



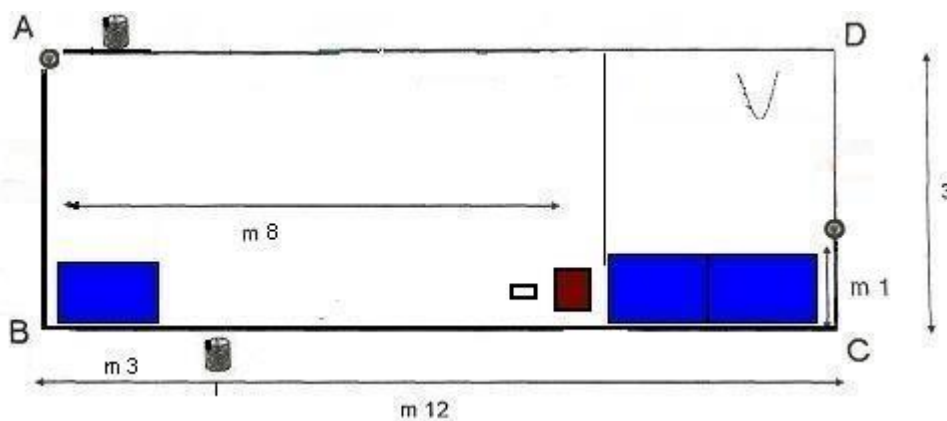
## **PERCORSO** (maschile e femminile) ( II grado)

Il percorso si svolge su un tracciato rettangolare (A-B-C-D) delle dimensioni di m 3x12 da percorrere secondo il susseguirsi di prove.

Materiale occorrente:

- 2 contenitori
- 2 palloni da pallavolo
- 2 boe o coni
- 1 funicella
- 3 tappeti tipo sarneige
- pedana da volteggio
- 1 cavallina (h cm 110)

### **Schema percorso**





- Il lato AB costituisce la linea di partenza
- Sul lato BC dall'angolo B è disposto 1 tappeto
- Sul lato BC a 3 m posizionare esternamente un contenitore con la palla
- A m. 8 dal lato AB una cavallina e davanti ad essa posizionare la pedana (distanza libera dall'attrezzo ma uguale per tutti i componenti la squadra)
- Sulla stessa linea ed in zona arrivo disporre sulla lunghezza del rettangolo altri 2 tappeti sarneige
- Sul lato CD disporre un cono a distanza m 1 dall'angolo C
- Sul lato DA, partendo dall'angolo D, disegnare una linea parallela al lato DC e posizionare a terra una fune (consentito l'uso della propria fune ma comune a tutti i componenti la squadra e senza modifiche facilitanti)
- Sul lato DA a 1 m dall'angolo A posizionare esternamente un contenitore con la palla
- Disporre un cono su angolo A

N.B: la tipologia dell'attrezzatura è indicativa

#### MODALITA' ESECUTIVE

La squadra è composta da 4 alunni/e

Ogni partecipante eseguirà tutte le prove del percorso sino a toccare il compagno successivo.

**PROVA N.1** Concorrente in stazione eretta, con partenza dorso ai tappeti, eseguire una capovolta indietro, prendere la palla dal contenitore, eseguire un lancio della stessa in alto e prima di riprenderla effettuare 1 giro completo su se stessi (tornando con i piedi nella stessa direzione da cui si è partiti). Rimettere la palla nel contenitore

**PROVA N. 2** Dirigersi verso la cavallina ed effettuare un superamento della stessa a gambe divaricate frontali (staccata) arrivo al suolo dorso all'attrezzo a piedi uniti.



**PROVA N. 3** Eseguire  $\frac{1}{2}$  giro, mettersi supini (fronte verso la cavallina) gambe flesse e incrociate braccia in alto: eseguire 3 flessioni del busto avanti andando a toccare i talloni con le mani (le braccia tornano ogni volta a terra nella posizione di partenza) Alzarsi, superare esternamente la boa.

**PROVA N. 4** Prendere la fune eseguire prima 4 saltelli senza rimbalzo a piedi uniti con giri normali e poi 4 saltelli senza rimbalzo a piedi uniti con giro inverso della fune – rimettere la fune a terra nello spazio compreso tra il lato CD e la linea ad esso parallela disegnata a 4 metri di distanza, senza uscire dalla linea laterale AD.

**PROVA N.5** Eseguire 2 ruote in direzione del lato AB

**PROVA N.6** Prendere la palla dal contenitore, eseguire 3 palleggi a terra a due mani e rimettere a posto la palla

**PROVA N. 7** superare esternamente il cono posizionato sull'angolo A e toccare il concorrente successivo

La sequenza si ripete ed il cronometro si arresta quando l'ultimo componente la squadra ritorna al punto di partenza e tocca il compagno partito per primo.

### **Penalizzazioni**

- Ogni elemento non eseguito correttamente 5 sec.
  - Ogni prova omessa 15 sec.
  - Ogni ostacolo abbattuto o attrezzo spostato 5 sec.
  - Anticipare la partenza 5 sec.
  - Battuta in pedana non a piedi pari 5 sec.
  - Arrivo non a piedi pari 5 sec.
  - Arrivo fronte diversa da quella descritta 5 sec.
  - Ogni saltello in meno 5 sec.
  - Funicella o parte di essa fuori dal percorso 5 sec.
- Non esistono penalità tecniche