

TROFEO RAGAZZI

FASE REGIONALE

2019

PERCORSI MOTORI

1° FASCIA

2° FASCIA



PENALITA' GENERALI

PENALIZZAZIONI GENERALI PERCORSI MOTORI	PENALITA'
Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di concludere il percorso o di toccare il compagno successivo, in caso contrario	15"
Partire prima del segnale di partenza o prima di come descritto nella prova	o.g. 5"
Non rispettare le linee di partenza e di arrivo	o.g. 5"
Prova omessa	o.g. 15"
Prova non eseguita come descritta	o.g. 10"
Non aggirare la boa (ove previsto)	o.v. 15"
<p>NOTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ogni ostacolo abbattuto durante la prova, deve essere collocato nella giusta posizione dallo stesso concorrente prima di toccare il compagno successivo o concludere il percorso. • Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo ginnasta in gara, salvo diversa descrizione. • I riferimenti relativi ai ginnasti (A,B... - 1,2...) sono puramente indicativi. • I disegni sono puramente indicativi, fa fede la descrizione della prova. • Ogni rappresentativa può utilizzare l'attrezzatura propria purché rispondente a quella descritta e previa autorizzazione del Presidente di Giuria. • Qualora si preveda l'assegnazione di un BONUS: <ul style="list-style-type: none"> ✓ E' applicato solo se la prova viene eseguita senza penalità; ✓ viene detratto dal tempo totale di ogni percorso; ✓ non è possibile ripetere la prova, se fallita, per cercare di ottenere il bonus. 	

LEGENDA:

O.V: ogni volta

O.G.: ogni ginnasta

PERCORSO N. 1

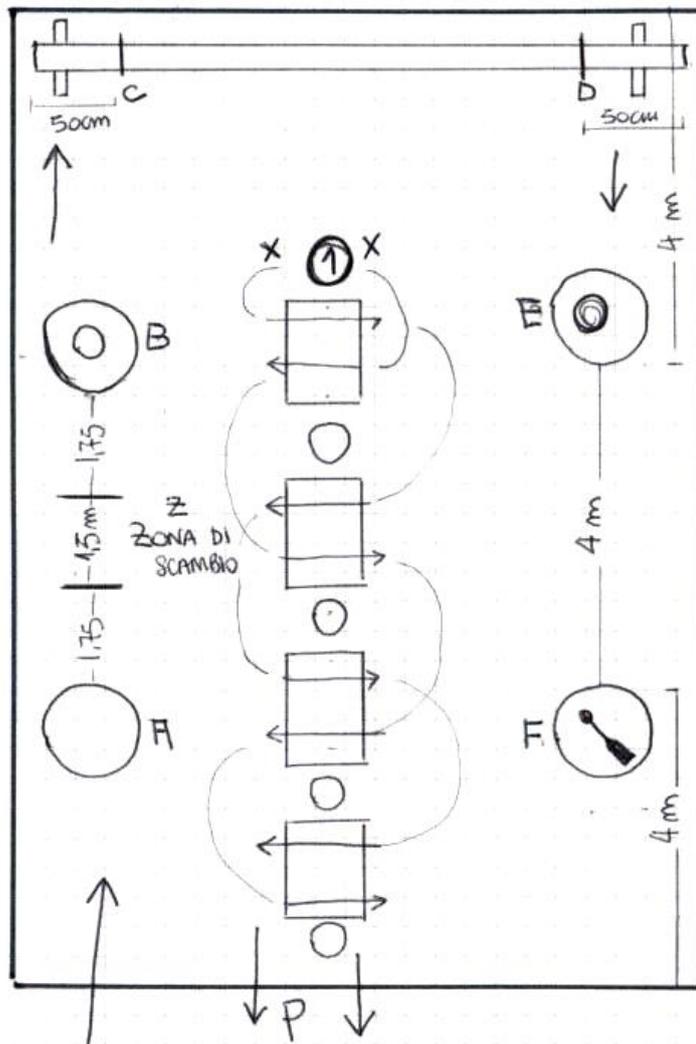
LE COPPIE

AREA DI LAVORO 12 X 5 M

(4 ginnasti/e)

MATERIALE

- 4 CERCHI
- 5 BOE
- 1 CLAVETTA
- 1 TRAVE
- 4 TAPPETI SARNEIGE (2MX1M)
- 2 PALLE



MODALITA' D' ESECUZIONE PERCORSO N.1

Il percorso va eseguito a coppie sotto forma di staffetta, ogni coppia parte dietro la linea P, ed esegue tutte le prove richieste sino a tornare al punto di partenza, la prova della coppia successivo ha inizio quando l'ultimo della coppia precedente supera la linea O, il percorso terminerà quando anche l'ultima coppia avrà oltrepassato la linea P

PROVE PERCORSO N.1

PROVA N.1

Partendo dietro la linea P.

Al via la coppia corre a disporsi un concorrente all'interno nel cerchio A (nel quale si trova la palla) e l'altro all'interno del cerchio B, entrambi con fronte alla trave. Il concorrente del cerchio A raccoglie la palla e:

1° FASCIA - divarica le gambe, sempre restando coi piedi all'interno del cerchio, ed esegue un lancio della palla a due mani all'indietro tra le proprie gambe al concorrente del cerchio B, che riceve la palla; entrambi eseguono un cambio di fronte. Ora il concorrente all'interno del cerchio B divarica le gambe e a sua volta esegue un lancio a due mani all'indietro tra le gambe al concorrente del cerchio A che dopo aver preso la palla la ripone a terra all'interno del suo cerchio A.

2° FASCIA - ed esegue un lancio della palla a due mani per avanti - alto dietro al concorrente del cerchio B, che riceve la palla; entrambi eseguono un cambio di fronte. Ora il concorrente all'interno del cerchio B a sua volta esegue un lancio a due mani per avanti alto dietro al concorrente del cerchio A che dopo aver preso la palla la ripone a terra all'interno del suo cerchio A.

PENALITA':

- palla che tocca a terra prima di essere ripresa dal compagno10 sec.
- uscita anche parziale di uno o due piedi dal cerchio durante la prova10 sec.
- uscita anticipata dai cerchi (non si esce dai cerchi fino a quando il concorrente del cerchio A non mette la palla a terra10 sec.

PROVA N.2

1ª FASCIA- 2ª FASCIA Corrono alla trave e salgono alle estremità dell'attrezzo (esternamente alle linee C e D), camminano o corrono uno incontro all'altro, si incrociano, si oltrepassano in forma libera senza scendere dallo stesso e proseguono all'estremità opposta a quella dove erano saliti (sempre esternamente alle linee C e D)

PENALITA':

-Salire e scendere non rispettando le linee C e D.....10sec.
-Cadere dalla trave10 sec.

PROVA N.3

Corrono a sistemarsi uno all'interno del cerchio E (nel quale si trova la palla) e uno nel cerchio F (all'interno del quale si trova la clavetta) e:

1ª FASCIA- raccolgono l'attrezzo, si corrono incontro, se lo scambiano all'interno della zona di scambio Z e tornano a depositarlo nel cerchio dal quale sono partiti (N.B. la seconda coppia troverà nel cerchio E la clavetta e nel cerchio F la palla).

2ª FASCIA- raccolgono l'attrezzo e se lo scambiano con un lancio contemporaneo che può essere eseguito a uno o due mani, riprendono l'attrezzo senza uscire dai rispettivi cerchi e lo ripongono a terra all'interno del cerchio (N.B. la seconda coppia troverà nel cerchio E la clavetta e nel cerchio F la palla).

PENALITA':

1ª FASCIA-

perdita dell'attrezzo ogni volta e per ogni ginnasta5sec.
Non effettuare lo scambio nella zona Z.....10 sec.

2ª FASCIA

-Attrezzo che tocca a terra prima di essere ripreso10 sec.

-Uscita anche parziale dal cerchio10 sec.

-uscita anticipata dai cerchi (non si esce dai cerchi fino a quando entrambe i concorrenti non hanno depositato gli attrezzi

a terra10 sec

PROVA N.4

1° FASCIA - Si dispongono uno a destra e uno a sinistra (sulle X) della boa n° 1 ed eseguono 4 capovolte avanti ciascuno contemporaneamente a slalom fra le boe in modo che fra ogni boa un concorrente va verso destra e uno verso sinistra .

2° FASCIA - Si dispongono uno a destra e uno a sinistra (sulle X) della boa n° 1 ed eseguono 4 ruote ciascuno contemporaneamente a slalom fra le boe in modo che fra ogni boa un concorrente va verso destra e uno verso sinistra .

PENALITA'

Ogni capovolta o ruota in meno10 sec.

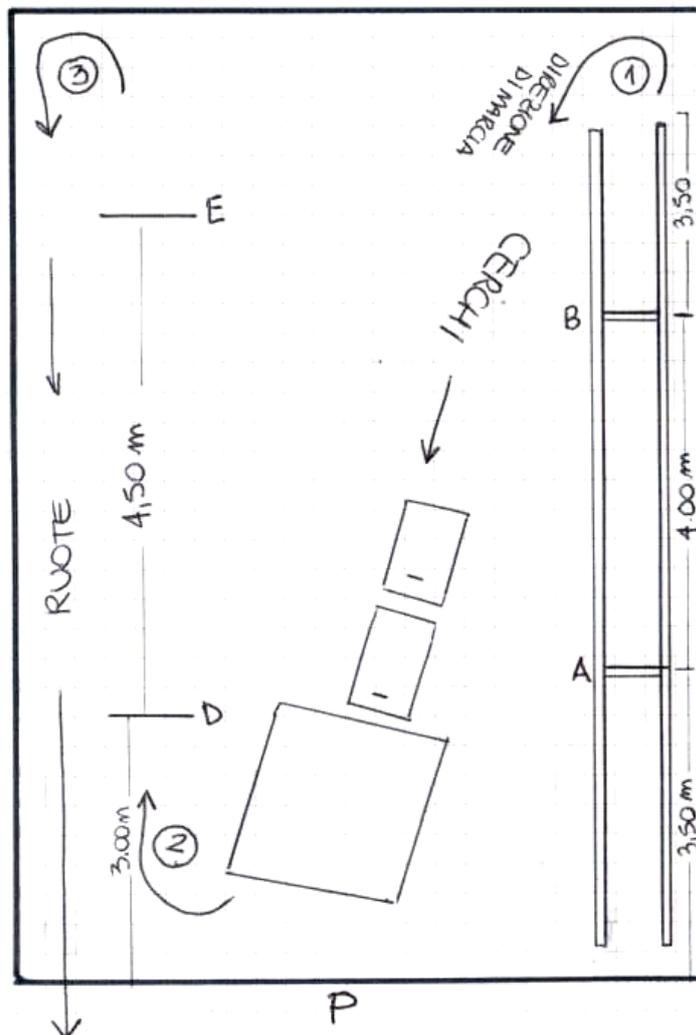
Non eseguire in maniera contemporanea -10 sec.

PERCORSO N.2 IL SINGOLO

AREA DI LAVORO 12 X 4 M
(4 ginnasti/e)

MATERIALE

- 3 BOE
- 2 PEDANE
- 1 TAPPETO SARNEIGE (2M X1M)
- 7 CERCHI DIAMETRO 60 CM
- NASTRO CARTA PER DISEGNARE LE LINEE



PROVE DEL PERCORSO N.2

PROVA N.1

Partenza dietro la linea P

Il concorrente corre senza mai uscire dalla corsia delimitata dal nastro adesivo a terra larga 50 cm, il nastro fa parte integrante della corsia, ed esegue tra le linee A e B:

1° FASCIA - 2 giri attorno all'asse longitudinale in avanzamento.

2° FASCIA - 3 giri attorno all'asse longitudinale in avanzamento.

Poi aggira la boa n° 1

PENALITA':

-ogni piede posato anche parzialmente fuori dalla corsia5 sec.

-iniziare i giri prima della linea A.....5 sec.

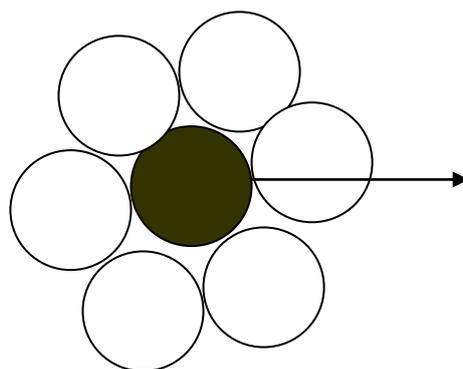
-terminare i giri dopo la linea B.....5 sec.

PROVA N.2

Corre nei cerchi disposti come figura

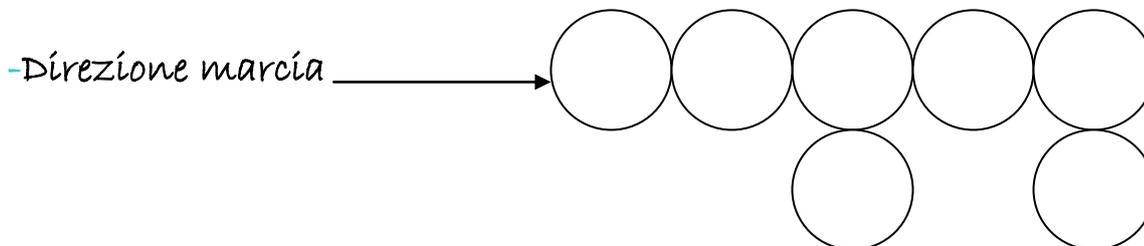
1° FASCIA

Direzione marcia →



deve toccare l'area di ogni cerchio in forma libera, uscendo obbligatoriamente (al termine della prova) dal cerchio centrale.

2°FASCIA



Deve correre posando un piede all'interno di ogni cerchio .

PENALITA':

- ogni cerchio del quale non si tocca l'area15 sec.
- non effettuare la prova di corsa5 sec.
- toccare l'area con due piedi5 sec.

PROVA N.3

Corre in direzione delle pedane ed esegue una battuta a piedi pari nella prima pedana seguita da una seconda battuta sulla seconda pedana ed esegue:

1°FASCIA un salto a pennello con arrivo a piedi aprí sul tappetone e capovolta avanti

2°FASCIA -un salto pennello con 180°A/L con arrivo a piedi aprí sul tappetone e capovolta rotolata indietro

Aggira la boa n°2.

PENALITA':

- ogni battuta non a piedi pari5 sec.
- 2°FASCIA** battuta sulla seconda pedana che anticipa la rotazione (fanno testo i piedi)5 sec.
- arrivo sul tappetone non a piedi pari5 sec.
- 2°FASCIA** non completare il mezzo giro o farlo abbondante.....5 sec.

PROVA N.4

1°FASCIA- Aggirata la boa n°2 si porta davanti alla linea D e cambiando di fronte corre fino ad oltrepassare la linea E, si rigira nuovamente e aggira la boa n°3

2°FASCIA- Aggirata la boa n°2 si porta davanti alla linea D avanzando in andatura da "leprotto" oltrepassa la linea E e aggira la boa n°3

PENALITA':

-1°FASCIA -non correre all'indietro ma eseguire dei galoppi laterali o all'indietro o altro che non sia riconoscibile come una corsa15 sec.

2°FASCIA-non procedere in andatura "leprotto" (appoggio prima delle mani contemporanee e poi dei piedi pari uniti).....15 sec.

-non assumere la posizione prima della linea D.....5 sec.

-non mantenere la posizione fino al superamento della linea E.....5 sec.

PROVA N.5

1°FASCIA Aggirata la boa n°3 esegue due ruote e corre ad oltrepassare la linea P

2°FASCIA Aggirata la boa n°3 esegue una ruota destra e una di sinistra e corre ad oltrepassare la linea P

PENALITA' :

-per ogni ruota mancante5sec.

-2°FASCIA non eseguire le ruote con entrambe le gambe15 sec.