TROFEO RAGAZZI 2016

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. Partenza e arrivo della capovolta dalla stazione eretta.

PENALITA':

Partire prima del" Via" dei ginnasti ….10" o.v.

Salire con aiuto delle mani…….10" o.v.

Capovolta non passante per punti successivi…….10" o.v.

Ruota non passante per la verticale ……10"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 meno ….5" 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:

Non spostare le mani in avanti durante la prova …10" o.v.

Per 2° fascia: Toccare con i piedi la panca……10" o.v.

Aggirare la boa senza legame o perderlo…….10".

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

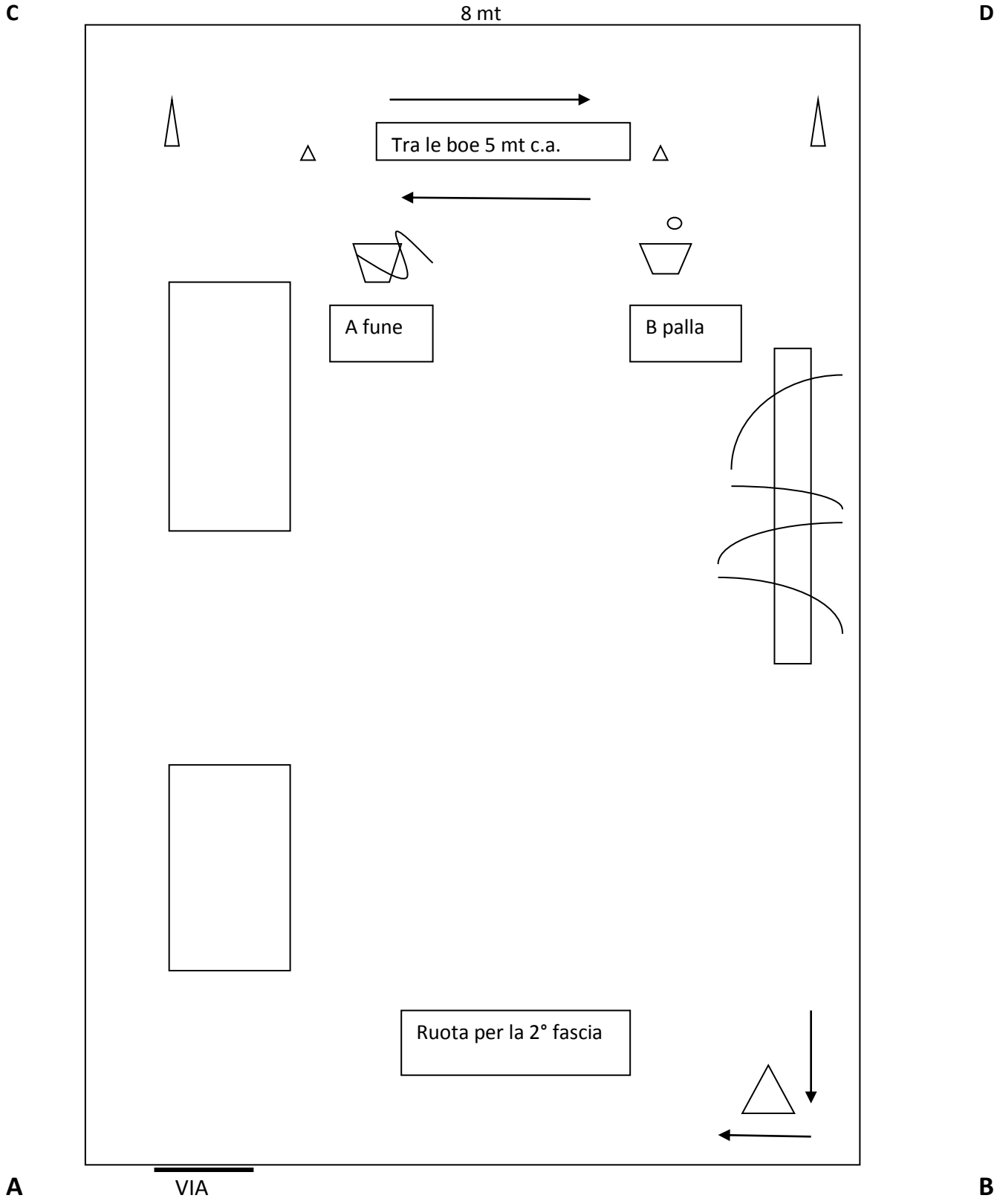
AGGIRATA LA BOA SCIOGLIERE IL LEGAME E I DUE GINNASTI ESEGUONO UNA RUOTA E POI CORRONO VERSO LA LINEA DI PARTENZA PER DARE IL VIA AI COMPAGNI.

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 TABELLARELATIVA AI PERCORSI MOTORI SULLE LINEE GUIDA GPT 2016.



Il disegno è puramente indicativo.