

SEGUI IL COLORE

Fascia di età Giovanissimi (1)

DIMENSIONI: mt. 8 x 4

MATERIALE: 2 tappeti Sarneige; 3 palline di spugna di diametro 7 cm (1 gialla 1 rossa 1 blu); 3 cerchi di diametro min. 60 cm max 90 cm (1 giallo 1 rosso 1 blu); 3 bacchette di plastica (1 gialla 1 rossa 1 blu); 1 bacinella per le palline; 1 pedana posizionata sotto il Sarneige della prova n. 1.

MODALITA' DI ESECUZIONE: un ginnasta alla volta; il secondo ginnasta parte quando quello che lo precede ha rimesso a posto la bacchetta e così anche il terzo ginnasta e i seguenti. Il giudice, pochi secondi prima del via, indicherà un colore alla rappresentativa: tutti i ginnasti dovranno eseguire le prove utilizzando la pallina, il cerchio e la bacchetta del colore indicato.

PROVA N. 1

Prende la pallina, la sistema fra il mento e lo sterno ed esegue una capovolta rotolata indietro sul tappetino in discesa, in quanto sotto c'è la pedana. Partenza e arrivo liberi. Riporta la pallina nella bacinella.

Penalità:

- *Perdere la pallina prima di aver staccato la testa dal tappetino, o.v.5"*

PROVA N. 2

Prende il cerchio, lo tiene con una mano lateralmente al corpo sul piano sagittale. Lo oscilla in dentro e ci entra con un saltello, lo prende con l'altra mano, lo lascia dalla prima e oscillandolo in fuori ne esce con un saltello. Lo rimette a posto. Di corsa aggira la boa.

Penalità:

- *Perdere il cerchio prima di rimetterlo a posto, o.v. 5"*
- *Non aggirare la boa, 5"*

PROVA N. 3

Prende la bacchetta e si sistema sul tappetino con la bacchetta tenuta a due mani dietro le gambe, una mano a dx e una a sx delle gambe. Esegue un rotolamento all'indietro fino a toccare il tappeto con almeno un piede oltre il capo. Senza mai abbandonare l'impugnatura, sfilata la bacchetta dalle gambe trovandosela quindi davanti, esegue un rotolamento in avanti rialzandosi a piedi pari uniti. Rimette la bacchetta a posto.

Penalità:

- *Abbandonare l'impugnatura durante l'intera prova, 5"*
- *Non toccare con almeno un piede oltre il capo, 5"*
- *Non rialzarsi a piedi pari uniti, 5"*

PROVA N. 4

Prende la pallina, la lancia in alto, batte le mani una volta, la riprende e la rimette nella bacinella. Corre e supera la linea AB.

Penalità:

- *Perdere la pallina, o.v. 5"*

Bonus:

- *Riprendere la pallina con una mano, - 5"*

SEGUI IL COLORE

Fascia di età Giovanissimi (1)

