

Trofeo Ragazzi

Prima Fascia

Percorso 1

Posizione di partenza: le prime due ginnaste: A, B in riga dietro alla linea di partenza X le altre su due righe dietro

1ª prova: al via le ginnaste A e B superano la linea X al via, la ginnasta A si posiziona a corpo proteso prono dietro, con le mani sul segno M ed i piedi sulla panca; B passa sotto A e assume la stessa posizione di A, ma con le mani sul punto N, la ginnasta A passa sotto la ginnasta B

Penalità	-Discendere dalla posizione prima del passaggio del compagno.....10"
	-passare sotto il compagno prima che abbia assunto la posizione richiesta.....10"

2ª Prova: La ginnasta A (e di seguito la ginnasta B) appoggia le mani sulla panca di traverso e sale a piedi pari, con spinta a piedi pari, sulla panca, di seguito (anche con un passo e riunita di rincorsa) esegue un pennello per uscire dall'estremità della panca e arrivo a piedi pari

Penalità	Spinta o arrivo sulla panca non a piedi pari.....5"
	Mancata estensione del corpo nel pennello.....5"
	Arrivo dal pennello non a piedi pari pari.....5"

3ª Prova: La ginnasta A appoggia le mani a terra prima della linea X La ginnasta B impugna i piedi della compagna e la coppia esegue cariola prona fino a superare con le mani di A la linea Y quindi la ginn. A esegue una capovolta avanti; dopo aver aggirato la boa dirigendosi verso l'angolo L invertono i ruoli ed eseguono la prova con le stesse modalità

Penalità	staccare i piedi da terra con le mani oltre la linea.....10"
	appoggiare i piedi da terra con le mani oltre la linea.....10"
	Capovolta avanti con appoggio delle braccia non corretto.....5"

4ª Prova: Dopo aver superato la boa, con successione libera una delle due ginnaste esegue spinta in pedana e pennello, arrivo a piedi pari e discesa in decubito prono di traverso sul materassone, l'altra ginnasta esegue rincorsa battuta in pedana e capovolta saltata per superare la compagna, le due ginnaste scendono quindi dal materassone a piedi pari (la ginnasta che esegue la capovolta saltata deve alzarsi sul materasso prima di scendere)

Penalità	Mancanza di estensione nel pennello.....5"
	Appoggio non contemporaneo dei piedi in battuta.....5"
	Posizione non corretta della ginnasta che viene superata in pennello o capovolta.....5"
	Mancata fase di volo nella capovolta saltata.....5"
	Discesa dal materasso non a piedi pari.....5"

...

5ª Prova: Dopo aver aggirato la boa le due ginnaste eseguiranno con successione e direzione libera, una ruota per superare la linea R, Le ginnaste C e D potranno partire solo quando sia A che B avranno superato la linea R

Penalità	Nella ruota bacino on in verticale.....5"
----------	---

Penalità generali:	Partenza Anticipata.....15"
	Prova non eseguita come descritta.....15"
	Non sistemare ostacoli spostati o abbattuti prima di aver concluso il proprio percorso.....15"

Trofeo Ragazzi

Seconda Fascia

Percorso 1

Posizione di partenza: le prime due ginnaste: A, B in riga dietro alla linea di partenza X le altre su due righe dietro

1ª prova: al via le ginnaste A e B superano , la linea X al via, la ginnasta A si posiziona a corpo proteso prono dietro, con le mani sul segno M ed i piedi sulla panca; B scavalca A e assume la stessa posizione di A, ma con le mani sul punto N, la ginnasta A scavalca la ginnasta B

Penalità -Discendere dalla posizione prima del passaggio del compagno.....10"
-passare sotto il compagno prima che abbia assunto la posizione richiesta.....10"

2ª Prova: La ginnasta A si porta in modo libero dalla parte opposta della panca e attende la ginnasta B che, invece dalla parte della panca dove si trova, appoggiate le mani sulla panca, esegue una spinta a piedi pari e porta, aiutata dalla compagna, il bacino sulla verticale delle mani ; dopo essere scesa a piedi pari la g. A aiuterà B a portare il bacino in verticale

Penalità Spinta o arrivo del bacino in verticale non a piedi pari.....5"
Lasciare la posizione di assistenza prima che il bacino della Compagna scenda dalla posizione di verticale.....5"

3ª Prova: La ginnasta A si siede fronte alla panca e appoggia le mani a terra dietro prima della linea X La ginnasta B impugna i piedi della compagna e la coppia esegue cariola supina fino a superare con le mani di A la linea Y quindi la ginn. A appoggia il bacino ed esegue una capovolta indietro; dopo aver aggirato la boa dirigendosi verso l'angolo L invertono i ruoli ed eseguono la prova con le stesse modalità

Penalità staccare il bacino da terra con le mani oltre la linea.....10"
appoggiare il bacino da terra con le mani oltre la linea.....10"
Capovolta indietro con appoggio delle braccia non corretto.....5"

4ª Prova: Dopo aver superato la boa, con successione libera una delle due ginnaste esegue spinta in pedana e pennello con divaricata o carpio delle gambe in volo, arrivo a piedi pari e discesa in posizione quadrupedica raccolta (braccia e gambe alla massima raccolta) di traverso sul materassone, l'altra ginnasta esegue rincorsa battuta in pedana e capovolta saltata per superare la compagna, le due ginnaste scendono quindi dal materassone a piedi pari (la ginnasta che esegue la capovolta saltata deve alzarsi sul materasso prima di scendere)

Penalità Mancanza di ampiezza nel carpio o divaricata.....5"
Appoggio non contemporaneo dei piedi in battuta.....5"
Posizione non corretta della ginnasta che viene superata in capovolta...5"
Mancata fase di volo nella capovolta saltata.....5"
Discesa dal materasso non a piedi pari.....5"

...

5ª Prova: Dopo aver aggirato la boa le due ginnaste eseguiranno con successione e direzione libera, due ruote di seguito, per poi superare la linea R, Le ginnaste C e D potranno partire solo quando sia A che B avranno superato la linea R

Penalità	Nella ruota bacino on in verticale.....	5"
	Ruote con passi di collegamento fra una e l'altra.....	5"

Penalità generali

Partenza Anticipata.....	15"
Prova non eseguita come descritta.....	15"
Non sistemare ostacoli spostati o abbattuti prima di aver concluso il proprio percorso	15"

Trofeo ragazzi

Prima Fascia

Percorso 2

Posizione di partenza: le prime tre ginnaste: A,B,C in riga dietro alla linea di partenza X le altre in riga dietro

1ª prova: al via la ginnasta A supera la linea X raccoglie la funicella da terra ed, esegue quattro saltelli pari uniti con giro semplice della fune avanti. consegna la fune a B (che supera la linea di partenza quando lo ritiene opportuno) A si porta al contenitore della palla ed esegue un lancio della palla e ripresa dopo aver battuto le mani prima avanti e poi dietro il busto quindi attende B A e B si legano a mano Sx ed eseguono un lancio da mano Dx di A a mano Dx di B (-) A lascia la mano di B e corre a prendere i cerchi per poi portarsi di corsa oltre la linea Z con fronte alla linea Y; nel frattempo B esegue lo stesso lavoro individuale di A, (lancio e ripresa della palla), attende C che nel frattempo avrà eseguito i saltelli alla fune, posato la fune fra la linea X e la linea Y e raggiunto B ed assieme eseguono il lavoro a coppie con la palla legati a mano (vedi lavoro di A e B). B lascia la mano di C e si porta prima della linea Y, C esegue il lavoro individuale con la palla, posa la palla nel contenitore e si porta di fianco a B

Penalità durante i saltelli con la funicella:

- Ogni saltello in meno con la funicella 5 " ogni volta
- Non eseguire i saltelli a piedi pari uniti 5" ogni volta

Penalità durante il passaggio con la palla presa dal contenitore

- Non eseguire le battute di mano (avanti e dietro il busto) durante il lancio della palla 5" ogni volta
- Non toccare a terra con la mano durante il lancio della palla..... 5"

Penalità durante il lavoro a coppie con la palla

- Sciogliere il legame di mano durante il lancio e la ripresa della palla....5"

2ª Prova: La ginnasta A fa rotolare un cerchio a B e uno a C; A,B,eC si portano verso il punto R segnato, eseguendo una circonduzione sul piano trasverso con cambio di mano (attorno ai fianchi) A;B e C sovrapporranno quindi i cerchi al centro ed eseguiranno tre galoppi laterali tenendo i cerchi con entrambe le mani passeranno quindi all'interno dei cerchi per sotto e dopo averli posati a terra usciranno ed in modo libero si porteranno in riga dietro la linea H con fronte alla linea X.

Penalità:

- Non eseguire la circonduzione del cerchio attorno ai fianchi; (prova non eseguita come descritta) 15"
- Ogni galoppo laterale in meno..... 10
- Perdere la presa dei cerchi durante il galoppo 5" ogni volta

3ª Prova: La terziglia partirà per mano dietro la linea H quindi dopo aver superato la linea, la prima ginnasta a Dx passerà correndo sotto le braccia legate a mano delle altre due senza mai lasciare la mano della compagna e si riporterà nella posizione iniziale, la compagna al centro eseguirà un giro su se stessa svincolando il braccio sopra la testa; eseguirà quindi allo stesso modo lo stesso esercizio la compagna a Sx della terziglia

Penalità:

- Sciogliere il legame di mano durante il passaggio sotto le braccia delle compagne 10" ogni volta

4ª Prova: Terminata la terza prova le tre ginnaste sempre per mano, eseguiranno, portandosi verso la linea X un passo composto e salto del gatto per poi superare correndo la linea X, la ginnasta all'estremità di Dx toccherà la ginnasta D per dare il via alla seconda terziglia, che eseguirà lo stesso lavoro e che concluderà il percorso con il superamento della linea

Penalità:

- Non eseguire il passo composto e salto del gatto.....10" per ogni salto non eseguito
- Partenza prima che il ginnasta tocchi la mano del compagno 10"

Trofeo ragazzi

Seconda Fascia

Percorso 2

Posizione di partenza: le prime tre ginnaste: A,B,C in riga dietro alla linea di partenza X le altre in riga dietro

1ª prova: al via la ginnasta A supera , la linea X raccoglie la funicella da terra ed, esegue quattro saltelli pari uniti con giro inverso della fune e consegna la fune a B (che supera la linea di partenza quando lo ritiene opportuno) A si porta al contenitore della palla ed esegue un lancio della palla e ripresa dopo aver toccato terra almeno con una mano quindi attende B A e B si legano a mano Sx ed eseguono un (-) A lascia la mano di B e corre a prendere i cerchi per poi portarsi di corsa oltre la linea Z con fronte alla linea Y; nel frattempo B esegue lo stesso lavoro individuale di A, (lancio e ripresa della palla), attende C che nel frattempo avrà eseguito i saltelli alla fune, posato la fune fra la linea X e la linea Y e raggiunto B ed assieme eseguono il lavoro a coppie con la palla legati amano (vedi lavoro di AeB). B lascia la mano di C e si porta prima della linea Y, C esegue il lavoro individuale con la palla, posa la palla nel contenitore e si porta di fianco a B

Penalità: Stesse penalità della 1ª Fascia

2ª Prova: La ginnasta A lancia un cerchio a B e uno a C; A,B,eC si portano verso il punto R segnato, un passaggio all'interno del cerchio con scavalcamento in salto del gatto A;B e C sovrapporranno quindi i cerchi al centro ed eseguiranno tre galoppi laterali tenendo i cerchi con entrambe le mani passeranno quindi all'interno dei cerchi per sotto e dopo averli posati a terra usciranno ed in modo libero si porteranno in riga dietro la linea H con fronte alla linea X.

Penalità durante il lancio del cerchio

- La prova si considera eseguita quando il cerchio viene preso (dopo il lancio) dalla seconda ginnasta

Penalità nel passaggio all'interno del cerchio con salto del gatto

- Non eseguire il salto all'interno del cerchio15"
- Ogni galoppo laterale in meno 10"
- Perdere la presa dei cerchi durante il galoppo 5" ogni volta

3ª Prova: La terziglia partirà per mano dietro la linea H quindi dopo aver superato la linea, le ginnaste al centro e a Sx piegheranno le gambe portandosi in posizione accosciata, la prima ginnasta a Dx passerà correndo e scavalcando le braccia legate a mano delle altre due senza mai lasciare la mano della compagna e si riporterà nella posizione iniziale passando dietro la compagna al centro; eseguiranno quindi allo stesso modo lo stesso esercizio la compagna a Sx della terziglia dopo che le altre due avranno piegato le gambe per raggiungere la posizione accosciata

Penalità:

- Sciogliere il legame della mano con la compagna durante lo scavalcamento del legame di braccia10" ogni volta

4ª Prova: Terminata la terza prova le tre ginnaste sempre per mano, eseguiranno, portandosi verso la linea X un passo composto e sforbiciata per poi superare correndo la linea X, la ginnasta all'estremità di Dx toccherà la ginnasta D per dare il via alla seconda terziglia, che eseguirà lo stesso lavoro e che concluderà il percorso con il superamento della linea

Penalità:

- Non eseguire il passo composto e sforbiciata10" per ogni salto non eseguito
- Partenza della terziglia prima che il ginnasta tocchi la mano10"

Penalità generali	Partenza Anticipata.....	15"
	Prova non eseguita come descritta.....	15"
	Non sistemare ostacoli spostati o abbattuti prima di aver concluso il proprio percorso	15"

Trofeo Giovani

Percorso 1

Posizione di partenza: le prime due ginnaste: A e B di fronte, dietro alla linea K legate a mano,

1ª prova: al via le ginnaste A e B superano la linea K ed eseguono quattro galoppi laterali mantenendo la legatura a mano verso i materassini, (come galoppo laterale completo si intende appoggio, riunita in fase di volo e appoggio della gamba opposta)

Penalità: ogni galoppo in meno.....5"
Sciogliere il legame durante i galoppi.....5"

2ª prova: Le due ginnaste sciolgono il legame e fronte ai materassini, le due ginnaste eseguono una capovolta avanti, arrivo dalla capovolta in stazione eretta in modo libero, penero con mezzo giro con stacco e arrivo a piedi pari

Penalità: partenza per la capovolta avanti non a piedi pari.....5"
Estensione del corpo nel pennello non completo.....5"
Mancanza di stacco dal suolo durante il mezzo giro.....10"
½ giro non completato (90°).....10"

3ª prova: Le due ginnaste, con fronte alla linea di partenza si prendono per mano ed eseguono correndo un passaggio interno sotto alle braccia, dopo aver completato il giro ed essere tornati con fronte alla linea di partenza...

Penalità: abbandonare la presa delle mani durante il giro.....5"

4ª prova una delle ginnaste avanza e si ferma sulla linea M con le gambe divaricate, l'altra ginnasta, passa sotto le gambe della prima e si ferma sulla linea N con le gambe divaricate, l'altra ginnasta passa sotto le gambe ed assieme

Penalità: muoversi dalla posizione a gambe divaricate prima che il compagno sia passato almeno con il bacino sotto le gambe.....5"

5ª prova Le due ginnaste si prendono per mano e passano sotto le braccia di C D correndo; C e D sono già per mano e potranno partire solo quando la coppia precedente sarà passata sotto le braccia. L'ultima coppia invece concluderà il suo percorso passando la linea di arrivo

Penalità: Partenza anticipata prima che le compagne siano passate sotto le Braccia.....10"
Lasciare la legatura di una o entrambe le mani al passaggio dei Compagni.....10"

Penalità generali

Partenza Anticipata..... 15"
Prova non eseguita come descritta.....15"
Non sistemare ostacoli spostati o abbattuti prima di aver concluso il proprio percorso 15"

Trofeo Giovani

Percorso 2

Posizione di partenza:tre ginnaste in riga dietro la linea X e tre all'altra estremità del percorso Y

1ª prova: al via la ginnasta A supera in scavalcamento due ostacoli di 20 cm. di altezza e distanti fra loro 50cm.

Penalità: vedi pen. Generali (per ogni ostacolo abbattuto o spostato).....15"

2ª prova: La ginnasta si porta di fianco alla fune stesa a terra ed esegue quattro saltelli a slalom, ,Dx,Sx,Dx,Sx oppure comunque,Sx, DX, Sx, Dx, pari uniti

Penalità: saltelli non a piedi pari, uno occasionale.....5"

Tutti.....globalmente 10"

Per ogni saltello in meno.....5"

3ª prova: La ginnasta, prende la palla dal contenitore e restando nel cerchio, esegue un passaggio da mano DX a mano Sx e da mano SX a mano Dx attorno ai fianchi iniziando e finendo con la palla di fronte

Penalità: Perdere la palla durante il giro.....5"

Uscire dal cerchio prima che la palla sia ritornata di fronte.....10"

4ª prova Tenendo la palla in mano la ginnasta si porta all'estremità del materassino, va in decubito supino, con le braccia in alto,(mantenendo la presa della palla) dopo aver raggiunto il decubito prono e portata la palla in alto , la ginnasta esegue un rotolamento su se stessa; quando il rotolamento viene completato (posizione supina) la ginasta si alza e deposita la palla sul contenitore successivo al materassino

Penalità: Perde la palla senza concludere con la palla in mano il rotolamento...10"

Rotolamento con il corpo non in estensione.....5"

Salire in piedi prima di aver completato il rotolamento.....5"

5ª prova La ginnasta prosegue eseguendo quattro salti del coniglio e termina il percorso passando sotto le gambe del compagno che si trova dall'altra parte del percorso e che così avrà il via per eseguire il percorso di ritorno, identico al primo. L'ultima ginasta termina il percorso, superando la linea di arrivo.si prendono per mano e passano sotto le braccia di C D correndo; C e D sono già per mano e potranno partire solo quando la coppia precedente sarà passata sotto le braccia. L'ultima coppia invece concluderà il suo percorso passando la linea di arrivo

Penalità: Ogni coniglio in meno.....10"

Mancata coordinazione nella corretta alternanza di spinta mani/piedi ...5"

Partenza Anticipata de compagni,necessario il passaggio almeno del bacino della coppia precedente 10"

Penalità generali

Partenza Anticipata..... 15"

Prova non eseguita come descritta.....15"

Non sistemare ostacoli spostati o abbattuti
prima di aver concluso il proprio percorso 15"