

TORNEO di AGILITY - 1° livello

(percorso ginnico per la 1ª media)

L'Agility è una gara a cronometro, composta da varie prove ginniche, a cui partecipano tutte le classi prime medie del nostro Istituto.

Ogni classe, dopo le prove non ufficiali, svolgerà le due gare previste dal calendario. Alle gare partecipano tutti gli alunni della classe tranne gli esonerati. In caso di assenza o di giustificazione, gli alunni svolgeranno le gare in altra data, ma saranno conteggiati nel tempo della classe. Il risultato delle prove ufficiali di classe viene calcolato sommando i tempi di tutti gli alunni della classe, esclusi i due tempi più alti; a questa somma si detrae la somma dei bonus di tutti gli alunni della classe (anche di chi ha avuto i due tempi più alti); il risultato va diviso per il numero dei concorrenti meno due. La **classifica finale** sarà stilata tenendo conto del miglior risultato ottenuto nelle due gare da ciascuna classe. In caso di uguale tempo si considererà il secondo risultato. Se perdurasse una situazione di parità sarebbe assegnato lo stesso posto in classifica a pari merito a tutte le squadre con lo stesso tempo.

DESCRIZIONE DEL PERCORSO

STAZIONE UNO – ASSE DI EQUILIBRIO – (bonus 5 secondi)

Si considera iniziata la prova quando i due piedi sono sollevati da terra e uno tocca o supera, nella direzione dell'arrivo, la linea bianca di partenza segnata sull'asse. Si continua la traslocazione fino alla linea bianca di arrivo segnata sull'asse, senza appoggiare, lungo il percorso dell'attrezzo, nessuna parte del corpo a terra, anche per breve tempo. La traslocazione è valida quando il concorrente, prima di scendere tocca o supera la linea bianca di arrivo. L'esecuzione dell'esercizio prevista in questa stazione non è soggetta a tempo, mentre darà diritto a cinque secondi di abbuono, se eseguita senza errore.

START DEL TEMPO DEL PERCORSO

STAZIONE DUE. –SPALLIERA-

Partenza con un piede in appoggio sul primo grado e con le mani che impugnano altri pioli a scelta. **Al via**, salire sino all'ottavo grado, sul quale si devono appoggiare i due piedi, poi riscendere a terra. Sia in salita sia in discesa si deve appoggiare il peso del corpo su almeno un piede in tutti i gradi senza evitarne nessuno. Al primo errore è consentita una ripetizione dell'esercizio, azzerando il tempo. Sugli altri errori l'arbitro fa ritornare al punto saltato, senza azzerare il tempo.

STAZIONE TRE – BACCHETTE -

Passaggio delle (5) bacchette che delimitano 4 spazi. Occorre obbligatoriamente toccare ogni spazio (pavimento) con almeno una mano. Ad ogni spazio non toccato si fa ripetere dal punto in cui si è commesso l'errore. Se si spostano le bacchette viene assegnata una PENALITA' di due secondi per ogni bacchetta spostata.

STAZIONE QUATTRO –CERCHI -

Entrare obbligatoriamente dal cerchio giallo iniziale ed uscire da quello finale. Mettere una sola volta e un solo piede in ogni cerchio senza uscire dai cerchi prima di aver completato il percorso di 15 cerchi e senza appoggiare nessuna parte del corpo contro il muro o contro oggetti. Ad ogni errore si ripete dall'inizio la stazione. Dopo la seconda ripetizione si può considerare ugualmente superata la stazione se si entra dal cerchio giallo e si esce da quello giallo finale.

STAZIONE CINQUE – PANCHINE -

Passare sopra la prima panchina, strisciare sotto la funicella poi ancora sopra la seconda panchina. Se si tocca la funicella viene assegnata una penalità di due secondi. Se si passa sopra o si rifiuta di passare l'attrezzo, si deve rifare. E' obbligatorio tentare il passaggio sotto la funicella.

STAZIONE SEI – PERTICHE -

Tre volte slalom tra le pertiche. Si può entrare prima della prima pertica o tra la prima e la seconda. Nel passaggio si possono afferrare le pertiche.

STAZIONE SETTE – Lancio E Passaggio Sotto La Corda

Si raccoglie la palla dal cerchio e, tenendola con una o due mani, la si lancia sopra la corda stessa riprendendola al di là con una o due mani. La mano o le mani che lanciano non devono oltrepassare la funicella prima del lancio. La mano o le mani che prendono la palla devono essere al di là della funicella, dopo il lancio. È considerato errore toccare la corda con il corpo o la palla, o toccare con questa il pavimento, Ad ogni errore bisogna rimettere nel cerchio la palla e ripetere l'esercizio. Dopo la seconda ripetizione si può considerare ugualmente superata la stazione quando il corpo passa sotto la corda. In ogni caso, alla fine dell'esercizio, si rimette la palla nel cerchio, passando all'esterno di uno dei due ritti. Se la palla esce dal cerchio bisogna rimetterla al suo posto.

STAZIONE OTTO – CANESTRO (*bonus 5 secondi*)

Prendere il pallone dal cerchio posto davanti al canestro e tirare una sola volta cercando di far entrare la palla nel canestro, poi riprendere la palla e appoggiarla nel cerchio. Il tiro è considerato eseguito se viene toccato il tabellone, il canestro o la retina del canestro. In caso contrario si dovrà tirare di nuovo; se la palla entra nel canestro, naturalmente dall'alto, darà diritto a cinque secondi di abbuono. Una volta appoggiata la palla nel cerchio, se questa esce bisogna ritornare a metterla al suo posto.

STAZIONE NOVE – CAPOVOLTA -

Eeguire un rotolamento completo o una capovolta, entrando all'inizio del tappetino e non dal lato lungo, altrimenti si deve ripetere.

ARRIVO: il tempo viene fermato solo dopo il superamento della linea di arrivo