

TROFEO RAGAZZI 2014

PERCORSO A COPPIE

MATERIALE OCCORRENTE:

N.4 TAPPETI TIPO "SARNEIGE"

N.2 CONTENITORI

N.1 PALLA

N.1 FUNE

N.1 PANCA

N. 4 BOE

PARTENZA SULLA LINEA POSTA ALL'INIZIO DEL PERCORSO.

PROVA N.1

I DUE GINNASTI SI POSIZIONANO DAVANTI AI DUE TAPPETI ED AL "VIA" DI UNO DEI DUE, ESEGUONO UNA CAPOVOLTA ROTOLATA AVANTI. SALIRE DALLA CAPOVOLTA SENZA APOGGIO DELLE MANI A TERRA.

SUCCESSIVAMENTE SI POSIZIONANO DAVANTI AL SECONDO TAPPETO ED AL "VIA" DI UNO DEI DUE GINNASTI, QUESTI ESEGUONO UNA RUOTA SUL TAPPETO.

2° FASCIA

I GINNASTI ESEGUONO, CON LA STESSA MODALITA' DI PARTENZA, UNA RUOTA SUL PRIMO TAPPETO E UNA CAPOVOLTA INDIETRO SULLA SECONDO TAPPETO.

PENALITA':

Partire prima del" Via" dei ginnasti5" o.v.

Salire con aiuto delle mani.....5" o.v.

Capovolta non passante per punti successivi.....5" o.v.

Ruota non passante per la verticale5"ov.

PROVA N.2

I DUE GINNASTI SI POSIZIONANO VICINO AI CONTENITORI E RACCOGLIENDO LA PALLA E LA FUNE I DUE GINNASTI ESEGUIRANNO IN DIREZIONE DEL COMPAGNO:

FUNE : TRE SALTELLI CON SPOSTAMENTO IN AVANTI CONTEMPORANEI A TRE GIRI DELLA FUNE.

PALLA: TRE PALLEGGI CONTEMPORANEI A TRE PASSI IN AVANTI.

OGNI GINNASTA AGGIRANDO LA BOA RITORNERA' VERSO IL CONTENITORE DI PARTENZA E METTERA' IL PROPRIO ATTREZZO NEL CONTENITORE.

LA FUNE DOVRA' ESSERE POSIZIONATA ALL'INTERNO, POSSONO FUORIUSCIRE DAL CONTENITORE SOLO GLI ESTREMI DELLA FUNE.

PRENDENDOSI PER MANO I DUE GINNASTI SI AVVICINANO ALLA PANCA PER ESEGUIRE LA PROVA SUCCESSIVA.

2° FASCIA

LA PROVA E' UGUALE ALLA PRIMA FASCIA.

PENALITA':

Ogni saltello in meno.....5" ov.

Ogni palleggio in meno5" o.v.

Non eseguire i tre passi durante i palleggi...prova non eseguita..10"

PROVA N.3

PANCA:

PARTENDO DALLA PARTE SINISTRA DELLA PANCA ESEGUIRE 4 SALTELLI, CON SPOSTAMENTO IN AVANTI DELLE MANI , CON APPOGGIO INTERMEDIO DEI PIEDI SULLA PANCA.

ALLA FINE DELLA PROVA I PIEDI SARANNO ALLA SINISTRA DELLA STESSA.

2° FASCIA

LA PROVA E' LA STESSA DELLA PRIMA FASCIA SENZA APPOGGIO INTERMEDIO DEI PIEDI SULLA PANCA.

Penalità:

Partenza errata.....prova non eseguita come descritta 10”.

Non spostare le mani in avanti durante la prova5” o.v.

Non appoggiare i piedi quando richiesto....5” o.v.

PROVA N.4

ALLA FINE DELLA PROVA DELLA PANCA I DUE GINNASTI AL “VIA” DI UNO DI LORO CORRONO AGGIRANDO LA BOA PER RITORNARE VERSO LA LINEA DI PARTENZA E DARE IL VIA ALLA COPPIA SUCCESSIVA.

OGNI GINNASTA DA IL VIA AD UN COMPAGNO BATTENDO SULLA MANO DELLO STESSO.

2° FASCIA

AGGIRATA LA BOA I DUE GINNASTI ESEGUONO UNA RUOTA E POI CORRONO VERSO LA LINEA DI PARTENZA PER DARE IL VIA AI COMPAGNI.

Penalità:

Partire prima del VIA.....prova non eseguita come descritta...10”

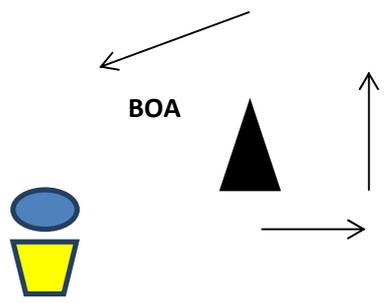
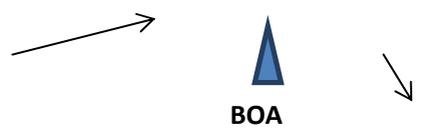
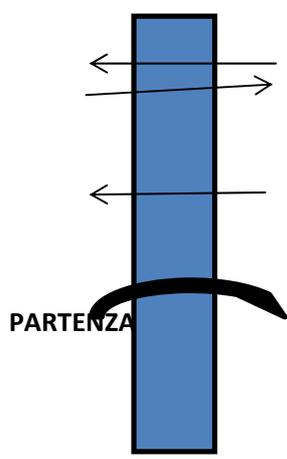
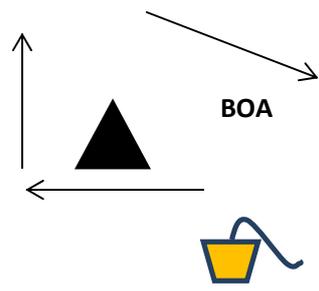
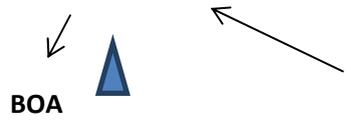
Non eseguire la ruota.....prova non eseguita come descritta 10”

Non toccare la mano dei compagni....prova non eseguita come descritta...10”

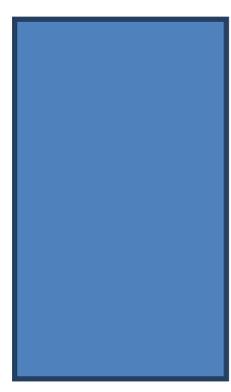
PER LE PENALITA' GENERALI RIFARSI ALLA TABELLA RELATIVA AI PERCORSI MOTORI SULLE LINEE GUIDA GPT 2014.

Pavan Giuliana

DTRGpT



TAPPETI
TIPO
SARNEIGE



PARTENZA

AREA PERCORSO MAX 12X8 MT COME DA NORME TECNICHE GPT 2014

L'AREA SARA' ADATTATA ALLO SPAZIO DISPONIBILE NELLA SEDE DI GARA.

E' POSSIBILE PORTARE LA PALLA E LA FUNE PROPRIA



TROFEO RAGAZZI 2014

PERCORSO A TERZIGLIE

MATERIALE OCCORRENTE:

N. 7 BOE O CINESINI

N.3 TAPPETI TIPO "SANEIGE"

N.2 CONTENITORI

N.1 FUNE

N.3 CERCHI

PARTENZA DIETRO LA LINEA DI PARTENZA TENEDOSI PER MANO

PROVA N.1 SLALOM

1° FASCIA

AL VIA LA TERZIGLIA ESEGUE LO SLALOM TRA LE BOE PARTENDO DALLA PARTE DX RISPETTO LA PRIMA BOA, MANTENDO UN LEGAME A SCELTA (MANO SULLA SPALLA, TENENDOSI PER MANO).

AGGIRARE LA BOA E PORTARSI DAVANTI AL TAPPETO IN FILA.

2° FASCIA

AL VIA LA TERZIGLIA SENZA LEGAME ESEGUE LO SLALOM SALTELLANDO SU UN PIEDE.

Penalità:

- Perdere il legame..... 5 " o.v.
- Non saltellare su un piede 5 " o.v.

PROVA N.2 CAPOVOLTE E RUOTA

DI SEGUITO UNO DOPO L'ALTRO I GINNASTI ESEGUONO:

PRIMO- CAPOVOLTA AVANTI

SECONDO – RUOTA

TERZO- CAPOVOLTA INDIETRO

2° FASCIA

PRIMO : CAPOVOLTA SALTATA

SECONDO: RUOTA

TERZO: CAPOVOLTA INDIETRO

OGNI GINNASTA FINITA LA PROPRIA PROVA SI PUO' POSIZIONARE DAVANTI AI DUE TAPPETI PER LA PROVA SUCCESSIVA E SULLA LINEA POSTA DAVANTI AL CONTENITORE CON LA FUNE.

Penalità:

Interrompere il rotolamento nelle capovolte...5"

Ruota non passante per la verticale ...5"

PROVA N.3 – TAPPETI E FUNE

AL "VIA" DI UNO DEI TRE GINNASTI GLI STESSI ESEGUONO CONTEMPORANEAMENTE CAPOVOLTA SALTATA NEI TAPPETI MENTRE IL GINNASTA CON LA FUNE ESEGUE **3 SALTELLI** CON SPOSTAMENTO IN AVANTI CONTEMPORANEI A **TRE GIRI** DELLA FUNE.

LA FUNE VERRA' MESSA ALL'INTERNO DEL CONTENITORE N.2. PUO' FUORIUSCIRE SOLO UNO O DUE APICI PER LA PRESA SUCCESSIVA.

ATTENZIONE: LA SECONDA TERZIGLIA TROVERA' LA FUNE NEL CONTENITORE N2. QUINDI UNO DEI TRE GINNASTI ESEGUIRA' I SALTELLI IN DIREZIONE DEL PRIMO CONTENITORE E METTERA' LA FUNE ALL'INTERNO DEL PRIMO CONTENITORE. POI RAGGIUNGERA' I COMPAGNI.

2° FASCIA

PROVA UGUALE ALLA PRIMA FASCIA

I TRE GINNASTI SI PRENDONO PER MANO finita la loro prova E AGGIRANDO LA BOA SI PRESENTANO DAVANTI AI TRE CERCHI.

Penalità:

Ogni saltello in meno...5" o.v.

Mancato spostamento in avanti nei saltelli...5" o.v.

Non posizionare la fune nel contenitore esatto...prova non eseguita come descritta 10" o.v.

PROVA N.4 – I CERCHI

SALTANDO ALL'INTERNO DEL PRIMO CERCHIO TOCCARE A TERRA CON LE MANI E SUCCESSIVAMENTE CON ESTENSIONE DEL CORPO SALTARE ALL'INTERNO DEL SECONDO CERCHIO, TOCCARE A TERRA E CON UN TERZO SALTO SEMPRE IN ALLUNGO ENTRARE NEL TERZO CERCHIO, SALTO IN ALLUNGO E ARRIVO FUORI DAL TERZO CERCHIO.

PRENDERSI PER MANO e **AGGIRARE LA BOA**

2° FASCIA

PROVA UGUALE ALLA PRIMA FASCIA

Penalità:

- **Non toccare a terra come descritto....5" o.v.**
- **Saltare senza estensione del corpo ...5" o.v.**
-

PROVA N.5 – SALTELLO

DUE GINNASTI SI POSIZIONANO SULLA LINEA A TERRA E TENEDOSI PER MANO, IN POSIZIONE SEDUTA SUI TALLONI BRACCIA TESE AVANTI, IL TERZO GINNASTA ESEGUE UN SALTO PER SUPERARE LE BRACCIA DEI COMPAGNI CON LEGAME LIBERO (PER MANO, SUI GOMITI ECC)

2° FASCIA

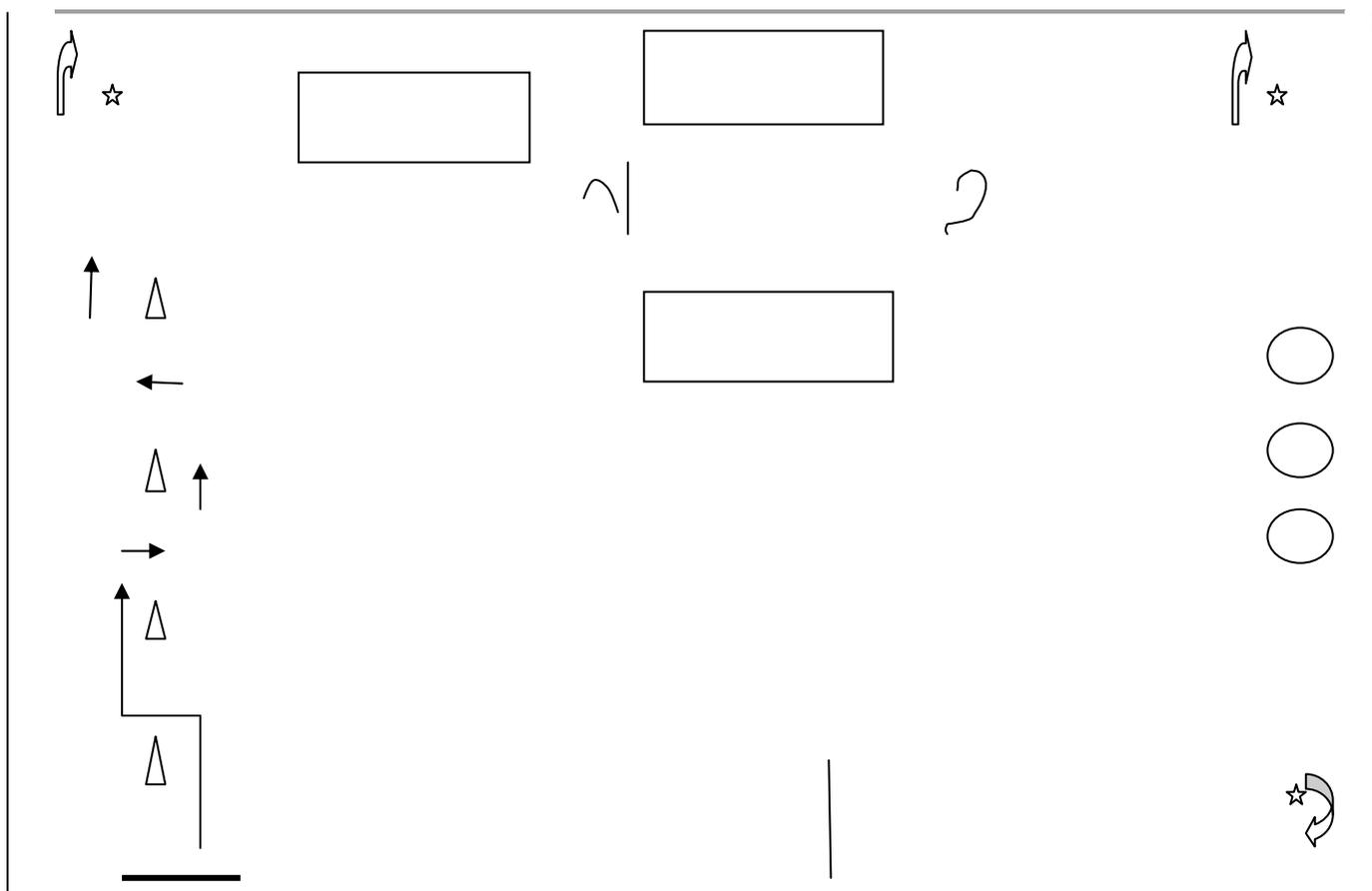
LA POSIZIONE DEI DUE GINNASTI E' LA STESSA MENTRE IL TERZO GINNASTA ESEGUE UNA RUOTA CON APPOGGIO DELLE MANI OLTRE LE BRACCIA TESE DEI COMPAGNI .

Penalità:

- **Non eseguire la prova come descritta...10" .**

PRENDERSI PER MANO E RAGGIUNGERE LA SECONDA TERZIGLIA PRONTA SULLA LINEA DI PARTENZA.

LA TERZIGLIA PUO' PARTIRE QUANDO UNO DEI COMPAGNI TOCCA LA MANO DI UNO DELLA TERZIGLIA PRONTA A PARTIRE.



PARTENZA SULLA LINEA CHE DELIMITA IL PERCORSO **MT12**

AREA DI LAVORO MAX. MT 12X8

NON SONO EVIDENZIATE LE DISTANZE DEI VARI ATTREZZI IN QUANTO L'IMPOSTAZIONE E' IN PROPORZIONE ALL'AREA DI LAVORO ,CHE PUO' SUBIRE MODIFICHE IN BASE AGLI SPAZI DISPONIBILI IN CAMPO GARA.

I CERCHI VANNO POSIZIONATI VICINI PER POTER PERMETTERE IL SALTO IN ALLUNGO DEI GINNASTI.

DIMENSIONI DEI TAPPETI E DEI CERCHI IN BASE AL MATERIALE DISPONIBILE.

LE BOE C.A 50 CM DAL LATO DEL PERCORSO.

NEI DUE CONTENITORI SONO DISEGNATE DELLE FUNI.

LE DISTANZE NEL DISEGNO SONO PURAMENTE INDICATIVE.

ATTENZIONE: PUO' ESSERE UTILIZZATA LA FUNE PROPRIA. QUESTA VA RIPOSTA ALL'INTERNO DEL CONTENITORE DURANTE LE PROVE E PUO' FUORIUSCIRE SOLO UNO O DUE APICI PER LA PRESA.

Pavan Giuliana

DTRGpT Veneto