

PICCOLI ATTREZZI

1^ 2^ FASCIA

DIMENSIONI: mt. 9 x 5

MATERIALE: 2 tappetini Sarneige; 2 funi (1^ fascia), 2 funi (2^ fascia); 2 cerchi diametro min 60 cm max 110 cm; 1 clavetta; 2 bacinelle; 1 palla ritmica.

MODALITA' ESECUTIVA: a terziglie: due eseguiranno le singole prove e uno farà assistenza (può aiutare in caso di perdita dell'attrezzo). Ad ogni prova deve necessariamente partecipare il ginnasta che non ha partecipato alla prova precedente, mentre uno dei due che ha eseguito la prova precedente farà assistenza.

Stessa cosa per la seconda terziglia.

PROVA N. 1

Al via la coppia si sistema sui tappetini, il ginnasta A prima della linea D e il ginnasta B, dopo aver raccolto la palla, dopo la linea C, entrambi con spalle alla linea di partenza, e:

1^ Fascia: B lancia la palla in alto e cambia di posto con corsa libera con A che riprende la palla oltre la linea C (o il suo prolungamento). Ripetere la prova a parti invertite.

2^ Fascia: Come la 1^ Fascia, con l'aggiunta di una capovolta rotolata avanti eseguita dal ginnasta che deve riprendere la palla, sempre oltre la linea C.

Per entrambe le fasce: al termine della prova rimettere la palla nella bacinella.

Penalità:

- *Superare le linee prima del lancio, 5"*
- *Prendere la palla prima della linea C, 5"*

PROVA N. 2

1^ Fascia: raccolgono due funi: ciascuno tiene un capo della propria fune e un capo di quella del compagno. Con partenza sopra la linea E eseguono almeno 3 saltelli in forma libera, anche sul posto, per poi posare le funi oltre la linea F.

2^ Fascia: uno di fronte all'altro, dietro la linea E, tenendo in mano un capo della fune ciascuno, girano liberamente la fune ed entrano nello spazio delimitato dalle linee E ed F. Ogni ginnasta deve eseguire almeno 2 saltelli della fune in forma libera, prima uno poi l'altro, in avanzamento o sul posto, per poi posare la fune oltre la linea F.

Penalità:

- *interrompere il giro della fune, o.v. 5"*
- *non rispettare le linee, o.v. 5"*

PROVA N. 3

Il ginnasta A raccoglie la clavetta, si sistema a fianco del ginnasta B (entrambi rivolti alla linea AB) tenendo la clavetta con la mano esterna alla coppia.

1^ Fascia: A oscilla la clavetta indietro e avanti sul piano sagittale e la lancia avanti alto. Il ginnasta B la riprende con la mano esterna alla coppia dopo che l'attrezzo ha eseguito almeno un giro in volo. Di seguito, senza spostamento, eseguire la prova a parti invertite e alla fine il ginnasta A rimette la clavetta nella bacinella.

2^ Fascia: A oscilla la clavetta indietro e avanti sul piano sagittale e la lancia avanti alto. Di corsa passa dietro al ginnasta B, la riprende e la consegna al ginnasta B. Di seguito eseguire la prova a parti invertite e alla fine il ginnasta B rimette la clavetta nella bacinella.

N.B. la ripresa va effettuata liberamente con una sola mano.

Il ginnasta che non esegue il lancio deve rimanere fermo al proprio posto.

Penalità:

- *far cadere la clavetta, o.v. 5"*

PROVA N. 4

Vanno al cerchio e si sistemano uno fianco all'altro con fronte alla linea AB, il ginnasta A tiene il cerchio posato a terra verticale.

1^ Fascia: Il ginnasta A rotola il cerchio verso la linea AB, il ginnasta B passa dentro l'attrezzo in forma libera, lo riprende e lo deposita a terra prima della linea AB.

2^ Fascia: Come 1^ Fascia, ma il ginnasta B salta il cerchio in forma libera (il bacino deve superare l'attrezzo), lo riprende e lo deposita a terra prima della linea AB.

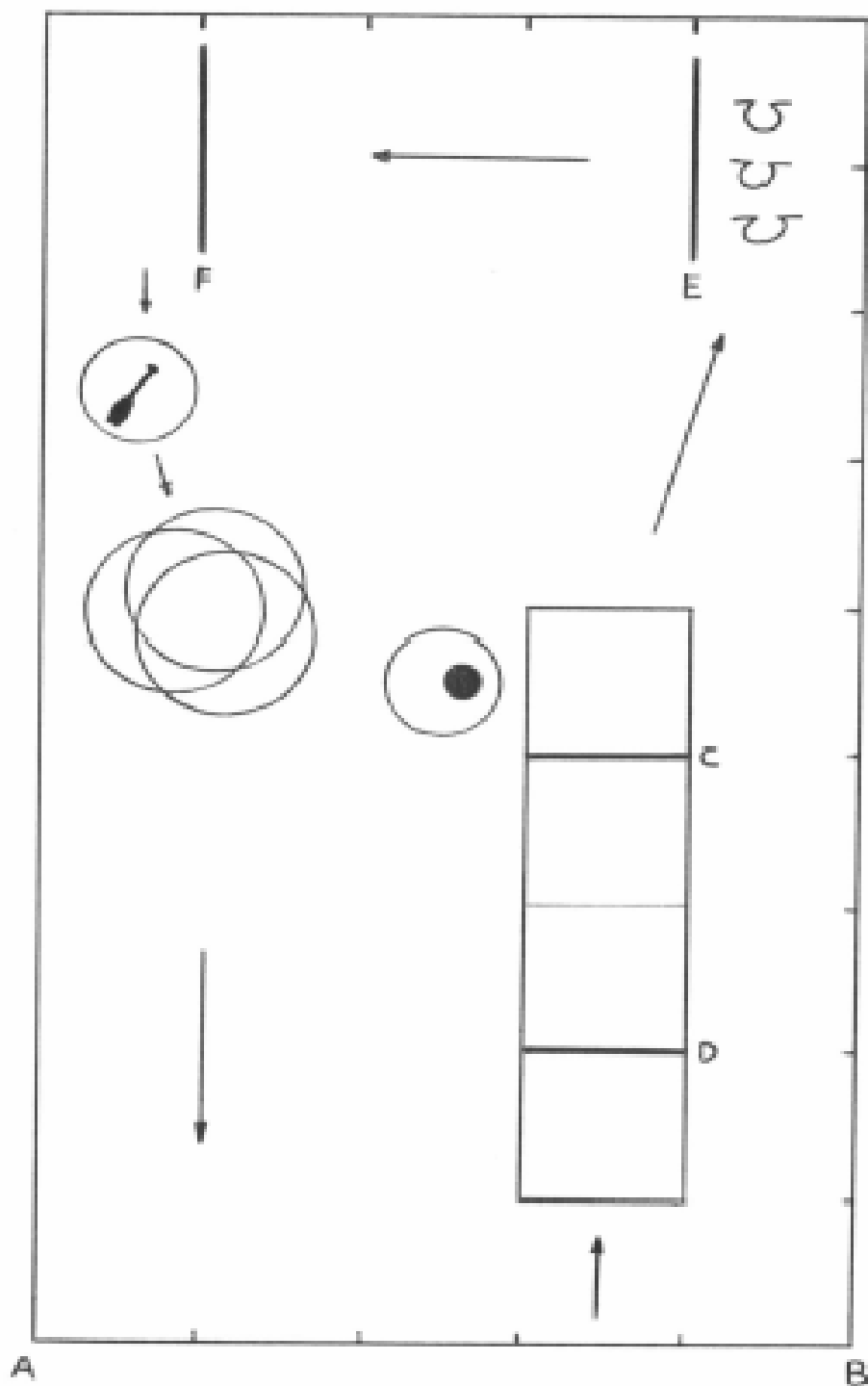
Per entrambi le fasce: di corsa superano la linea AB; potrà così partire la seconda terziglia.

Penalità:

- *toccare e/o interrompere il rotolamento del cerchio, o.v.5"*
- *2^ Fascia, bacino che non supera l'attrezzo, 5"*

PICCOLI ATTREZZI

1^ 2^ FASCIA



N.B. Nel disegno c'è un errore: le funi sono 2 e i cerchi sono 2