

# PERCORSO TROFEO GIOVANI 2015

## PERCORSO SINGOLO

AREA PERCORSO mt 9 x 6 (l'Area del percorso potrebbe subire leggere variazioni in base agli spazi disponibili nella struttura di gara).

MATERIALE OCCORRENTE: 6 BOE (O CINESINI) DUE CONTENITORI- UNA PALLA- DUE TAPPETI TIPO "SARNEIGE"- N.3 STEP – 4 CERCHI (diam.70-80 cm) –n.1 ostacolo h.50 cm .

### PROVA N.1:

AL VIA IL GINNASTA ESEGUE UNO SLALOM TRA I CONI PARTENDO A SINISTRA DEGLI STESSI FINO A RAGGIUNGERE IL CONTENITORE "B" CON LA PALLA.

RACCOLTA LA PALLA ESEGUE TRE PALLEGGI A DUE MANI IN DIREZIONE DELLA LINEA DI PARTENZA E METTERA' LA STESSA NEL CONTENITORE "A". ( è possibile eseguire passo palleggio ripresa, passo palleggio e ripresa...anche con pause non è obbligatorio eseguire i palleggi con movimento continuo)

DI CORSA RAGGIUNGERA' IL TAPPETO PER ESEGUIRE LA PROVA N.2.

PENALITA':

- Partenza errata per lo slalom.....5"
- Ogni palleggio in meno.....5" o.v.
- Rimettere la palla nel contenitore errato.....5"

### PROVA N.2

ESEGUIRE UNA CAPOVOLTA ROTOLATA AVANTI SUL TAPPETO. PARTENZA E ARRIVO IN POSIZIONE ERETTA. E' POSSIBILE APPOGGIARE LE MANI A TERRA PER RISALIRE.

PENALITA':

- Mancato rotolamento nella capovolta.....5"
- Partenza o arrivo non in stazione eretta.....5" o.v.
- Mancato riconoscimento della capovolta PROVA NON ESEGUITA COME DESCRITTA.

### PROVA N.3

CAMMINARE SOPRA GLI STEP, senza riunire i piedi. L'appoggio deve essere di un piede su ogni step .

**PENALITA':**

- Cadere dallo step.....5" o.v.
- Riunire i piedi sullo step.....5" o.v.

**AGGIRARE LA BOA**

**PROVA N.4**

**ESEGUIRE UNA RUOTA SUL TAPPETO POSTO LUNGO LA LINEA CD DEL PERCORSO.**

**PENALITA'**

- Non eseguire la ruota.....5"

**AGGIRARE LA BOA**

**PROVA N.5**

**CERCHI: ESEGUIRE QUATTRO SALTELLI, UNO SU OGNI CERCHIO, A PIEDI PARI.**

**PARTENZA E ARRIVO A PIEDI PARI UNITI.**

**PENALITA':**

- Ogni saltello in meno .....5"
- Saltelli non a piedi pari.....5" o.v.

**PROVA N.6**

**PASSARE SOTTO L'OSTACOLO**

**PENALITA':**

**Prova non eseguita come descritta 10"**

**AGGIRARE LA BOA**

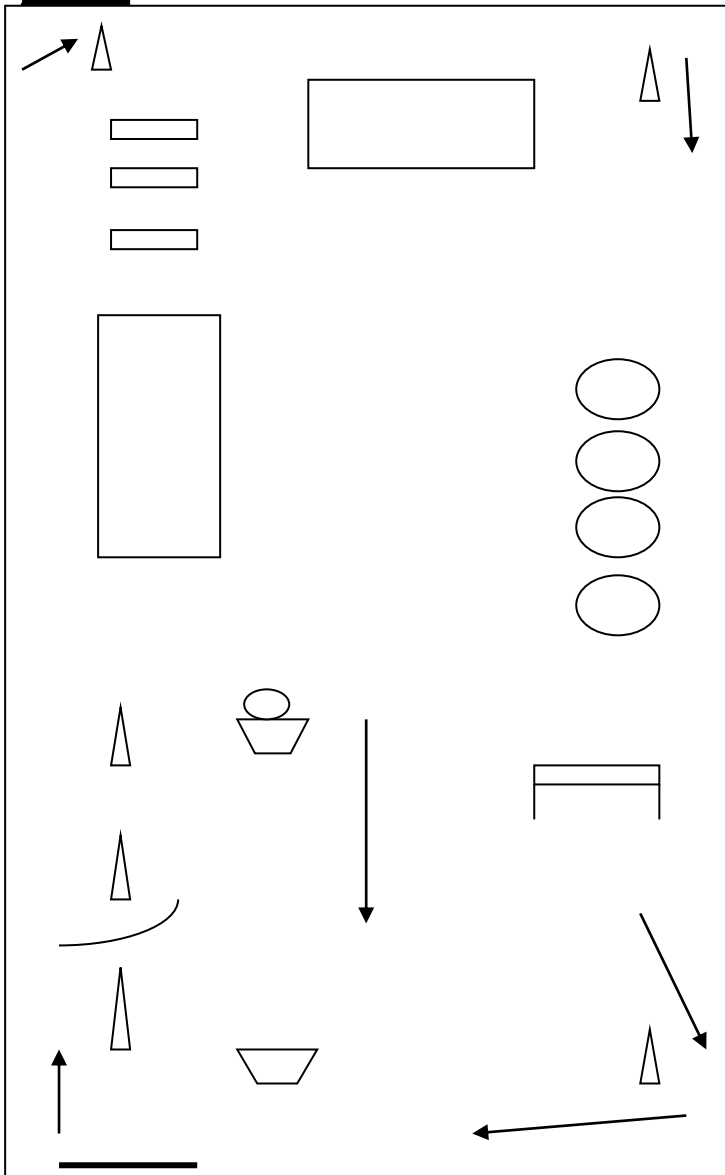
**CORRERE VERSO IL COMPAGNO E TOCCARLO PER DARE IL VIA ALLA PROVA SUCCESSIVA.**

**ATTENZIONE! IL 2<sup>^</sup>/4<sup>^</sup>/6<sup>^</sup> GINNASTA TROVERA' LA PALLA SUL CONTENITORE B E QUINDI FINITO LO SLALOM PRENDERA' LA PALLA DAL CONTENITORE B ED ESEGUIRA' I PALLEGGI IN DIREZIONE DEL CONTENITORE A, POI PROSEGUIRA' NEL PERCORSO.**

**ATTENZIONE:**

**PER TUTTE LE PENALITA' GENERALI RIFARSI A QUANTO RIPORTATO SULLE LINEE GUIDA 2015.**

D



C

A

PARTENZA

B

MISURE PERCORSO CIRA 9 X 6 MT.

## PERCORSO TROFEO GIOVANI 2015

### PERCORSO A COPPIE

AREA DI LAVORO mt.9 x 6 (l'area del percorso potrebbe subire leggere variazioni in base agli spazi disponibili nella struttura di gara).

MATERIALE OCCORRENTE:

N.2 TAPPETI TIPO "SARNEIGE " –N.1 CERCHIO-N.4 CONI O CINESINI- N.1 PANCA- N.1 CONTENITORE CON UNA PALLA.

#### PROVA N.1

I DUE GINNASTI UNO DOPO L'ALTRO ESEGUONO, SUL TAPPETO, UNA CAPOVOLTA ROTOLATA AVANTI E UN PENNELLO.

Penalità: interruzione della capovolta.....5"

Mancata estensione del corpo nel pennello.....5"

#### PROVA N.2

RACCOGLIERE IL CERCHIO (che si trova con a terra con la boa al centro) E POSIZIONARSI UNO DI FRONTE ALL'ALTRO. TENENDOLO CON ENTRAMBE LE MANI ESEGUIRE 4 GALOPPI LATERALI (si devono vedere n.4 volte riunite le gambe in fase di volo) E INFILARE IL CERCHIO NEL CONO/CINESINO CHE FUNGE DA BOA.

ATTENZIONE: La seconda coppia troverà il cerchio infilato nella seconda boa quindi i galoppi saranno in direzione della linea di partenza e infileranno lo stesso nella boa iniziale, di corsa raggiungeranno il tappeto per proseguire col percorso. Il lavoro dei galoppi risulterà alternato.

Penalità:

-perdere la presa del cerchio.....5" o.v.

- non eseguire la fase di volo/riunire .....5" o.v.

- non infilare il cerchio nel cinesino/boa.....5" o.v.

POSIZIONARSI DAVANTI ALLA PANCA

#### PROVA N.3

GATTONARE SULLA PANCA – SALITA E DISCESA ALLE ESTREMITA' DELLA STESSA (la panca va percorsa tutta)

Penalità:

- Non salire e/o scendere all'estremità.....5" o.v.
- 

#### AGGIRARE LA BOA

#### PROVA N.4

UN GINNASTA RACCOGLIE LA PALLA DAL CONTENITORE E POSIZIONARSI UNO DI FRONTE ALL'ALTRO DIETRO LE RIGHE SEGNATE A TERRA .

ESEGUIRE DUE PASSAGGI DELLA PALLA CON RIMBALZO A TERRA uno da LINEA A verso LINEA B e uno di ritorno.

RIPOSIZIONARE LA PALLA NEL CONTENITORE E PRENDERSI PER MANO DIETRO **LA LINEA A** TERRA POSTA VICINO AL CONTENITORE DELLA PALLA (LINEA GIALLA).

Penalità:

- Non posizionarsi dietro le righe e/o superarle.....5" o.v.
- Ogni passaggio in meno rispetto ai due richiesti.....5" o.v.

#### AGGIRARE LA BOA

#### PROVA N.5

POSIZIONARSI NEL TAPPETO "SARNEIGE":

UN GINNASTA disteso PRONO TRASVERSALMENTE AL TAPPETO, IL SECONDO GINNASTA ESEGUE UNA CAPOVOLTA (SALTATA) PASSANDO SOPRA IL COMPAGNO.

ALLA FINE DELLA CAPOVOLTA PRENDERE PER MANO IL COMPAGNO E CORRERE VERSO LA LINEA DI PARTENZA E DARE IL CAMBIO ALLA COPPIA SUCCESSIVA, TOCCANDO LE MANI DEI COMPAGNI.

Ogni ginnasta di una coppia deve toccare un compagno della coppia successiva per dare il via.

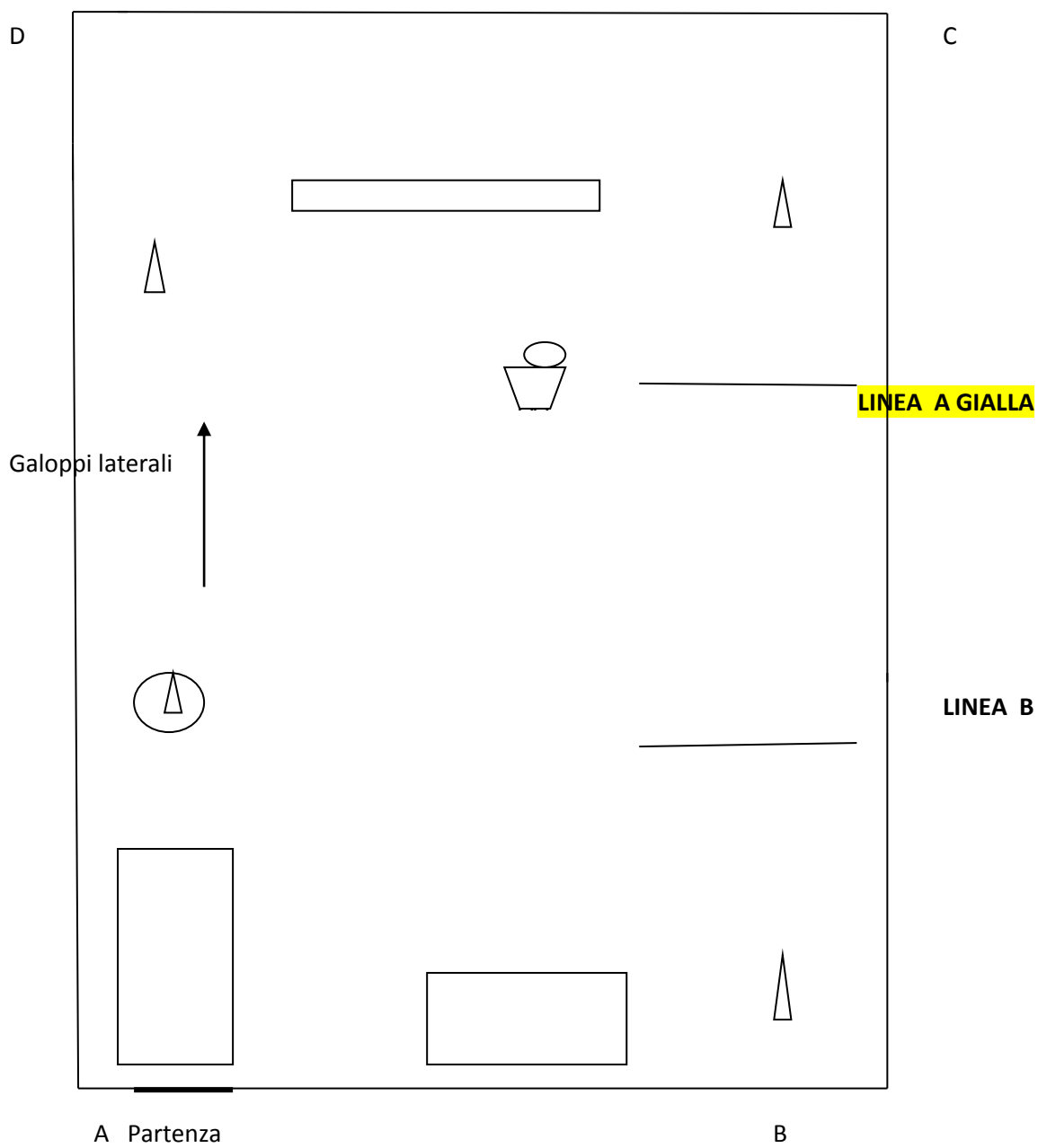
Penalità:

- Non aspettare il compagno per finire la prova.....5"
- Perdere il legame con il compagno.....5" o.v.
- Non toccare le mani ai compagni .....5"

L'ultima coppia deve toccare le mani di due compagni posti sulla linea di partenza per terminare la prova della squadra.

La squadra che ha terminato il percorso deve riposizionare il cerchio nella boa iniziale

SCHEMA PERCORSO TROFEO GIOVANI A COPPIE 2015



I GINNASTI DEVONO PARTIRE DIETRO LA LINEA DI PARTENZA.