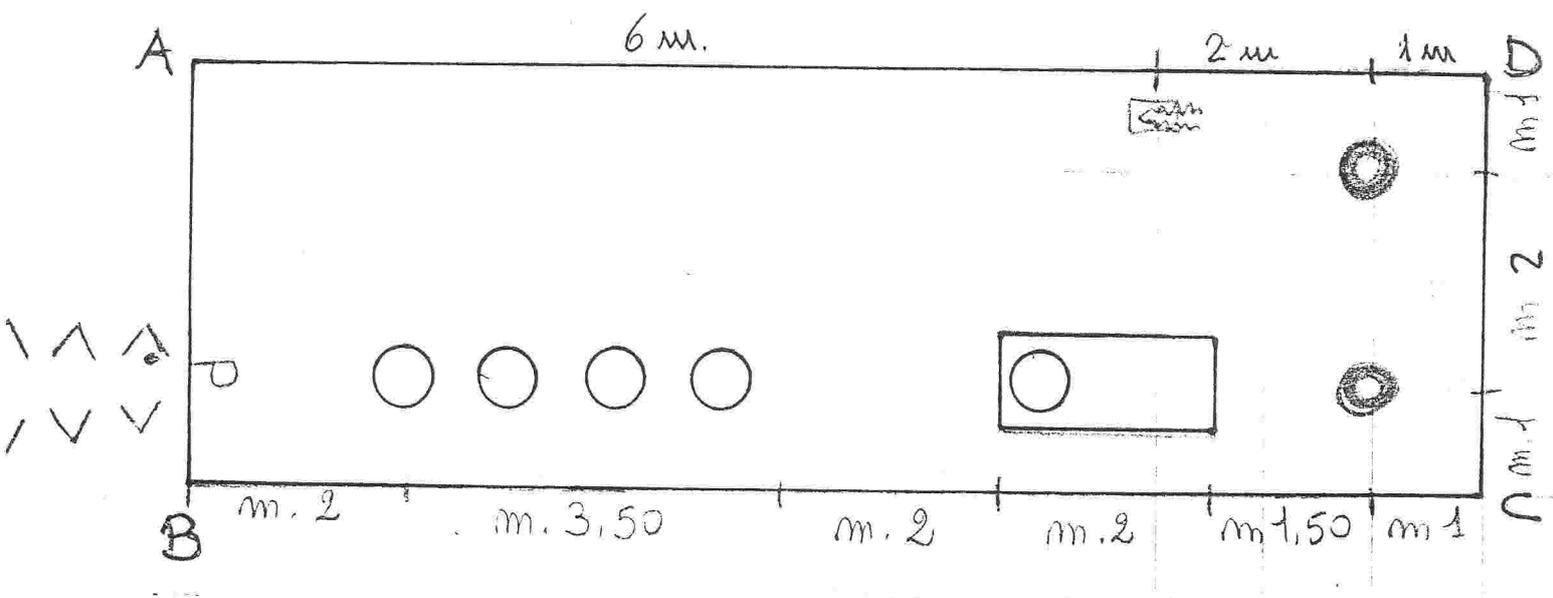


PERCORSO TROFEO RAGAZZI 2009 – 2^a PROPOSTA (a coppie)

1^a FASCIA



ATTREZZATURA OCCORRENTE

Lato A-B: lunghezza 4 mt.
1 palla

Lato BC: lunghezza 12 mt.
n. 4 cerchi del diametro di 60 cm (tolleranza 10 cm. più o meno), distanti 30 cm. uno dall'altro e 50 cm. dal lato BC, di cui il primo posto a 2 mt. dalla linea AB.
1 tappeto distante 2,50 mt. dall'ultimo cerchio e 50 cm dal lato BC con un cerchio sopra
1 boa posta a 1 mt. dal lato BC e 1 mt. dal lato CD

Lato CD: 1 boa posta a 1 mt. dal lato CD e 1 mt. dal latoAD

Lato AD: 1 raccoglitore con una fune all'interno distante 3 mt. dall'angolo D

Prova N° 1

! concorrenti A e B, fronte uno all'altro, fianco al lato AB. Al via il concorrente A raccoglie la palla e, insieme al compagno, deve eseguire un galoppo laterale per portarsi di fronte al 1° cerchio. A palleggia la palla al compagno facendola rimbalzare nel 1° cerchio, B prende la palla e ripete l'esercizio facendola rimbalzare sul 2° cerchio, così fino al 4° cerchio, quindi la palla dovrà essere rotolata oltre la linea di partenza.

Prova N° 2

I 2 concorrenti corrono fino al tappetino: A prende il cerchio e lo mette perpendicolare al suolo, B esegue una capovolta rotolata avanti passando dentro al cerchio; poi invertire i ruoli.

Prova N° 3

I 2 concorrenti di corsa girano attorno alla boa posta nell'angolo C; A sul lato CD in decubito supino, B salta il compagno con un salto a ginocchia unite; poi invertire i ruoli

Prova N° 4

Di corsa girare la boa posta nell'angolo D. A raccoglie la fune. I due concorrenti si mettono uno di fronte all'altro e vicini; A esegue 4 giri avanti alla fune ed assieme superano la stessa con salti liberi sul posto. A rimette la fune nel raccoglitore.

Prova N° 5

Di seguito A, a busto flesso avanti, B supera il compagno con un salto a gambe divaricate e con posa delle mani sul dorso. Ripetono invertendo i ruoli.

Di corsa superare la linea AD e l'ultimo concorrente tocca la coppia successiva.

PENALIZZAZIONI

Prova N° 1: Palla non rimbalza nel cerchio	5 sec.
Ogni palleggio in meno	15 sec.
Prova N° 2: Capovolta non eseguita come descritto	15 sec.
Prova N° 3: Salto non eseguito o eseguito non a gambe unite	5 sec.
Prova N° 4: Ogni saltello in meno	5 sec.
Non rimettere la fune nel contenitore	5 sec.
Prova N° 5: Non superare il compagno	15 sec.
Prove non eseguite come descritte	15 sec. ogni volta

2ª FASCIA (VARIAZIONI)

Prova N° 2: la capovolta è tuffata anziché rotolata: mancanza fase di volo 10 sec.

Prova N° 4: I salti della fune non sono liberi ma a piedi pari senza rimbalzo