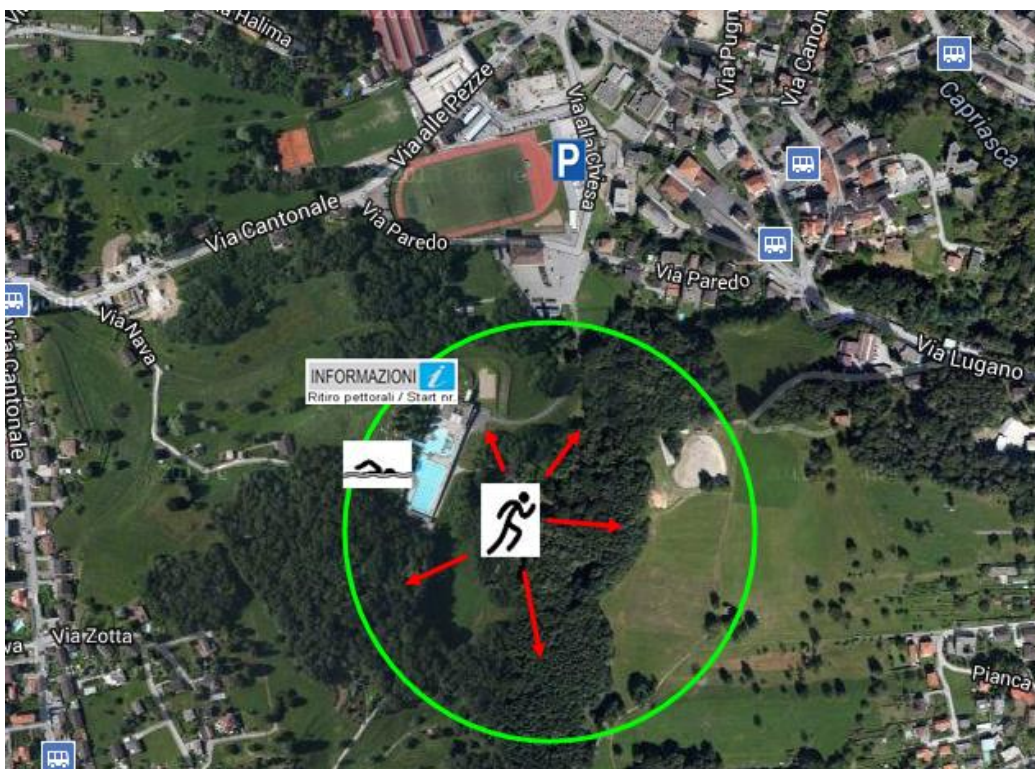


## Regio Cup – Aquathlon Tesserete

Data/Datum 03.06.2018

Luogo / Ort: Arena Sportiva, Via alla Chiesa, 6950 Tesserete

Campo gara + Parking :



Descrizione / Bezeichnung	Età /Alter			Orario /Zeit
<b>BRIEFING</b>				09.45
Regio Cup Challenge 10-11	2007-2008	esercizi	esercizi	10.30
Regio Cup Challenge 12-13	2006-2005	esercizi	esercizi	10.30
<b>PAUSA</b>				
Regio Cup Team 10-11	2007-2008	3 x 100m	3 x 800m	12.30
Regio Cup Team 12-13	2006-2005	3 x 100m	3 x 800m	12.30
<b>PREMIAZIONE</b>				14.15 ca

<b>ESECUZIONE</b>	
<b>Scolari 10 – 11</b>	<b>Scolari 12 -13</b>
2 atleti alla partenza. Partenza con tuffo, un solo atleta per corsia	
Passare nell'anello sott'acqua posizionato a 10m.  Nuotare fino a 50 metri a crawl	Passare nell'anello sott'acqua posizionato a 15 m  Nuotare fino a 50 metri a crawl
50m 25 squalo (braccia crawl - tavoletta tra le gambe) 25 gambe crawl con tavoletta davanti	50m 25 squalo (braccia crawl - tavoletta tra le gambe) 25 gambe crawl con tavoletta davanti
50m 25m gambe delfino – braccia crawl e 25 m gambe crawl braccia rana	
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JxeVpZMf-so">https://www.youtube.com/watch?v=JxeVpZMf-so</a>  !!! Video girato in piscina da 25m, Challenge avrà luogo in piscina da 50m !!!	
Uscire dalla vasca, togliere cuffia e occhialini depositandoli nella cassetta e mettersi le scarpe	
20 saltelli con la corda	30 saltelli con la corda
Scaletta di coordinazione:  eseguire i saltelli su una gamba sola: nella prima scaletta con la gamba sinistra  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wJx2EWUh2Ao">https://www.youtube.com/watch?v=wJx2EWUh2Ao</a>  e nella seconda con la gamba destra	Scaletta di coordinazione:  eseguire uno skipping laterale nella prima scaletta  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0Ghpczm5Cxo">https://www.youtube.com/watch?v=0Ghpczm5Cxo</a>  e saltelli a piedi uniti nella seconda <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uodyEd4Q-64">https://www.youtube.com/watch?v=uodyEd4Q-64</a>
Saltare 4 ostacoli. L'ultimo ostacolo dev'essere passato sotto.	Saltare 5 ostacoli. L'ultimo ostacolo dev'essere passato sotto.
Percorrere 15m a granchio, a ritroso	Percorrere 20m a granchio, a ritroso
Slalom tra 10 coni (posizionati ad 1m uno dall'altro)	
10 m corsa finale fino all'arrivo	

<b>DURCHFÜHRUNG</b>	
<b>Schüler 10 – 11</b>	<b>Schüler 12 -13</b>
2 Athleten am Start. Mit Starsprung beginnen, ein Sportler Pro Bahn	
Durch Reifen tauchen (à 10m)  50m Freistil	Durch Reifen tauchen (à 15 m).  50m Freistil
50m 25 Haifisch (Crawlarmzug - Brett zwischen den Beinen) 25 Crawlbeinschlag mit Brett vorne	50m 25 Haifisch (Crawlarmzug - Brett zwischen den Beinen) 25 Crawlbeinschlag mit Brett vorne
50m 25m Delfinbeinschlag - Crawlarmzug und 25m Crawlbeinschlag mit Brustarmzug	
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JxeVpZMf-so">https://www.youtube.com/watch?v=JxeVpZMf-so</a>	
!!! Video im 25m Becken gedreht, Challenge wird im 50m Becken stattfinden !!!	
Austeigen, Badekappe und Schwimmbrille in eine Kiste legen und Schuhe anziehen	
20 Seilsprünge	30 Seilsprünge
Koordinationsleiter:  Einbeinsprünge: erste Leiter mit li Bein,  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wJx2EWUh2Ao">https://www.youtube.com/watch?v=wJx2EWUh2Ao</a>  zweite Leiter mit re Bein	Koordinationsleiter:  Erste Leiter: seitliches skipping <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0Ghpczm5Cxo">https://www.youtube.com/watch?v=0Ghpczm5Cxo</a>  Zweite Leiter: Sprünge Füße zusammen <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uodyEd4Q-64">https://www.youtube.com/watch?v=uodyEd4Q-64</a>
4 Hürden überspringen, man muss unter den letzten "durchtauchen"	5 Hürden überspringen, man muss unter den letzten "durchtauchen"
Krebsgang rückwärts, 20 Meter	Krebsgang rückwärts, 30 Meter
Slalom um 10 Pylonen (Im Abstand von einem Meter)	
10 m Schlusslauf bis zum Ziel	

## Orario / Zeitplan

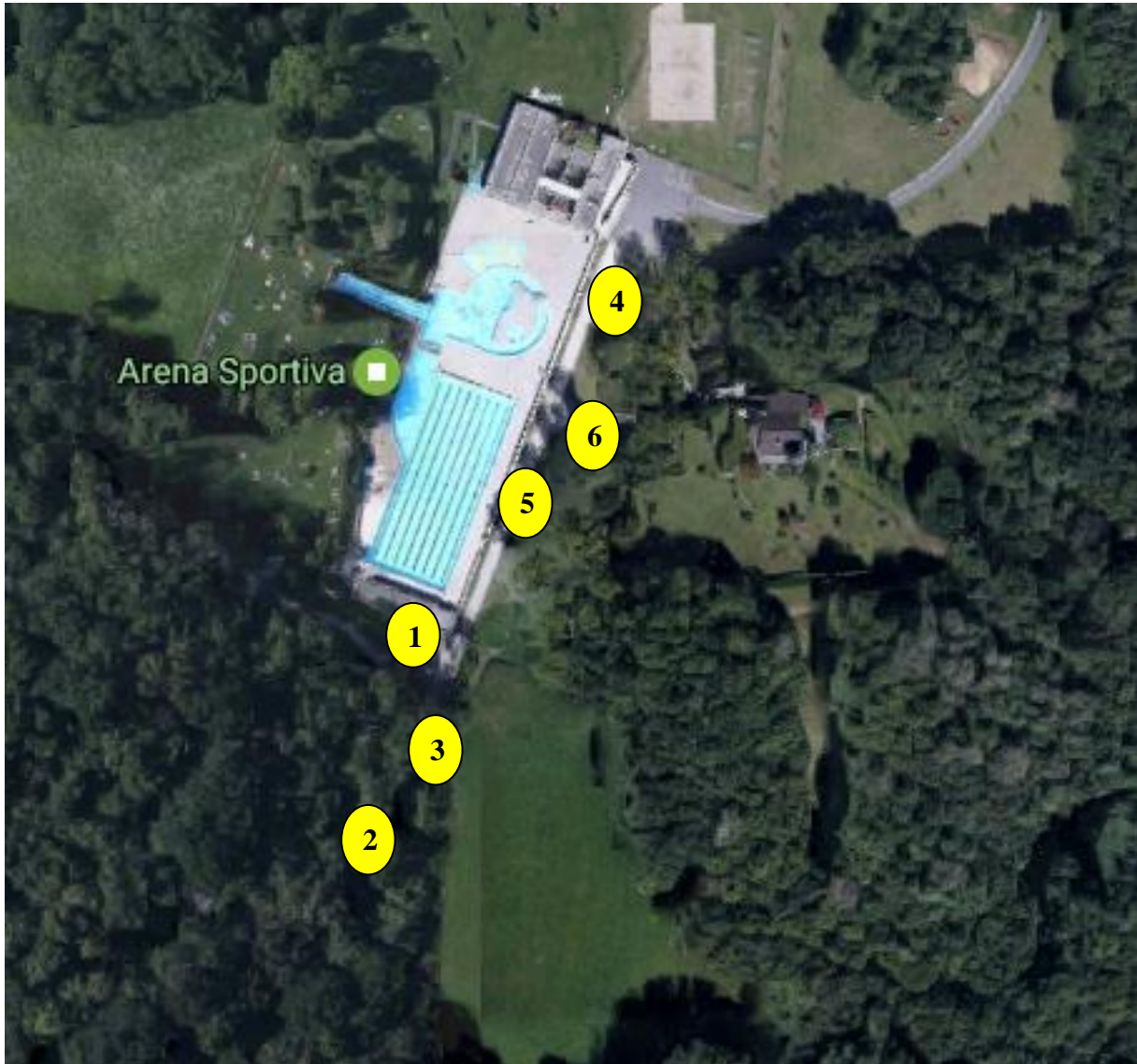
**09:30**      **Bodymarking**

**09:45**      **BRIEFING Responsabili Team / Teamverantwortliche**

**10:30**      **Start Regio Cup individuale / Einzel**

**12:30 ca.**   **Start Regio Cup squadre / Team**

## Challenge Aquathlon



- 1 saltelli corda / Seilsprünge
- 2 scaletta coordinazione / Koordinationsleiter
- 3 saltare ostacoli / Hürden überspringen
- 4 granchio a ritroso / Krebsgang rückwärts
- 5 slalom 10 coni / Slalom um Pylonen
- 6 10m corsa finale / 10m Schlusslauf

## Percorso

## Team 10 – 11 / 12 – 13

