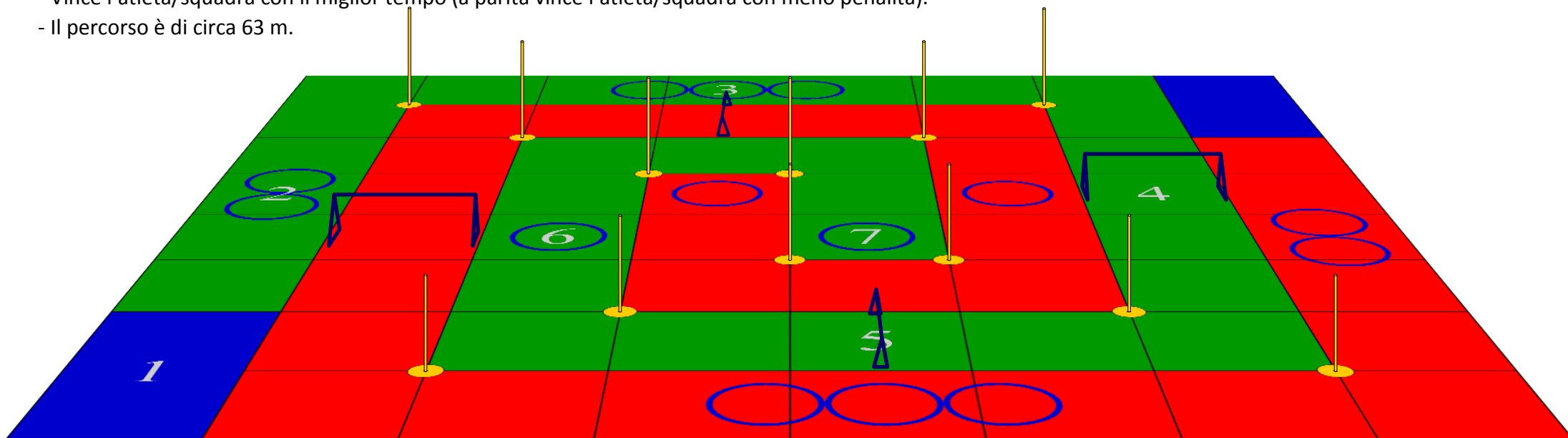


REGOLAMENTO PERCORSO PARALLELO A TEMPO “PULCINI/BAMBINI”

- Gareggeranno contemporaneamente due atleti, AKA sul tatami ROSSO e AO sul tatami VERDE in andata e ritorno (come da figura allegata).
- La partenza avverrà fuori e di fronte il materassino, l'arrivo dopo la consegna del testimone. In caso di falsa partenza ci sarà una penalità di un secondo nella successiva la squalifica.
- Se il paletto di cambio direzione cade o viene eluso, l'atleta viene penalizzato di un secondo.
- Eludere un elemento comporterà la squalifica dell'atleta/squadra.
- Vince l'atleta/squadra con il miglior tempo (a parità vince l'atleta/squadra con meno penalità).
- Il percorso è di circa 63 m.



Elemento 1 - CAPOVOLTA o ROTOLAMENTO: L'elemento viene penalizzato di un secondo se l'atleta poggia i piedi sul materassino prima della capovoltata.

Elemento 2 - SALTO MONOPODALE: L'elemento viene penalizzato di un secondo se l'atleta poggia entrambi i piedi dentro il cerchio (in andata con il piede sinistro e al ritorno con il destro).

Elemento 3 - BALZI A PIEDI PARI: L'elemento viene penalizzato di un secondo se l'atleta non poggia entrambi i piedi dentro il cerchio.

Elemento 4 - PASSAGGIO SOTTO L'OSTACOLO h 40 cm: Il passaggio è libero. Se l'ostacolo cade, l'atleta viene penalizzato di un secondo.

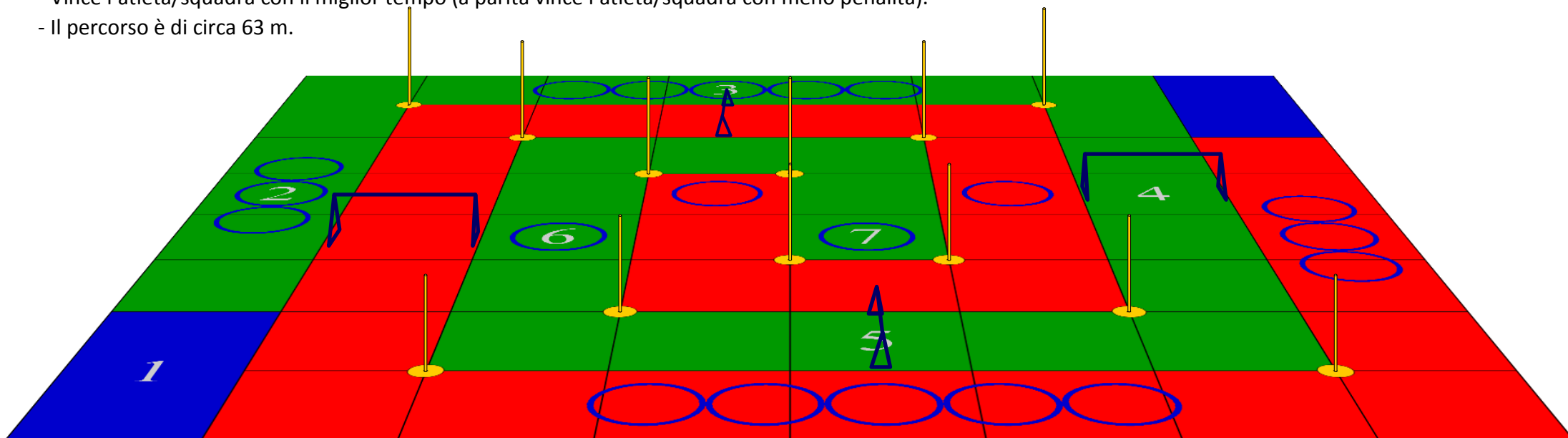
Elemento 5 - SUPERAMENTO LIBERO DELL'OSTACOLO: (h 20 cm) Il passaggio è libero. Se l'ostacolo cade, l'atleta viene penalizzato di un secondo.

Elemento 6 - ACCOSCIATA: L'elemento viene penalizzato di un secondo se l'atleta non esegue l'accosciata completa dentro il cerchio.

Elemento 7 - ROTAZIONE DI 180° GRADI: L'elemento viene penalizzato di un secondo se l'atleta non poggia entrambi i piedi pari dentro il cerchio prima della rotazione e dopo.

REGOLAMENTO PERCORSO PARALLELO A TEMPO “RAGAZZI/SPERANZE”

- Gareggeranno contemporaneamente due atleti, AKA sul tatami ROSSO e AO sul tatami VERDE in andata e ritorno (come da figura allegata).
- La partenza avverrà fuori e di fronte il materassino, l'arrivo dopo la consegna del testimone. In caso di falsa partenza ci sarà una penalità di un secondo nella successiva la squalifica.
- Se il paletto di cambio direzione cade o viene eluso, l'atleta viene penalizzato di un secondo.
- Eludere un elemento comporterà la squalifica dell'atleta/squadra.
- Vince l'atleta/squadra con il miglior tempo (a parità vince l'atleta/squadra con meno penalità).
- Il percorso è di circa 63 m.



Elemento 1 - CAPOVOLTA o ROTOLAMENTO: L'elemento viene penalizzato di un secondo se l'atleta poggia i piedi sul materassino prima della capovolta.

Elemento 2 - SALTO MONOPODALE: L'elemento viene penalizzato di un secondo se l'atleta poggia entrambi i piedi dentro il cerchio (in andata con il piede sinistro e al ritorno con il destro).

Elemento 3 - BALZI A PIEDI PARI: L'elemento viene penalizzato di un secondo se l'atleta non poggia entrambi i piedi dentro il cerchio.

Elemento 4 - PASSAGGIO SOTTO L'OSTACOLO h 40 cm: Il passaggio è libero. Se l'ostacolo cade, l'atleta viene penalizzato di un secondo.

Elemento 5 - SUPERAMENTO LIBERO DELL'OSTACOLO: (h 30 cm) Il passaggio è libero. Se l'ostacolo cade, l'atleta viene penalizzato di un secondo.

Elemento 6 - ACCOSCIATA: L'elemento viene penalizzato di un secondo se l'atleta non esegue l'accosciata completa dentro il cerchio.

Elemento 7 - ROTAZIONE DI 180° GRADI: L'elemento viene penalizzato di un secondo se l'atleta non poggia entrambi i piedi pari dentro il cerchio prima della rotazione e dopo.