

TROFEO GIOVANI

PERCORSO N.1 - SINGOLO

MATERIALE OCCORRENTE:

N.1 FUNICELLA
N.3 CERCHI
N.1 CONTENITORE CON UNA PALLA
N.1 PEDANA
N.1 TAPPETO
N.3 BOE/CLAVETTE
N.2 OSTACOLI - 1 H 30CM - 1H 40 CM

PROVA N.1

ALL'INTERNO DELLO SPAZIO CONTRASSEGNA TO A TERRA (VEDI SCHEMA PERCORSO):
- ESEGUIRE N.5 SALTELLI PIEDI PARI E CONTEMPORANEAMENTE ESEGUIRE 5 GIRI DELLA FUNE PER AVANTI . RIPOSIZIONARE LA FUNE NEL CONTENITORE.

PROVA N.2

-METTERSI IN POSIZIONE A RACCOLTA CON LE MANI A TERRA DAVANTI AL PRIMO CERCHIO.
ESEGUIRE UN SALTO IN ESTENSIONE VERSO L'ALTO , BRACCIA TESE IN ALTO PER ARRIVARE A RACCOLTA SUL SECONDO CERCHIO E PROSEGUIRE CON UN ALTRO SALTO FINO AD ARRIVARE SUL TERZO CERCHIO SEMPRE A RACCOLTA USCIRE DAL TERZO CERCHIO LIBERAMENTE. DURANTE LA POSIZIONE A RACCOLTA LE MANI DEVONO TOCCARE A TERRA.

PROVA N.3

NELLO SPAZIO CHE INTERCORRE TRA LA LINEA A TERRA E LA BOA ESEGUIRE DI SEGUITO DUE SALTELLI PIEDE DX, DUE SALTELLI PIEDE SX, UN SALTELLO A PIEDI UNITI ED ESEGUIRE, IN VOLO ½ GIRO PER ARRIVARE RIVOLTI ALLA LINEA DI PARTENZA A PIEDI PARI BRACCIA IN ALTO.

AGGIRARE LA BOA

DALL'ANGOLO B ESEGUIRE UNA RUOTA IN DIREZIONE DEL PUNTO C.

PROVA N.4

PRENDERE LA PALLA DAL CONTENITORE ED ESEGUIRE N.3 PALLEGGI CON LA MANO DESTRA E DOPO AVER AGGIRATO LA BOA N.3 PALLEGGI CON LA MANO SX.
ATTENZIONE: I PALLEGGI POSSONO ESSERE CONTEMPORANEI A PASSI.
RIPORRE LA PALLA NEL CONTENITORE.

PROVA N.5

ESEGUIRE UNA RUOTA IN DIREZIONE DI **X** .

AGGIRARE LA BOA

PROVA N.6

RINCORSA, BATTUTA A PIEDI PARI SULLA PEDANA ED ESEGUIRE UN PENNELLO CON ARRIVO SUL TAPPETO A PIEDI PARI.

AGGIRARE LA BOA

LATO DA

PROVA N.7

- PASSARE SOPRA AL PRIMO OSTACOLO h CM 30 E SUCCESSIVAMENTE PASSARE SOTTO AL SECONDO OSTACOLO h CM.40.

PROSEGUIRE E TOCCARE LA MANO DEL COMPAGNO PER DARE IL VIA ALLA PROVA SUCCESSIVA.

L'ULTIMO GINNASTA DA IL TERMINE ALLA PROVA NEL MOMENTO IN CUI TOCCA LA MANO DI UN COMPAGNO CHE SI TROVA SULLA LINEA DI PARTENZA.

PENALITA' SPECIFICHE

PROVA N.1

- USCIRE DALLO SPAZIO CONTRASSEGNA TO A TERRA 5" O.V.
- NON RIPOSIZIONARE LA FUNE NEL CONTENITORE 15"

PROVA N.2

- MANCANZA DI SUFFICIENTE ESTENZIONE DURANTE I SALTI 5" O.V.
- NON TOCCARE CON LE MANI IL SUOLO DURANTE LA RACCOLTA 5" O.V.

PROVA N.3

- ERRATA ESECUZIONE DELLA SERIE DI SALTELLI 15"
- BACINO NON ALLA VERTICALE DURANTE LA RUOTA 15"

PROVA N.4

- ESEGUIRE I PALLEGGI CON LA MANO DIVERSA DALLE INDICAZIONI 15"
- NON RIPOSIZIONARE LA PALLA NEL CONTENITORE 15"

PROVA N.5

- BACINO NON ALLA VERTICALE DURANTE LA RUOTA.....15"

PROVA N.6

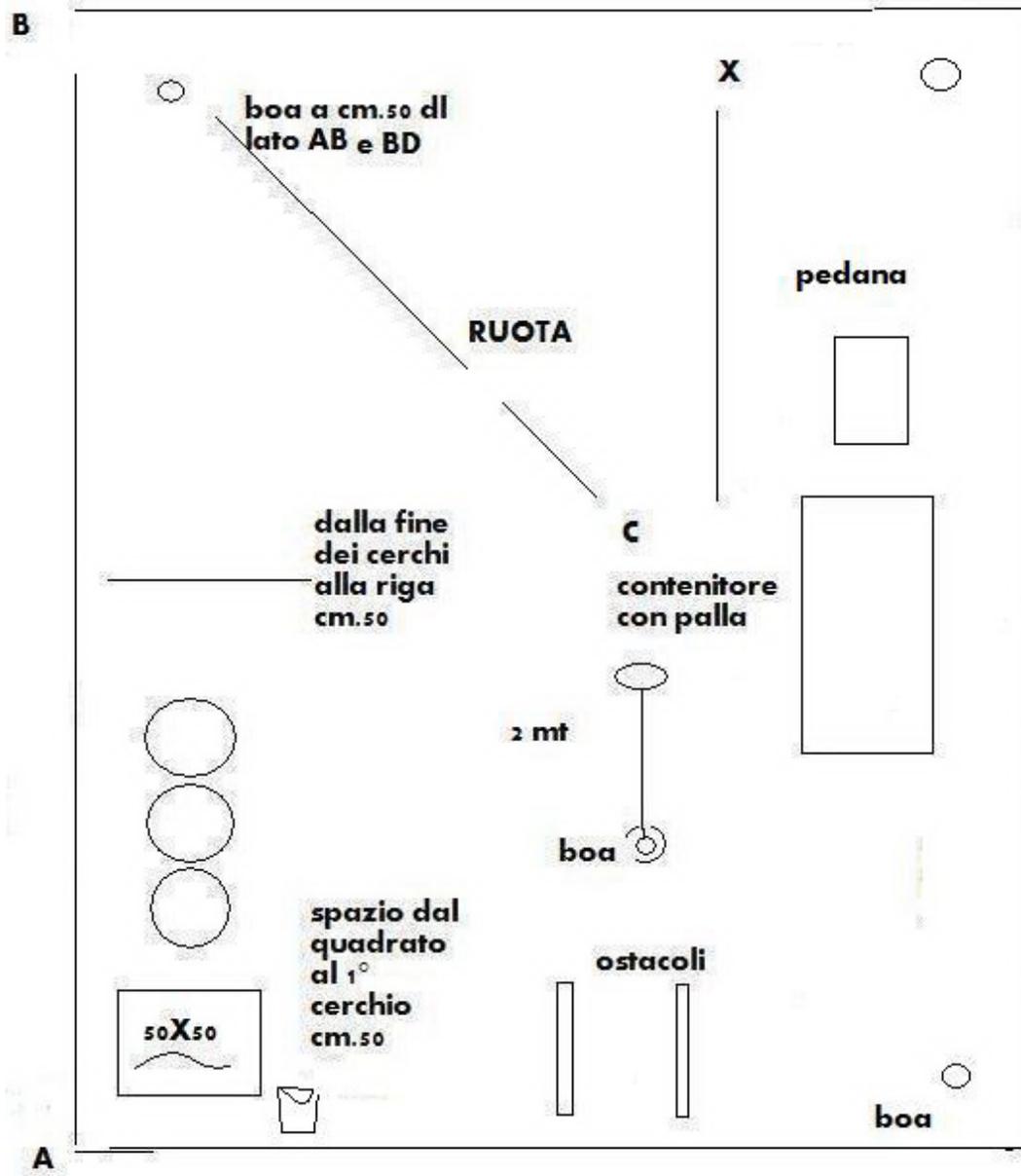
- BATTUTA NON A PIEDI PARI IN PEDANA5"
- MANCANZA DI SUFFICIENTE ESTENSIONE NEL PENNELLO..... 5"
- ARRIVO SUL TAPPETO NON A PIEDI PARI..... 5"

PROVA N.7

- INVERTIRE IL PASSAGGIO AGLI OSTACOLI..... 15"

PENALITA' GENERALI

- OGNI BOA ABBATTUTA E NON RIMESSA A POSTO..... 15" O.V.
- OGNI PROVA NON ESEGUITA COME DESCRITTA..... 15"
 - NON AGGIRARE LA BOA15" O.V.



**TROFEO GIOVANI
N.1 SINGOLO**

**LATO AB 8 OTTO
MT.
LATO BC 6 MT.**

TROFEO GIOVANI

PERCORSO N.2 - A COPPIE

MATERIALE OCCORRENTE:

- N1 CONTENITORE CON UNA PALLA
- N.2 TAPPETI TIPO "SARNEIGE"
- N.4 BOE

PROVA N.1 LATO AB

LA PARTENZA DEVE ESSERE DIETRO LA LINEA AE.

AL "VIA" I GINNASTI SI POSIZIONANO SUI DUE CERCHI, POSTI UNO DI FRONTE ALL'ALTRO ALLA DISTANZA DI 2 MT.

IL GINNASTA X PASSA LA PALLA AL GINNASTA Y FACENDOLA RIMBALZARE A TERRA.

SUCCESSIVAMENTE AMBEDUE I GINNASTI SI POSIZIONANO SUGLI ALTRI DUE CERCHI E IL GINNASTA Y PASSA LA PALLA AL GINNASTA X FACENDO COMPIERE ANCH'ESSO UN RIMBALZO ALLA STESSA.

RIPORTARE LA PALLA NEL CERCHIO DI PARTENZA.

AGGIRARE LA BOA

PROVA N.2

- I DUE GINNASTI, UNO ALLA VOLTA ESEGUONO SUL PRIMO TAPPETO UNA CAPOVOLTA AVANTI E SUL SECONDO TAPPETO UNA RUOTA.
- OGNI ELEMENTO PUO' ESSERE ESEGUITO DAL SECONDO GINNASTA QUANDO IL PRIMO GINNASTA E' RITORNATO IN POSIZIONE ERETTA.

AGGIRARE LA BOA

PROVA N.3

LUNGO LA LINEA CD POSIZIONARSI, UN GINNASTA DA UNA PARTE DELLA LINEA SEGNATA A TERRA E UN GINNASTA DALL'ALTRA PARTE, PIU' AVANTI RISPETTO AL COMPAGNO.

AL "VIA" DI UNO DEI DUE GINNASTI, ESEGUIRE CONTEMPORANEAMENTE 4 SALTELLI PIEDI PARI E MANI AI FIANCHI, IN AVANZAMENTO.

ALLA FINE DEI SALTELLI I GINNASTI SI TROVERANNO NELLA STESSA POSIZIONE DI PARTENZA RISPETTO ALLA RIGA SEGNATA A TERRA.

AGGIRARE LA BOA

LATO DE

PROVA N.4

- UN GINNASTA SI POSIZIONA ORIZZONTALMENTE RISPETTO AL SENSO DI MARCIA CON LE MANI E PIEDI A TERRA E BACINO SOLLEVATO AL FINE DI CREARE UN PASSAGGIO AL COMPAGNO.

IL COMPAGNO PASSA SOTTO E PIU' AVANTI ASSUME LA STESSA POSIZIONE AL FINE DI FAR PASSARE SOTTO IL PRIMO GINNASTA.

RIPETERE I PASSAGGI UNA SECONDA VOLTA. Totale 4 passaggi.

AGGIRARE LA BOA

LATO EA

PROVA N.5

UN GINNASTA SI POSIZIONA SULLA LINEA SEGNATA A TERRA E CON L'AIUTO DEL COMPAGNO CHE LO TIENE SUI FIANCHI, ESEGUE DUE SALTELLI PARI UNITI SUL POSTO E UN TERZO CON DIVARICATA SUL PIANO FRONTALE. ARRIVO A PIEDI PARI .
SUCCESSIVAMENTE I GINNASTI RAGGIUNGONO LA SECONDA LINEA SEGNATA A TERRA ED INVERTENDOCI I RUOLI ESEGUONO LO STESSO ESERCIZIO.

AL TERMINE DELLA PROVA TOCCARE LA MANO AI DUE COMPAGNI PRONTI SULLA LINEA DI PARTENZA.

LA PROVA TERMINA QUANDO L'ULTIMA COPPIA TOCCA LE MANI DI DUE COMPAGNI CHE SI TROVANO CON I PIEDI SOPRA LA LINEA DI PARTENZA.

PENALITA' SPECIFICHE

PROVA N.1

- PROVA NON ESEGUITA COME DESCRITTA.....15 “

PROVA N.2

- CAPOVOLTA SENZA ROTOLAMENTO PER PUNTI SUCCESSIVI.....15”

- RUOTA CON BACINO NON ALLA VERTICALE.....15”

PROVA N.3

- MANCANZA DI COORDINAZIONE NEI SALTELLI.....5”

- OGNI SALTELLO IN MENO.....15”

PROVA N.4

- OGNI PASSAGGIO IN MENO.....15”

- NON RIMANERE IN POSIZIONE FINO ALL'AVVENUTO PASSAGGIO DEL COMPAGNO....15” O.V.

PROVA N.5

- PROVA NON ESEGUITA COME DESCRITTA.....15”

- NON MANTENERE LA PRESA DEL COMPAGNO.....5” O.V.

- SALTELLO ERRATO.....5”O.V.

- NON TOCCARE LA MANO DEI COMPAGNI AL VIA.....15”

PENALITA' GENERALI

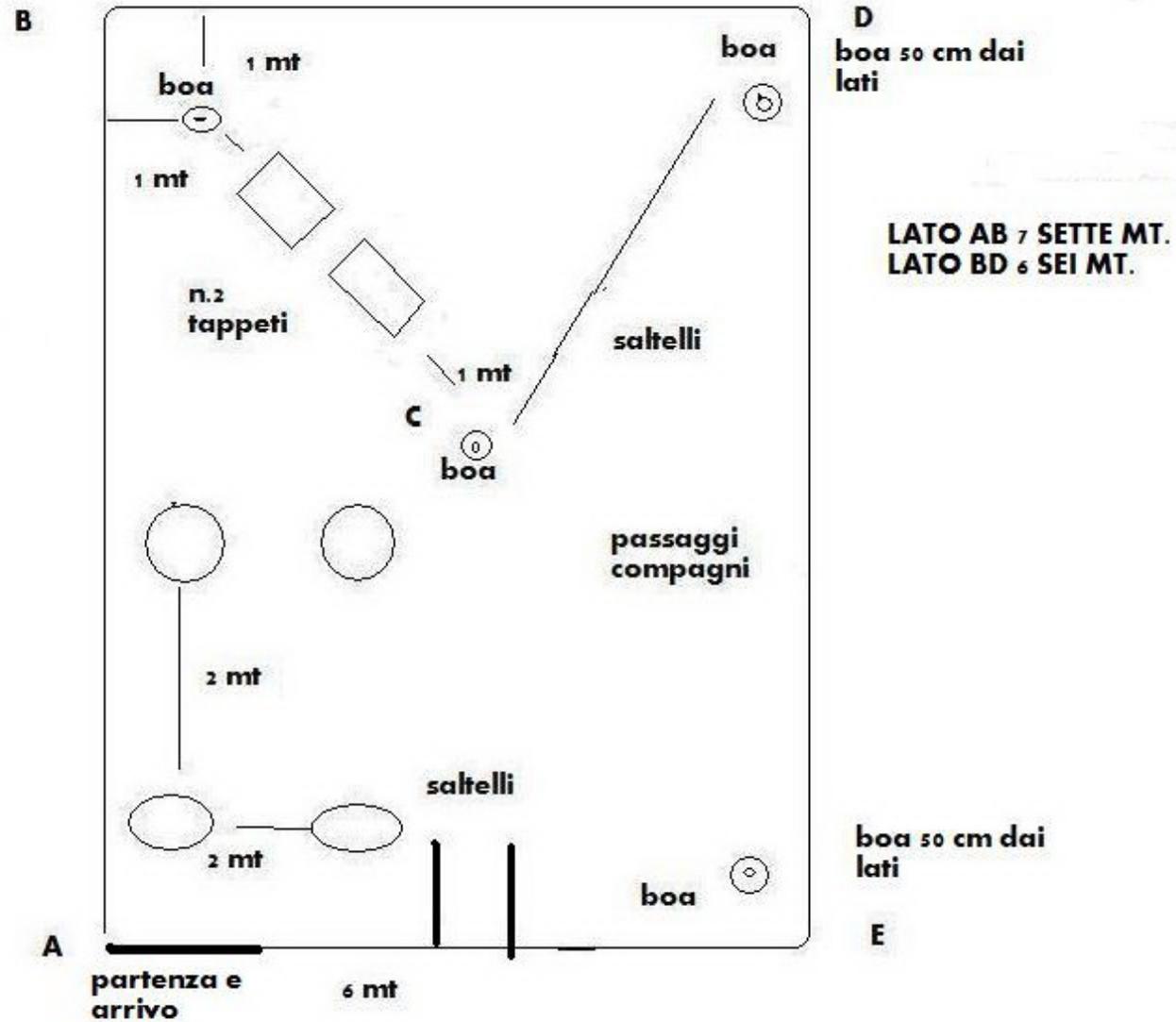
- OGNI BOA ABBATTUTA E NON RIMESSA A POSTO..... 15” O.V.

- OGNI PROVA NON ESEGUITA COME DESCRITTA..... 15”

- NON AGGIRARE LA BOA15” O.V.

-PARTENZA ANTICIPATA15”

**TROFEO GIOVANI PERCORSO N.2
A COPPIE**



D
boa 50 cm dai
lati

**LATO AB 7 SETTE MT.
LATO BD 6 SEI MT.**

boa 50 cm dai
lati

E