

REGOLAMENTO DI AGILITY 2

DESCRIZIONE DEL PERCORSO DI AGILITY 2

L'AGILITY 2 è una gara a cronometro, a squadre, di agilità, di secondo livello.

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 UNA GARA UFFICIALE nel periodo previsto 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; il risultato va diviso per il numero dei concorrenti meno due. La **classifica finale** sarà stilata in base al risultato di ciascuna classe. In caso di uguale verrà assegnato lo stesso posto in classifica a pari merito.

1 TRAVE (TEMPO D'INIZIO)

Salire prima della linea di partenza "S". Il cronometro parte da quando si staccano i piedi da terra. Questi non si potranno più appoggiare a terra fino alla fine del percorso. Tra le due linee occorre sempre avere il contatto di almeno una mano sulla trave. Superata con le due mani la linea "F", il corpo effettua un giro di 180 gradi mantenendo una mano appoggiata. Termina la prova quando si supera, al ritorno, la linea "S" con le due mani. Se si cade, si tocca terra/tappeto o si impiega più di 25 secondi, vengono addebitati al tempo finale del percorso 25 secondi. Se si compie il percorso in meno di 25 secondi viene addebitato il tempo impiegato. In caso di interruzione della prova si può ripetere la prova una volta.

2 LANCIO PALLA MEDICA (BONUS)

Due lanci. Non si può superare la linea di partenza fino alla caduta della palla. Il peso è di 2 kg (femminile) o 3 kg (maschile).

Il bonus viene accreditato in base ai metri approssimati per eccesso raggiunti dal miglior lancio.

3 SPALLIERA (PARTENZA DEL TEMPO)

Si può eseguire la stazione direttamente sulle quattro campate unite o sulle due spalliere da due campate. Partenza dalla prima spalliera, mani che impugnano il grado sporgente; la mano dx è contro il montante dx. L'arrivo è con la mano sx che tocca il montante sx dell'ultima campata. Il tempo parte al momento della sospensione dei due piedi. Si possono utilizzare due appoggi del piede, senza spostamenti, per le 4 campate. Per le spalliere a due campate si può usare un appoggio ogni due campate. La seconda spalliera va iniziata sempre con l'appoggio della mano dx contro il montante dx. Al primo errore si può ripetere azzerando il tempo. Se si sbaglia ancora si ripete una seconda volta, ma il tempo non si ferma. Al terzo errore si può traslocare con l'appoggio dei piedi e l'impugnatura al grado sporgente. Si può traslocare anche da sx a dx.

4 TAPPETO

Portare in salto i piedi da una riga all'altra con appoggio al tappeto di almeno una mano durante il salto. Non si possono toccare con le mani o altre parti del corpo le funicelle. In caso di errore 5 secondi di PENALITÀ, ma è obbligatorio toccare con la mano il tappeto.

5 QUADRO:

Traslocazione al primo grado a dx, salita al successivo, al secondo grado, discesa, al successivo, al primo e così via fino secondo grado a sx, poi al primo grado dell'ultimo e discesa a terra. Gli arti inf. si possono appoggiare anche più volte e su altri gradi, basta che ci sia almeno un appoggio su quelli indicati. Si può traslocare anche da sx a dx

6 SCALA RICURVA A TERRA.

Passaggio ad ogni piolo dx e sx dei, piedi dx e sx, tenendo sempre in appoggio almeno una mano fino agli ultimi tre gradi esclusi (la mano anche sul pavimento) Due secondi di PENALITÀ per ogni errore. Al quarto errore si ripete (penalità annullate). Alla seconda ripetizione si assegnano le eventuali PENALITÀ senza più rifare la prova

7 VELOCITÀ

Partenza dalla clavetta "a". 1 giro completo intorno alla panca "p", ritorno passando dietro alla clavetta "b", nuovo giro completo della panca e di corsa verso

8 CANESTRO.

Stop del tempo al momento in cui la palla tocca la retina entrando dall'alto nel canestro. Se non si segna si continua fino al terzo tiro. Si considera tiro solo se la palla colpisce legno o ferro del tabellone e del canestro.