

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**