

## TROFEO GIOVANI

ANNO 2012

### PERCORSO SINGOLO

**Materiale occorrente:**

**N.1 BASTONE**

**N.2 TAPPETI TIPO “SARNEIGE”**

**N.1 PALLA**

**N.1 CONTENITORE per la palla**

**N. 2 OSTACOLI**

**N.7 BOE O CINESINI**

**Il primo ginnasta si posiziona dietro la linea di partenza posta sul lato AD vicino all'angolo A.  
Al “via” del giudice il primo ginnasta esegue:**

**LATO AB**

**PROVA N.1**

**Il ginnasta entra nello spazio segnato a terra dove si trova il bastone e raccoglierlo portando le impugnature alle estremità. Passare gli arti inferiori uno alla volta, all'interno dello spazio tra le braccia e il bastone, fino a che lo stesso si troverà dietro il ginnasta e fuoriuscire un'arto alla volta, senza perdere l'impugnatura.**

**Rimettere il bastone a terra nello spazio predisposto.**

**PENALITA'**

**Perdere l'impugnatura del bastone.....10” o.v.**

**PROVA N.2**

**Posizionarsi davanti ai cerchi e saltare all'interno degli stessi a piedi pari uniti.**

**L'uscita dai cerchi deve avvenire sempre con un salto a piedi pari uniti saltando oltre la linea segnata a terra, arrivo a piedi pari ( il perimetro dell'ultimo cerchio tocca la linea a terra).**

**N.B.:Per prepararsi a saltare da un cerchio all'altro è consentito fare degli spostamenti all'interno del cerchio ma la partenza e l'arrivo del salto deve essere a piedi pari uniti.**

**PENALITA'**

**Non saltare a piedi pari uniti.....10” o.v.**

**Non uscire dall'ultimo cerchio a piedi pari uniti... 10”**

**Non arrivare a terra nell'ultimo salto a piedi pari.....10”**

**PROVA N.3**

**Eeguire la capovolta avanti sul tappeto, partenza libera arrivo in stazione eretta.**

**PENALITA'**

**Non arrivare in piedi dopo la capovolta.....10''**

**Salire con l'aiuto delle mani...10''**

**AGGIRARE LA BOA**

**LATO BC**

**PROVA N.4**

**Raccogliere la palla dal contenitore ed eseguire 3 PALLEGGI A TERRA con o senza spostamento in avanti, aggirare la boa e ripetere i 3 palleggi in direzione della partenza della prova.**

**Riposizionare la palla nel contenitore.**

**PENALITA'**

**Ogni palleggio in meno.....10''**

**di corsa verso il lato CD e**

**AGGIRARE LA BOA**

**LATO CD**

**PROVA N.5**

**Posizionarsi sul tappeto ed eseguire una ruota laterale.**

**PENALITA'**

**(Tolleranza 30° dalla verticale nella ruota)**

**Non rientrare nei gradi di tolleranza dalla verticale.....15''**

**PROVA N.6**

**Superare il primo ostacolo H.30 CM e successivamente passare sotto l'ostacolo H.40 CM.**

**PENALITA'**

**Prova non eseguita come descritta.....10''**

**AGGIRARE LA BOA**

**PROVA N.7**

**Aggirare di corsa le tre boe.**

**Proseguire fino alla linea di partenza e toccare la mano del compagno per dare il VIA alla prova successiva.**

**PER LE PENALITA' GENERALI SI FA RIFERIMENTO ALLA TABELLA PRESENTE NELLE "LINEE GUIDA" 2012.**

**DTRGpT Veneto  
Pavan Giuliana**