

PERCORSO TROFEO RAGAZZI 2009 – 3^a PROPOSTA

2^a FASCIA

ATTREZZATURA OCCORRENTE

Il percorso si svolge su un tracciato ad “ELLE” delle seguenti dimensioni:

- Lato AB mt. 8
- Lato BC mt. 10
- Lato CD mt. 3
- Lato DE mt. 7
- Lato EF mt. 5
- Lato FA mt. 3

La partenza e l'arrivo sono posti sul lato AF.

- Ad 1 mt. dal lato AF, 2 tappeti di mt. 2x1, distanti mt. 1 sia dal lato AB che dal lato FE.
- A partire dal lato CD 2 tappeti di mt. 2x1 distanti mt. 0,50 dal lato BC, davanti ai 2 tappeti una cavallina e una pedana per volteggi.
- Sull'angolo D una boa
- Sul lato DE a 2 mt. dall'angolo D, una funicella
- Sull'angolo E una boa
- Sulla diagonale EB (al centro) una boa

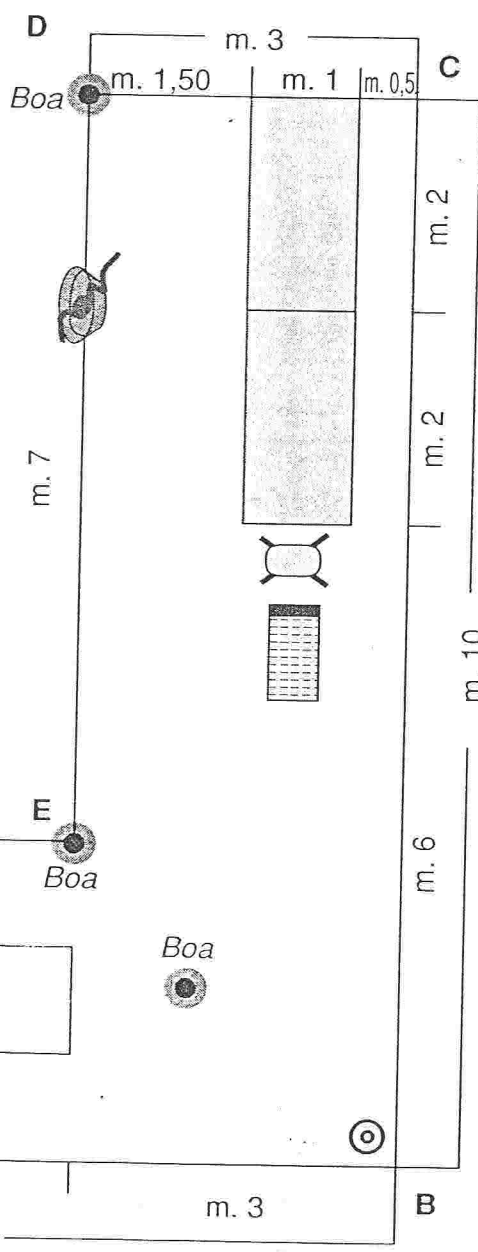
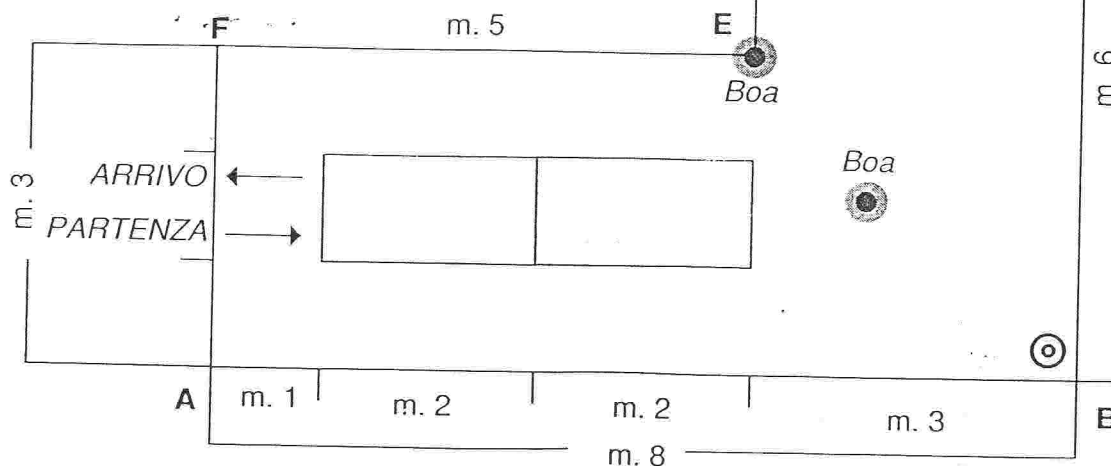


Fig. E



MODALITA' ESECUTIVE

- Ogni concorrente, parte dal punto P posto sul lato AF, ed esegue le prove richieste lungo il Percorso sino a tornare al punto di partenza, dove ha inizio la prova del compagno successivo.
- L'arrivo dell'ultimo concorrente indica la conclusione della staffetta

PROVE DEL PERCORSO (Fig. F)

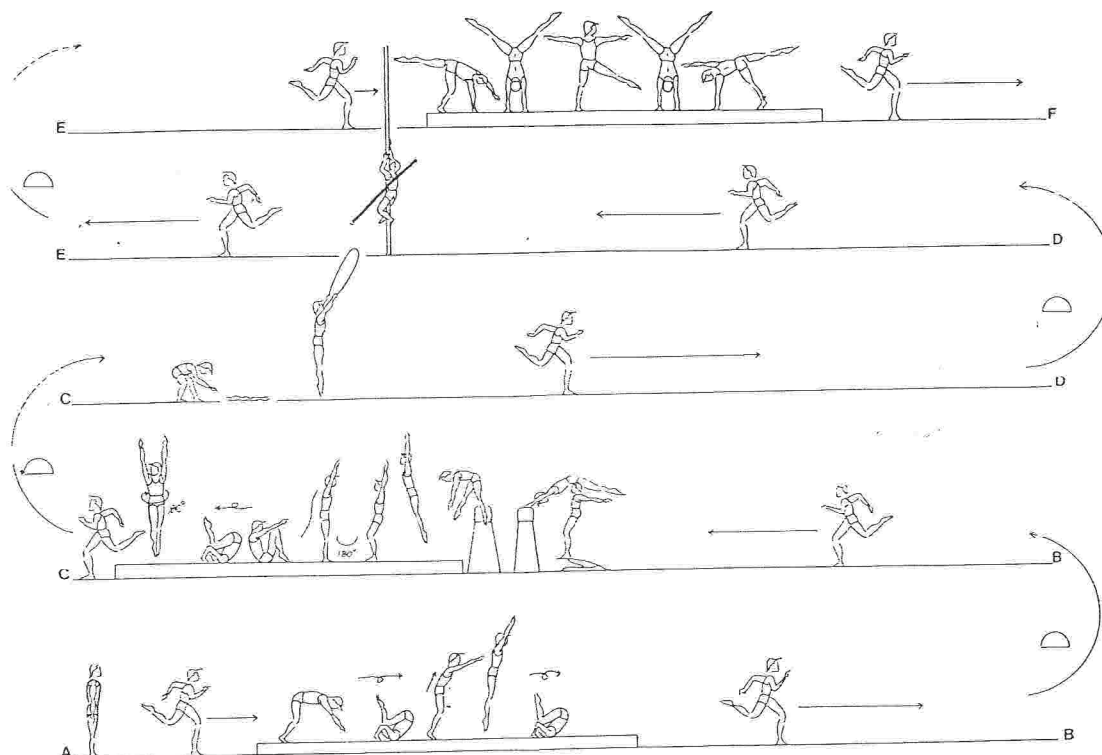


Fig. F

Prova N° 1

Il concorrente esegue di seguito una capovoltta rotolata avanti, salto in alto con corpo in estensione seguito da una capovoltta avanti saltata e aggira la boa posta sulla diagonale BE, boa a sinistra del concorrente e corre verso la cavallina.

Prova N° 2

Con battuta a piedi pari uniti in pedana e con la posa delle mani sulla cavallina esegue un volteggio a gambe divaricate frontalmente (staccata) arrivo al suolo a piedi pari uniti dorso all'attrezzo.

Prova N° 3

Dopo l'arrivo al suolo, esegue mezzo giro ed effettua una capovoltta indietro e di seguito un salto in alto con $\frac{1}{2}$ giro (180°) del corpo in volo, quindi aggira esternamente la boa posta all'angolo D.

Prova n° 4

Raccoglie la fune ed esegue 8 saltelli pari uniti sul posto senza rimbalzo con 8 giri inversi della fune (un giro ogni saltello, braccia fuori-basso). Al termine rimette la fune in terra e di corsa aggira la boa posta sull'angolo E e quella posta al centro della diagonale BE (il passaggio avviene

Avendo le boe a sinistra del concorrente).

Prova N° 5

Nell'angolo B, nel punto indicato, effettua una sforbiciata alla verticale.

Prova N° 6

Esegue due ruote laterali di seguito e di corsa supera il lato AF dove è posto l'arrivo

PENALITA' GENERALI

- Per ogni prova non eseguita come descritta od omessa 15 sec.
- Ogni ostacolo abbattuto od attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione dal concorrente prima di proseguire il percorso; in caso contrario 15 sec.
- Partire prima del segnale di partenza 15 sec.

PENALITA' SPECIFICHE

Prova N° 1

- Ogni capovolta non eseguita 15 sec.
- Non effettuare salto verticale 5 sec
- Mancanza fase volo 2i capovolta 5 sec
- Non aggirare la boa 5 sec

Prova N° 2

- Battuta in pedana non a piedi pari 5 sec.
- Arrivo non a piedi pari 5 sec.
- Arrivo con fronte diversa da quella descritta 15 sec.

Prova N°3

- Capovolta non eseguita 15 sec.
- Salto in alto non effettuato 5 sec.
- Mancanza di rotazione in volo 5 sec.
- Non aggirare la boa 5 sec.

Prova N° 4

- Ogni saltello in meno 1 sec.
- Ogni saltello non come descritto 1 sec

Prova N° 5

Prova non effettuata come descritta 15 sec.

Prova N° 6

- Non eseguire le due ruote 15 sec.
- Mancanza di continuità tra le due ruote 5 sec.

1^A FASCIA (VARIAZIONI)

Prova N°1

Le due capovolte sono entrambe rotolate

Prova N°2

Anziché la staccata, sulla cavallina, seguire il salto in due tempicon appoggio dei piedi sulla cavallina in accosciata (volteggio frammezzo con posa dei piedi).

Prova N° 3

Effettuare una caduta in avanti a braccia tese e corpo proteso dietro, successivamente, con un saltello portarsi a raccolta e poi in piedi.

Prova N° 4

Eseguiere 8 saltelli della fune sul posto a piedi pari ed uniti (la fune può girare indifferentemente per avanti o dietro).

Prova N° 5

Effettuare una sforbiciata alla verticale

PENALITA'

Prova N° 1

Ogni capovolta non eseguita	15 sec.
Non effettuare il salto verticale	5 sec.

Prova N° 2

Battuta in pedana a piedi pari	5 sec.
Arrivo sulla cavallina in modo diverso da come descritto	15 sec.
Mancanza di 2° volo	5 sec.

Prova N° 3

Caduta in avanti a braccia piegate	15 sec.
Non eseguire il saltello per arrivare a raccolta	5 sec.

Prova N°4

Ogni saltello in meno	1 sec.
-----------------------	--------

Prova N° 5

Prova non effettuata come descritta	15 sec.
-------------------------------------	---------