

NOTE GENERALI

? La squadra sarà composta da 4 ad 8 ginnasti/e anche misti

? 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

? 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

? L'aera di ogni percorso è di mt 12 x 6

? 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

? 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

DTR GpT

Fase Regionale

TROFEO GIOVANI 2018

PERCORSO N. 1 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

2 cerchi per saltarci dentro, 6 birilli, 7 cerchi, 2 palle, 2 boe, 2 tappeti, 3 step, nastro adesivo di carta per segnare le linee a terra.

MODALITA' DI ESECUZIONE: in coppia.

- **Prova N.1**

Al via partono contemporaneamente due ginnasti, uno dietro la linea di partenza 1 e uno dietro la linea di partenza 2, e si dirigono verso i cerchi posti a terra sopra la X. Eseguono 4 saltelli "rana" dentro al cerchio.

PENALITA'

Ogni saltello mancante	<u>5 secondi</u>
------------------------	------------------

- **Prova N.2**

I ginnasti eseguono lo slalom tra i birilli.

PENALITA'

Ogni slalom mancante	<u>5 secondi</u>
----------------------	------------------

- **Prova N.3**

I ginnasti salgono sopra il tappetino ed eseguono una capovolta avanti.

PENALITA'

Non eseguire la rotazione completa	<u>10 secondi</u>
------------------------------------	-------------------

- **Prova N.4**

I ginnasti si dirigono verso le linee segnate a terra. Eseguono dei salti del gatto partendo con entrambe i piedi sopra la linea E e terminando la prova con l'arrivo sopra la linea F.

PENALITA'

Iniziare la prova con i piedi non sulla linea E	<u>5 secondi</u>
---	------------------

- **Prova N.5**

I ginnasti aggirano esternamente la boa ed entrano ciascuno dentro ad un cerchio, uno di loro prende la palla. Eseguono in totale due scambi, uno rotolando la palla a terra e uno lanciandola: il ginnasta A che prende la palla per primo farà rotolare la palla a terra verso il ginnasta B, il ginnasta B lancerà quindi la palla al ginnasta A che la riporrà dove all'interno del cerchio, dove l'aveva trovata. La palla deve essere rotolata/lanciata e ripresa restando all'interno del proprio cerchio.

PENALITA'

Non aggirare esternamente la boa, per ginnasta	<u>5 secondi</u>
Ogni scambio mancante	<u>5 secondi</u>
Non riporre la palla all'interno del cerchio conclusa la prova	<u>5 secondi</u>

- **Prova N.6**

I ginnasti si dirigono verso gli step (per la loro disposizione vedere lo schema nella pagina successiva). Il ginnasta A sale sopra il primo step, vi cammina sopra e, giunto sul bordo, manterrà un piede sul primo step e poggerà l'altro piede sullo step successivo (si ritroverà così a gambe aperte con un piede su uno step e un piede sull'altro). Il ginnasta B passa sotto le gambe del ginnasta A, attende che il ginnasta A proceda sullo step successivo e nuovamente passa sotto le sue gambe. Pertanto il ginnasta A rimarrà sempre sopra gli step mentre il ginnasta B passerà sotto le gambe del ginnasta A per un totale di due volte. Al termine della prova il ginnasta A scende dagli step e si dirige con il ginnasta B alla prova successiva.

PENALITA'

Caduta dagli step del ginnasta A, ogni volta	<u>5 secondi</u>
Spostare le gambe prima che il ginnasta B abbia concluso il passaggio sotto	<u>5 secondi</u>

- **Prova N.7**

I ginnasti si portano in prossimità dei cerchi (per la disposizione guardare lo schema del percorso). Il ginnasta A prende la palla ed entra all'interno del cerchio 1 mentre il ginnasta B entra all'interno del cerchio 2: il ginnasta A lancia la palla al ginnasta B e poi si sposta nel cerchio 3. Tocca ora al ginnasta B lanciare la palla al ginnasta A e poi spostarsi all'interno del cerchio 4. Infine il ginnasta A lancia la palla al ginnasta B, si sposta all'interno del cerchio 5 e una volta ricevuto il lancio del ginnasta B riporta la palla all'interno del cerchio 1 (i ginnasti procedono in parallelo: il ginnasta A si sposta dal cerchio 1 al cerchio 3 e poi dal 3 al 5 mentre il ginnasta B si sposta dal cerchio 2 al cerchio 4). In totale eseguono quattro lanci, due per ginnasta.

PENALITA'

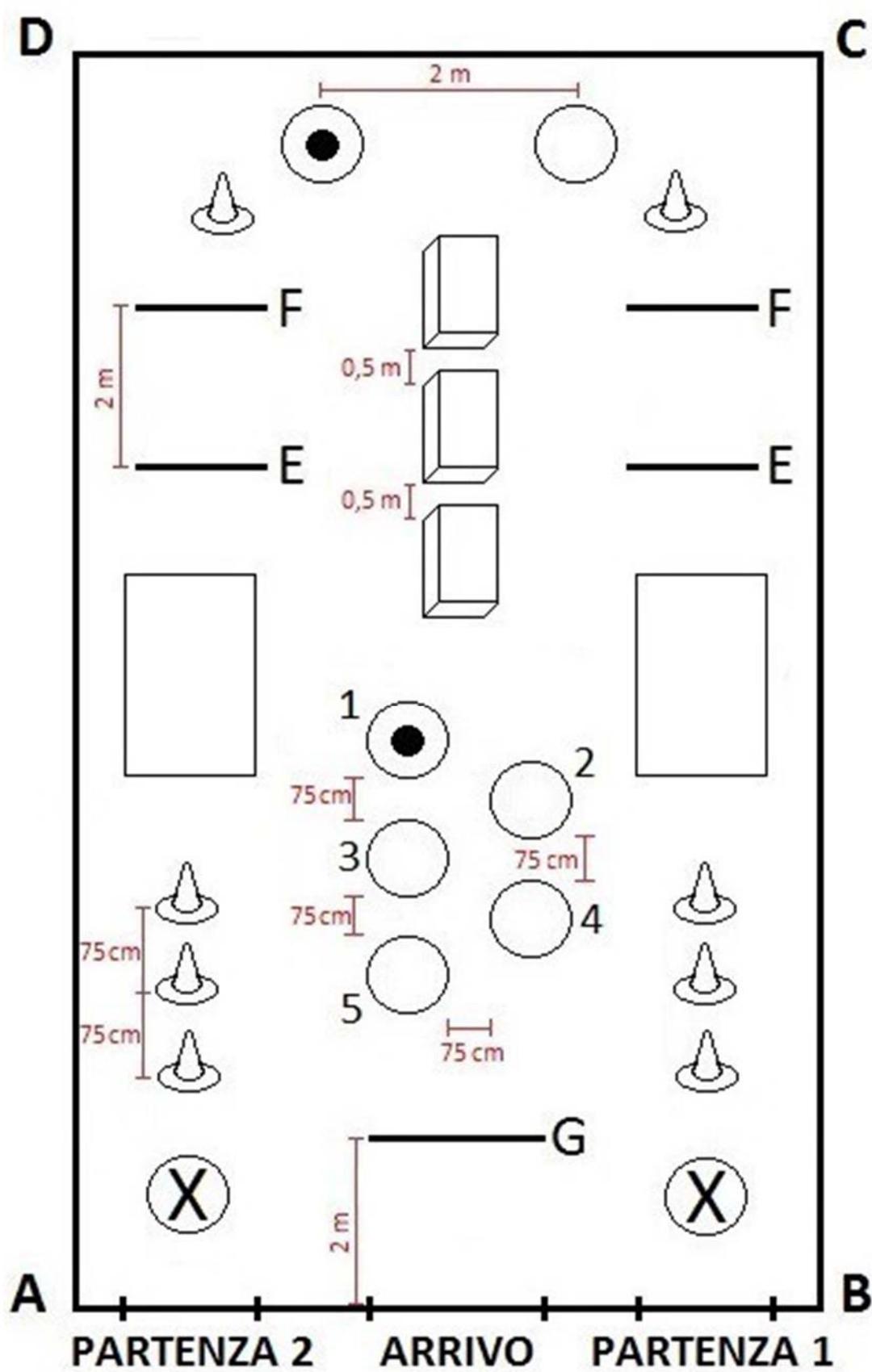
Ogni lancio mancante	<u>5 secondi</u>
Non riportare la palla all'interno del cerchio 1 a prova conclusa	<u>5 secondi</u>

- **Prova N.8**

I ginnasti si posizionano prima della linea G, uno di fronte all'altro, e si prendono per entrambe le mani. Eseguono uno scambio di posto con corsa calciata, subito dopo raggiungere e superare la linea di arrivo. Dopo di che, potranno partire i ginnasti della coppia successiva.

PENALITA'

Iniziare la prova dopo la linea G	<u>5 secondi</u>
Lasciare le mani del compagno	<u>5 secondi</u>



PERCORSO N°2
(4 ginnasti/e)

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, con rimbalzo a terra). Dopo aver posato la palla dentro all'altro contenitore, la coppia va a superare la linea d'arrivo. P

Penalità:

- ogni scambio in meno.....5"
- non effettuare il galoppo.....5"
- non posare la palla nel contenitore.....5"

