

SEGUI LA STRADA

Fascia di età Giovanissimi (2)

DIMENSIONI: mt. 9 x 5

MATERIALE: 5 cerchi di diametro min 60 cm max 70 cm; una linea tracciata a terra che unisca i cerchi come indicato in figura; 2 circonferenze, C e D, tracciate a terra.

MODALITA' DI ESECUZIONE: un ginnasta alla volta; il secondo ginnasta parte quando quello che lo precede è entrato nel cerchio 4 e così anche il terzo ginnasta e i seguenti. Partenza dorso al percorso, seguire la linea tracciata a terra come indicato in figura.

PROVA N. 1

Corre all'indietro (piedi paralleli alla direzione di marcia) fino all'interno del cerchio 1, dove si gira e

Penalità:

- *non correre all'indietro, 5"*

PROVA N. 2

Esce dal cerchio con andatura del "coniglio", con posa delle mani e dei piedi pari (mani una a dx e una sx della linea), seguendo la circonferenza C fino all'interno del cerchio 2 dove si alza e ...

Penalità:

- *mani e/o piedi non pari, 15"*
- *mani non a dx e a sx della linea, 15"*
- *alzarsi con i piedi all'esterno del cerchio 2, 5"*

PROVA N. 3

Esce dal cerchio saltellando su una gamba, l'altra in atteggiamento libero, ed entra nel cerchio 3

Penalità:

- *posare l'altro piede a terra, o.v. 5"*

PROVA N. 4

Si dirige al cerchio 4 eseguendo una ruota.

All'interno del cerchio si prepara per eseguire...

PROVA N. 5

Andatura quadrupedica a pancia in su, con i piedi che precedono le mani (gambero avanti). I piedi stanno uno a dx e uno a sx della linea, seguendo la circonferenza D fino all'interno del cerchio 5 (bastano i piedi). Quando è entrato nel cerchio, stacca le mani da terra rimanendo a gambe piegate e così, camminando o saltellando, supera la linea AB.

Penalità:

- *piedi non a dx e a sx della linea, 15"*
- *toccare con il sedere a terra, o.v. 5"*
- *dal cerchio 5 alla linea AB, toccare con le mani a terra, o.v. 5"*

SEGUI LA STRADA

Fascia di età Giovanissimi (2)

