

PERCORSO GINNASTICO DI 1° GRADO

AVVIA

(1° BREVETTO DI 1° GRADO - COLORE GIALLO)

TROFEO GIULIANI
1^a proposta

ATTREZZATURA OCCORRENTE (Fig. 1)

Lato AB: una boa a m. 1.50 dall'angolo A;

Lato BC: un piano inclinato con la parte alta (cm 40 ± 10 cm.) sul lato AB a circa m. 1 dall'angolo B, sul piano inclinato viene posto per lungo, un tappeto di m. 2×1 , ed un secondo tappeto (stessa misura), posto trasversalmente al primo.

Il primo tappeto è posto alla distanza di cm 50 dal lato BC, mentre il lato corto del secondo tappeto deve essere posto sul lato BC.

Quattro cerchi del diametro di 60 cm (± 10 cm), distanti 30 cm uno dall'altro, di cui il primo posto a m. 2,50 dal secondo tappeto. Una boa posta a cm 50 dal lato BC e a m. 1,50 dal lato CD.

Lato CD: Tre cerchi a contatto fra di loro del diametro di 60 cm (± 10 cm), distanti cm 50 dal lato CD, di cui il primo posto a m. 1 dal lato BC.

Una boa posta a m. 1 dal lato CD e distante cm 50 dal lato DA.

Lato DA: Quattro segni paralleli per terra (di circa m. 1 di lunghezza) distanti fra loro m. 1 e dal lato DA m. 0,50; il primo posto a m. 3 dal lato CD.

Un contenitore con una palla posta a m. 3 dal lato AB e m. 1 dal lato DA.

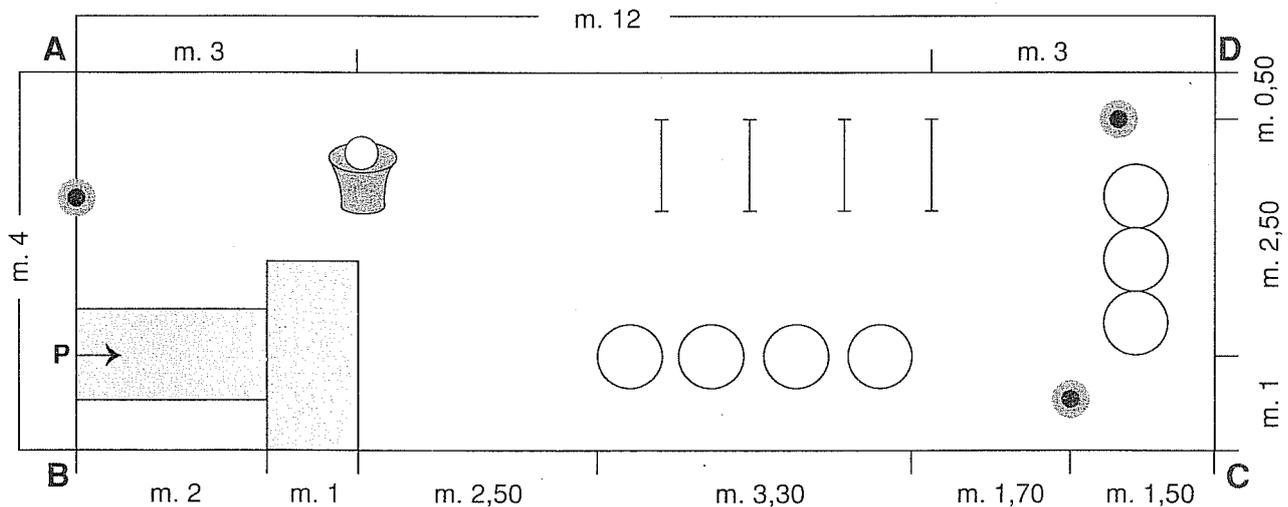


Fig. 1

PROVE DEL PERCORSO (Fig. 2)

- Prova n. 1 Il/la concorrente, con partenza in posizione raccolta sulla parte alta del piano inclinato, con fronte al lato CD, al segnale di inizio, esegue una capovolta avanti rotolata e si rialza;
- Prova n. 2 di corsa esegue uno slalom in avanti tra i 4 cerchi;
- Prova n. 3 aggira esternamente la boa posta in prossimità dell'angolo C per portarsi davanti ai cerchi del lato CD; effettua 3 saltelli pari-uniti con spostamento in avanti (uno dentro ogni cerchio);
- Prova n. 4 aggira esternamente la boa posta in prossimità dell'angolo D per portarsi davanti alle linee; effettua una quadrupedia frontale in avanti in 2 tempi (mani, piedi), per 4 volte;
- Prova n. 5 prende la palla dal contenitore ed esegue 4 palleggi (con la mano sx o con la dx) con spostamento avanti (un palleggio ad ogni passo) intorno al contenitore; ripone la palla nel contenitore e di corsa passando esternamente alla boa posta sul lato AB va a toccare il compagno successivo, già posto sul piano inclinato.

Nota: nel caso di prova individuale, oppure per l'ultimo concorrente della squadra, il percorso viene considerato ultimato dopo aver superato il lato AB.

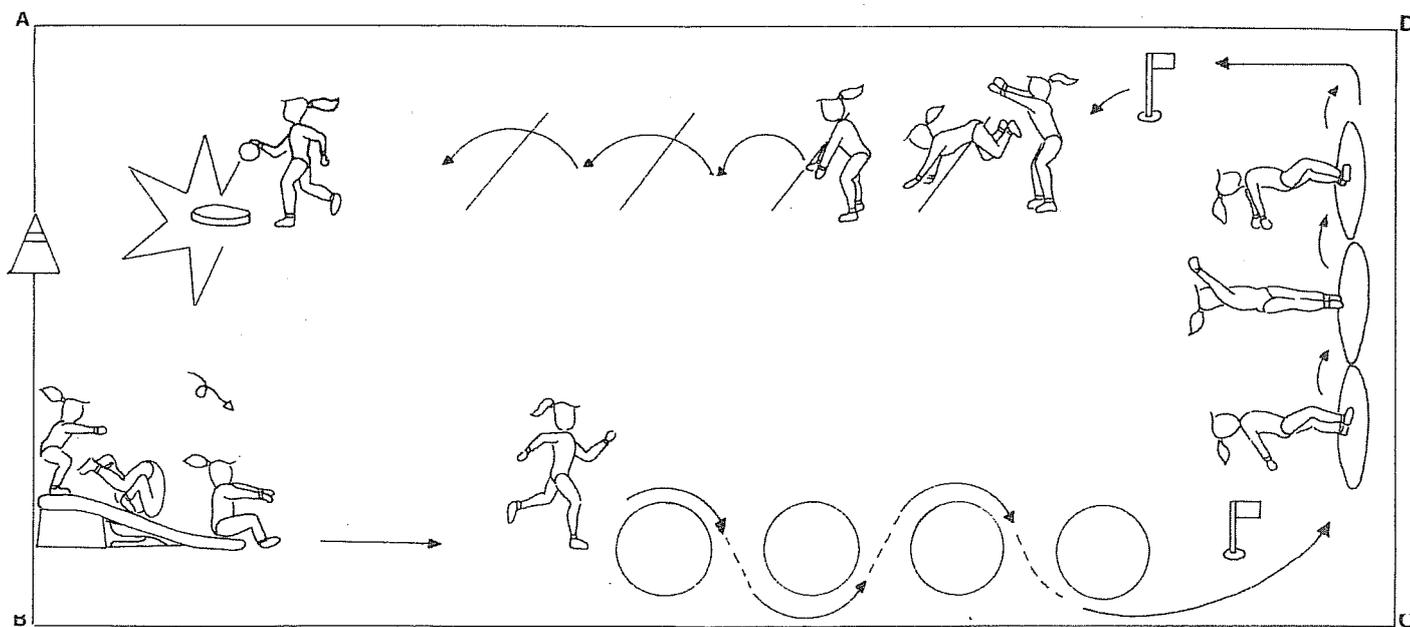


Fig. 2

PENALIZZAZIONI PERCORSO GINNASTICO DI 1° GRADO

Prova n. 1:	– Capovolta non eseguita	15 sec.
Prova n. 2:	– Non eseguire lo slalom, ogni volta	5 sec.
Prova n. 3:	– Non aggirare la boa	15 sec.
	– Saltello non a piedi pari	5 sec.
	– Ogni saltello in meno	5 sec.
Prova n. 4:	– Non aggirare la boa	15 sec.
	– Ogni quadrupedia in meno	5 sec.
	– Ogni quadrupedia non conforme al testo	5 sec.
Prova n. 5:	– Ogni palleggio in meno	5 sec.
	– Per ogni palleggio /// eseguito senza spostamento	5 sec.
	– Non mettere la palla nel contenitore	15 sec.
	– Non aggirare la boa	15 sec.

PERCORSO GINNASTICO DI 2° GRADO

(2° BREVETTO DI 2° GRADO - COLORE VERDE)

ATTREZZATURA OCCORRENTE (Fig. 9)

Lato AB: una boa a m. 1.50 dall'angolo A;

Lato BC: Due tappeti di m. 2 × 1 posti uno di seguito all'altro, con il lato maggiore affiancato al lato BC e con il lato minore del 1° tappeto affiancato al lato AB; a m. 3 del 2° tappeto, un tappetone lungo m. 2 e alto m. 0.40 sempre affiancato al lato BC; davanti al tappetone una pedana per volteggi posta a distanza libera (ma fissa per tutti i componenti la rappresentativa); al termine del tappetone, un altro tappeto dopo il tappetone di m. 2 × 1;

Lato CD: Due boe, una posta a m. 1 dal lato BC e m. 0,50 dal lato CD, l'altra posta a m. 1 del lato CD e distante cm 50 dal lato DA;

Lato DA: Due contenitori, uno con dentro una funicella posto a m. 3 dal lato CD e a m. 0,50 dal lato DA; l'altro con dentro una palla, posto a m. 3 dal lato AB e a m. 0,50 dal lato DA.

TROFEOGIARDINI
Proposta n. 2

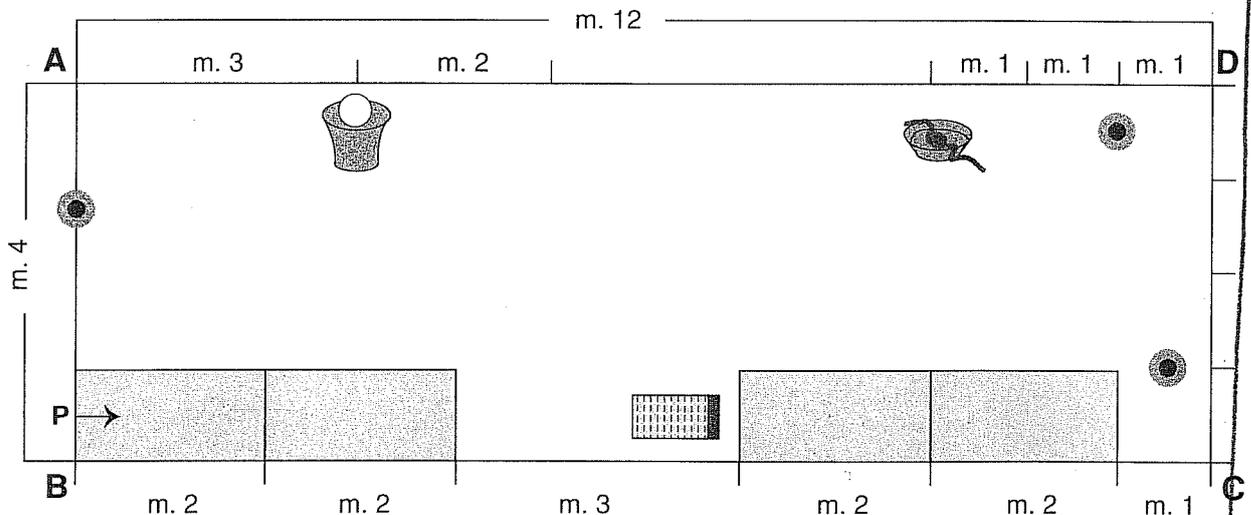


Fig. 9

PROVE DEL PERCORSO (Fig. 10)

- Prova n. 1 Il/la concorrente esegue di seguito una capovolta rotolata avanti, un salto verticale con $\frac{1}{2}$ giro (180°) intorno all'asse longitudinale in volo e una capovolta rotolata indietro;
- Prova n. 2 rizzandosi esegue un cambio di fronte e corre verso la pedana per eseguire una battuta a piedi pari ed un salto volteggio in due tempi (manipiedi) con arrivo a gambe divaricate frontalmente (mani frammezzo le gambe) per scendere dal tappetone con un salto in basso a gambe unite.
- Prova n. 3 di corsa aggira esternamente la boa posta nei pressi dell'angolo C ed ese-

gue una ruota laterale; di corsa aggira esternamente la boa posta nei pressi dell'angolo D;

Prova n. 4 prende la funicella ed esegue sul posto 4 saltelli pari-uniti con 4 giri normali della funicella; ripone la fune nel suo contenitore;

Prova n. 5 di corsa si avvia a raccogliere la palla, esegue 2 palleggi a mano dx (o sx) con spostamento avanti e con cambio di mano, 2 palleggi a mano sinistra (o dx) con spostamento indietro; ripone la palla nel contenitore e di corsa aggira la boa posta sul lato AB per andare a toccare il/la compagno/a già pronto in posizione di partenza.

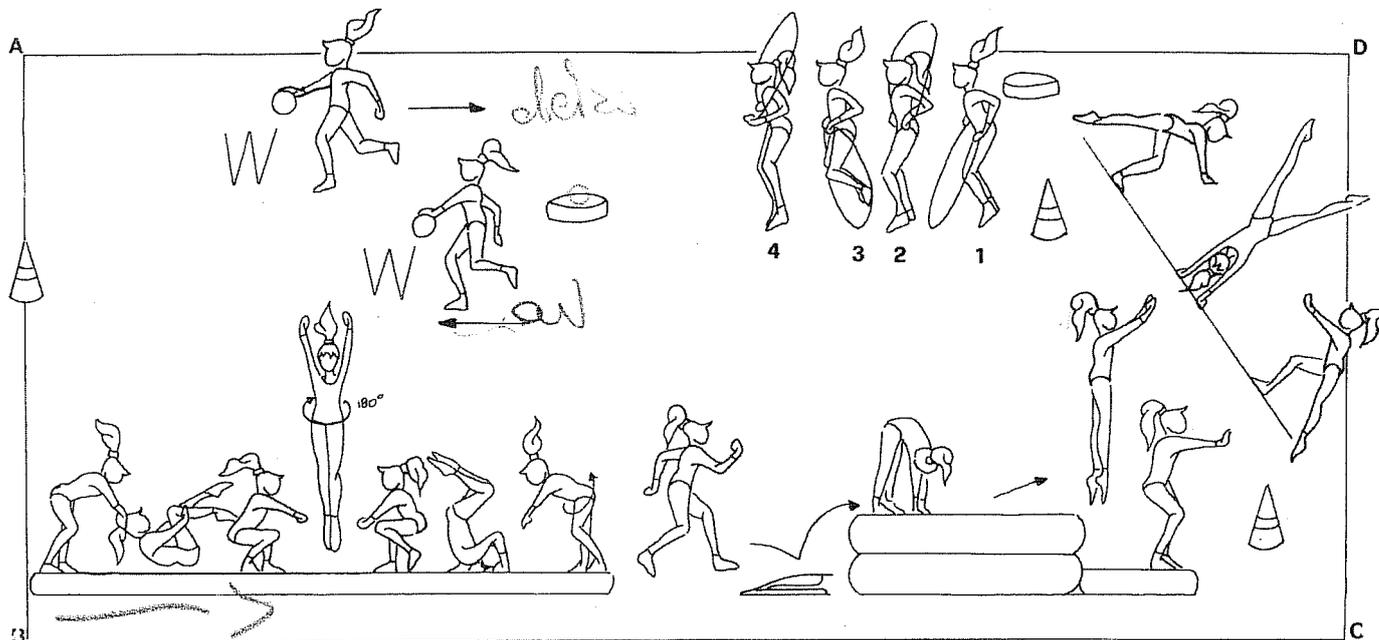


Fig. 10

PENALIZZAZIONI PERCORSO GINNASTICO DI 2° GRADO (2° livello)

Prova n. 1:	Capovolta (avanti o indietro) non eseguita	<u>15</u> sec.
	– Mancanza di estensione del corpo nel salto verticale	5 sec.
	– Rotazione in volo lungo l'asse longitudinale, incompleta	5 sec.
	– Mancanza di continuità tra le due capovolte	5 sec.
Prova n. 2:	– Battuta in pedana con un solo piede	5 sec.
	– Arrivo sul tappetone a gambe unite	5 sec.
Prova n. 3:	– Non aggirare la boa	15 sec.
	– Ruota laterale non eseguita	15 sec.
Prova n. 4:	– Ogni saltello in meno	5 sec.
	– Non mettere la funicella nel contenitore	15 sec.



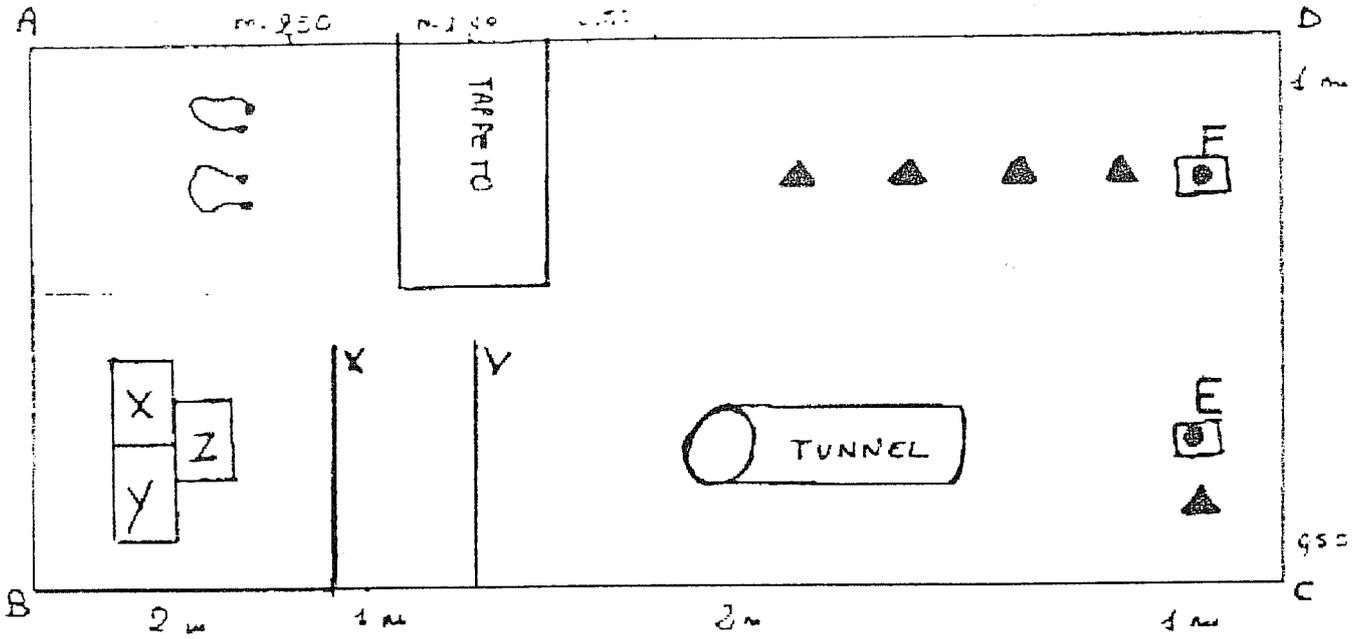
- Prova n. 5:
- Ogni palleggio in meno 5 sec.
 - Palleggi eseguiti sempre con la stessa mano 15 sec.
 - Non mettere la palla nel contenitore 15 sec.
 - Non aggirare la boa 15 sec.
-

3^a proposta

TRAFFICO GIOVANI

Disegno

PERCORSO



PS 1

Percorso Ginnasti Esecuzione

Vedi disegno allegato

Dimensioni 4 x 9.

Percorso a coppie

Materiale occorrente : 1 tunnel almeno di 1 m, 5 boe, 1 cesto, 1 palla, 1 tappeto sarneige mt.2x1, 2 funicelle, 6 quadrati da costruire con nastro adesivo.

I concorrenti 1 e 2 si prendono per mano dietro la linea AB.

PROVA N°1

Al via il conc. 1 entra con un saltello libero nel quadrato X; contemporaneamente il conc. B nel quadrato Y, insieme con un altro saltello nel quadrato Z, sempre tenendosi per mano.

PROVA N°2

Dopo aver lasciato la mano il conc. n°1 si porta sulla linea X fronte al lato AB; il conc. n°2 con mani in appoggio sui piedi del compagno, sorretto dal n° 1, solleva gli arti inferiori fino ad arrivare in verticale. Mantenendo questo atteggiamento si spostano fino ad oltrepassare la linea V (il conc. n°1 cammina all'indietro).

PROVA N°3

Uno dei due ginnasti si porta in stazione eretta, gambe divaricate fronte al tunnel, l'altro passa sotto le gambe del compagno e senza alzarsi entra strisciando nel tunnel per attraversarlo, seguito dal compagno che si trova in stazione eretta. Aggirano in successione la boa posta nell'angolo C.

PROVA N°4

Un conc. prende la palla dal cesto e si posiziona nel quadrato E, l'altro nel quadrato F; mantenendo queste posizioni si scambieranno la palla 2 volte: la prima con lancio a due mani da E a F la seconda con palleggio a terra a due mani da F a E. Il conc. nel quadrato E rimette la palla nel cesto.

Entrambi raggiungono le boe e liberamente eseguono uno slalom in avanti (uno dietro all'altro).

PROVA N°5

Si portano entrambi di fronte al tappeto (posizionato parallelo al lato AB) ed eseguono in contemporanea una capovolta rotolata avanti, partenza ed arrivo liberi.

up

2

PROVA N°6

Raggiungono la funicella ed eseguono, insieme, 4 saltelli liberi con giro normale della fune per avanti; lasciano la funicella nel punto dove l' hanno presa.

Il superamento della linea AB permetterà alla coppia successiva, legata per mano dietro tale linea, di partire.

Il percorso terminerà quando la terza coppia avrà superato la linea AB.

PERCORSO GIOVANI



PENALITA'

PROVA N°1

- calpestare le linee che delimitano i quadrati 2" o.v.
- non mantenere la presa per mano durante i saltelli 5" o.v.

PROVA N°2

- non formare la figura fra A e B sulla linea X 5"
- non mantenere la figura fra A e B durante lo spostamento 15"
- non oltrepassare la linea V in figura (uno in verticale con le mani sui piedi del compagno e le gambe sostenute dallo stesso) 5"

PROVA N°3

- alzarsi prima di entrare nel tunnel 5"
- non aggirare la boa 15"

PROVA N°4

- non rimanere nel quadrato E o F durante i passaggi 5" x ginnasta
- non riprendere la palla al volo durante il lancio e il palleggio a terra 5" o.v.
- non effettuare il lancio o la battuta a due mani 5"
- ogni slalom in meno 5"

PROVA N°5

- capovolta rotolata avanti non effettuata 15"
- ogni saltello in meno 5"
- non lasciare al funicella nel punto dove è stata presa 15"

PENALITA' GENERALI

- per ogni prova non eseguita come descritta 15"
- ogni ostacolo abbattuto o attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione dal conc. prima di terminare il percorso in caso contrario 15"
- partire prima del segnale di partenza e tocco del compagno se richiesto 15"

21

3

D.T.R.G.G.
PRISCILLA RUMOR
Via Bassano, 10 - 36100 VICENZA
Tel. 0444/303484