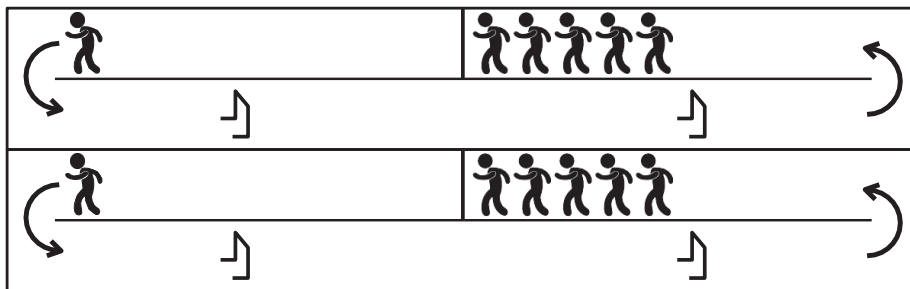


1) Corsa a navetta

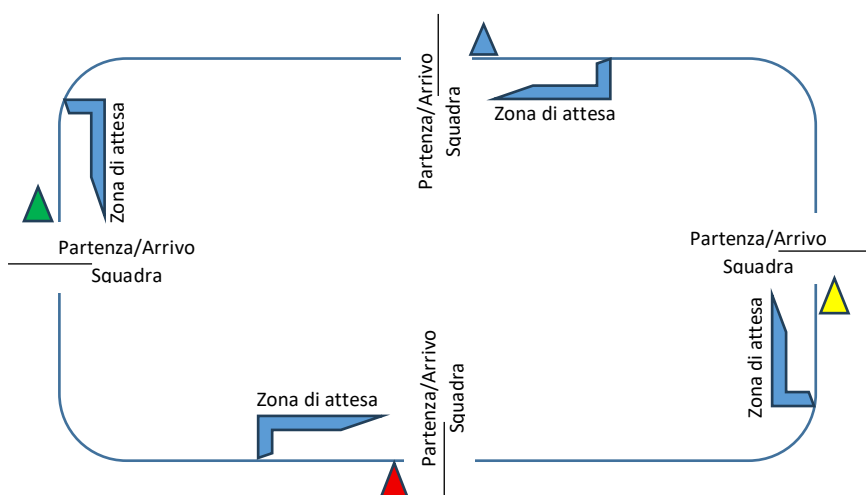


Le squadre, di 6/7 atleti ognuna, partono contemporaneamente con un'atleta alla volta. Nel caso si presentino squadre da 6 atleti ed altre da 7 atleti, le squadre composte da 6 atleti dovranno individuare un loro atleta che, in maniera non consecutiva, farà 2 frazioni per pareggiare le squadre composte da 7 atleti.

- La partenza, i cambi (con testimone) e l'arrivo sono in centro.

- Ogni squadra ha 2 corsie di 25mt. l'una, una per il cambio a metà corsia ed una con la presenza di 2 ostacoli alti 30cm. da superare (distanziati tra di loro di 10mt.).

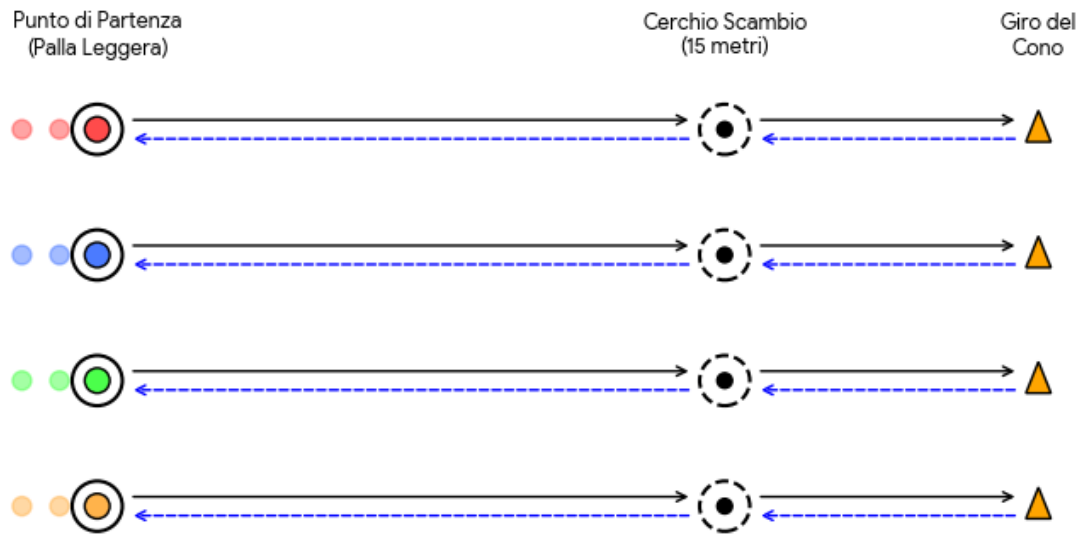
2) Corsa ad inseguimento



ESEMPIO DI SQUADRE FORMATE DA 6 ATLETI:

1. **Partenza Simultanea:** Le 4 squadre partono dai rispettivi punti colorati. Ogni squadra inizia con la **prima coppia** (2 atleti) legata alla funicella.
2. **L'Aggancio (Giri 2 e 3):**
 1. Al completamento del **1° giro**, la squadra passa dal proprio punto di partenza e aggancia la **seconda coppia**.
 2. Al completamento del **2° giro**, si aggancia la **terza coppia** (totale 6 atleti).
3. **Regola della Funicella:** Tutti gli atleti devono rimanere agganciati per l'intera durata della corsa. Se il "treno" si spezza, la squadra deve fermarsi e ripristinare il collegamento.
4. **Arrivo:** La gara termina per una squadra quando l'**ultimo componente** della fila (il sesto atleta) attraversa la propria linea di partenza/arrivo dopo aver completato il **3° giro** totale (giro finale con tutti i componenti).

3) Percorso di destrezza con palla medica

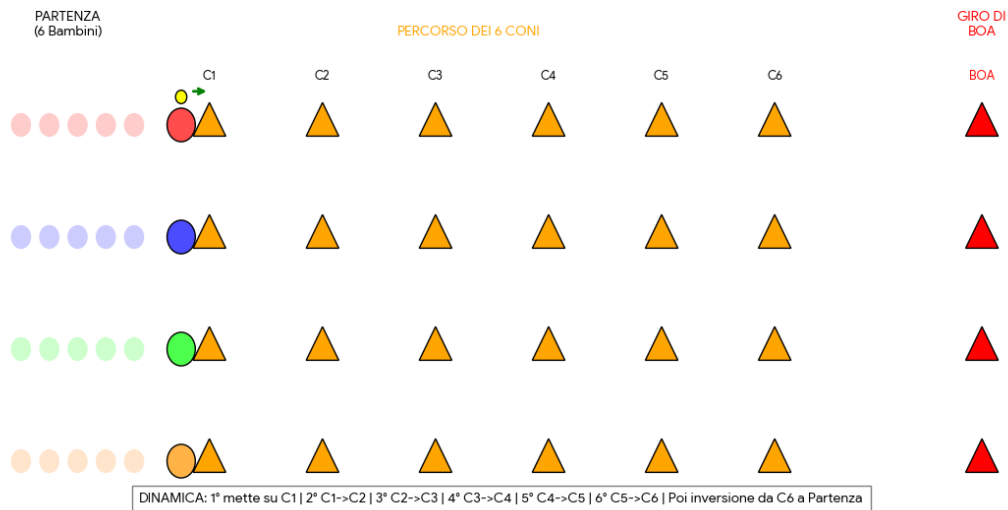


Quattro squadre in fila, posizionate dietro ad ogni cerchio.

- **Fase 1 (Andata):** Il bambino parte dal primo cerchio con la **palla leggera**. Corre per 15 metri fino al secondo cerchio.
- **Fase 2 (Lo Scambio):** Nel secondo cerchio, deposita la palla leggera e raccoglie la **palla medica**.
- **Fase 3 (Il Giro):** Prosegue con la palla medica fino al cono di fondo, lo aggira e torna verso il secondo cerchio.
- **Fase 4 (Ritorno):** Arrivato al secondo cerchio, scambia nuovamente le palle (lascia la medica, riprende la leggera) e scatta verso la partenza per dare il cambio al compagno.

4) Staffetta dei coni

Schema Staffetta: 6 Bambini e 6 Coni



- Avanzamento: Ogni bambino sposta la pallina di un cono in avanti (es. il 4° bambino la sposta da C3 a C4).
- Obbligo del Fondo: Dopo lo spostamento, è obbligatorio correre fino al Cono Rosso (BOA) prima di tornare alla partenza.
- Inversione: Una volta arrivati al C6, si ricomincia portando la palla verso C5, C4, ecc., fino a superare la linea di partenza.

Regole:

- Precisione: La pallina deve restare in equilibrio sul cono. Se cade, il bambino deve tornare indietro e sistemarla.
- Obbligo del Fondo: Anche se il bambino sposta la pallina sul primo cono (vicino alla partenza), deve comunque percorrere tutto il percorso fino al conetto rosso prima di rientrare.
- Cambio: Il cambio deve avvenire dietro la linea di partenza per evitare partenze anticipate.