

TROFEO RAGAZZI 2013

2^ Prova Regionale

GIOCHI MOTORI cat. 2^ 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, il primo, il terzo e il quinto con fronte rivolta alla linea di partenza, il secondo, il quarto e il sesto con spalle 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 alla 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.

Esegue una ruota con una mano sul tappetino, e con l'altra tiene (in modo libero) la palla.

Corre e supera la seconda linea di campo, effettua *1 palleggio con spostamento in avanti con una mano, lancio della palla in alto sopra la testa con una mano, ripresa a una o due mani, palleggio a una mano con spostamento in avanti *, aggira la boa e ripete da * a * con l'altra mano.

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

Nel frattempo i compagni in fila, variano la loro posizione per ritrovarsi il primo, il terzo e il quinto fronte rivolta alla linea di partenza, il secondo e il quarto spalle alla linea di partenza

Il concorrente in gara consegna la palla al primo concorrente della fila e si ripositiona al termine della fila con spalle alla linea di partenza.

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 ripositionato dal concorrente in gara

15" partenza anticipata

5" formazione della fila non conforme al testo

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" posa della seconda mano durante la ruota

5" palleggi senza spostamento in avanti

5" lancio a due mani

15" non aggirare la boa

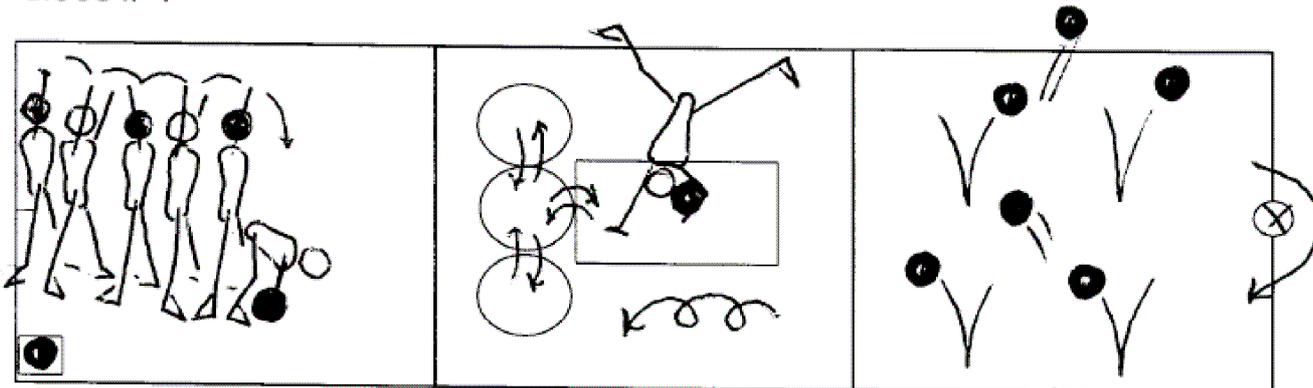
5" palleggi senza cambio di mano

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

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

5" alzarsi senza aver terminato sdraiato pancia a terra (prono) i 2 rotolamenti

GIOCO n° 1



GIOCHI MOTORI cat. 2[^] 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 senza rimbalzo con la funicella, il concorrente B esegue sui tappetini 1 capovolta avanti, salto pennello ½ giro (180° A/L) e capovolta indietro. 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 4 "assemblé laterali" (passo e riunita in volo dei due piedi a dx , passo e riunita in volo a sx, ecc) 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 con 1 mano 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 schiena all'altro tenendosi per la fune con le mani dietro alla schiena

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

5" effettuare il ½ giro senza salto con volo

5" capovolta indietro senza posa delle mani

5" spostarsi senza tenere insieme la fune

5" non posizionare insieme la fune a terra

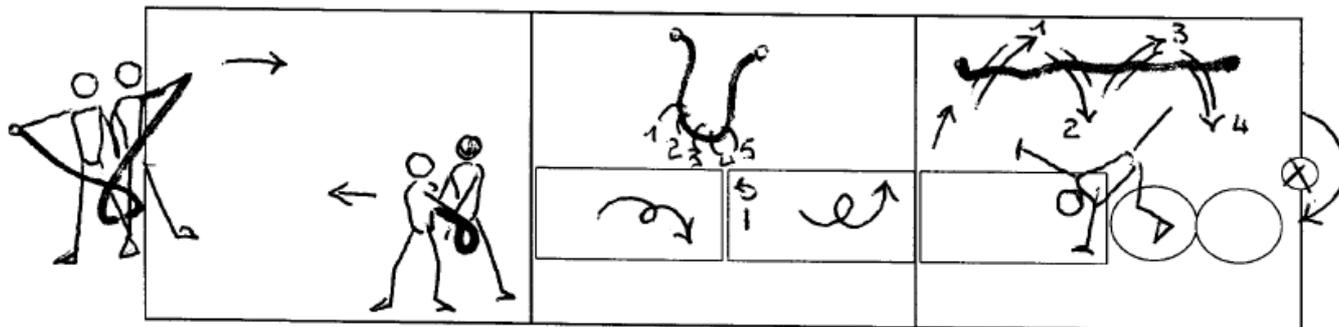
5" non superare la fune con i piedi negli "assemblé" (ogni volta)

15" non aggirare la boa

5" iniziare il galoppo dopo 2 linea di campo

5" fune non raddoppiata

GIOCO n° 2



GIOCO n° 3 (A SQUADRA)

Materiale: 6 cerchi cm 60 max cm 80, 2 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 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) avanti ed effettua un giro completo intorno al primo cono, con andatura "elefante" indietro effettua un giro completo del secondo cono e prosegue indietro fino alla posa delle mani sul tappetino.

Esegue quindi una capovolta indietro a gambe divaricate tese con arrivo 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, effettua un giro completo intorno al primo cono e sull'altro piede effettua un giro completo intorno al secondo cono. Saltella 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.

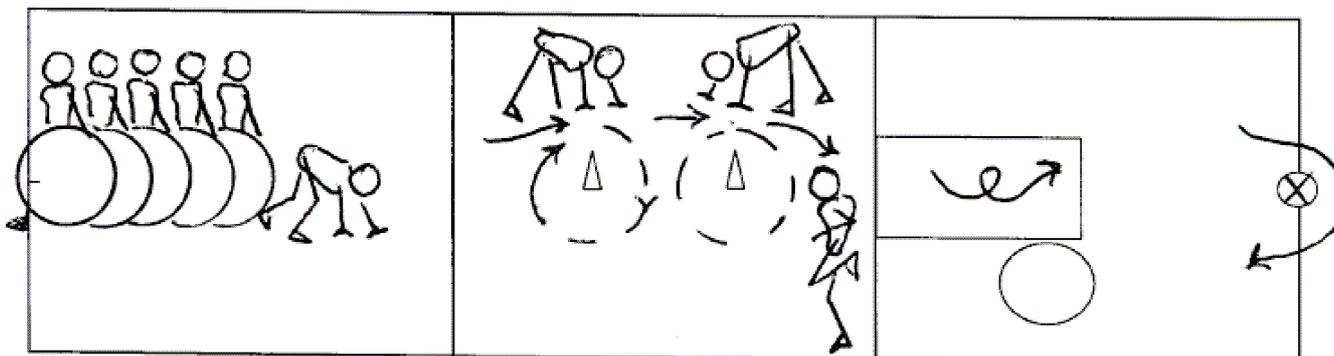
Quando l'ultimo concorrente ha terminato di far rotolare il cerchio, tiene il cerchio e dal tappetino esegue un lancio piatto a due mani per infilarlo nella boa.

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 " non terminare il giro intorno ai cono (ogni volta)
- 5 " capovolta con partenza non a gambe divaricate tese
- 5 " capovolta indietro senza posa delle mani
- 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. 2^ FASCIA**GIOCO n° 4 (A TERZIGLIE)**

Materiale: 6 step, 2 tappetini, 1 boa,

Al via, 3 concorrenti (A, B e C) si portano oltre la linea di partenza, A, di fronte al compagno, in equilibrio sulle mani ("verticale") mentre B lo sostiene all'altezza dei piedi formando così un "ponte", C passa sotto. Si invertono i ruoli: C in "verticale", A tiene il compagno, B passa sotto; e di nuovo invertono i ruoli: B in verticale, C tiene il compagno, A passa sotto.

Al termine 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 ma con le mani sullo step dove il compagno ha i piedi e i piedi dove il compagno ha le mani, il concorrente C passa sotto A e B e si posiziona al suo fianco ma con le mani sullo step dove il compagno ha i piedi e i piedi dove il compagno ha le mani. Il concorrente A scende dagli step e passa sotto B e C e si posiziona al suo fianco ma con le mani sullo step dove il compagno ha i piedi e i piedi dove il compagno ha le mani, 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 all'indietro 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 sempre all'indietro e scendono dalla parte opposta.

Sciogliono il legamento, e con trasporto a "cariola" (una gamba a ciascuno) 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 "verticale"

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" disposizione dei concorrenti sugli step non conforme al testo

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 "cariola" dopo la linea

15" partire prima che i compagni in "cariola" abbiano superato la linea di partenza con tutti i piedi

GIOCO n° 4