



TROFEO RAGAZZI 2016

PERCORSO A TERZIGLIE

MATERIALE OCCORRENTE:

N. 7 BOE O CINESINI

N.3 TAPPETI TIPO "SARNEIGE"

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..... 10" o.v.
- Non saltellare su un piede 10" 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...10"

Ruota non passante per la verticale ...10"

PROVA N.3 – TAPPETI E FUNE

AL "VIA" DI UNO DEI TRE GINNASTI GLI STESSI ESEGUONO CONTEMPORANEAMENTE :

CAPOVOLTA SALTATA + PENNELLO IN ESTENSIONE NEI TAPPETI

MENTRE IL GINNASTA CON LA FUNE ESEGUE **3 SALLELLI** 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 SALLELLI 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...10" o.v.

Mancato spostamento in avanti nei saltelli...10"" 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 CON UN PENNELLO E MEZZO GIRO.

PRENDERSI PER MANO e **AGGIRARE LA BOA**

2° FASCIA

LA PROVA ALL'INTERNO DEI CERCHI E' UGUALE ALLA PRIMA FASCIA .

Penalità:

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

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 UNITI CON LEGAME LIBERO (PER MANO, SUI GOMITI ECC)

2° FASCIA

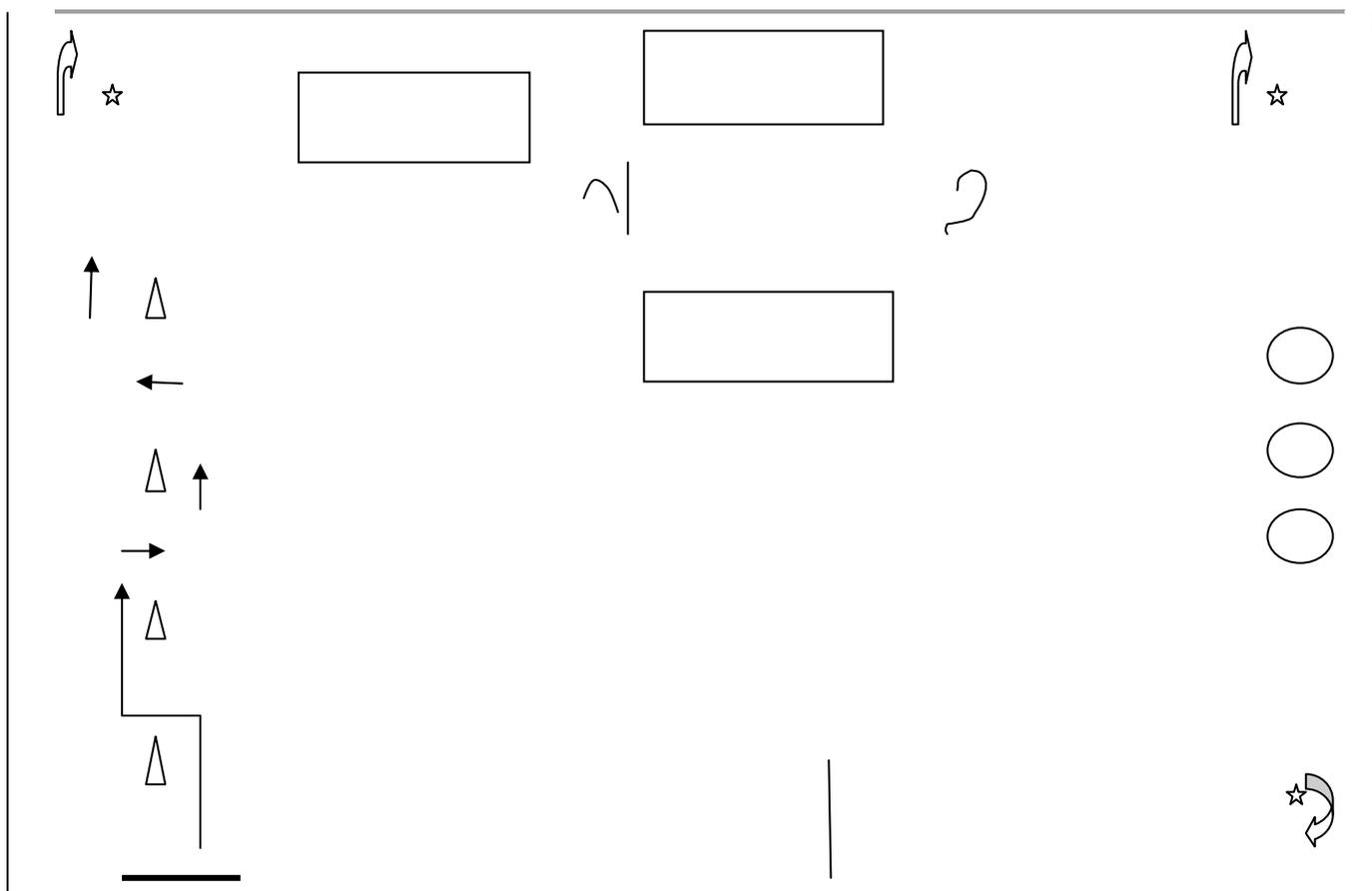
LA POSIZIONE DEI DUE GINNASTI E' LA STESSA MENTRE IL TERZO GINNASTA ESEGUE UNA RUOTA CON APPOGGIO DELLE MANI OLTRE LE BRACCIA TESE DEI COMPAGNI .

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.