

DIREZIONE TECNICA REGIONALE sezione GINNASTICA per TUTTI

PERCORSI MOTORI
TROFEO GIOVANI 2014

L'AREA DEI PERCORSI è di circa m 9 x 4, ma tale misura potrebbe subire variazioni per adattabilità all'impianto e alla tipologia del percorso.

1° PERCORSO

MODALITA' ESECUTIVE: il percorso si esegue singolarmente.

MATERIALE OCCORRENTE: una pedana da volteggio (per il piano inclinato), 4 coni, 2 boe, 4 step, 3 ostacoli (due alti circa 30cm, uno alto circa 50/60cm), 3 tappeti tipo "Sarneige" (di cui uno per il piano inclinato).

PARTENZA: ogni ginnasta è disposto in piedi dietro la linea di partenza. Al "Via" parte il primo ginnasta.

PROVA N. 1: PIANO INCLINATO

Il ginnasta esegue una capovolta rotolata avanti sul piano inclinato.

Penalità:

- Capovolta eseguita sulla spalla (con parziale o senza appoggio della nuca).....5"

PROVA N. 2: CONI

Il ginnasta esegue uno slalom tra i coni e, quindi, aggira la boa.

Penalità:

- Ogni slalom non eseguito.....5"
- Non aggirare la boa.....15"

PROVA N. 3: STEP

Il ginnasta si porta verso gli step e, con le mani sugli stessi, esegue 4 balzi in quadrumania a destra e a sinistra. Poi aggira la boa.

Penalità:

- Ogni balzo non eseguito.....5"
- Non aggirare la boa.....15"

PROVA N. 4: OSTACOLI

Scavalca il primo ostacolo, passa sotto al secondo e passa sotto il terzo ostacolo.

Penalità:

- Toccare l'ostacolo (1° e 3°).....0.v. 2"

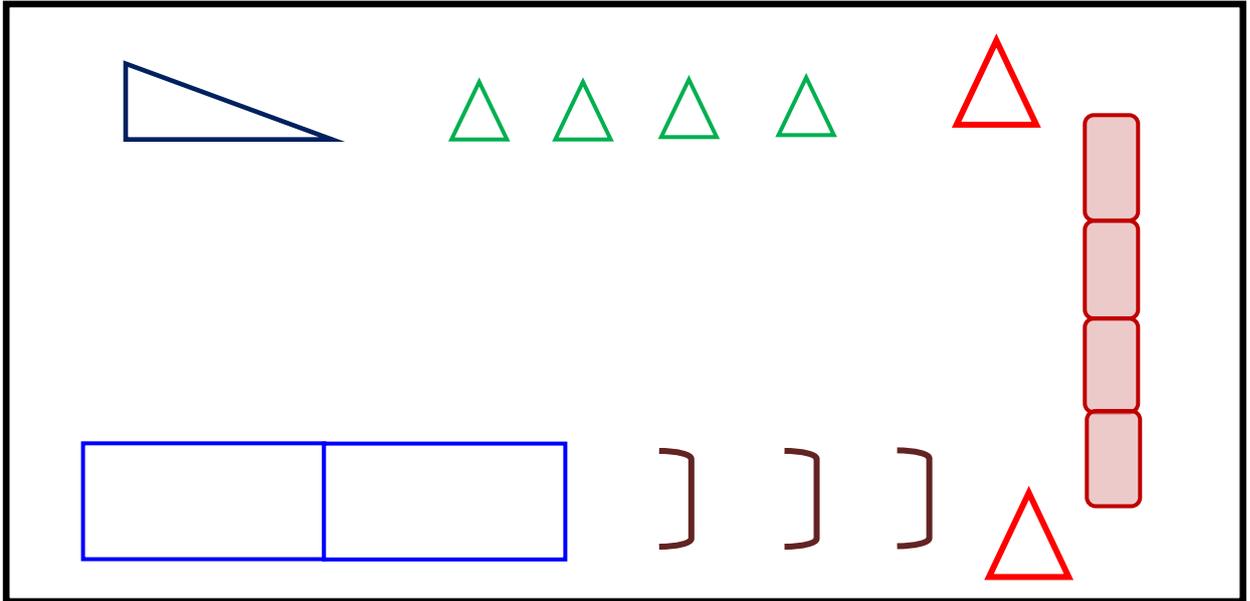
PROVA N. 5: TAPPETI

Esegue una sforbiciata (tesa o flessa) e un rotolamento intorno all'asse longitudinale; quindi corre a dare il cambio al compagno successivo che eseguirà analogamente il percorso.

Penalità:

- Sforbiciata o rotolamento non eseguito.....10"

SCHEMA 1° PERCORSO



2° PERCORSO

MODALITA' ESECUTIVE: il percorso si esegue singolarmente.

MATERIALE OCCORRENTE: 2 pedane da volteggio (una per il piano inclinato, l'altra per il cubone), 4 coni, 2 boe, 2 step, 3 tappeti tipo "Sarneige" (di cui uno per il piano inclinato), 4 cerchi (diametro 70/80 cm), 1 bacchetta di legno o di plastica, un cubone o tappetoni (alti 60cm per la cat. Giovani, 80cm per la 1^ fascia e 1m per la 2^ fascia).

PARTENZA: ogni ginnasta è disposto in piedi dietro la linea di partenza. Al "Via" parte il primo ginnasta.

PROVA N. 1: PIANO INCLINATO + TAPPETO

Il ginnasta esegue una capovolta rotolata indietro sul piano inclinato, seguita da un ½ giro A/L quindi una capovolta rotolata avanti.

Penalità:

- Capovolta eseguita sulla spalla (con parziale o senza appoggio della nuca).....o.v.5"

PROVA N. 2: CONI

Si porta verso i coni dove esegue uno slalom in quadrupedia; poi aggira la boa.

Penalità:

- Ogni slalom non eseguito.....5"
- Non aggirare la boa.....15"

PROVA N. 3: STEP

Esegue una ruota sul primo step (dalla linea di fondo al centro del percorso) ed un'altra sul secondo step (dal centro del percorso alla linea di fondo). Quindi aggira la boa.

Penalità:

- Ogni ruota non eseguita.....5"
- Eseguire le ruote nella stessa direzione.....2"
- Non aggirare la boa.....15"

PROVA N. 4: CERCHI

Si porta verso i cerchi dove esegue 4 saltelli pari uniti.

Penalità:

- Ogni saltello non eseguito.....5"
- Saltelli non a piedi pari.....o.v.2"

PROVA N. 5: BACCHETTA

Prende la bacchetta ed esegue 4 saltelli divaricando e riunendo le gambe portando la bacchetta in alto e in basso.

Penalità:

- Ogni saltello non eseguito.....5"

PROVA N. 6: CUBONE O TAPPETONI

Corre verso il cubone/tappetoni per eseguire un salto framezzo. Quindi scende e corre a dare il cambio al compagno successivo che seguirà analogamente il percorso.

Penalità:

- Poggiare le ginocchia sul cubone/tappetoni.....5”

SCHEMA 2° PERCORSO

