**STAFFETTA GINNICA per squadre maschili di 5 elementi.**

la staffetta si esegue su un percorso della lunghezza di mt.12 da compiersi 4 volte per ogni squadra.

Esecuzione della prova:

- il primo ginnasta si pone in verticale sostenuto dal compagno successivo;
- al via, scende dalla verticale e con 1/2 giro si dirige di corsa verso la cavallina umana (ultimo ginnasta che deve gareggiare);
- con battuta pari dei piedi, volteggia in staccata divaricata per arrivare a terra ancora a piedi pari;
- con 1/2 giro cambia fronte e subito esegue una capovolta dietro (rotolante sul dorso);
- si riporta in piedi e con 1/2 giro, si porta verso il cono;
- raggiunto il cono, si sdraia al suolo in decubito prono, lo afferra con braccia in alto a corpo disteso e, con la tecnica del rotolamento, esegue una rotazione completa attorno all'asse longitudinale;
- lascia il cono nella medesima posizione, raggiunge la stazione eretta ed esegue una ruota (braccia, busto e gambe in linea verticale, anche con gambe non stilisticamente corrette;
- subito esegue una capovolta in avanti rotolante sul dorso;
- rialzandosi compie un balzo in alto e
- ripete la capovolta in avanti;
- si riporta in linea di corsa e aggira la boa umana (sempre l'ultimo ginnasta che ha già fatto la cavallina umana) ;
- inizia la corsa a balzi su una sola gamba verso il cono;
- con battuta a piedi pari salta il cono ed arriva sempre a piedi pari;
- riprende in direzione contraria la corsa a balzi sulla gamba opposta;
- arrivato al termine del percorso, tocca il compagno successivo già pronto in verticale in posizione di partenza.
- Prende il posto dell'ultimo concorrente prima come cavallina umana e poi come boa nel percorso del ginnasta successivo.

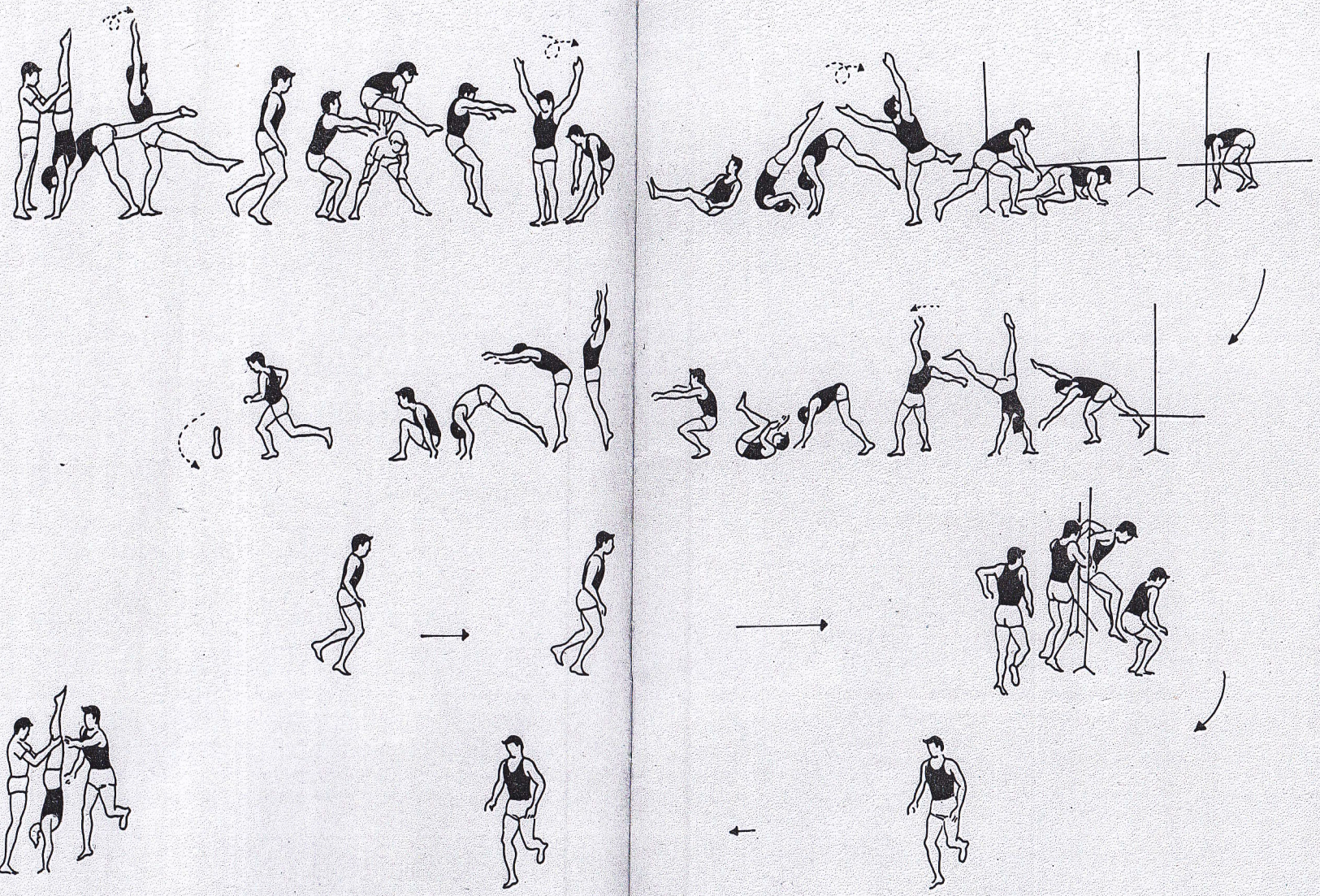
Con il quarto ginnasta tutti hanno effettuato gli stessi esercizi in staffetta e tutti hanno eseguito le medesime prove come attrezzi umani.

Per non incorrere in Falli tecnici:

- Battuta prima e dopo il volteggio a piedi pari;
- Capovolta dietro con mani al suolo vicino al capo;
- Rotolamento con il cono eseguito con gli arti uniti ed in linea con il busto;
- Ruota con busto e gambe in verticale;
- Eseguire il salto in alto a braccia in alto tra una capovolta e l'altra;
- Non posare l'altro piede durante la corsa a balzi su un piede;
- Saltare il cono con battuta ed arrivo a piedi pari;

## Percorso ginnico a staffetta

### Esecuzione



## Percorso ginnico a staffetta

**Misure e schema**

