

## TROFEO GIOVANI 2016

### PERCORSO SINGOLO

MATERIALE OCCORRENTE:

N.9 BOE O CINESINI

N.2 TAPPETI TIPO SARNEIGE

N.1 CONTENITORE

N.1 PALLA

LE PROVE SONO TRATTE DALLA TAVOLA DELLE ABILITA' (CD consegnato alle Società alla Riunione Tecnica Regionale) e sono visibili i video delle prove, indicate dalla relativa sigla (evidenziata nel testo).

PARTENZA SUL LATO AD

#### PROVA AB

AL VIA ESEGUIRE LO SLALOM TRA LE 5 BOE IN DIREZIONE DEL LATO BC E TORNARE SEMPRE IN SLALOM MANTENENDO LE SPALLE ALLA LINEA DI PARTENZA. **PROVA G2**

AL RITORNO TOCCARE LA LINEA DI PARTENZA (CON I PIEDI O LE MANI) E CORRERE VERSO LA BOA POSTA SUL LATO BC E AGGIRARE LA BOA.

Penalità:

- Non toccare a terra prima di proseguire verso la boa lato bc...10"

#### LATO BC

ESEGUIRE SUL TAPPETO LA **PROVA K5:**

Partenza in posizione supina e mantenendo il corpo in tenuta eseguire un rotolamento lungo asse longitudinale e ritorno. Gli arti inferiori e superiori devono essere leggermente sollevati.

Aggirare la boa posta sul lato CD

Penalità:

- Non mantenere il corpo in tenuta durante il rotolamento...10"

### LATO CD

RACCOGLIERE LA PALLA DAL CONTENITORE ED ESEGUIRE LA **PROVA E4** PER 2 VOLTE (ANDATA E RITORNO).

La palla va fatta rotolare dalla prima linea e ripresa dopo aver sorpassato la seconda linea.

Ripetere il rotolamento per ritornare al punto di partenza e riporre la palla nel contenitore.

La lunghezza del rotolamento deve essere di 4 mt e sarà delimitato da 2 linee.

Dopo aver riposto la palla proseguire il percorso e aggirare la boa posta sul lato AB e prepararsi per la prova sul lato stesso.

Penalità:

- Riprendere la palla prima del superamento della linea ...10"
- Non riporre la palla nel contenitore.....10"
- Non fare rotolare la palla.....5"

### LATO DA

ESEGUIRE UNA **CAPOVOLTA AVANTI** SUL TAPPETO (partenza e arrivo in stazione eretta) E PROSEGUIRE VERSO LA LINEA DI PARTENZA E DARE IL VIA AL COMPAGNO SUCCESSIVO TOCCANDO LA MANO. Il compagno si deve trovare dietro la linea di partenza.

Penalità:

- Non eseguire la capovolta con partenza e arrivo in stazione eretta...10".

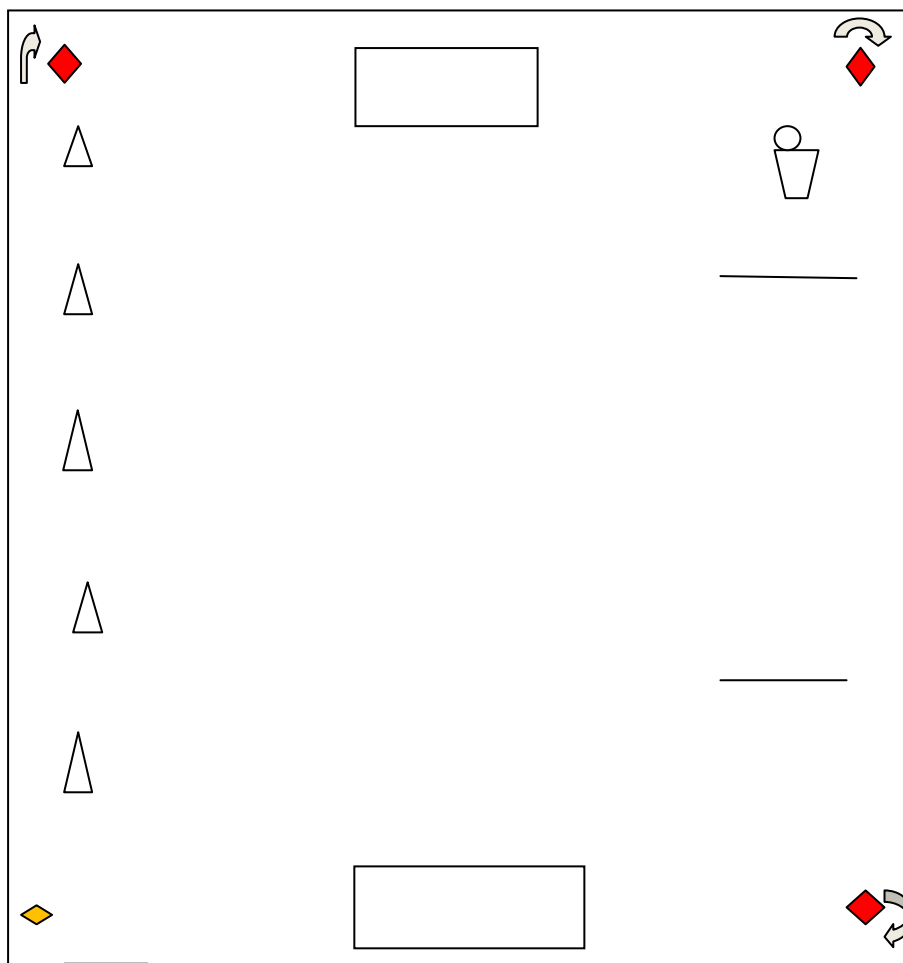
Per le penalità generali si fa riferimento alla tabella pag. 7 delle LINEE GUIDA ATTIVITA' GPT 2016.

## SCHEMA PERCORSO TROFEO GIOVANI 2016 SINGOLO

Lo schema è puramente indicativo e gli spazi del percorso possono subire cambiamenti in base allo spazio disponibile in sede di gara.

MT6

B



MT8

A

PARTENZA