

SPIEGAZIONI PERCORSI 1 : IL CHICCO D'UVA

STAZIONE 1

SU UNA PANCA DISTANTE 1,50M DALLA LINEA DI PARTENZA ESEGUIRE SALTELLI A PIEDI UNITI LATERALI ALTERNATI LIBERI MINIMO 4 STEP. E' POSSIBILE L'APPOGGIO DEI PIEDI SULLA PANCA.

STAZIONE 2

SLALOM TRA I BIRILLI (7 BIRILLI A DISTANZA 50CM UNO DALL'ALTRO) DI CORSA. IL PRIMO BIRILLO A 1,50M DALLA PANCA.

STAZIONE 3

SU TRE STEP ALTI 30 CM DISTANTI TRA LORO 1 METRO MAX ESEGUIRE I PRIMI DUE BALZI A PIEDI PARI E L'ULTIMO SALTARE LIBERAMENTE.

STAZIONE 4

PRENDERE LA PALLA NELLA CESTA ESEGUIRE UN LANCIO SUPERANDO L'ALTEZZA DELLA TESTA RIPRESA LA PALLA SENZA FARLA CADERE IN UN SECONDO MOMENTO SDRAIATI SULLA SCHIENA BRACCIA IN ALTO ESEGUIRE CON LA PALLA TRA LE MANI UN ROTOLINO RIMETTERE LA PALLA A POSTO NEL CERCHIO DOPO LA PROVA. IL TAPPETO A 2M DALLO STEP.

STAZIONE 5

CHICCO D'UVA:

IL CHICCO D'UVA PARTE DALLA PANCA A DISTANTE 1M DAL TAPPETO E SI SVILUPPA SULLA PANCA B E FINISCE CON L'ATTRAVERSAMENTO DEI CERCHI FINO ALLA COMPLETA USCITA DAGLI STESSI.(CINQUE FILE DI CERCHI)

PANCA A

CORSA SULLA PANCA

PANCA B

PASSARE SOTTO LA PANCA FACENDO LO SLALOM TRE VOLTE NEL SEGUENTE MODO: PRIMO PASSAGGIO SOTTO LA PANCA, SECONDO PASSAGGIO SOPRA, IL TERZO PASSAGGIO SOTTO. TUTTI I PASSAGGI POTRANNO ESSERE ESEGUITI LIBERAMENTE.

CERCHI DEL CHICCO

ESEGUIRE LA PRIMA RIGA DI CERCHI SALTELLANDO SU DUE PIEDI
ESEGUIRE LA SECONDA RIGA DI CERCHI SALTELLANDO SU UN PIEDE
ESEGUIRE LA TERZA RIGA DI CERCHI SALTELLANDO SU DUE PIEDI
ESEGUIRE LA QUARTA RIGA DI CERCHI SALTELLANDO SU UN PIEDE
SALTELLARE SULLA QUINTA RIGA CON UN PIEDE E USCIRE DAI CERCHI CON DUE PIEDI
I PASSAGGI TRA UNA RIGA E L'ALTRA SONO LIBERI E NON VENGONO PENALIZZATI IN NESSUN MODO TOTALE.

STAZIONE 6

ESEGUIRE UNA CAPOVOLTA AVANTI SU UN TAPPETO DISTANTE 1M DALL'ULTIMO CERCHIO CON ARRIVO LIBERO

ESEGUITA LA CAPRIOLA DI CORSA PER UN METRO CIRCA FINO ALLA LINEA DI ARRIVO TRACCIATA, IL TEMPO VERRA BLOCCATO QUANDO ENTRAMBI I PIEDI DELL'ULTIMO GINNASTA AVRANNO OLTREPPASATO LA SUDETTA RIGA

ALLEGATO 2 PER LA GIURIA

STAZIONE 1

PENALITA'

Meno di 4 saltelli o.v.....10"

STAZIONE 2

PENALITA'

Ogni slalom in meno5"

STAZIONE 3

Non cambiare tipo di saltelli tra gli step10"

STAZIONE 4

Non rimettere la palla a posto dopo l'esercizio10"

STAZIONE 5

Non eseguire lo slalom (tre passaggi minimo)sotto la panca o.v.....5"