

TROFEO RAGAZZI COPPIE

ANNO 2013

1° E 2° FASCIA

MATERIALE OCCORRENTE:

N.1 CONTENITORE posizionato 5 mt dalla partenza.

N.1 PALLA

N.1 FUNE

N.2 CERCHI posizionati col diametro a 1 mt dal lato AD. Segnare a terra una X come punto centrale del cerchio.

LATO AB

Posizionarsi dietro la linea di partenza e al "VIA I GINNASTI XX E YY CORRONO VERSO IL CONTENITORE E PRENDONO UNO LA PALLA E L'ALTRO LA FUNE.

RITORNARE DIETRO LA LINEA DI PARTENZA E AL "VIA" DI UNO DEI GINNASTI ESEGUIRE:

XX = 5 PALLEGGI A TERRA CON SPOSTAMENTO IN AVANTI.

YY= 5 SALTELLI CON 5 GIRI DELLA FUNE CON SPOSTAMENTO IN AVANTI (NON OBBLIGATORIO A PIEDI PARI).

RIPORRE NEL CONTENITORE LA PALLA E LA CORDA E PROSEGUIRE VERSO LA TRAVE.

2° FASCIA

XX= N.3 PALLEGGI MANO DESTRA E N.3 PALLEGGI MANO SINISTRA

YY= N.3 SALTELLI PIEDI PARI UNITI + N.1 SALTELLO SU UN PIEDE +N.1 SALTELLO SULL'ALTRO PIEDE, IN AVANZAMENTO.

Penalità

Mancato spostamento durante i palleggi.....10"

Ogni saltello o palleggio in meno.....10"

Non cambiare mano nei palleggi - 2° fascia.....10"

AGGIRARE LA BOA

LATO BC

TRAVE= CAMMINARE PRIMA L'UNO POI L'ALTRO GINNASTA SULLA TRAVE, LA PARTENZA DEL GINNASTA DEVE AVVENIRE DOPO LA DISCESA DEL PRECEDENTE GINN.- PARTENZA E ARRIVO ALL'APICE DELLA TRAVE.

2° fascia

I GINNASTI SI POSIZIONANO CON I PIEDI SULLA TRAVE E LE MANI A TERRA, BACINO SOLLEVATO (supini o proni) E TRASLOCARE PERPENDICOLARMENTE ALLA TRAVE PERCORRENDO LO SPAZIO DELIMITATO SULLA TRAVE.

PARTENZA PRIMA DEL SEGNO E ARRIVO DOPO IL SEGNO.

Segno trave: 1mt dall'inizio della trave - 1,5 metri dalla fine della trave.

Penalità

Trave: non salire e scendere all'apice.....10" o.v.

Non rispettare le linee per la traslocazione.....10" o.v.

AGGIRARE LA BOA

LATO CD

1° E 2° FASCIA

ESEGUIRE UNO DOPO L'ALTRO LA RUOTA. IL SECONDO GINNASTA PUO' PARTIRE QUANDO IL PRIMO HA TERMINATO LA SUA RUOTA.

SUCCESSIVAMENTE IL PRIMO GINNASTA SI POSIZIONA A GAMBE DIVARICATE MENTRE IL COMPAGNO PASSA SOTTO. CAMBIO DEI GINNASTI E RIPETERE LA PROVA.

Penalità:

Anticipare la ruota prima che il compagno abbia terminato.....10"

Prova non eseguita come descritta.....10"

Non cambiare i ginnasti nella prova del sottopassaggio.....10" o.v.

AGGIRARE LA BOA

LATO DE

OGNI GINNASTA RACCOGLIE UN CERCHIO DA TERRA E AL "VIA" DI UNO DEI GINNASTI ESEGUIRE 4 SALTELLI LIBERI CON QUATTRO GIRI DEL CERCHIO (come i giri della fune).

AL TERMINE RIPORRE IL CERCHIO AL SUOLO CON LA "X" ALL'INTERNO.

PRENDERSI PER MANO E CORRERE AL "VIA".

2° FASCIA

UN GINNASTA ESEGUE 4 SALTELLI CON 4 GIRI DEL CERCHIO IN AVANTI E L'ALTRO CON 4 GIRI INDIETRO DEL CERCHIO.

Penalità

Ogni saltello in meno.....10"

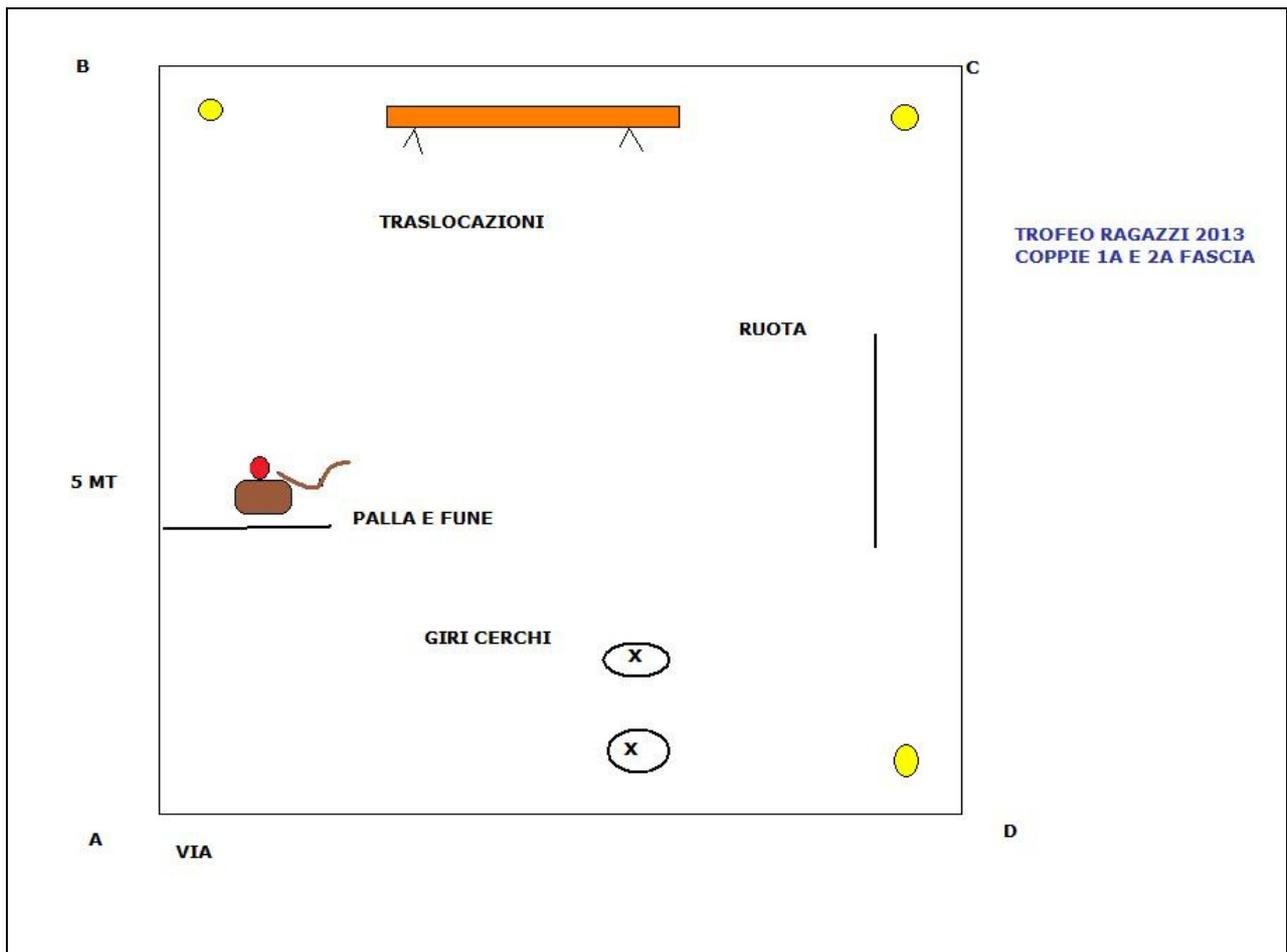
Non eseguire i giri del cerchio come richiesto.....10"

Non prendersi per mano o perdere legame.....10"

PENALITA' GENERALI PAG.8 LINEE GUIDA PER ATTIVITA' GPT 2013

La DTRGpT

Pavan Giuliana



TROFEO RAGAZZI A TERZIGLIE

1° FASCIA e 2° FASCIA

ANNO 2013

MATERIALE OCCORRENTE

N. 3 TAPPETI TIPO "SARNEIGE"

N.4 BOE

N.1 PALLA CON CONTENITORE

N.1 FUNE

N.1 BACCHETTA

ATTENZIONE: per "A" – "B" – "C" si intendono i 3 ginnasti.

Prova n.1

Al via un ginnasta si posiziona in posizione supina sul primo tappeto mentre gli altri due, uno dopo l'altro, eseguono una capovolta rotola o saltata superando il compagno steso a terra.

Il secondo compagno può partire quando il precedente ha finito il rotolamento e si è rialzato.

2a fascia

La prova, uguale alla 1° fascia, i ginnasti devono eseguire la **CAPOVOLTA SALTATA**.

Penalita' prova n.1:

- Partire prima che il compagno abbia finito la capovolta....10"
- Non eseguire la capovolta richiesta.....10"

Prova n.2

I tre ginnasti si prendono per mano (o con altro legamento) ed eseguono contemporaneamente 3 saltelli sul piede destro e 3 saltelli sul piede sinistro.

2° a fascia

I tre ginnasti eseguono i tre saltelli sul piede destro e tre sul sinistro e infine, slegati, al "via" di uno dei tre ginnasti, eseguire un pennello con giro 360^.

Penalita' prova n.2

- Sciogliere il legamento durante i saltelli.....10''
- Non eseguire il pennello 360^.....10^

AGGIRARE LA BOA

Prova n.3

I tre ginnasti posizionatisi davanti al tappeto eseguono uno alla volta una capovolta avanti e subito si posizionano in uno degli spazi segnati a terra.

Al VIA del ginnasta che si è posizionato per ultimo (la scelta del posizionamento è libera in base alla prova scelta) i tre ginnasti eseguono UNO ALLA VOLTA:

A: LANCIO DELLA PALLA IN ALTO, BATTUTA DELLE MANI PER 3 VOLTE E RIPRESA DELLA PALLA.

B: TRE SALTELLI AVANTI DELLA FUNE A PIEDI PARI UNITI.

C: PRESA DELLA BACCHETTA ALL'ESTREMITA' E INFILARE PRIMA UNA GAMBA POI L'ALTRA E RITORNO SENZA PERDERE LA PRESA.

Riposizionare gli attrezzi all'interno dello spazio segnato per la prova e la palla nel contenitore.

Uscire dallo spazio segnato a terra solo al termine della prova di tutti e tre i ginnasti.

2 a fascia

A: N. 3 PALLEGGI A TERRA, LANCIO DELLA PALLA IN ALTO, BATTUTA DELLE MANI E RIPRESA.

B: TRE SALTELLI INDIETRO DELLA FUNE.

C: APPOGGIARE A TERRA LA BACCHETTA IN POSIZIONE VERTICALE E TOLTA LA PRESA ESEGUIRE UN GIRO SU SE STESSI E RIPRENDERLA SENZA FARLA CADERE A TERRA.

Penalità prova n.3:

Prove non eseguite come descritte.....10''

AGGIRARE LA BOA

Sul lato CD

Due ginnasti si posizionano in ginocchio, prima del tappeto, uno di fronte all'altro con le braccia tese avanti. Il terzo ginnasta deve superare il legamento con un saltello. Lo stacco per il saltello è libero.

2 a fascia

Eseguire la prova due volte alternando i ginnasti. Il ginnasta che esegue il saltello deve essere diverso.

Penalità prova n.3:

- **Non mantenere le braccia AVANTI durante il salti.....10''**
- **Non invertire i ginnasti.....10''**

AGGIRARE LA BOA

Prova n.4

Uno alla volta i ginnasti eseguono:

Con partenza dietro la linea segnata a terra, uno alla volta, superare il tratto tra le due linee che delimitano la zona, in posizione di quadrupedia con braccia e gambe tese.

La prova è valida se la partenza avviene con le mani prima della linea e al termine con i piedi che superano la seconda linea. La distanza tra le due linee è di 3 metri.

La partenza può avvenire alla conclusione della prova del compagno precedente.

I tre ginnasti si prendono per mano e possono andare al via per dare il via alla terziglia successiva.

Toccare la mano di uno dei compagni della terziglia sulla linea del VIA.

2°a fascia

Come per la 1° fascia.

Penalità prova n.4

-Non rispettare le linee durante la prova.....10" o.v.

-Sciogliere il legame prima di terminare la prova.....10"

PER LE PENALITA' GENERALI FARE RIFERIMENTO ALLA TABELLA SULLE LINEE GUIDA ATTIVITA' GPT 2013.

La DTRGpT

Pavan Giuliana

TROFEO RAGAZZI 2013 - TERZIGLIE

MT8

