



CSI FIT GAMES 2018 (26-27 maggio)

Palagym Assarotti - Genova

27 MAGGIO 2018 – GARE: FUNZIONALE ACQUA

SVOLGIMENTO DELLA GARA

- La gara è un percorso nel quale le squadre gareggiano tutte assieme con un atleta alla volta
- Ogni squadra schiera il 1° atleta sulle 4 posizioni di partenza (postazione A,B,C,D)
- 1° PROVA CIRCUITO FOR TIME = eseguire 20 ripetizioni di trazioni con le braccia a leva lunga (obbligo braccia tese e mano in linea con la spalla) e 20 ripetizioni totali di calci alternati (obbligo dei piedi fuori dall'acqua) nel minor tempo possibile
- 2° PROVA UP AND DOWN = eseguire con le mani sull'Up and Down 20 salti in Twist con ginocchia fuori dall'acqua nel minor tempo possibile, alla fine delle ripetizioni scavalcare l'attrezzo in cavallina.
- 3° PROVA FOR TIME + STEP = eseguire 20 ripetizioni di trazioni con le braccia a leva lunga (obbligo braccia tese e mano in linea con la spalla) e 20 ripetizioni totali di calci alternati (obbligo dei piedi fuori dall'acqua) nel minor tempo possibile e concludere con un salto sullo step con l'appoggio di entrambi i piedi
- 4° PROVA GIOCO DEL FLOWER CON NAVETTA = eseguire una corsa per raggiungere l'attrezzo Flower a bordo vasca, girare il fiore alla rovescia, ripartire verso lo step e eseguire nuovamente un salto sullo step con appoggio di entrambi i piedi, infine ripartire in corsa verso il fiore e afferrarlo con due mani
- riparte la gara con il 2° atleta (NO STAFFETTA)

PUNTEGGIO PER LA PROVA

- verrà assegnato un punteggio di 4 punti per il 1° atleta che afferra il Flower nella sua batteria, 3 punti per il secondo, 0 punto per il terzo, 0 punti per il quarto.
- La squadra che totalizza più punti vince.

N.B. Il numero delle postazioni di partenza e il punteggio dato può variare in base al numero di squadre iscritte alla gara.