



COMITATO REGIONALE VENETO

TROFEO GIOVANI 2017

PERCORSI MOTORI

FASE REGIONALE



NORME E PENALIZZAZIONI GENERALI

- 1 La squadra sarà composta da 4 ad 8 ginnasti/e anche misti
- 2 A ogni percorso potranno partecipare da 4 ad 8 ginnasti/e ed il tempo verrà dato dalla media, cioè dal tempo impiegato per l'esecuzione di tutti i componenti a cui si sommeranno le penalità in secondi, diviso per il numero dei partecipanti
- 3 Nei percorsi a coppie, qualora la rappresentativa sia formata da un numero dispari di ginnasti/e è possibile far ripetere il percorso a un ginnasta
- 4 I disegni sono puramente indicativi, fa fede la descrizione della prova.
- 5 In un percorso a scelta del tecnico sarà possibile giocare un "JOLLY" che consentirà alla rappresentativa di raddoppiare il punteggio conseguito in quel determinato percorso
- 6 Ogni rappresentativa può utilizzare l'attrezzatura propria (palla, fune) purché rispondente a quelle descritte e previa autorizzazione del Presidente di Giuria

PENALIZZAZIONI GENERALI

Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato o perso durante la prova dovrà essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di proseguire nel percorso o di toccare il compagno successivo.

Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo concorrente in gara, salvo diversa descrizione

15 sec. L'attrezzo non recuperato e riposizionato dal concorrente in gara

15 sec. Ogni prova omessa o non eseguita come descritta

15 sec. Partire prima del segnale di partenza

5 sec. Non rispettare le linee di partenza e di arrivo

15 sec. Non aggirare la boa (ove previsto)

PERCORSO N. 1

individuale (4-8 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

1 piano inclinato (o pedana del volteggio) – 6 cerchi – 1 tappetini tipo sarneige – 1 palla da ritmica – 2 ostacoli alti cm 20 circa - 1 ostacolo alto cm 50 circa - 3 boe 2 contenitori – 1 fune

PROVA N. 1

Da prona, portarsi in posizione ritta e correre sulla linea "X".

PROVA N. 2

Prende la fune nel contenitore ed esegue 4 saltelli consecutivi a piedi alternati (con o senza doppio appoggio). Rimettere la fune nel contenitore.

JOLLY di 5 per ogni ginnasta che esegue i 4 saltelli senza interruzione.

Penalità:

Ogni saltello in meno..... 5"

PROVA N. 3

Si porta verso il piano inclinato e, ponendosi in posizione seduta a gambe flesse, esegue una capovolta indietro.

Penalità:

Capovolta eseguita sulla spalla (con parziale o senza appoggio della nuca).....5"

PROVA N. 4

Aggira la boa a fondo campo, scavalca il primo ostacolo (h 20 cm circa) con un salto a piedi alternati, supera il secondo ostacolo (h 50 cm circa) strisciando sotto: la pancia e il petto devono essere a contatto con il suolo. Scavalca il terzo ostacolo (h 20 cm circa)

a piedi alternati .

Penalità:

scavalcamento dell'ostacolo a piedi pari..... 5"
non strisciare come descritto..... 5"
toccare l'ostacolo 5"

PROVA N. 5

Il/la concorrente prende la palla dal contenitore , ed esegue 4
palleggi: 2 a sx con la mano sinistra e 2 a dx con la mano destra.
Ripone la palla nel contenitore.

Penalità :

palleggi senza cambio di mano..... 5"
Ogni palleggio in meno..... 5"

PROVA N. 6

Aggira la boa posta, entra nel primo cerchio con un saltello a gamba unite, salta nei successivi cerchi a
gambe divaricate, poi con un piede, di seguito con l'altro piede, per finire nel ultimo cerchio a gambe unite
e di seguito con saltello sempre a gambe unite per uscire dal cerchio.

Penalità:

Ogni saltello non conforme al testo..... 5"

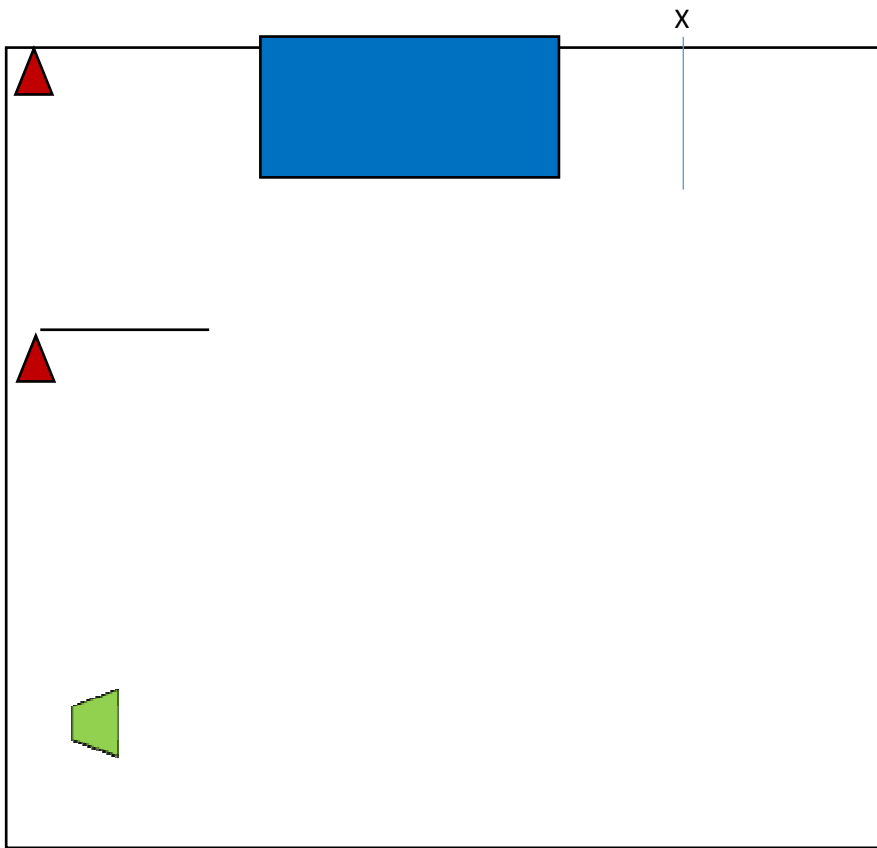
PROVA N.7

Esegue una sforbiciata (tesa o flessa) , si porta davanti a uno step ed esegue una ruota con
appoggio delle mani sullo step

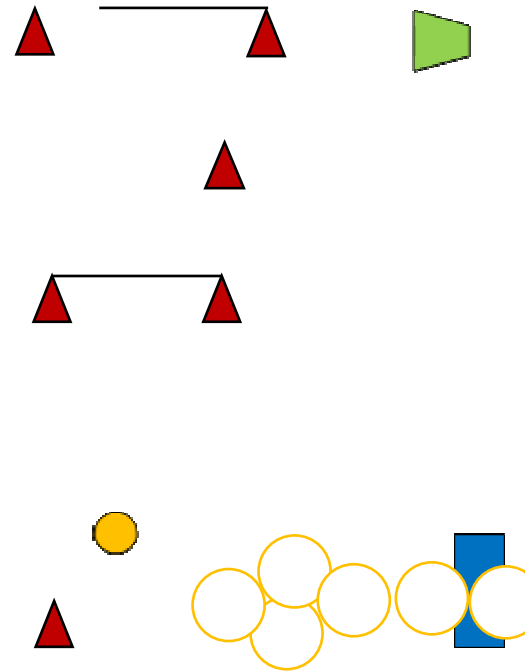
Penalità:

Sforbiciata non eseguita.....5"

Dimensioni mt. 8x8



partenza



PERCORSO N°2

(a coppie)

Il percorso a tempo si esegue a coppie. I concorrenti si sistemano in fila per due dietro alla linea di partenza. La prima coppia parte al via, la successiva parte quando la coppia precedente avrà superato la linea d'arrivo. Il superamento della linea d'arrivo dell'ultimo concorrente pone fine alla staffetta.

Materiale occorrente:

1 panca, 5 coni, 2 tappetini tipo "sarneige", 16 cerchi a bordo piatto (diametro 60 cm), 3 palle, 2 contenitori per le palle, nastro per tracciare le linee a terra, 3 coni da usare come boe.

- Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di proseguire nel percorso, in caso contrario.....15"
- Partire prima del segnale di partenza.....o.v. 5"
- Partire prima che il ginnasta precedente abbia superato la linea A.....o.v. 5"

PROVA N°1

I concorrenti posti dietro la linea, al segnale di partenza, partono contemporaneamente e salendo ognuno ad una estremità della panca, eseguono una traslocazione avanti sull'attrezzo. Giunti a metà eseguono un cambio di posto (liberamente ma senza scendere dalla panca) per continuare la traslocazione ognuno nella propria direzione, quindi scendono dall'estremità della panca.

Penalità:

- non salire o scendere alle estremità.....5"
- effettuare il cambio di posto non al centro della panca.....5"
- scendere dalla panca durante lo scambio di posto.....5"

PROVA N°2

Si dirigono verso i 5 coni e si posizionano davanti al primo cono per effettuare, tenendosi per mano, uno slalom in forma libera. Al termine dello slalom i 2 concorrenti si posizionano ciascuno di fronte ad un tappetino ed effettuano un capovolta avanti.

Aggirare la boa.

Penalità:

- perdere la presa del compagno durante lo slalom.....5"
- non eseguire la capovolta5"
- non aggirare la boa.....5"

PROVA N°3

Si posizionano ciascuno di fronte ad una delle due file di cerchi ed effettuano 4 balzi a coniglietto (poggiando prima le mani e poi i piedi in posizione accosciata), ciascuno all'interno di ogni cerchio. Di seguito si portano ciascuno di fronte ad una delle 2 file di cerchi successive ed effettuano una corsa a balzi mettendo un solo piede in ciascun cerchio.

Aggirare la boa.

Penalità:

- ogni coniglietto in meno5"
- corsa errata.....5"
- non aggirare la boa.....5"

PROVA N°4

Uno dei due concorrenti afferra una palla dal contenitore ed effettua 4 scambi con il compagno posto di fronte ad esso, ma dall'altra parte della linea tracciata a terra, spostandosi con galoppo laterale (la palla deve essere lanciata con le mani, senza farla toccare a terra). Dopo aver posato la palla dentro all'altro contenitore, la coppia va a superare la linea d'arrivo.

Penalità:

ogni scambio in meno.....5"

non effettuare il galoppo.....5"

non posare la palla al contenitore.....5"

