



## **REGOLAMENTO GARE CORDE – GSS 2018**

- 1- CORTA, STAFFETTA PRIME:** ogni scuola presenta un gruppo di **8 alunni di prima**, che esegue in maniera alternata 10 salti avanti sullo stesso piede (2 alunni), 10 salti indietro sullo stesso piede (2 alunni), 5 incroci avanti (2 alunni) e 5 incroci indietro (2 alunni).
- 2- CORTA, VELOCITA' A SQUADRE:** ogni scuola presenta un gruppo di **3 alunni**, che esegue il numero massimo di salti a piedi alternati, nel tempo di 30" da quando viene effettuato il primo salto; si conta sempre lo stesso piede. Una sola prova. Il risultato della squadra è dato dalla somma dei salti effettuati dai 3 alunni. L'errore non azzerà il calcolo del totale.
- 3- LUNGA, ATTRAVERSAMENTI IN GRUPPO:** ogni scuola presenta un gruppo di **8 alunni**, che attraversa la corda lunga saltandola (la corda gira "contro" quelli che entrano), nel tempo di 90" da quando viene effettuato il primo passaggio. Una sola prova, si contano i passaggi eseguiti correttamente. L'errore non azzerà il calcolo del totale.
- 4- LUNGA, SCAMBIO CORDA IN TRE:** ogni scuola presenta un gruppo di **3 alunni di seconda**, che a turno saltano la corda e girano; il cambio può avvenire diretto, oppure con una pausa, ma ciascuno deve eseguire 10 salti.
- 5- DOPPIA, SCAMBIO CORDE IN TRE:** ogni scuola presenta un gruppo di **3 alunni**, che a turno saltano le corde e girano; il cambio può essere diretto o con una pausa, ma ciascuno deve eseguire 10 salti.
- 6- VELOCITA' DOUBLE DUTCH:** ogni scuola presenta un gruppo di **3 alunni**, che a turno girano e saltano le corde a piedi alternati, nel tempo di 30" da quando viene effettuato il primo salto. Si conta sempre lo stesso piede. Una sola prova. Il risultato della squadra è dato dalla somma dei salti effettuati dai 3 alunni. L'errore non azzerà il calcolo del totale.

Gara	Alunni	Classi	Prove	Tempo	Vincente
Staffetta con corda corta	8	1 <sup>^</sup>	3	---	2 / 3
Velocità con corda corta	3	Qualsiasi	1	3 x 30"	Totale
Attraversamenti con 1 corda lunga	8	Qualsiasi	1	1 x 90"	Migliore
Scambio con 1 corda lunga	3	2 <sup>^</sup>	3	---	2 / 3
Scambio con 2 corde lunghe	3	Qualsiasi	3	---	2 / 3
Velocità con 2 corde lunghe	3	Qualsiasi	1	3 x 30"	Totale
<b>Totale 6 gare</b>	<b>28 alunni</b>				