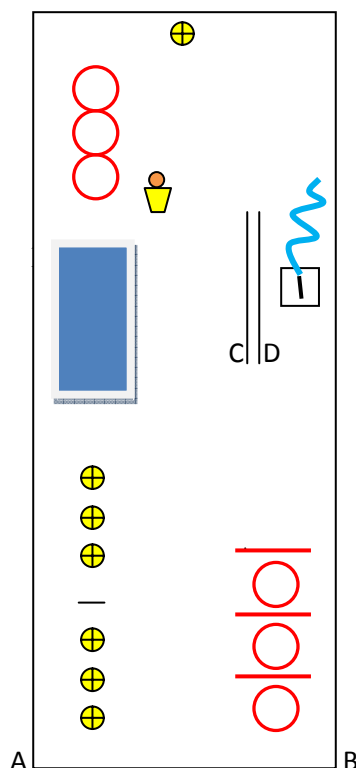
TROFEO GIOVANI 2009

PERCORSO TECNICO: COORDINAZIONE - EQUILIBRIO - MANEGGIO

Area 10X4 mt

ATTREZZATURA NECESSARIA:

- 7 boe
- 1 tappeto sarneige
- 1 palla
- 1 nastro da ritmica
- 6 cerchi
- 1 contenitore
- Nastro adesivo



PARTENZA/ARRIVO

Esecuzione singola.

PARTENZA: I concorrenti si dispongono dietro la linea A/B a fila in posizione eretta.

PROVA N° 1

Al via, il concorrente si porta davanti al primo cerchio ed esegue dei saltelli a piedi pari uniti all'interno dei tre cerchi alternandoli a dei saltelli a piedi pari divaricati sulle linee poste tra di essi, per un totale di sei saltelli (tre a piedi pari uniti e tre a piedi pari divaricati).

PENALITA':

- ogni saltello in meno.....o.v. 5''
- non saltare a piedi pari.....o.v. 5''
- calpestare il cerchio.....o.v. 5''
- non toccare con i piedi la linea nei saltelli a gambe divaricate.....o.v. 5''

PROVA N° 2

Si dirige verso il quadrato disegnato a terra contenente il nastro da ritmica, impugna il nastro dalla bacchetta e dentro lo spazio delimitato dalle linee C/D (distanti tra loro 20 cm e lunghe 2 mt) esegue in successione, senza fuoriuscire dallo spazio, quattro circonduzioni sul piano sagittale per avanti-dietro, di cui due con la mano destra e due con la mano sinistra camminando. Quindi, ripone il nastro all'interno del quadrato (la coda può uscire fuori dallo spazio ma la bacchetta no).

PENALITA':

- effettuare le circonduzioni da fermi.....o.v. 5''
- ogni circonduzione in meno.....o.v. 5''
- calpestare le linee delimitanti.....o.v. 5''
- uscire con tutto il piede dallo spazio delimitato.....o.v. 10''
- non riporre la bacchetta del nastro nel quadrato.....10''

PROVA N° 3

Dopo aver aggirato la boa, il concorrente prende dal contenitore la palla e, tenendola tra le caviglie, effettua un'andatura del coniglio (mani-piedi) all'interno dei tre cerchi, entrando in ogni cerchio prima con le mani e poi con i piedi, per un totale di "tre conigli" (mani-piedi,mani-piedi,mani-piedi); quindi si porta in posizione eretta e va a riporre la palla nel contenitore.Quando si perde la palla si riprende e si ricomincia da dove si è persa.

PENALITA':

- ogni coniglio in meno.....o.v. 10''
- non entrare in ogni cerchio sia con le mani che con i piedi.....o.v. 5''
- non riporre la palla nel contenitore.....10''
- non ricominciare da dove si perde la palla15''

PROVA N° 4

Dopo essere uscito dal cerchio, il concorrente si porta davanti al tappeto sarneige ed effettua una capovolta rotolata avanti, partenza ed arrivo liberi.

PENALITA':

- non eseguire la capovolta10''

PROVA N° 5

Il concorrente si porta in prossimità delle boe ed effettua una corsa in avanti a slalom tra le prime tre boe, quindi, arrivato sulla linea E (40 cm) effettua un salto a piedi pari con giro di 180° sull'asse longitudinale, per poi riprendere la corsa a slalom indietro per le successive tre boe.

PENALITA':

- ogni boa non aggirata.....o.v. 5''
- non effettuare il salto a piedi pari.....5''
- non cambiare la fronte nella corsa a slalom.....10''