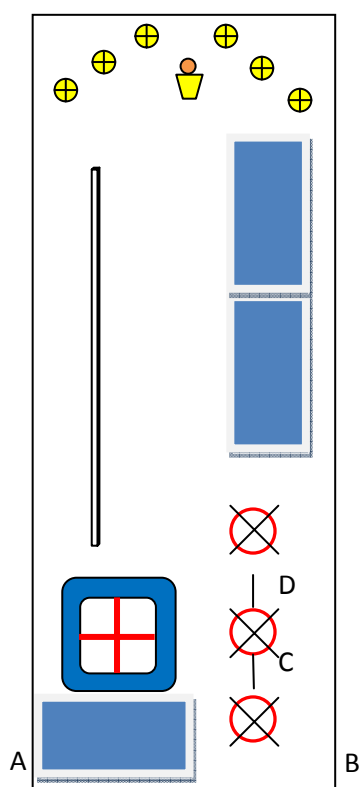


TROFEO RAGAZZI 1^ FASCIA 2009

PERCORSO TECNICO: COORDINAZIONE-EQUILIBRIO-MANEGGIO



Area 10X4 mt

ATTREZZATURA NECESSARIA:

- 1 trave
- 1 minitrampolino
- 3 tappeti sarneige
- 6 boe
- 3 cerchi
- Nastro adesivo

PARTENZA/ARRIVO

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

PROVA N° 1

Al via, il concorrente si porta davanti al primo cerchio ed effettua quattro saltelli avanti alternati attraversando il cerchio come se fosse una fune. Poi, dopo aver riposto il cerchio nella stessa posizione in cui si trovava, si dirige verso il secondo cerchio ed effettua almeno 2 dei salti su un solo piede partendo dalla linea C fino alla linea D, dove cambia gamba di appoggio, e da qui, riparte con i saltelli almeno 2 su un piede fino a ritornare sulla linea C; quindi esegue due saltelli a piedi pari uniti, uno per entrare nel cerchio e uno per uscire. Infine si dirige verso il terzo cerchio, lo prende e attraversandolo analogamente al primo, effettua quattro saltelli avanti a piedi pari uniti, riponendolo poi a terra.

PENALITA':

- ogni saltello in meno.....o.v. 5''
- non partire dalla linea C.....5''
- non cambiare gamba sulla linea D.....5''
- non terminare sulla linea C.....5''
- non eseguire i saltelli come descritto.....o.v. 5''
- non riporre i cerchi nella loro posizione iniziale.....o.v. 5''

PROVA N° 2

Il concorrente si dirige verso i tappeti sarneige ed effettua una ruota, seguita da un saltello a piedi pari uniti con una rotazione di 180° sull'asse longitudinale e da una capovolta rotolata avanti (partenza ed arrivo liberi).

PENALITA':

- non terminare la rotazione di 180° A/L.....5''
- non eseguire la capovolta10''

PROVA N° 3

Il concorrente, dopo aver preso la palla dal contenitore, si dirige verso le boe ed esegue uno slalom con quattro palleggi con la mano destra spostandosi in avanti per le prime tre boe e quattro palleggi con la mano sinistra spostandosi in avanti per le altre tre. Quindi, ripone la palla nel contenitore.

PENALITA':

- ogni slalom in meno.....o.v. 5''
- ogni palleggio in meno.....o.v. 5''
- non cambiare mano nei palleggi10''
- non riporre la palla nel contenitore.....15''

PROVA N° 4

Il concorrente si porta di lato alla trave ed effettua quattro scavalcamenti con posa successiva di entrambe le mani, avanzando in avanti.

PENALITA':

- ogni scavalcamento in meno.....o.v. 5''
- non appoggiare entrambe le mani.....o.v. 5''
- non avanzare durante gli scavalcamenti.....o.v. 5''

PROVA N° 5

Il concorrente si dirige verso il minitrampolino, sale su di esso, ed effettua tre salti diversi tra loro, Terminati i salti, scende dal minitrampolino sul serneige e corre fino a superare la linea A/B. Quindi, può partire il concorrente successivo. Il percorso termina quando l'ultimo concorrente supera la linea A/B.

PENALITA':

- ogni salto uguale.....o.v. 5''
- ogni salto in meno.....o.v. 5''
- non eseguire la battuta a piedi pari.....o.v. 5''
- partire prima che il compagno abbia superato la linea A/B.....10''
- non scendere sul serneige10''

PROVA N°2

Le coppie si dirigono verso la linea **d** e prima di essa formano due terziglie.

La prova consiste nel trasportare liberamente ed in successione (uno al termine dell'esecuzione dell'altro) due concorrenti, (uno per ogni terziglia), in presa brachiale; il concorrente trasportato potrà assumere un atteggiamento libero ma senza poggiare i piedi per terra, fino al superamento, della linea **e**.

PENALITA':

- non effettuare il trasporto dei concorrenti come richiesto.....o.v. 15''
- appoggiare i piedi per terra.....o.v. 5''
- trasporto non in presa brachialeo.v. 5''
- non superare la linea **e**o.v. 5''

PROVA N°3

Dopo aver superato la linea **e**, ci si dirige verso i cerchi. Due concorrenti si dispongono in ginocchio al suolo l'uno di fronte all'altro prendono un cerchio per uno e posizionandoli perpendicolarmente al suolo (anche a contatto con esso) consentono ad una prima coppia di attraversare i cerchi con un balzo in quadrupedia mani piedi.

Subito dopo i concorrenti in ginocchio ruotano i cerchi questa volta ponendoli parallelamente al suolo ma sollevati da esso e consentono agli ultimi due concorrenti di attraversare i cerchi eseguendo un saltello a piedi pari uniti.

Solo dopo questa ultima esecuzione, i concorrenti in ginocchio effettueranno un attraversamento libero del cerchio al suolo e si disporranno con gli altri.

PENALITA':

- non posizionare i cerchi come richiestoo.v. 5''
- non effettuare i balzi come richiestoo.v. 10''
- non effettuare i saltelli come richiestoo.v. 5''
- calpestare o toccare il cerchio.....o.v. 5''

PROVA N°4

I concorrenti si dirigono verso il sarneige.

Due concorrenti si disporranno lateralmente al tappeto sarneige , uno dorso rivolto all'altro in leggera iper estensione dorsale, braccia distese in alto, mani tenute tra loro.

A questo punto un concorrente sottopassa i precedenti due eseguendo sul sarneige una capovolta rotolata avanti (partenza ed arrivo liberi).

Solo ora gli altri due concorrenti si dispongono longitudinalmente al sarneige, contrapposti, fronte al suolo, mani e piedi appoggiati, corpo sollevato in "tenuta".

L'ultimo concorrente sottopasserà i due "ponti" strisciando liberamente al suolo.

PENALITA':

- non eseguire la capovolta rotolata avanti..... 10''
- non eseguire le posizioni come richiesto.....o.v. 10''

PROVA N° 5

Dopo aver aggirato la boa i concorrenti si dirigono davanti alla linea **f**.

Una concorrente correrà a prendere il nastro, ritornerà dietro la linea **f** e, sino al superamento della linea **g**, effettuerà un maneggio a serpentina del nastro a contatto con il suolo; i restanti 5 concorrenti dovranno effettuare uno scavalcamento del nastro prima che la concorrente con il nastro abbia oltrepassato la linea **g**.

Terminato ciò, la concorrente che eseguiva il maneggio correrà a riporre il nastro nell'ideale spazio (e sufficiente che la bacchetta sia all'interno dello spazio).

PENALITA':

- non rispettare le linee di partenza ed arrivo durante il maneggio del nastro.....10''
- non eseguire lo scavalcamento del nastro.....o.v. 5''

PROVA N° 6

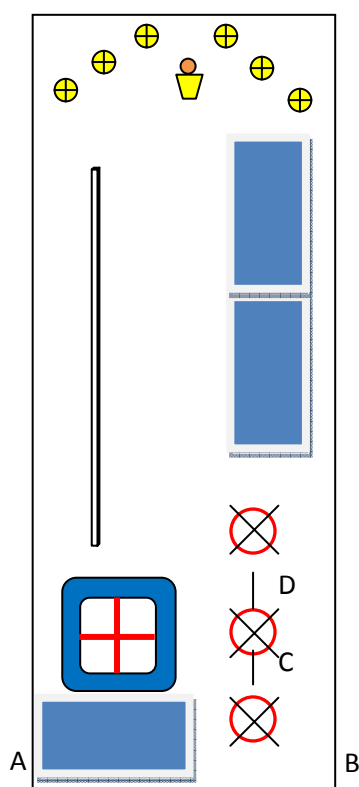
Appena appoggiato il nastro tutti i concorrenti correranno dentro il quadrato per effettuare una posizione finale libera. La prova termina quando tutti i concorrenti sono fermi.

PENALITA':

- Uscita dal quadrato H..... o.v. 5''

TROFEO RAGAZZI 2^ FASCIA 2009

PERCORSO TECNICO: COORDINAZIONE-EQUILIBRIO-MANEGGIO



Area 10X4 mt

ATTREZZATURA NECESSARIA:

- 1 trave
- 1 minitrampolino
- 3 tappeti sarneige
- 6 boe
- 3 cerchi
- Nastro adesivo

PARTENZA/ARRIVO

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

PROVA N° 1

Al via, il concorrente si porta davanti al primo cerchio ed effettua quattro salti in avanti a piedi pari uniti attraversando il cerchio come se fosse una fune. Poi, dopo aver riposto il cerchio nella stessa posizione in cui si trovava, si dirige verso il secondo cerchio ed effettua almeno 2 dei salti su un solo piede partendo dalla linea C fino alla linea D, dove cambia gamba di appoggio, e da qui, riparte con i saltelli almeno 2 su un piede fino a ritornare sulla linea C; quindi esegue due saltelli a piedi pari uniti, uno per entrare nel cerchio e uno per uscire. Infine si dirige verso il terzo cerchio, lo prende e attraversandolo analogamente al primo, effettua quattro saltelli in indietro a piedi pari uniti, riponendolo poi a terra.

PENALITA':

- ogni saltello in meno.....o.v. 5''
- non partire dalla linea C.....5''
- non cambiare gamba sulla linea D.....5''
- non terminare sulla linea C.....5''
- non eseguire i saltelli a piedi pari uniti.....o.v. 5''
- non riporre i cerchi nella loro posizione iniziale.....o.v. 5''

PROVA N° 2

Il concorrente si dirige verso i tappeti sarneige ed effettua una ruota, seguita da un saltello a piedi pari uniti con una rotazione di 360° sull'asse longitudinale e da una capovolta rotolata indietro.

PENALITA':

- non portare il bacino vicino alla verticale durante la ruota.....10''
- non terminare la rotazione di 360° A/L.....5''
- non eseguire la capovolta10''

PROVA N° 3

Il concorrente, dopo aver preso la palla dal contenitore, si dirige verso le boe ed esegue uno slalom con quattro palleggi con una mano camminando in avanti per le prime tre boe e quattro palleggi con una mano camminando in indietro per le altre tre. Quindi, ripone la palla nel contenitore.

PENALITA':

- ogni slalom in meno.....o.v. 5''
- ogni palleggio in meno.....o.v. 5''
- non effettuare i palleggi con una mano.....10''
- non riporre la palla nel contenitore.....15''

PROVA N° 4

Il concorrente si porta di lato alla trave ed effettua quattro scavalcamenti con spostamento indietro e con posa contemporanea delle mani.

PENALITA':

- ogni framezzo in meno.....o.v. 5''
- posa non contemporanea delle mani.....o.v. 5''
- non effettuare lo spostamento durante gli scavalcamenti.....o.v. 5''

PROVA N° 5

Il concorrente si dirige verso il minitrampolino, sale su di esso, ed effettua tre salti diversi tra loro, di cui uno con una rotazione di 180° sull'asse longitudinale, con battuta a piedi pari. Terminati i salti, scende dal minitrampolino sul sernaige e corre fino a superare la linea A/B. Quindi, può partire il concorrente successivo. Il percorso termina quando l'ultimo concorrente supera la linea A/B.

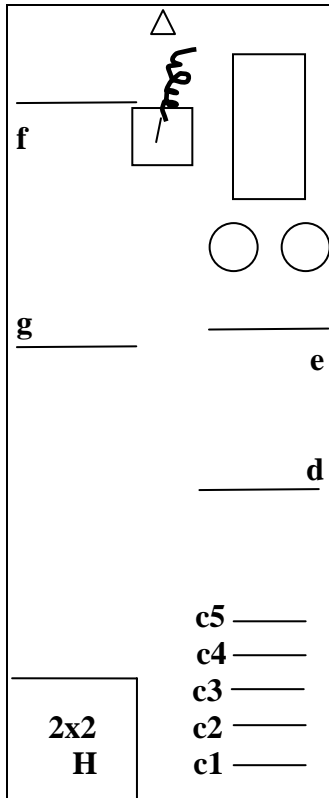
PENALITA':

- ogni salto uguale.....o.v. 5''
- ogni salto in meno.....o.v. 5''
- non eseguire un salto con rotazione di 180° A/L.....o.v. 5''
- non eseguire la battuta a piedi pari.....o.v. 5''
- partire prima che il compagno abbia superato la linea A/B.....10''
- non scendere sul sernaige10''

TROFEO RAGAZZI 2009 2^a Fascia

PERCORSO "GIOCOSO" : LA COLLABORAZIONE

Area 10X 4 mt



ATTREZZATURA NECESSARIA : 2 cerchi
1 tappeto sarneige
1 boa
1 nastro da ritmica
nastro adesivo

a-b . linea di partenza
P: Partenza

a P b

Esecuzione collettiva.

PARTENZA: I concorrenti si dispongono dietro la linea **a/b** a coppie tenendosi per mano

PROVA N°1

Al via, la prima e la seconda coppia si dispongono rispettivamente sulle linee c1 e c2, in decubito prono, un concorrente fronte all'altro, braccia distese e legate tra loro; la terza coppia, una volta posizionate le prime due, le supera con degli scavalcamenti liberi per raggiungere la stessa posizione delle precedenti sulla linea c3; a questo punto la coppia nr. 1 si alza e supera sempre con scavalcamenti liberi, le coppie 2 e 3 per raggiungere la posizione prona sulla linea c4; successivamente analoga esecuzione per la coppia 3 che però termina in posizione eretta sulla linea c5.; solo dopo ciò, le altre due coppie si alzano in piedi.

PENALITA' :

- ogni saltello in meno..... o.v. 5''
- calpestare il compagno.....o.v. 10''
- non posizionarsi correttamente in posizione prona al suolo, sulle linee c.....o.v. 5''

PROVA N°2

Le coppie si dirigono verso la linea **d** e prima di essa formano due terziglie.

La prova consiste nel trasportare in successione (uno al termine dell'esecuzione dell'altro) due concorrenti, (uno per ogni terziglia), in presa brachiale; il concorrente trasportato dovrà mantenere le gambe divaricate e senza appoggiare i piedi per terra, fino al superamento, della linea **e**.

PENALITA':

- non effettuare il trasporto dei concorrenti come richiesto.....o.v. 15''
- poggiare i piedi per terra.....o.v. 5''
- trasporto non in presa brachialeo.v. 5''
- non superare la linea **e**o.v. 5''

PROVA N°3

Dopo aver superato la linea **e**, ci si dirige verso i cerchi. Due concorrenti si dispongono in ginocchio al suolo l'uno di fronte all'altro prendono un cerchio per uno e posizionandoli perpendicolarmente al suolo (anche a contatto con esso) consentono ad una prima coppia di attraversare i cerchi con una capovolta rotolata avanti (partenza ed arrivo liberi).

Subito dopo i concorrenti in ginocchio ruotano i cerchi questa volta ponendoli parallelamente al suolo ma sollevati da esso e consentono agli ultimi due concorrenti di attraversare i cerchi eseguendo un saltello a piedi pari uniti.

Solo dopo questa ultima esecuzione, i concorrenti in ginocchio effettueranno un attraversamento libero del cerchio al suolo e si disporranno con gli altri.

PENALITA':

- non posizionare i cerchi come richiestoo.v. 5''
- non effettuare la capovolta.....o.v. 10''
- non effettuare i saltelli come richiestoo.v. 5''
- calpestare o toccare il cerchio.....o.v. 5''

PROVA N°4

I concorrenti si dirigono verso il sarneige.

Due concorrenti si disporranno lateralmente al tappeto sarneige , uno con appoggio delle mani al suolo ed atteggiamento lungo sollevato e tenuto alle caviglie dall'altro.

A questo punto un concorrente sottopassa il concorrente in atteggiamento lungo eseguendo sul sarneige una capovolta rotolata avanti (partenza ed arrivo liberi).

Solo ora gli altri due concorrenti si dispongono longitudinalmente al sarneige, assumendo la posizione di ponte, contrapposti tra loro (testa di uno in corrispondenza dei piedi dell'altro) L'ultimo concorrente sottopasserà i due "ponti" strisciando liberamente al suolo.

PENALITA':

- non eseguire la capovolta rotolata avanti..... 10''
- non eseguire le posizioni come richiesto.....o.v. 10''

PROVA N° 5

Dopo aver aggirato la boa i concorrenti si dirigono davanti alla linea **f**.

Una concorrente correrà a prendere il nastro, ritornerà dietro la linea **f** e, sino al superamento della linea **g**, effettuerà un maneggio a serpentina del nastro a contatto con il suolo; i restanti 5 concorrenti dovranno effettuare uno scavalcamento del nastro prima che la concorrente con il nastro abbia oltrepassato la linea **g**.

Terminato ciò, la concorrente che eseguiva il maneggio correrà a riporre il nastro nell'ideale spazio (e sufficiente che la bacchetta sia all'interno dello spazio).

PENALITA':

- non rispettare le linee di partenza ed arrivo durante il maneggio del nastro.....10''
- non eseguire lo scavalcamento del nastro.....o.v. 5''

PROVA N° 6

Appena appoggiato il nastro tutti i concorrenti correranno dentro il quadrato per effettuare una posizione finale libera. La prova termina quando tutti i concorrenti sono fermi.

PENALITA':

- Uscita dal quadrato H..... o.v. 5''