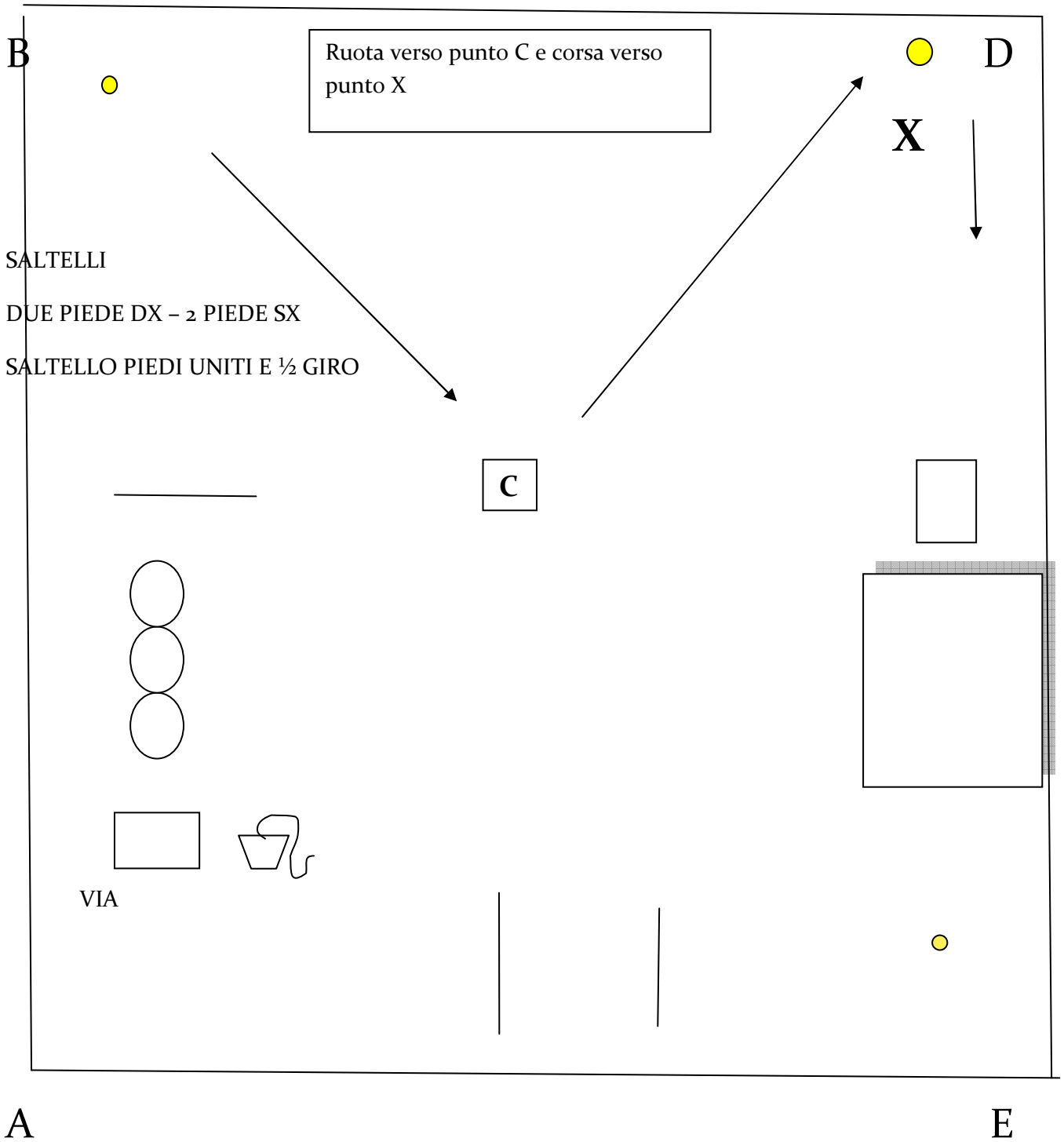


TROFEO GIOVANI 2013

PERCORSO SINGOLO



ANNO 2013

TROFEO GIOVANI

PERCORSO N.1 - SINGOLO

MATERIALE OCCORRENTE:

N.1 FUNICELLA
N.3 CERCHI
N.1 CONTENITORE PER LA FUNE
N.1 PEDANA
N.1 TAPPETO
N.4 BOE/CLAVETTE
N.2 OSTACOLI - 1 H 30CM - 1H 40 CM

PROVA N.1

ALL'INTERNO DELLO SPAZIO CONTRASSEGATO A TERRA (VEDI SCHEMA PERCORSO):

- ESEGUIRE N.3 SALTELLI PIEDI PARI E CONTEMPORANEAMENTE ESEGUIRE 3 GIRI DELLA FUNE PER AVANTI . RIPOSIZIONARE LA FUNE NEL CONTENITORE.

PENALITA':

- USCIRE DALLO SPAZIO CONTRASSEGATO A TERRA.....5" O.V.
- NON RIPORRE LA FUNE NEL CONTENITORE15" (LA FUNE VA RIPOSTA TOTALMENTE NEL CONTENITORE POSSONO ESSERE SUL BORDO SOLO LE ESTREMITA' DELLA STESSA)

PROVA N.2

-METTERSI IN POSIZIONE A RACCOLTA CON LE MANI A TERRA SULLA LINEA DAVANTI AL PRIMO CERCHIO.

ESEGUIRE UN SALTO IN ESTENSIONE VERSO L'ALTO , BRACCIA TESE IN ALTO PER ARRIVARE A RACCOLTA SUL PRIMO, POI 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. TOTALE 3 SALTI ALL'INTERNO DEI TRE CERCHI

**⋮
PENALITA':**

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

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.

PENALITA':

- ERRATA ESECUZIONE DELLA SERIE DEI SALTELLI.....10"

AGGIRARE LA BOA

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

ANNO 2013

PENALITA'

- BACINO NON ALLA VERTICALE DURANTE LA RUOTA....5”

AGGIRARE LA BOA

DI CORSA RAGGIUNGERE IL PUNTO X

PROVA N.5

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

PENALITA':

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

AGGIRARE LA BOA

LATO DA

PROVA N.6

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

PENALITA':

- INVERTIRE IL PASSAGGIO DEGLI OSTACOLI.....10”

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

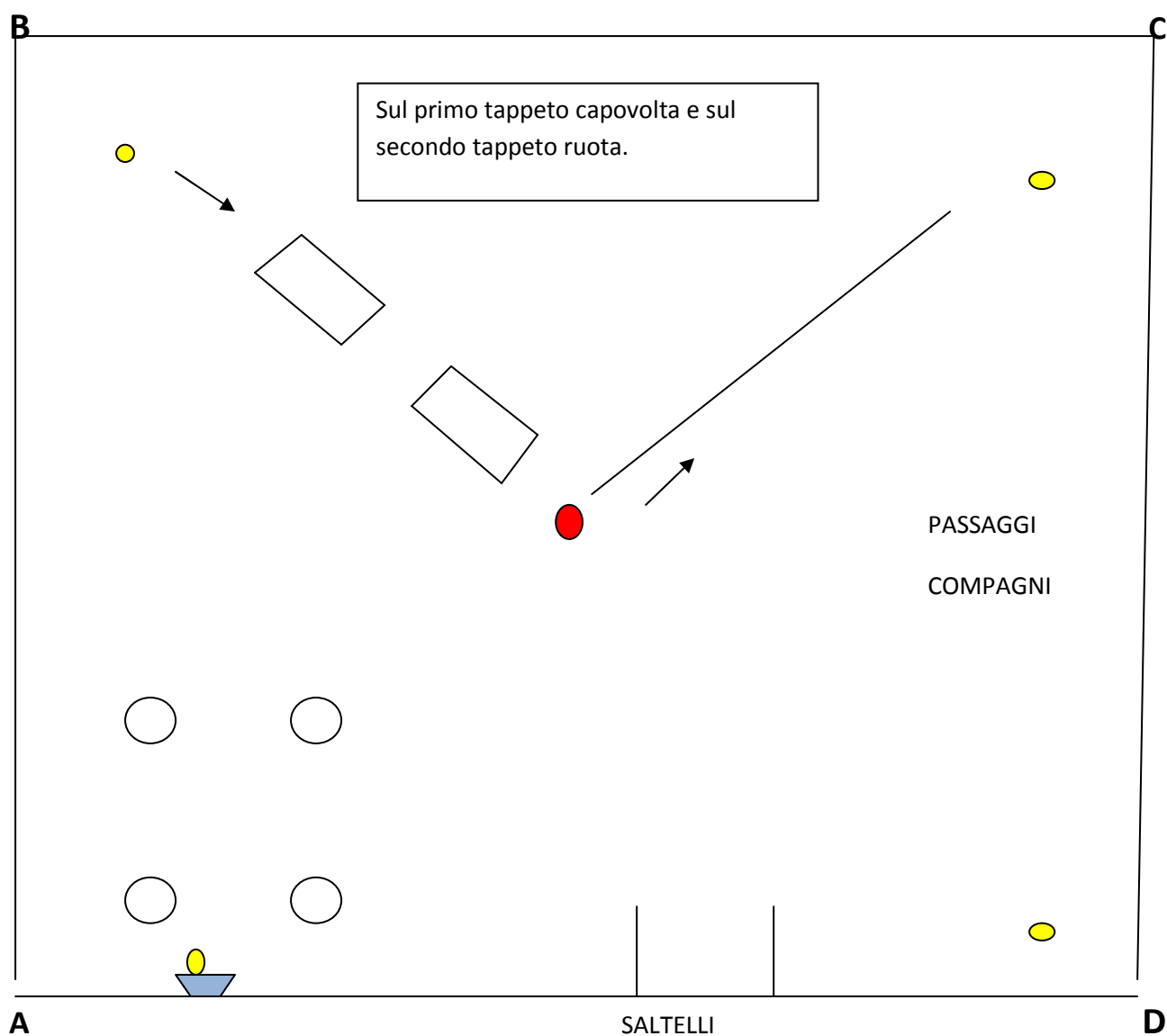
L'ULTIMO GINNASTA DA IL TERMINE ALLA PROVA NEL MOMENTO IN CUI TOCCA LA MANO DI UN COMPAGNO CHE SI TROVA SULLA LINEA DI PARTENZA.

PER LE PENALITA' GENERALI FARE RIFERIMENTO ALLE LINEE GUIDA PER LE ATTIVITA' 2013 PAG. 8.

DTRGpT Veneto
Pavan Giuliana

TROFEO GIOVANI 2013

– PERCORSO A COPPIE-



I DISEGNI SONO PURAMENTE INDICATIVI

LE BOE VANNO POSTE A CM.50 DAL PERIMETRO DEL PERCORSO.

ANNO 2013

TROFEO GIOVANI

PERCORSO N.2 - A COPPIE

MATERIALE OCCORRENTE:

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

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. I DUE GINNASTI SI RIUNISCONO E POSSONO AGGIRARE LA BOA.

PENALITA':

- PROVA NON ESEGUITA COME DESCRITTA.....10"

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.

PENALITA':

- CAPOVOLTA SENZA ROTOLAMENTO PER PUNTI SUCCESSIVI.....10"
- RUOTA CON BACINO NON PASSANTE PER LA VERTICALE.....5"

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 DELLA LINEA, PIU' AVANTI RISPETTO AL COMPAGNO.

AL "VIA" DI UNO DEI DUE GINNASTI, ESEGUIRE CONTEMPORANEAMENTE 4 SALTELLI PIEDI PARI E MANI AI FIANCHI, IN AVANZAMENTO PASSANDO DA UNA PARTE ALL'ALTRA DELLA LINEA SEGNATA A TERRA (ZIG_ZAG).

I GINNASTI SI RIUNISCONO PRIMA DI AGGIRARE LA BOA.

PENALITA':

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

ANNO 2013

- OGNI SALTELLO IN MENO.....5”

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.

PENALITA':

- OGNI PASSAGGIO IN MENO.....10”
- NON RIMANERE IN POSIZIONE FINO ALL'AVVENUTO PASSAGGIO DEL COMPAGNO....10”

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.

PENALITA':

- PROVA NON ESEGUITA COME DESCRITTA..... 10”
- NON MANTENERE LA PRESA DEL COMPAGNO.....5” O.V.
- SALTELLO ERRATO.....5” O.V.
- NON TOCCARE LA MANO DEI COMPAGNI AL “VIA”.....10”

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' GENERALI

FARE RIFERIMENTO A PAG. 8 LINEE GUIDA ATTIVITA' GPT 2013

LA DTRGpT
Pavan Giuliana