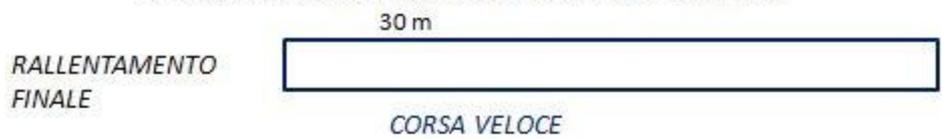




A  
R  
R  
I  
V  
O

1° PERCORSO MODULO SUPERAMENTO RITMICO



P  
A  
R  
T  
E  
N  
Z  
A



1° percorso

INDICAZIONI ESECUTIVE:

Tutti gli alunni si disporranno uno dietro l'altro ,dopo la linea di partenza. Al segnale di via ( *fischio*) del giudice, che farà partire il tempo, l'alunno dalla linea di partenza dovrà eseguire uno slalom a pettine bi podalico tra i coni (modulo slalom a pettine), successivamente effettuare dei salti monopodalici alternati superando le linee disegnate a terra(modulo entra e salta), in curva superare i cinesini con il passo a catena(limoni, apro e chiudo- modulo passo catena). Continuare verso la stazione successiva con corsa veloce e successivamente rallentare/frenare sulla linea d' arrivo. Il giudice stopperà il tempo appena l'alunno appoggia un piede sulla suddetta linea

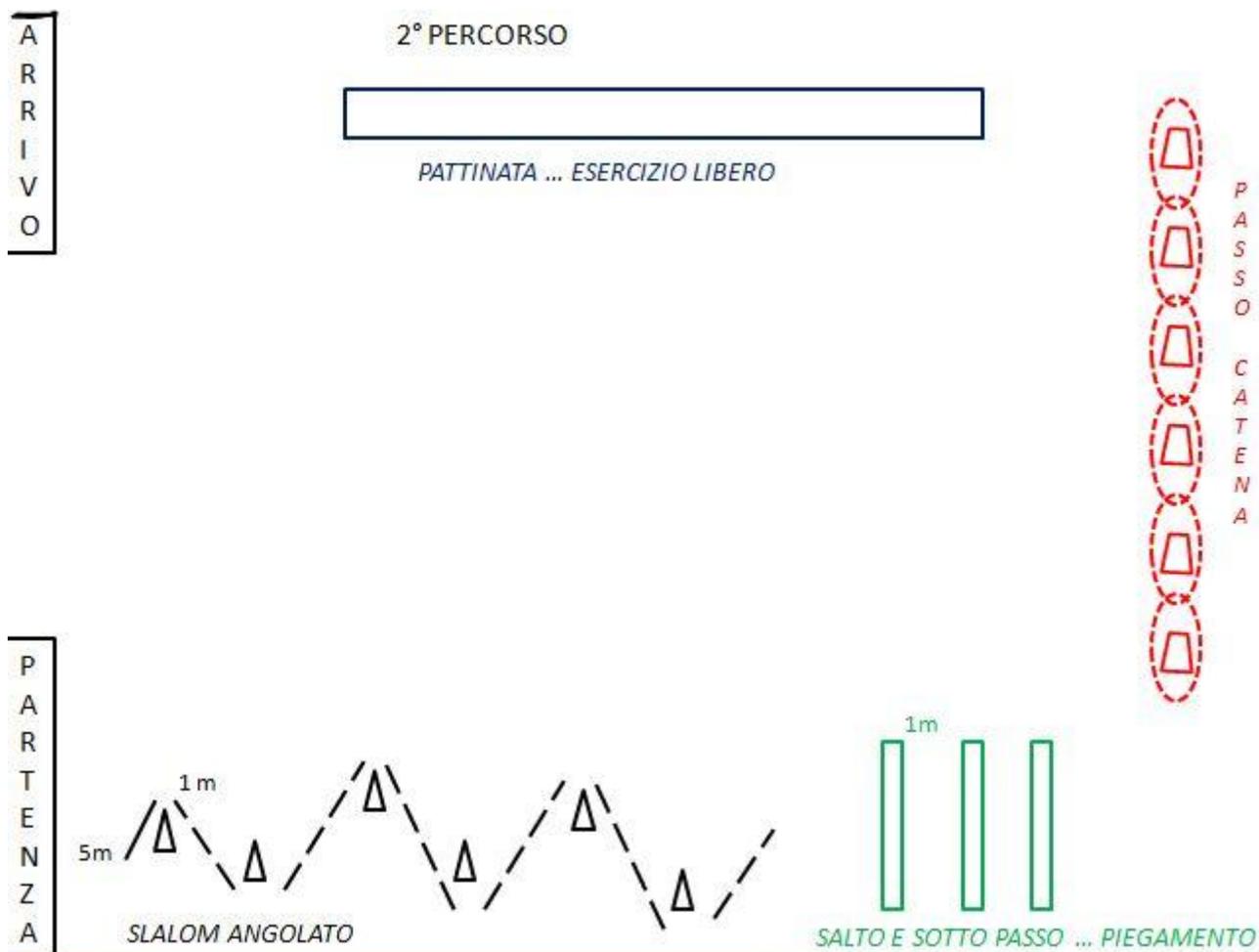
### Norme particolari

Sono previste le seguenti penalità:

- aggiunta di un secondo per l'abbattimento e lo spostamento di un cono in genere e per lo spostamento di un'asta o il tocco delle linee nel modulo "superamento ritmico".

- 1 sec. per il salto di un cono nei moduli "slalom a pettine", "slalom angolato", "passo catena", "entra e salta" e per il tocco delle linee nel modulo "salto e sottopasso".

In caso di caduta la prova è sospesa e viene ripetuta.



### 2° percorso

#### INDICAZIONI ESECUTIVE:

Tutti gli alunni si disporranno uno dietro l'altro ,dopo la linea di partenza. Al segnale di via ( *fischio*) del giudice, che farà partire il tempo, l'alunno dalla linea di partenza dovrà eseguire uno slalom angolato bi podalico tra i coni (modulo slalom angolato), successivamente effettuare dei salti bi podalici superando le linee disegnate a terra eseguendo successivamente il piegamento completo sugli arti inferiori(modulo salto e sottopasso) , in curva superare i cinesini con il passo a catena(limoni, apro e chiudo- modulo passo a catena). Continuare verso la stazione successiva con esercizio di libera scelta e e successivamente rallentare/frenare sulla linea d' arrivo. Il giudice stopperà il tempo appena l'alunno appoggia un piede sulla suddetta linea

### **Norme particolari**

Sono previste le seguenti penalità:

- aggiunta di 1 sec .per l'abbattimento e lo spostamento di un birillo in genere e per lo spostamento di un'asta del modulo "superamento ritmico".
- 1 sec. per il salto di un birillo nei moduli "slalom a pettine", "slalom angolato", "passo catena", "entra e salta" e per l'abbattimento di un'asta nel modulo "salto e sottopasso".

In caso di caduta la prova è sospesa e viene ripetuta

### **Abbigliamento**

Leggings e maglia

Consigliato ma non obbligatorio l'uso del casco , delle ginocchiere e delle gomitiere

Punteggi e classifiche

Il punteggio viene determinato sulla base delle prove a cronometro.

Ciascun modulo dei percorsi deve essere eseguito correttamente. Il salto di un intero modulo e la diversa percorrenza delle traiettorie dello stesso porta all'eliminazione del concorrente.

Per compilare la classifica finale si sommano i tempi dei due percorsi e si assegnano 1 punto al primo, 2 punti al secondo ecc., fino all'ultimo regolarmente classificato.

La classifica di squadra si ottiene sommando i punteggi delle classifiche individuali degli alunni/e.

La Rappresentativa di istituto vincente sarà quella che avrà sommato il minor punteggio.

### **Casi di parità**

In caso di parità tra 2 Rappresentative prevarrà quella in cui i concorrenti risulteranno più giovani.