



TROFEO RAGAZZI 2015

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

AREA PERCORSO 12 X 8 MT. IL PERCORSO POTRA' SUBIRE VARIAZIONI IN BASE AGLI SPAZI DISPONIBILI IN SEDE DI GARA.

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 APPOGGIO 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.

TROFEO RAGAZZI A COPPIE 2015

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.

AGGIRARE AL BOA

PROVA N.2 LATO CD

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 APICI DELLA FUNE.

FUNE: NEL CONTENITORE A – PALLA: NEL CONTENITORE B

I DUE GINNASTI, PRENDENDOSI PER MANO **VICINO AL CONTENITORE B**, AGGIRANO LA BOA E 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 come descritta..10"

PROVA N.3 LATO DB

PANCA:

PARTENDO DALLA PARTE SINISTRA DELLA PANCA (lato db) 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.

Posizionarsi davanti alla boa lato DB prendendosi per mano aggirare la boa.

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.

Per 2° fascia: Toccare con i piedi la panca.....5" o.v.

Aggirare la boa senza legame o perderlo.....5".

PROVA N.4

AGGIRATA LA BOA TENENDOSI PER MANO E SENZA PERDERE IL LEGAME, RAGGIUNGERE 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 SCIOGLIERE IL LEGAME E I DUE GINNASTI ESEGUONO UNA RUOTA E POI CORRONO VERSO LA LINEA DI PARTENZA PER DARE IL VIA AI COMPAGNI.

Penalità:

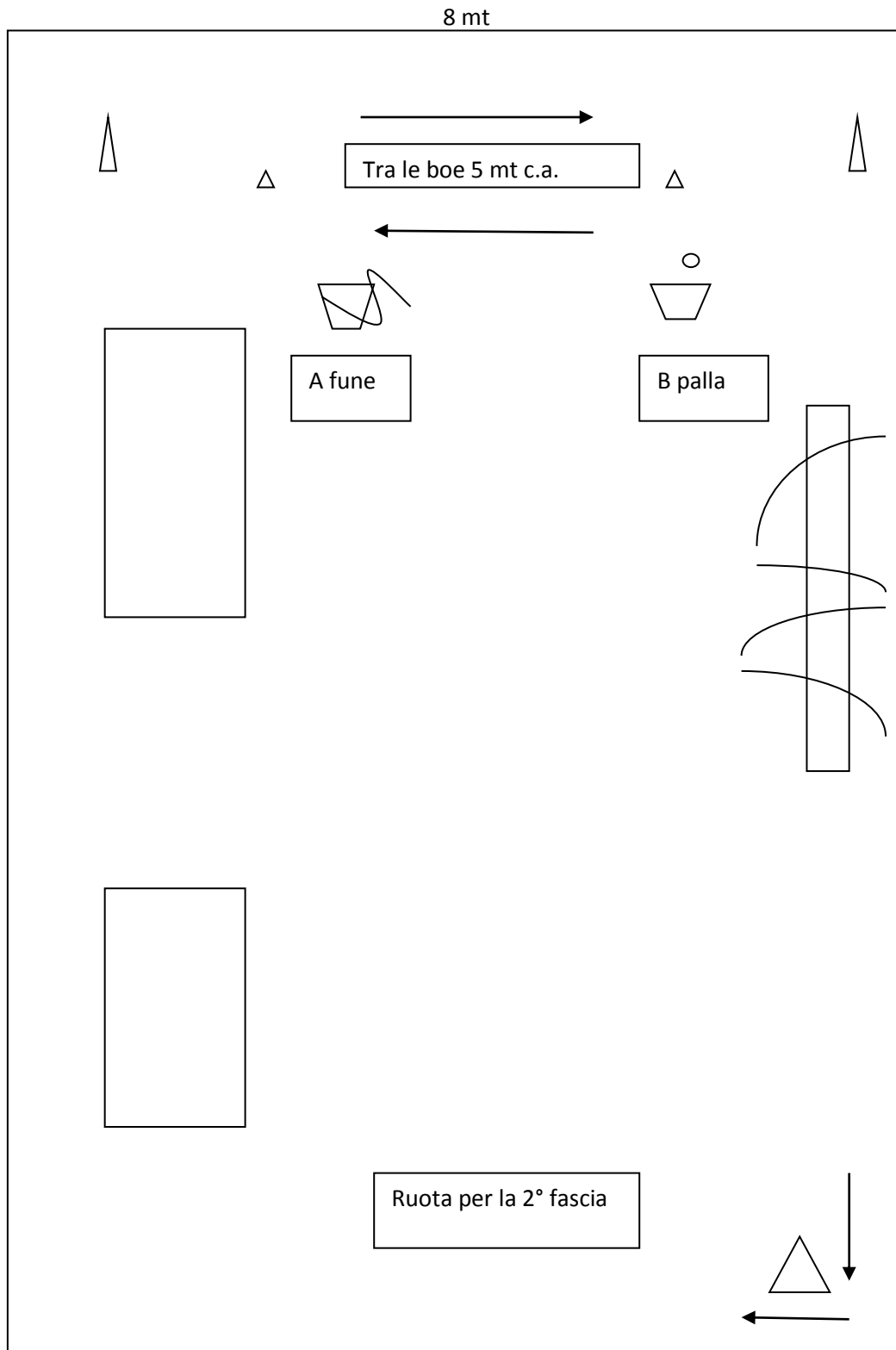
Non eseguire la ruota.....prova non eseguita come descritta 10"

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.

C

D



A

VIA

B

Il disegno è puramente indicativo.



TROFEO RAGAZZI 2015

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. **I tre compagni si riuniscono in piedi sopra uno dei tappeti e si prendono per mano per aggirare la boa.**

2° FASCIA

PROVA UGUALE ALLA PRIMA FASCIA

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.

I TRE GINNASTI SI POSIZIONANO IN FILA DAVANTI AI CERCHI.

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

LA PROVA ALL'INTERNO DEI CERCHI E' UGUALE ALLA PRIMA FASCIA PERO' L'USCITA DALL'ULTIMO CERCHIO DEVE AVVENIRE CON UN PENNELLO CON UN GIRO.

Penalità:

- **Non toccare a terra come descritto...5" o.v.**
- **Saltare senza estensione del corpo ...5" o.v.**
- **Non eseguire il pennello con un giro...10"**

Attenzione: la tolleranza del pennello con un giro è di 30° fanno riferimento i piedi all'arrivo.

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

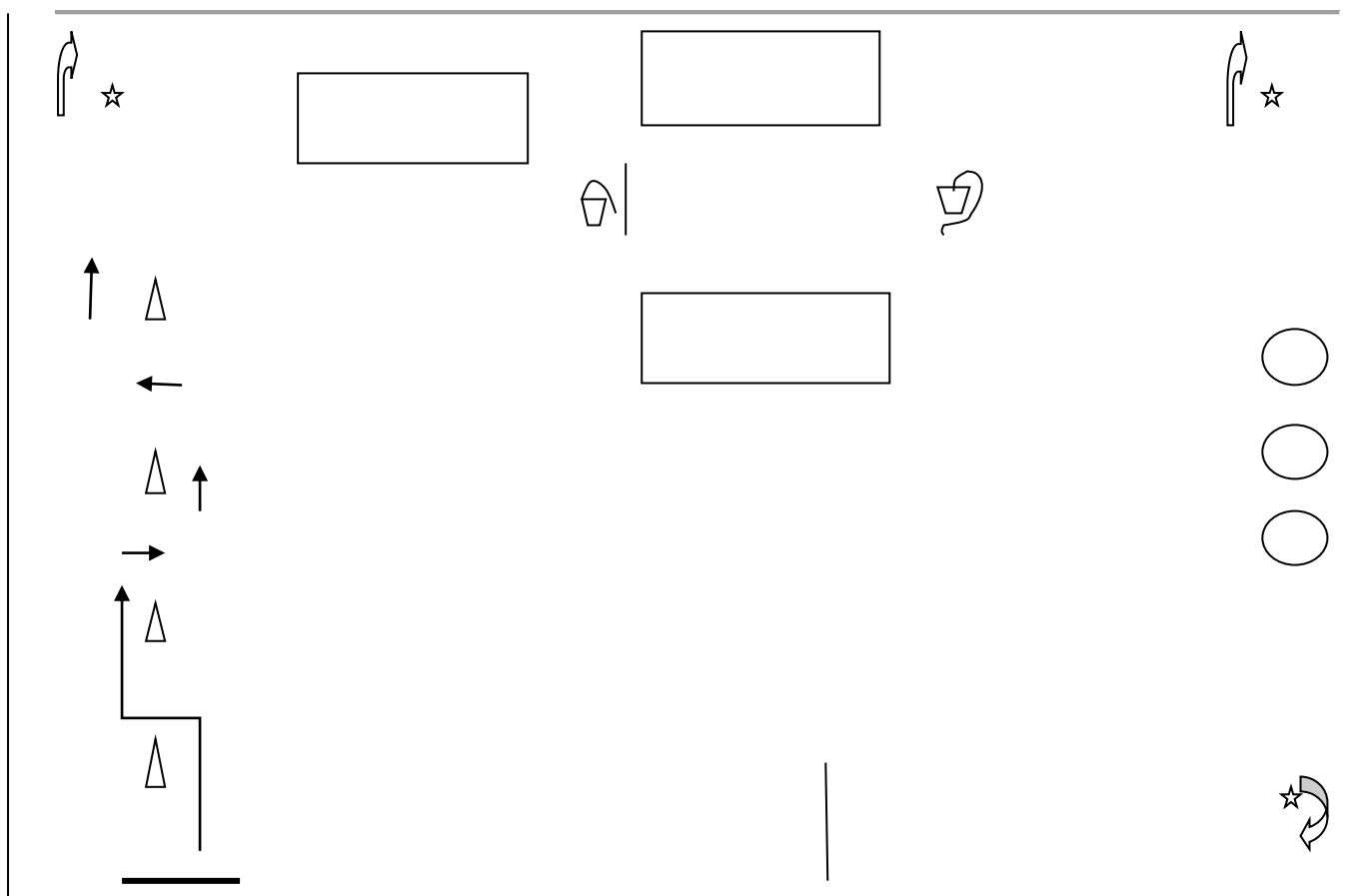
LA POSIZIONE DEI DUE GINNASTI E' LA STESSA MENTRE IL TERZO GINNASTA ESEGUE UNA RUOTA CON APPOGGIO DELLE MANI OLTRE LE BRACCIA TESE DEI COMPAGNI .

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