

## CORPO E SPAZIO

### 1<sup>^</sup> 2<sup>^</sup> Fascia

**DIMENSIONI:** mt. 9 x 5

**MATERIALE:** Nessuno. Si segnano con del nastro adesivo l'incrocio delle diagonali, agli angoli si segnano delle aree triangolari i cui cateti misurino mt. 1 e una croce distante mt. 2 dalla linea CD e mt. 2,5 dalla linea BD.

**MODALITA' ESECUTIVA:** Singolo + coppia + terziglia + squadra. Partenza: una terziglia dietro la linea E e l'altra dietro la linea F.

#### PROVA N. 1

Al via partono, un ginnasta dalla linea E in direzione alla linea H e due ginnasti dalla linea F in direzione alla linea G.

1<sup>^</sup> Fascia: Procedono tutti con andatura quadrupedica avanti (pancia in giù). Il ginnasta singolo, una volta giunto sulla croce K, si mette in decubito prono e gli altri due lo scavalcano eseguendo una ruota, dopodiché proseguono con andatura quadrupedica indietro (sempre pancia in giù) fino a superare con mani e piedi la linea G. Il ginnasta singolo, una volta scavalcato dai compagni, esegue un rotolamento di 180° sull'A/L, di seguito una capovolta indietro e continua come i compagni con andatura quadrupedica indietro fino a superare con mani e piedi la linea H.

Finita la prova, partono gli altri ginnasti, che eseguiranno la loro prova uguale ma a parti invertite rispetto alla prima terziglia.

2<sup>^</sup> Fascia: Come la prima fascia ma l'andatura sarà a mani e piedi pari ("coniglio"), prima in avanti e poi indietro.

*Penalità:*

- *Non rispettare le linee, o.v. 5"*
- *Andature quadrupediche diverse da quelle richieste, 15"*

#### PROVA N. 2

1<sup>^</sup> Fascia: (entrambe le terziglie contemporaneamente) Due ginnasti di una stessa terziglia escono dal loro angolo, si legano per le mani (tutte e 4) e utilizzano le braccia come una fune che dovrà essere saltata per 3 volte dal terzo ginnasta. Tra un salto e l'altro le braccia passano per alto e i due ginnasti legati compiono un giro di 360° sull'A/L.

2<sup>^</sup> Fascia: (entrambe le terziglie contemporaneamente) Due ginnasti di una stessa terziglia escono dal loro angolo e mettendosi in ginocchio si legano per le mani (tutte e 4). Il terzo ginnasta scavalca le braccia dei compagni con una capovolta rotolata / tuffo. I compagni, senza sciogliere il legame, eseguono un rotolamento laterale e, una volta tornati in ginocchio, sollevano una coppia di braccia (braccio dx di uno legato al braccio sx dell'altro). Il terzo passa tra le braccia dei compagni con una capovolta rotolata / tuffo. I compagni abbassano la coppia di braccia che avevano in alto e il terzo le scavalca per la terza volta con una capovolta rotolata / tuffo. I compagni, senza sciogliere il legame, eseguono un rotolamento laterale.

*Penalità:*

- *Sciogliere il legame, o.v. 5"*

**PROVA N. 3**

Un ginnasta si sistema in quadrupedia al suolo con i piedi sulla croce L e gli altri ginnasti si sistemano in appoggio quadrupedico misto (mani al suolo e arti inferiori sul dorso del compagno) a formare una fila. L'ultimo ginnasta a salire sarà il primo ad eseguire una capovolta rotolata avanti seguito dai compagni in rapida successione. Di seguito superare di corsa la linea AB.

*Penalità:*

- *Dall'appoggio quadrupedico misto toccare un piede a terra, o.v. 5"*

