

## PERCORSO TROFEO GIOVANI 2016

### 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.....10"

Mancata estensione del corpo nel pennello.....10"

#### 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.....10" o.v.

- non eseguire la fase di volo/riunire .....10" o.v.

- non infilare il cerchio nel cinesino/boa.....10" 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.....10" 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 ( DISTANZA 2 MT)

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.....10" o.v.
- Ogni passaggio in meno rispetto ai due richiesti.....10" 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.

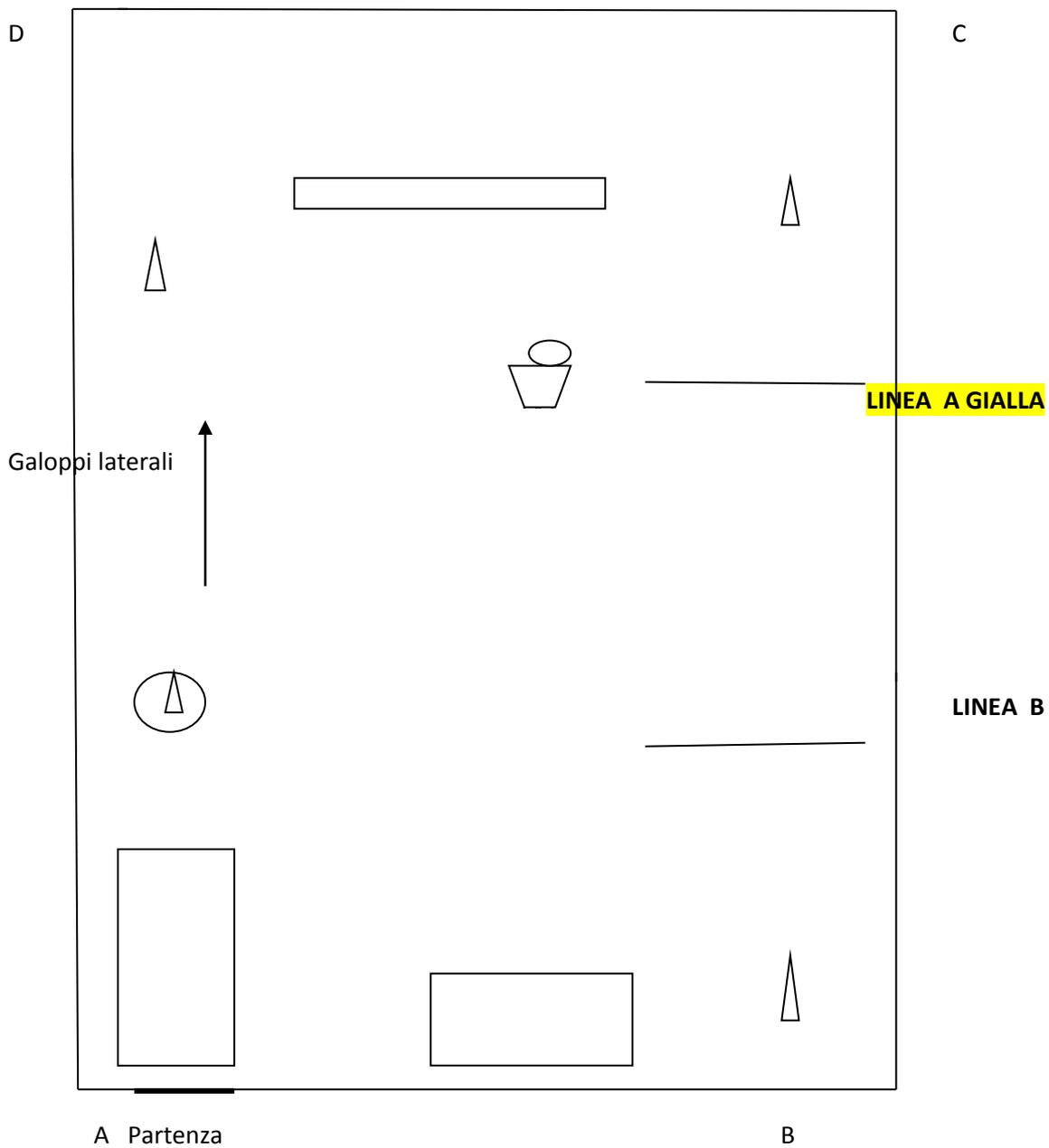
Penalità:

- Non aspettare il compagno per finire la prova.....10"
- Perdere il legame con il compagno.....10" o.v.
- Non toccare le mani ai compagni .....10"

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.