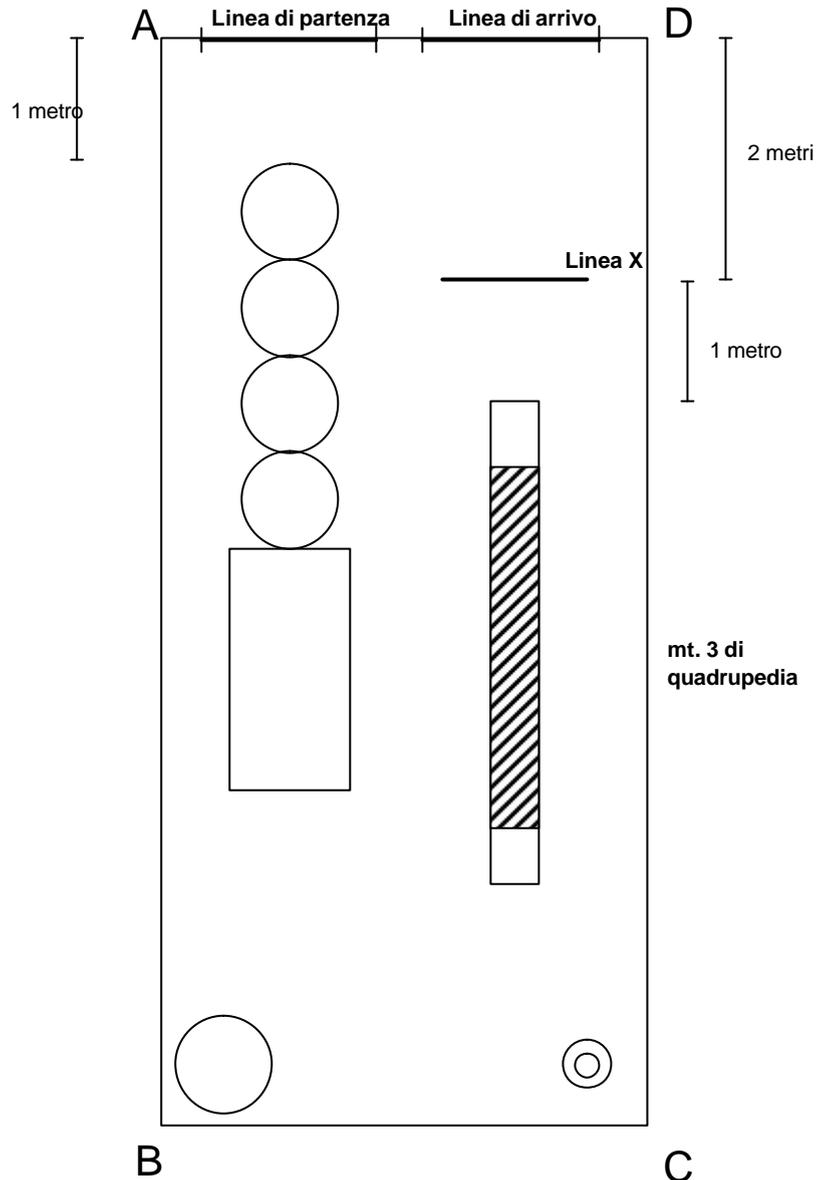


# TROFEO GIOVANISSIMI

## PERCORSO SINGOLO

Campo di gara mt. 4 x 9



- Quattro cerchi ( $\varnothing$  80 cm) e subito un tappeto. Il primo cerchio distante 1 metro dalla linea di partenza.
- Un cerchio presso l'angolo B a 50 cm da AB e 50 cm da BC
- Una boa presso l'angolo C a 50 cm da BC e 50 cm da CD
- Una panga lunga 4 metri con 2 linee disegnate che comprendano 3 metri di percorso in quadrupedia
- Una linea (linea X) a 1 metro dalla fine della panca e a 2 metri dalla linea d'arrivo

# TROFEO GIOVANISSIMI

## PERCORSO SINGOLO - DESCRITTIVA

- 1) Piedi sopra la linea di partenza; al via eseguire 4 saltelli alternati: gambe unite e braccia in basso – gambe divaricate e braccia in fuori
- 2) Correre nei primi 3 cerchi mettendo un piede in ogni cerchio (sx-dx-sx oppure dx-sx-dx); successivamente saltare a piedi uniti nel 4° cerchio e arrivare sul tappeto a piedi uniti, gambe semipiegate e braccia avanti
- 3) Sul tappeto eseguire una capovolta rotolata avanti, seguita da un salto verticale, con braccia in alto, gambe unite e tese.
- 4) Entrare nel cerchio presso l'angolo B in posizione raccolta, mani a terra; eseguire 2 salti in estensione braccia in alto tornando ogni volta con le mani a terra
- 5) Dal cerchio eseguire 3 conigli in estensione.
- 6) Aggirare la boa posta presso l'angolo C.
- 7) Salire sulla panca e camminare in quadrupedia (mani e piedi) nello spazio delimitato dalle 2 linee.
- 8) Scendere liberamente dalla panca. Eseguire 5 saltelli a piedi uniti nello spazio delimitato dalla linea X e dalla linea d'arrivo. Oltrepassare la linea d'arrivo. Il compagno successivo potrà partire una volta che tale linea sarà stata oltrepassata.

Penalità :

- 1) Mancata coordinazione braccia-gambe : **5 secondi**
- 2) Prova non eseguita come descritta : **15 secondi**
- 3) Per la capovolta vale il rotolamento (salto verticale a braccia e gambe tese); in caso contrario : **15 secondi**
- 4) Non eseguire i 2 salti come descritti : **ogni volta 5 secondi**
- 5) Prova non eseguita come descritta : **15 secondi**
- 6) Non aggirare la boa : **5 secondi**
- 7) Partenza mani sulla linea – arrivo piedi sulla linea, in caso contrario : **15 secondi**
- 8) Ogni saltello in meno : **5 secondi**  
Non saltare a piedi uniti : **ogni volta 5 secondi**