



**Federazione Ginnastica d'Italia  
Comitato Regionale Veneto**

Via Nereo Rocco c/o Stadio Euganeo  
35136 Padova Tel. 049 8658393 Fax 049 8658394  
e-mail: [cr.veneto@federginnastica.it](mailto:cr.veneto@federginnastica.it) sito internet: [fgiveneto@.it](http://fgiveneto@.it)



**PERCORSO TROFEO RAGAZZI 2009 – 1^ PROPOSTA (a coppie)**

**1<sup>a</sup> FASCIA**

- 1 – Correre sulle panche al via.
- 2 – Mettersi in coppia di fronte, mani sulle spalle del compagno, percorrere lo spazio di 3 mt.  
Delineato a terra con dei galoppi laterali.
- 3 – In coppia di fianco per mano, eseguire 4 saltelli piedi pari uniti dentro i cerchi.
- 4 – Capovolta rotolata avanti sui tappeti.
- 5 – Aggirare la boa.
- 6 – Ruota laterale.
- 7 – In coppia di fianco per mano, eseguire 4 saltelli su un piede dentro i cerchi.
- 8 – A è in posizione quadrupedica, B prende i piedi di A , percorrono i 3 mt. eseguendo una carriola
- 9 – Superare le panche con 4 volteggi a gambe flesse, spostando l'impugnatura dopo ogni salto;  
correre verso la linea di partenza ed oltrepassarla, battere le mani dei compagni per farli partire.

**PENALITA' GENERALI**

- |                              |                    |
|------------------------------|--------------------|
| - Non aggirare la boa        | 10 sec.            |
| - Partenza anticipata        | 15 sec. Ogni volta |
| - Prova omessa               | 15 sec.            |
| - Attrezzo non riposizionato | 15 sec.            |

**PENALITA' SPECIFICHE (vedi schema del percorso)**

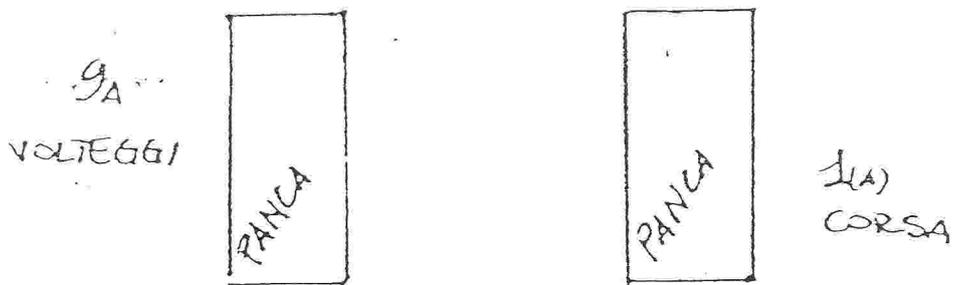
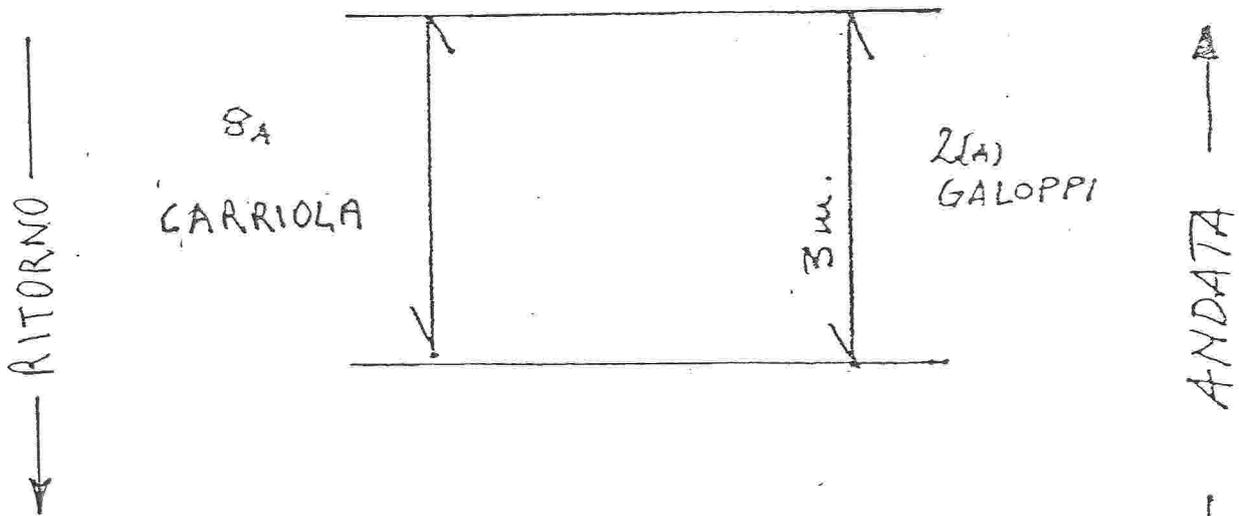
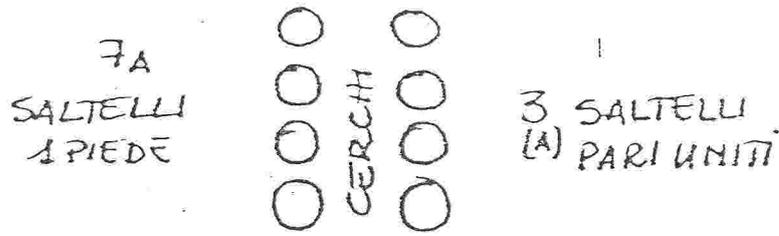
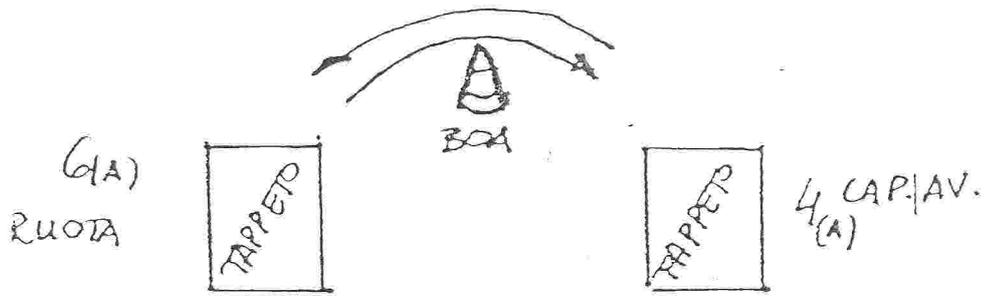
- |                                     |                    |
|-------------------------------------|--------------------|
| 2 – Non tenere il legame            | 10 sec             |
| 3 – Non tenere il legame            | 10 sec             |
| Toccare i cerchi                    | 5 sec. ogni volta  |
| 7 – Non tenere il legame            | 10 sec.            |
| 8 – Non superare la linea dei 3 mt. | 5 sec.             |
| 9 – Ogni volteggio in meno          | 5 sec.             |
| Posare i piedi sopra la panca       | 5 sec. ogni volta  |
| Non spostare l'impugnatura          | 10 sec. ogni volta |

**2<sup>a</sup> FASCIA (VARIAZIONI)**

Sul primo tappeto capovolta dietro arrivo in piedi, anziché capovolta avanti.  
Le ruote dovranno essere 2 (1 con inizio piede dx e l'altra col sinistro o viceversa).

- |   |         |
|---|---------|
| <b>Penalità:</b> Capovolta dietro, arrivo non con i piedi | 15 sec. |
| Non 1 da una parte e 1 dall'altra                         | 10 sec. |

1<sup>o</sup> PROPOSTA



(B) (A)  
PARTENZA

ARRIVO (A)

ARRIVO (B)