

TROFEO TOPOLINO: Percorso a coppie 1^ Fascia e 2^ Fascia con variazioni

Descrittiva 1^ Fascia

- 1) Partenza per mano sulla linea AD. Eseguire 6 saltelli avanti su piede tenendosi la gamba esterna flessa presa alla caviglia.
- 2) Sul tappeto eseguire, a turno, una capovolta avanti rotolata seguita da un salto in estensione a gambe divaricate frontalmente, arrivo a gambe unite.
- 3) Ponendosi schiena contro schiena, braccia in fuori tese, mani allacciate, eseguire 4 galoppi laterali.
- 4) Aggirare la boa posta nei pressi dell'angolo B e, sempre per mano, passare sotto il primo ostacolo e sopra il secondo.
- 5) Aggirare la boa posta nei pressi dell'angolo C.
- 6) Traslocare per mano su 6 ceppi.
- 7) Di fronte, allacciati, compiere 2 giri su se stessi in direzione della linea di arrivo e oltrepassarla eseguendo dei galoppi laterali.

La coppia successiva può partire quando entrambi i concorrenti della coppia precedente hanno sorpassato la linea.

Variazioni 2^ Fascia

- 1) 3 saltelli avanti, compiendo mezzo giro su sé stessi e cambiando mano e presa alla caviglia; 3 saltelli a ritroso continuando nella stessa direzione.
- 2) Sul tappeto eseguire una capovolta rotolata indietro seguita da un salto in estensione con mezzo giro a turno.
- 3) e 4) Subito dopo l'esecuzione del n°2, il compagno, in piedi a lato dell'altro, lo assiste nella verticale ritta, gambe unite e poi viceversa. Riprendersi per mano, aggirare la boa e saltare a piedi uniti il primo ostacolo e sottopassare il secondo.
- 5) Come 1^ fascia
- 6) Come 1^ fascia
- 7) Come 1^ fascia

PENALITA'

1^ Fascia

- 1) Ogni saltello in meno : 5 secondi
Sciogliere il legame : ogni volta 5 secondi
- 2) Prova non eseguita come descritta : 15 secondi
- 3) Prova non eseguita come descritta : 15 secondi
- 4) Invertire l'ordine di passaggio agli ostacoli:
15 secondi; sciogliere il legame 5 secondi
- 5) Non aggirare la boa : 5 secondi
- 6) Sciogliere il legame: ogni volta 5 secondi;
cadere dai ceppi ogni volta 5 secondi.
- 7) Prova non eseguita come descritta : 15 secondi

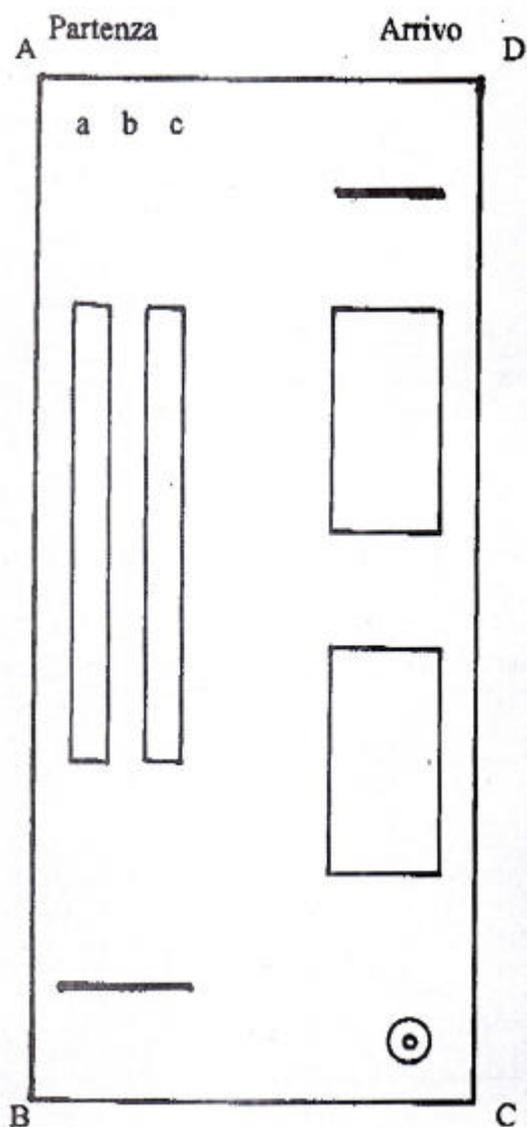
2^ Fascia

- 1) Come 1^ Fascia
- 2) Come 1^ Fascia
- 3) Non sostenere il compagno: 10 sec.; non riunire le gambe alla verticale: 15 sec.
- 4) Non aggirare la boa: 5 sec.; cambiare l'ordine di passaggio degli ostacoli: 15 sec.; sciogliere il legame: ogni volta 5 secondi.
- 5) Come 1^ Fascia
- 6) Come 1^ Fascia
- 7) Come 1^ Fascia

TROFEO TOPOLINO

PERCORSO A TERZIGLIE: 1^a Fascia e 2^a Fascia con variazioni

Campo di gara mt. 4 x 9



Due panche lunghe 4 metri e poste parallelamente a distanza di 50 cm

Una linea segnata ad 1 metro dal lato BC

Una boa posta a 50 cm da BC e da CD

Due tappeti: il primo posto a 2 metri da BC, il secondo distante 1 metro dal primo.

Una linea segnata a 1 metro da AD

TROFEO TOPOLINO: Percorso a terziglie 1^ Fascia e 2^ Fascia con variazioni

Descrittiva 1^ Fascia

- 1) Allacciati per mano, il ginnasta “a” passa sotto il legame di “b” e “c” mentre “b” compie un giro su se stesso. Quando “a” è tornato al suo posto, “c” esegue il medesimo esercizio sotto il legame tra “a” e “b” e torna al suo posto.
- 2) “a” e “c” salgono sulle panche percorrendole interamente a raccolta mentre “b” cammina al centro, sugli avampiedi, tenendo i compagni per mano.
- 3) Scesi dalle panche, “a” e “c” sollevano un arto inferiore di “b” eseguendo la “carricola” e proseguono verso il lato BC fino ad oltrepassare completamente una linea segnata a terra.
- 4) Ritti, in piedi, in fila, mani sulle spalle aggirare di corsa la boa posta nell’angolo C. (trenino)
- 5) Uno alla volta eseguire una ruota laterale sul primo e poi sul secondo tappeto (partenza del secondo concorrente quando il primo è pronto per la seconda ruota).
- 6) Ad esecuzione terminata, riposizionarsi in riga e percorrere il tratto rimanente della linea segnata sino ad oltrepassare la linea di arrivo con: “a” e “c” gamba esterna flessa al petto e tenuta al ginocchio, “b” in mezzo, per mano “a” e “c” saltellando a piedi pari uniti.

Variazioni 2^ fascia

- 1) Come 1^ fascia
- 2) “a” e “c” compiono il tragitto sulle panche, di fronte in galoppo laterale, allacciati per mano, mentre “b” copre lo stesso percorso in mezzo a loro facendo l’andatura a foca (appoggio sulle mani, corpo proteso dietro).
- 3) Come 1^ fascia
- 4) Come 1^ fascia
- 5) Come 1^ fascia
- 6) Le ruote devono essere eseguite la prima a sinistra e la seconda a destra.

PENALITA’

1^ Fascia

- 1) Prova non eseguita come descritta : 15 secondi
- 2) Non percorrere a raccolta l’intero percorso: 10 secondi; se “b” non cammina sugli avampiedi: 10 secondi.
- 3) Prova non eseguita come descritta: 15 secondi; non oltrepassare la linea: 15 secondi.
- 4) Perdere il legame nel trenino: 10 secondi.
- 5) Partire prima che il compagno abbia terminato la sua esecuzione della prima ruota: 10 secondi.
- 6) Non posizionarsi sulla linea: 10 secondi; prova non eseguita come descritta: 15 secondi.

2^ Fascia

- 1) Come 1^ Fascia
- 2) Prova non eseguita come descritta: 15 secondi
- 3) Come 1^ Fascia
- 4) Come 1^ Fascia
- 5) Come 1^ Fascia
- 6) Come 1^ Fascia