

MATERIALE OCCORRENTE: 2 tappetini tipo "Sarneige", 1 palla, 5 coni, 2 over, 2 contenitori

MODALITA' ESECUTIVE: ogni ginnasta eseguirà le prove del percorso;

PARTENZA: i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza/arrivo P/A.

PROVA N. 1

Al "Via" il primo ginnasta corre verso il contenitore e prende la palla.

PROVA N. 2

Il ginnasta si sistema sul "Sarneige" in posizione **prona** con le braccia in alto, tenendo il pallone con le mani, effettuerà 1 rotolamento sull'asse longitudinale senza perdere la palla e non uscendo dai tappeti.

Penalità:

- Non eseguire il rotolamento nei tappeti.....o.v.15"
- Perdere la palla nel rotolamentoo.v.5"

PROVA N. 3

Il ginnasta si porta verso i coni (distanti tra loro 1 m) fa rotolare per terra, lateralmente alla fila dei coni la palla, esegue di corsa uno slalom tra i coni e successivamente riprende la palla.

Penalità:

- Far cadere i coni.....o.v.5"
- Non fare rotolare la pallao.v.15"

PROVA N. 4

Il ginnasta prende la palla dopo aver eseguito lo slalom e la posa nel contenitore dopo si dirige verso gli over (distanti tra loro 1 m) e gli supera in forma libera.

Penalità:

- Far cadere gli over.....o.v.5"

PROVA N. 5

Il ginnasta gira la boa

PROVA N. 6

Il ginnasta si dirige verso gli over (distanti tra loro 1 m alti max 30cm) e gli supera in forma libera poi corre a prendere la palla dal contenitore.

Penalità:

- Far cadere gli over.....o.v.5"

PROVA N. 7

Il ginnasta si porta verso i coni (distanti tra loro 1 m) fa rotolare per terra, lateralmente alla fila dei coni, la palla ed esegue di corsa uno slalom tra i coni successivamente riprende la palla.

Penalità:

- Far cadere i coni.....o.v.5"
- Non fare rotolare la pallao.v.15"

PROVA N. 8

Il ginnasta si sistema sul "Sarneige" in posizione **supina** con le braccia in alto, tenendo il pallone con le mani, effettuerà 1 rotolamento sull'asse longitudinale senza perdere la palla e non uscendo dai tappeti.

Penalità:

- Non eseguire il rotolamento nel tappeto.....o.v.5"
- Perdere la palla nel rotolamentoo.v.5"

PROVA N. 9

Il ginnasta ripone la palla nel contenitore e si dirige verso la linea di partenza.

Il compagno non potrà partire prima che il compagno non abbia superato la linea di partenza.

Penalità:

- Partire prima del superamento della linea da parte del compagno..... 15"

N.B.

Per l'ultimo ginnasta il tempo si blocca quando supera la linea di partenza.



