

TROFEO RAGAZZI 2013

2^ Prova Regionale

GIOCHI MOTORI cat. 1^ FASCIA

GIOCO n° 1 (A SQUADRA)

Materiale: 1 palla da ritmica, 3 cerchi cm 40 max cm 60, 1 tappetino, 1 boa,

I sei concorrenti si posizionano in fila in piedi a gambe divaricate all'interno del percorso e con fronte rivolta alla linea di partenza. Il primo concorrente con i piedi sulla linea di partenza.

Al via il primo concorrente passa la palla ai successivi compagni, sopra la testa. L'ultimo che la riceve, rilancia la palla all'inizio della fila facendola rotolare sotto le gambe dei compagni. Il primo concorrente della fila raccoglie la palla e corre ed entra nel cerchio centrale ed esegue un saltello a piedi uniti sul tappetino davanti, nel cerchio a destra e nel cerchio a sinistra con il seguente ordine: avanti-dietro-destra-centro-sinistra-centro.

Prepara quindi le braccia in alto ed esegue una capovolta in avanti sul tappetino con la palla tenuta tra la pancia e le ginocchia.

Corre e supera la seconda linea di campo effettua 3 palleggi con spostamento in avanti con una mano, aggira la boa e effettua 3 palleggi con spostamento in avanti con l'altra mano.

Torna al tappetino, si sdraia schiena a terra (supino) e tenendo la palla fra le mani (braccia in alto), effettua 2 rotolamenti completi (A/L) per ritornare a schiena a terra (supino).

Si alza e corre a consegnare la palla al primo concorrente della fila e si riposiziona al termine della fila.

il primo concorrente quindi passa la palla sopra la testa dei compagni e si ripete il percorso.

Il tempo termina quando l'ultimo concorrente ha superato la linea di partenza

Penalità:

15" ogni prova comunque non eseguita

15" l'attrezzo non recuperato e riposizionato dal concorrente in gara

15" partenza anticipata

5" per altra andatura della palla all'infuori del rotolamento

5" per ogni errore di sequenza nei salti avanti-dietro-destra-centro-sinistra-centro

5" tenere la palla con le mani durante la capovolta

5" palleggi senza spostamento in avanti

15" non aggirare la boa

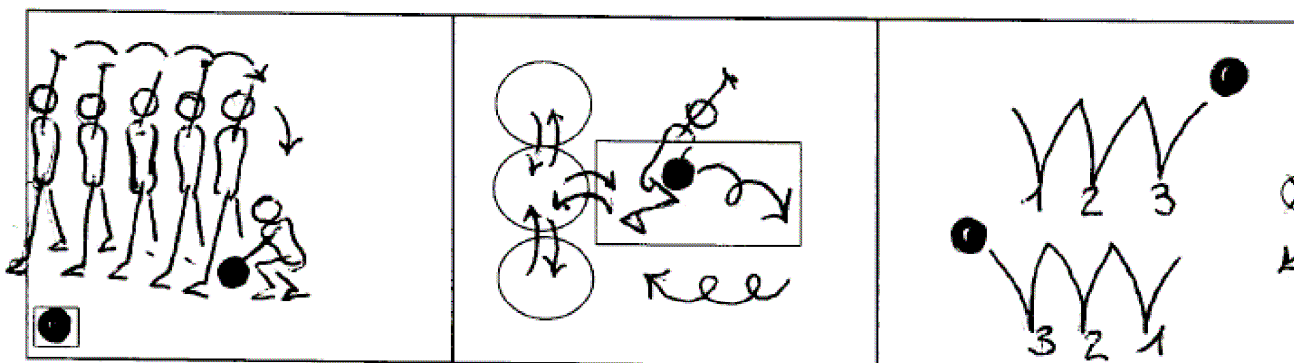
5" palleggi senza cambio di mano

5" iniziare il rotolamento (A/L) senza essersi prima sdraiato schiena a terra (supino)

15" effettuare 1 solo rotolamento (A/L) a terra

5" alzarsi senza aver terminato sdraiato schiena a terra (supino) i 2 rotolamenti

GIOCO n° 1



GIOCHI MOTORI cat. 1^ FASCIA

GIOCO n° 2 (A COPPIE)

Materiale: 1 fune mt. 2,5 circa, 3 tappetini, 1 boa, 2 cerchi cm 40 max cm 60

Al via due concorrenti (A e B) , uno fianco all'altro, legati alle caviglie con una fune (lunga mt. 2,5 circa, fune passante dietro alle due caviglie, incrociata avanti e tenuta esternamente ai capi da ciascun concorrente) camminano avanti oltre la prima linea di riferimento.

Si slegano e mentre il concorrente A esegue 5 saltelli sul posto a piedi uniti (con o senza rimbalzo) con la funicella, il concorrente B esegue sui tappetini 2 capovolte consecutive. Si invertono i ruoli.

Insieme corrono oltre la seconda linea di campo tenendo entrambi la fune, insieme stendono a terra la fune a formare una linea retta, il concorrente A esegue 5 "leprotti" a cavallo della fune stesa a terra. Intanto il concorrente B aggira la boa ed esegue due passi ciascuno in un cerchio (a piacere dx-sx) in preparazione alla ruota eseguita sul tappetino. Si invertono i ruoli.

Raccolgono e raddoppiano la fune, si spostano dalla seconda linea di campo fino alla linea di partenza eseguendo il galoppo laterale a coppie, uno di fronte all'altro tenendosi per la fune con le mani all'altezza delle spalle.

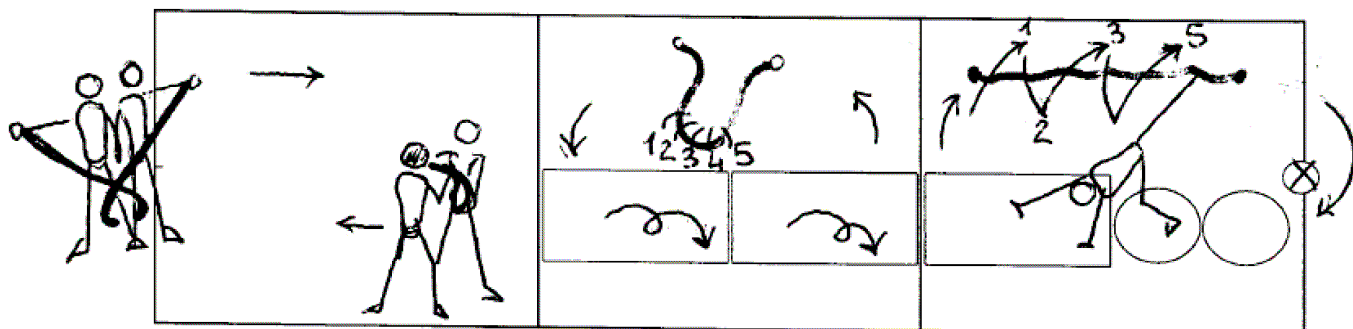
Oltrepassano la linea di partenza per passare la fune alla coppia successiva.

Il tempo termina quando l'ultima coppia ha superato la linea di partenza.

Penalità:

- 15"** ogni prova comunque non eseguita
- 15"** l'attrezzo non recuperato e riposizionato dal concorrente in gara
- 15"** partenza anticipata
- 5" fune alla partenza non conforme al testo
- 5" saltelli nella fune non conformi al testo (es. a piedi alternati)
- 5" spostarsi senza tenere insieme la fune
- 5" non posizionare insieme la fune a terra
- 5" non superare la fune con mani e piedi nei "leprotti" (ogni volta)
- 15" non aggirare la boa
- 5" iniziare il galoppo dopo 2 linea di campo
- 5" fune non raddoppiata

GIOCO n° 2



GIOCHI MOTORI cat. 1^ FASCIA

GIOCO n° 3 (A SQUADRA)

Materiale: 6 cerchi cm 60 max cm 80, 4 coni/boe, 1 tappetino, 1 boa,

I cinque concorrenti si posizionano all'interno del percorso in riga, uno fianco all'altro, in piedi tenendo ognuno un cerchio appoggiato a terra a formare un tunnel. Il primo concorrente con un piede sulla linea di partenza.

Al via il primo concorrente, posto fuori dalla linea di partenza, attraversa il tunnel di cerchi in quadrupedia, terminato il tunnel, prosegue sempre in andatura "elefante" (quadrupedia a gambe tese) a slalom tra i coni fino alla posa delle mani sul tappetino. Esegue quindi una capovolta avanti a gambe divaricate tese con arrivo in piedi a gambe unite. Raccoglie il cerchio posto a lato del tappetino e spingendolo continuamente lo fa rotolare, aggira la boa di fondo campo sempre facendo rotolare il cerchio.

Riposiziona il cerchio a lato del tappetino e saltella su un piede a slalom fra primi due coni, e sull'altro piede fra gli altri due coni fino alla prima linea di campo.

Corre in coda alla fila dei concorrenti, prende il cerchio dall'ultimo della fila, il quinto concorrente, che prende il cerchio dal quarto e così a seguire finché il primo della fila rimane senza cerchio e può quindi attraversare il tunnel in quadrupedia e ripete il percorso.

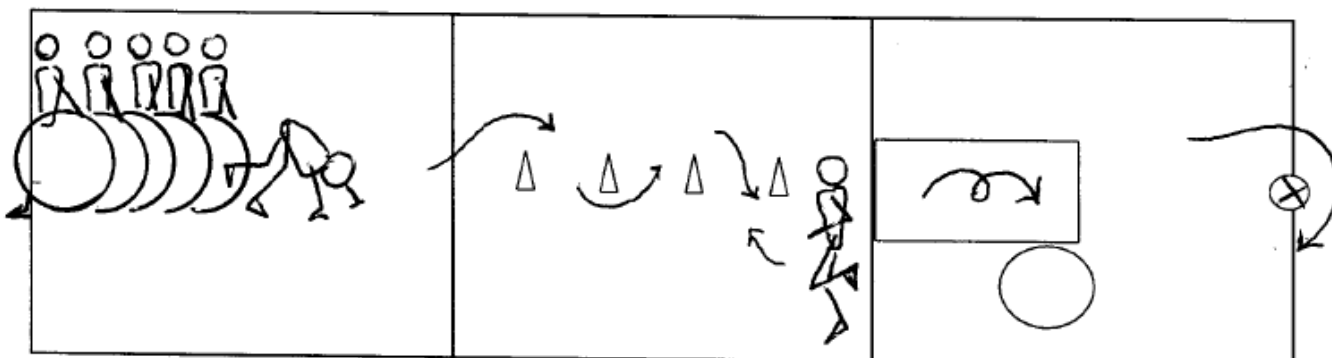
Quando l'ultimo concorrente ha terminato di far rotolare il cerchio, tiene il cerchio e dal tappetino esegue un lancio piatto a due mani per infilarlo nella boa.

Il tempo termina quando l'ultimo concorrente ha eseguito il lancio con successo

Penalità:

- 15"** ogni prova comunque non eseguita
- 15"** l'attrezzo non recuperato e riposizionato dal concorrente in gara
- 15"** partenza anticipata
- 5 " andatura non conforme al testo (es. gambe piegate)
- 5 " capovolta con partenza non a gambe divaricate tese
- 5 " capovolta con arrivo non a gambe unite
- 5" non far rotolare il cerchio
- 15" non aggirare la boa
- 5" iniziare i saltelli su un piede dopo la seconda linea di campo
- 5" saltelli senza cambio di appoggio
- 5" terminare i saltelli prima della prima linea di campo
- 15" iniziare ad attraversare il tunnel prima che i compagni abbiano terminato il passaggio dei cerchi

GIOCO n° 3



GIOCHI MOTORI cat. 1^ FASCIA**GIOCO n° 4 (A TERZIGLIE)**

Materiale: 6 step, 1 tappetino, 1 boa,

Al via, 2 concorrenti (A e B) si portano oltre la linea di partenza, si pongono uno di fronte all'altro in ginocchio sui talloni tenendosi per mano, il terzo concorrente (C) supera il legamento con un saltello a piedi pari, prende il posto di uno dei due compagni e si invertono i ruoli affinché tutti e tre superino il legamento.

Si alzano e corrono tenendosi per mano oltre la prima linea.

Il concorrente A si posiziona sugli step in quadrupedia prona, il concorrente B passa sotto e si posiziona al suo fianco, il concorrente C passa sotto A e B e si posiziona al suo fianco. Il concorrente A scende dagli step e passa sotto B e C e si posiziona al suo fianco, il concorrente B scende dagli step e passa sotto a C e A. Scendono tutti dagli step e per mano corrono e oltrepassano la seconda linea.

Sciogliendo il legamento vanno verso il tappetino dove eseguono uno per volta una capovolta rotolata avanti con arrivo seduti a gambe divaricate, si pongono quindi in quadrupedia supina con le gambe sotto le ascelle del compagno davanti e le mani dietro ai piedi del compagno dietro (la partenza dell'andatura a "millepiedi" va effettuata con le mani di tutti i concorrenti sul tappetino). In questa posizione si portano oltre la linea di fondo campo.

Si alzano e tenendosi per mano aggirano la boa, di corsa arrivano agli step salgono sulla prima fila sempre tenendosi per mano, scendono dalla parte opposta, tornano indietro all'interno del corridoio tra le due file di step e risalgono sulla seconda fila di step, corrono e scendono dalla parte opposta.

Sciogliono il legamento, e con trasporto a "seggolino" oltrepassano la linea di partenza per dare il cambio alla seconda terziglia.

Il tempo termina quando l'ultima coppia ha superato la linea di partenza.

Penalità:

15" ogni prova comunque non eseguita

15" l'attrezzo non recuperato e riposizionato dal concorrente in gara

15" partenza anticipata

5" superare il legamento prima che i compagni siano in ginocchio

5" non mantenere il legamento durante il superamento con salto del compagno

5" superamento non conforme al testo (es. saltello a piedi alternati)

15 non completare il cambio dei ruoli

5" lasciare il legamento prima di aver oltrepassato la prima linea

5" scendere dagli step prima che il compagno abbia terminato il superamento

5" partire con le mani fuori dal tappetino nel "millepiedi"

5" sciogliere il legamento a "millepiedi" prima che l'ultimo concorrente abbia oltrepassato la linea con le mani

15" non aggirare la boa

5" non salire e scendere alle estremità dello step

5" trasportare in compagno in modo diverso da quello descritto

5" iniziare il trasporto a "seggolino" dopo la linea

GIOCO n° 4