

TROFEO GIOVANI 2012

PERCORSO A COPPIE

MATERIALE OCCORRENTE:

N.4 CERCHI

N.3 CLAVETTE

N.4 BOE O CINESINI

N.1 CONTENITORE

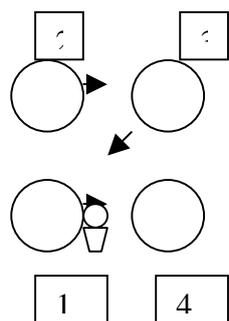
N.1 PALLA

N.1 FUNE

N.1 TAPPETO TIPO "SARNEIGE"

La prima coppia si prepara sulla linea di partenza posta sul lato AD in prossimità dell'angolo A.

Al "via" del Giudice i ginnasti eseguono quanto segue:



Un ginnasta sul cerchio 2 e un ginnasta sul cerchio 1:
lancio della palla dal cerchio 1 al 2.
Dal cerchio 2 il ginnasta va al cerchio 3 e dal cerchio 1 al
cerchio 4: il ginnasta del 3 lancia la palla al cerchio 4.
Il ginnasta dal cerchio 3 va al cerchio 1 e riceve la palla dal
ginnasta del cerchio 4 e la rimette nel contenitore.

- 1- Primo lancio dal cerchio 1 al cerchio 2
- 2- Spostamento dei ginnasti dal cerchio 1 e 2 al cerchio 3 e 4.
- 3- Lancio dal cerchio 3 al cerchio 4.
- 4- Il ginnasta del cerchio 3 va al cerchio 1
- 5- Il ginnasta al cerchio 1 riceve la palla dal cerchio 4 e la ripone sul contenitore.

Alla fine della prova i due ginnasti si preparano dietro la linea posta a terra prima della prova n.2.

PENALITA':

- Non rispettare l'ordine di spostamento nei cerchi.....10" o.v.
- Perdere la palla durante il lancio.....10" o.v.
- Riprendere la palla al di fuori dei cerchi.....10" o.v.

PROVA N.2

I due ginnasti eseguono lo slalom tra le 3 clavette e di corsa aggirando la boa posta vicino all'angolo B posizionarsi vicino al contenitore con la fune.

PENALITA'

Non aggirare le clavette.....10" o.v.

Far cadere le clavette.....15" o.v.

PROVA N.3

Uno dei due ginnasti inizia la prova raccogliendo la fune dal contenitore :
eseguire 3 salti della fune con 3 giri della stessa **IN DIREZIONE DELLA BOA POSTA AL CENTRO DEL PERCORSO.**

I salti sono liberi .

Alla fine consegna della fune al secondo ginnasta che eseguirà la stessa prova .

Alla fine dei salti riporre la fune nel contenitore e tenendosi per mano.....

AGGIRARE LA BOA POSTA AL CENTRO DEL PERCORSO

PENALITA'

Non eseguire i salti come descritto.....10" o.v.

Non riporre la fune nella boa.....10"

PROVA N.4

I due ginnasti si posizionano davanti al tappeto ed eseguiranno **UNO ALLA VOLTA :**
un ginnasta una capovolta rotolata avanti partenza libera arrivo in stazione eretta (anche con l'aiuto delle mani)

un ginnasta una ruota laterale , partenza e arrivo in stazione eretta.

Il secondo ginnasta può partire quando il primo ha finito la capovolta rotolata avanti.

Ogni volta che il ginnasta ha finito la prova può aggirare subito la boa e posizionarsi per la prova successiva.

PENALITA'

Partenza anticipata.....15" o.v.

Capovolta non eseguita come descritta.....10"

Ruota con passaggio alla verticale con tolleranza 30°5"

Ruota con passaggio alla verticale oltre 30°15"

AGGIRARE LA BOA

PROVA N.5 LATO CD

Un ginnasta si posiziona a gambe divaricate e il compagno passa sotto e successivamente

Si posiziona anch'esso a gambe divaricate per far sì che il primo ginnasta possa anch'esso passare sotto.

PENALITA'

Non eseguire il passaggio sotto le gambe del compagno.....10''o.v.

Non alternare i ginnasti nel passaggio.....15''

AGGIRARE LA BOA TENEDOSI PER MANO

LATO AD

I due si prendono per mano e insieme eseguono UN SALTO DEL GATTO.

PENALITA'

Perdere il legame durante il salto del gatto.....10''o.v.

Eseguire il salto del gatto non contemporaneamente.....5''

Perdere il legame aggirando la boa.....10''

Alla fine della prova i ginnasti vanno verso i compagni posti dietro la linea di partenza e dare il via alla coppia successiva toccando la mano di uno dei compagni della coppia in partenza.

I compagni che ricevono il via devono rimanere fermi sulla linea di partenza e non andare incontro ai ginnasti che finiscono la prova per anticipare i tempi.

L'ultima coppia deve toccare un compagno sulla linea del VIA per dare il termine alla prova.

PENALITA'

Andare incontro ai compagni per anticipare la partenza.....15''

DTRGpT Veneto

Pavan Giuliana