

DESTREZZA ED EQUILIBRIO

1[^] 2[^] fascia

DIMENSIONI: mt. 9 x 5

MATERIALE : 1 bacchetta con punte arrotondate, lunga max 120 cm; 1 tappetino Sarneige; 1 pedana; 1 trave h 50 cm; 1 minitrampolino; 1 tappeto morbido o Sarneige.

MODALITA' ESECUTIVA : a terziglie.

PROVA N. 1

Un ginnasta della terziglia raccoglie la bacchetta, l'appoggia verticale a terra tenendola ad una mano e....

1[^] Fascia: la abbandona, compie un giro attorno all'A/L e la riprende. Poi la passa al secondo, il quale ripete la prova e a sua volta la passa al terzo, il quale ripete la prova e la rimette a terra.

2[^] Fascia: la abbandona, tutti e tre i ginnasti eseguono contemporaneamente un giro attorno all'A/L e la riprende il secondo. Lo stesso dovrà fare il secondo ginnasta e la riprende il terzo. Lo stesso dovrà fare il terzo ginnasta e la riprende il primo che la rimette a terra.

Penalità:

- *Far cadere la bacchetta, o.v. 5"*
- *2[^] Fascia, giri non in contemporanea, o.v. 5"*

PROVA N. 2

1[^] Fascia: un ginnasta esegue un ponte, il secondo esegue un ponte impugnando le caviglie del primo e il terzo passa in forma libera sotto entrambi.

2[^] Fascia: un ginnasta esegue un ponte, il secondo esegue una verticale per arrivare in ponte con i piedi posati sulle cosce o sulle ginocchia del primo (per arrivarci può essere aiutato dal terzo ginnasta). Il terzo passa in forma libera sotto il primo e aiuta il secondo a scendere dal ponte.

PROVA N. 3

1[^] Fascia: due ginnasti si legano per mano e trasportano "a seggiola" il terzo da prima della linea C a dopo la linea D.

2[^] Fascia: due ginnasti uno di fronte all'altro impugnano uno gli avambracci dell'altro e trasportano il terzo in sospensione brachiale da prima della linea C a dopo la linea D. Il trasportato deve avere il dorso rivolto ad uno dei trasportanti.

Penalità:

- *non rispettare le linee, o.v. 5"*
- *il trasportato tocca il suolo con i piedi tra le linee CD, 5"*

PROVA N. 4

1[^] Fascia: ginnasti in rapida successione: in piedi sulla pedana, mani in appoggio sulla trave, spinta degli arti inferiori e arrivo sulla trave in frammesso o a gambe divaricate. Percorrono la trave camminando o correndo in avanti. Scendono eseguendo una battuta a piedi pari sul minitrampolino seguita da un salto con arrivo a piedi pari sul tappeto. I salti dovranno essere diversi fra i componenti la terziglia, ma possono essere uguali a quelli della terziglia successiva.

2^a Fascia: come la 1^a Fascia ma con:

* uno o più passi di rincorsa prima della battuta in pedana;

* sulla trave camminare o correre all'indietro;

* sul minitrampolino almeno un salto deve avere una rotazione minima di 180° sull'A/L.

Per entrambi le fasce: di corsa superano la linea AB; potrà così partire la seconda terziglia.

Penalità:

- *cadere dalla trave, o.v. 10"*
- *battuta non a piedi pari, 5"*
- *arrivo non a piedi pari, 5"*

