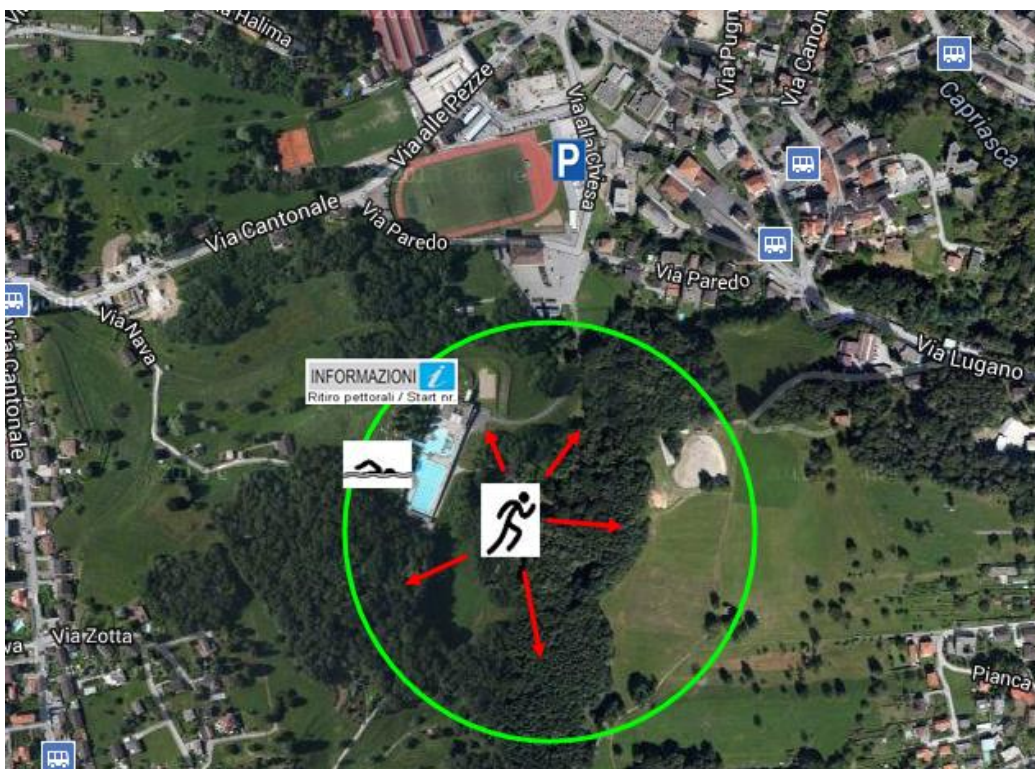


## Regio Cup – Aquathlon Tesserete

Data/Datum 19.05.2019

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	2008-2009	esercizi	esercizi	10:30
Regio Cup Challenge 12-13	2006-2007	esercizi	esercizi	11:15
<b>PAUSA</b>				12:00-13:00
Regio Cup Team 10-11	2008-2009	3 x 100m	3 x 800m	14:00
Regio Cup Team 12-13	2006-2007	3 x 100m	3 x 800m	14:30
<b>PREMIAZIONE</b>				15:00

<b>ESECUZIONE</b>	
<b>Scolari 10 – 11</b>	<b>Scolari 12 -13</b>
2 atleti alla partenza. Partenza con tuffo a testa, un solo atleta per corsia	
Passare attraverso il cerchio sott'acqua posizionato a 10m. Proseguire a crawl fino a metà vasca (a 25m)	Passare attraverso 2 cerchi sott'acqua posizionati a 5m e 10m. Proseguire a crawl fino a metà vasca (a 25m).
Immersione e recupero anello, proseguire a dorso con anello sulla pancia (tenuto con le mani) fino a fine vasca (50m)	Immersione e recupero 2 anelli, proseguire a dorso con anelli sulla pancia (tenuti con le mani) fino a fine vasca (50m).
50m 25m freccia dorso, gambe crawl 25m gambe crawl, braccia rana	
50m 25m dorso completo 25m crawl completo	
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fEvF_UgeOic&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=fEvF_UgeOic&amp;feature=youtu.be</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 Kopfsprung beginnen, ein Athlet Pro Bahn	
Durch einen Reifen tauchen (nach 10m). Dann bis in die Mitte (25m) Kraulschwimmen.	Durch 2 Reifen tauchen (nach 5m und 10m). Dann bis in die Mitte (25m) Kraulschwimmen.
Eintauchen, Ring mitnehmen und auf dem Rücken bis an die Wand (50m) weitschwimmen. Der Ring muss auf dem Bauch (mit den Händen gehalten) getragen werden.	Eintauchen, 2 Ringe mitnehmen und auf dem Rücken bis an die Wand (50m) weitschwimmen. Der Ring muss auf dem Bauch (mit den Händen gehalten) getragen werden.
50m 25m streamline mit Rückenbeinschlag 25m Kraulbeinschlag, Brustarmzug	
50m 25m Rücken ganze Lage 25m Kraul ganze Lage	
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fEvF_UgeOic&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=fEvF_UgeOic&amp;feature=youtu.be</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 "gehen"	5 Hürden überspringen, man muss unter den letzten "gehen"
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

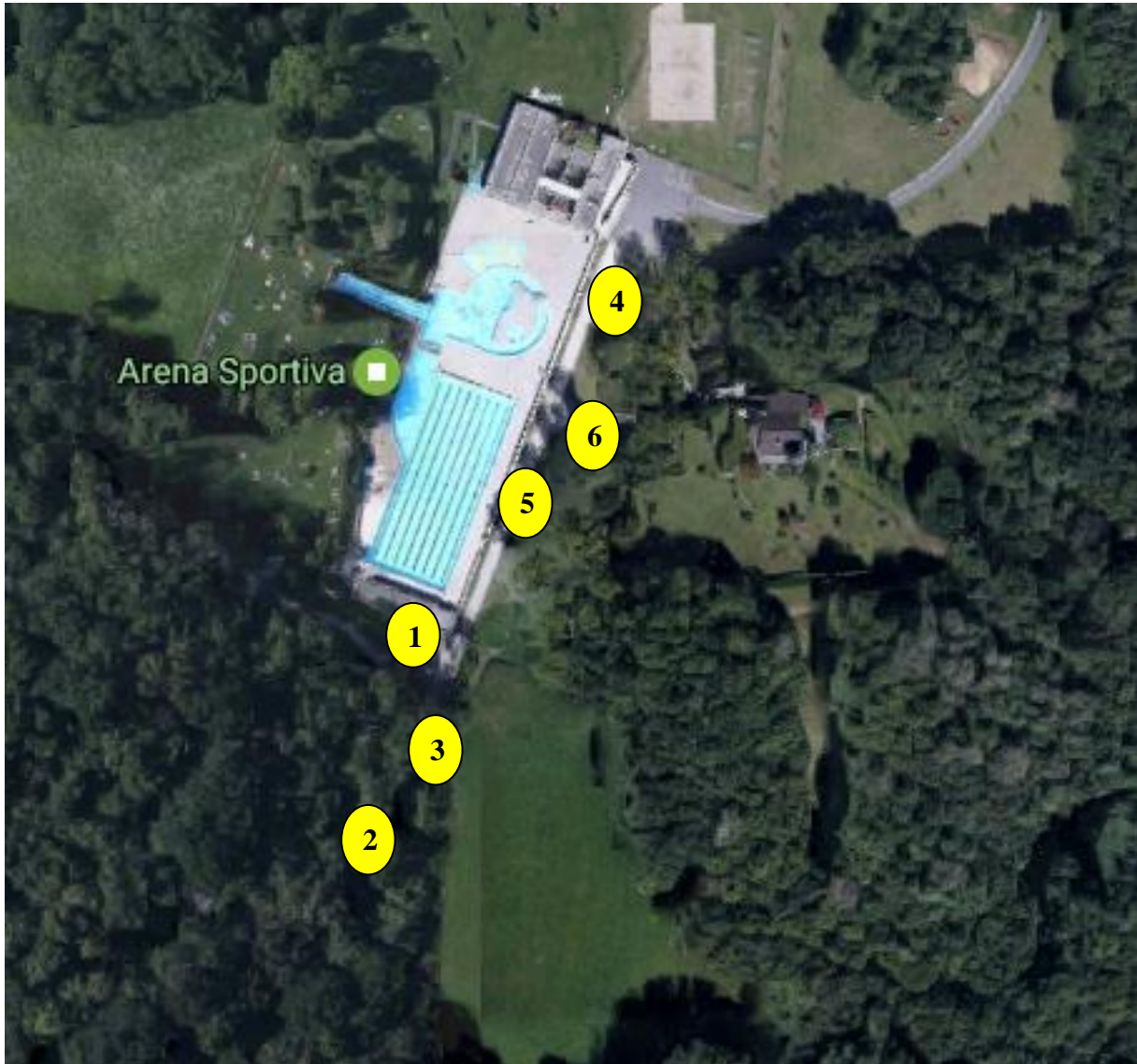
**09:30**      **Bodymarking**

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

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

**14:00**      **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

