PERCORSI MOTORI
TROFEO GIOVANI 2019

- L'AREA DEI PERCORSI è di m. 9 x 3, ma tale misura potrebbe subire variazioni
- Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo ginnasta in gara, salvo diversa descrizione.
- 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.

NORME E PENALIZZAZIONI GENERALI

- 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

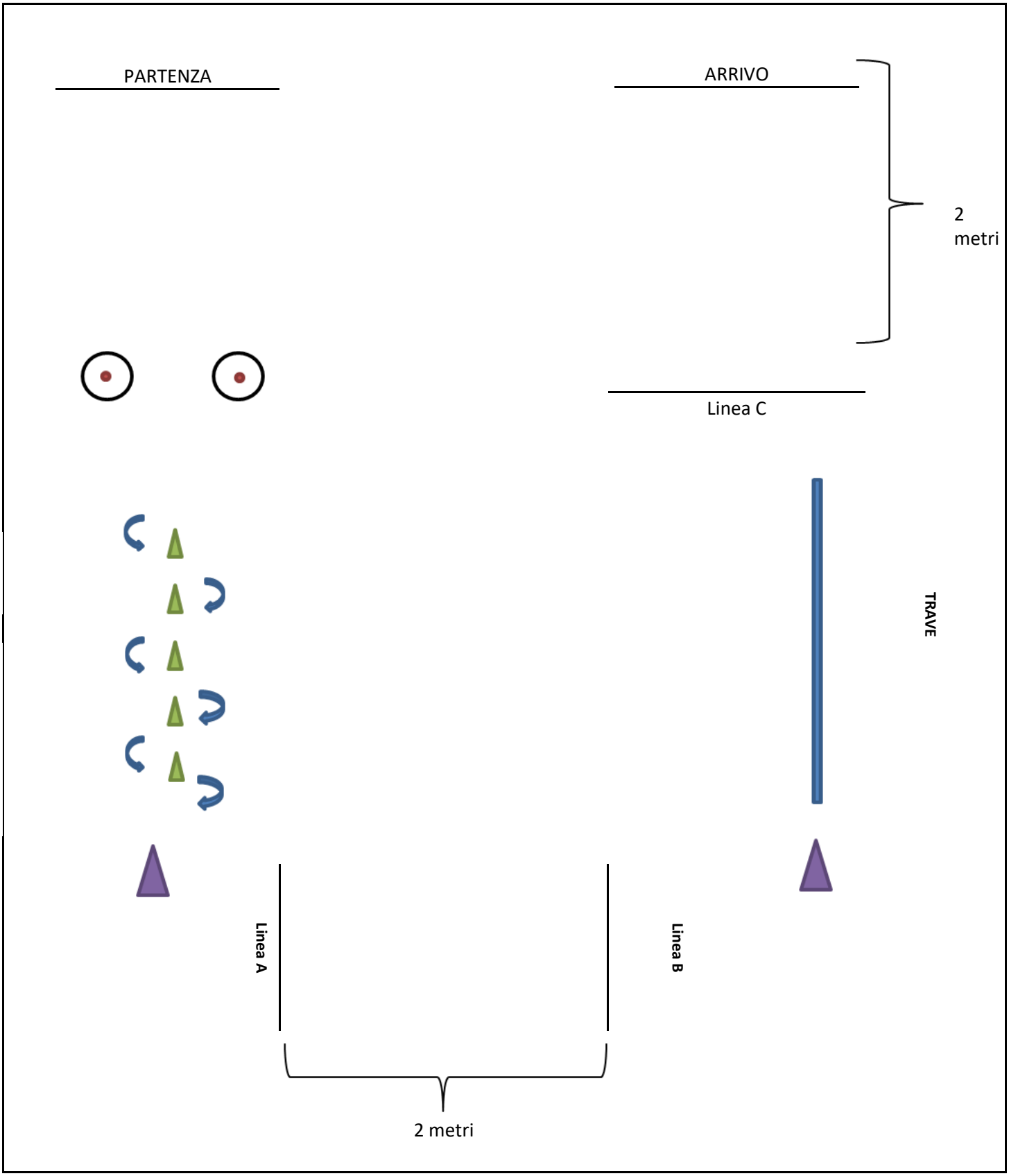
15"

- Partire prima del segnale di partenza o.g. 15"
- Non rispettare le linee di partenza e di arrivo o.g. 15"
- Prova omessa o.g. 15"
- Prova non eseguita come descritta o.g. 10"
- Non aggirare la boa o.v. 15"

1° PERCORSO

Il percorso si esegue in coppia

Il Percoso va eseguito da 4 ginnasti/e



MATERIALE OCCORRENTE: 2 cerchi, 2 palloni, 5 birilli o cinesini, 2 boe, 1 trave bassa (con tappeti per garantire la sicurezza dei ginnasti), linee disegnate per terra

PARTENZA: i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza/arrivo. Al "Via" parte il primo ginnasta ed eseguirà nella successione indicata le prove previste.

PROVA N. 1

Il primo componente della coppia parte dietro la linea di partenza ed esegue 3 saltelli a piedi uniti terminando, con il terzo salto, a gambe divaricate; il secondo componente passa sotto le gambe del compagno e di seguito esegue 3 saltelli a pieni uniti terminando, con il terzo salto, a gambe divaricate; il primo componente passa sotto le gambe.

Penalità:

• Ogni saltello in meno …….. 2"

PROVA N. 2 (2 cerchi e 2 palloni)

Ogni concorrente si posizione davanti ad un cerchio, prende la palla ed effettua un giro completo palleggiando attorno al cerchio; al termine riposizionare la palla dentro al cerchio

Penalità:

• Non eseguire un giro completo …….. 5"

PROVA N. 3 (5 birilli/cinesini)

Effettuare una corsa a slalom un compagno dopo l'altro (il secondo compagno partirà al termine dello slalom del primo compagno)

Penalità:

• Partire prima che il compagno abbia terminato la corsa…….. 5"

<u>Girare la boa</u>

PROVA N. 4 (Linea A e Linea B disegnate per terra)

Eseguire la capovolta mappamondo dalla linea A (piedi del compagno in posizione eretta sulla linea) fino a superare la linea B

Penalità:

• Partire con i piedi oltre la linea A …….. 5"

Girare la boa

PROVA N. 5 (trave)

Camminare avanti in quadrupedia (gatto) sulla trave fino a superare la linea posta a 30 cm dalla fine della trave (il secondo compagno partirà quando il primo è sceso dalla trave)

Penalità:

• Partire prima che il compagno abbia terminato la corsa…….. 5”

PROVA N. 6 (Linea C e Linea di Arrivo disegnate per terra)

Eseguire la cariola fino alla linea di Arrivo; partenza con le mani del compagno a terra sulla linea C. La prova è terminata quanto entrambi i componenti della coppia superano la linea di arrivo

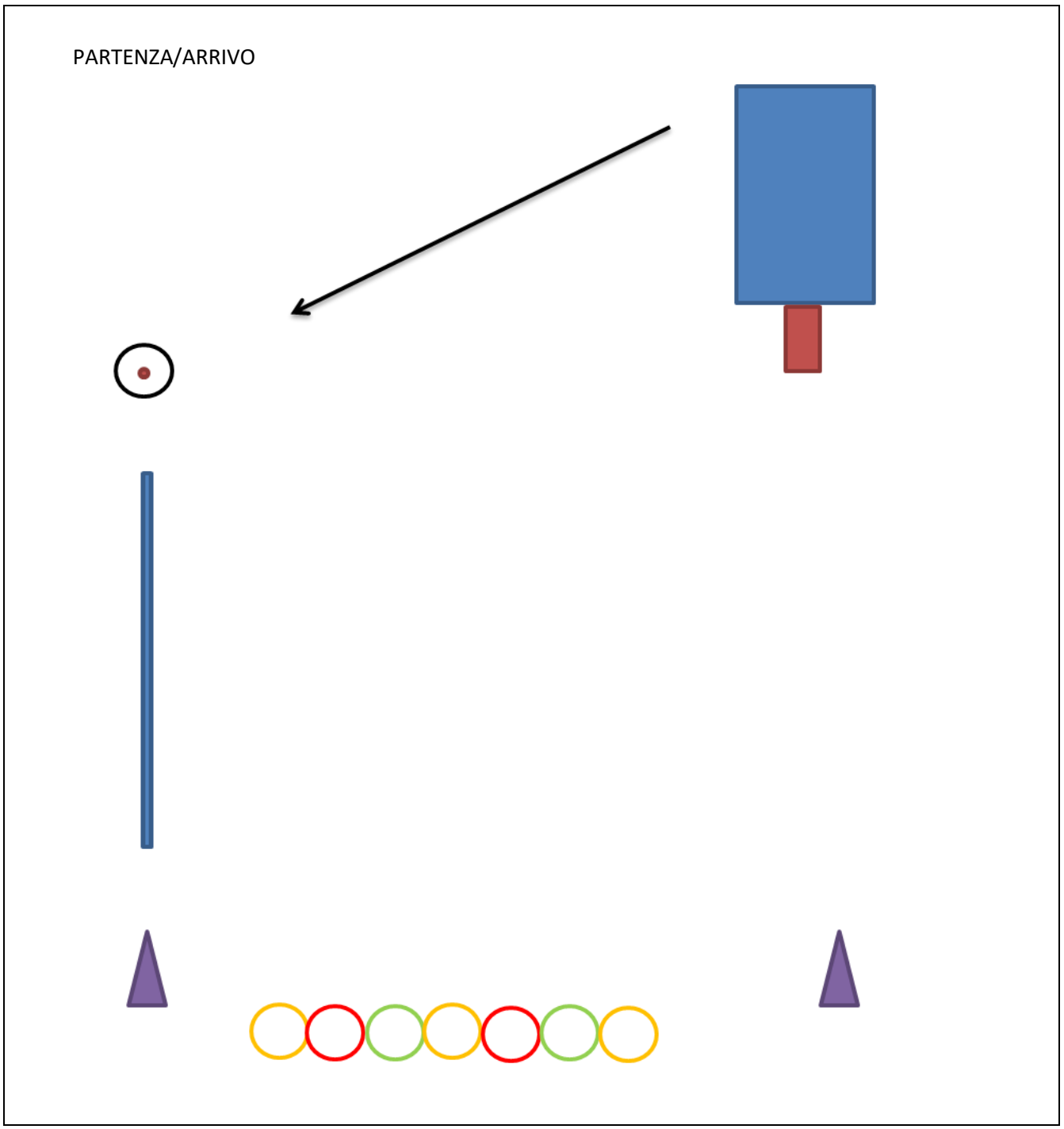
Penalità:

• Partire con le mani oltre la linea C …….. 5”

2° PERCORSO

Il percorso si esegue singolarmente

Il Percoso va eseguito da 4 ginnasti/e



MATERIALE OCCORRENTE: 1 cerchio, 1 palla, linee disegnate per terra, 7 cerchi, 2 boe, 1 pedana, tappeti di arrivo (altezza 40 cm)

PARTENZA: i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza/arrivo. Al "Via" parte il primo ginnasta ed eseguirà nella successione indicata le prove previste.

PROVA N. 1 (cerchio)

Al via con il pallone in mano eseguire 3 palleggi e riporre il pallone dentro al cerchio

Penalità:

• Ogni saltello in meno …… 2"

PROVA N. 2 (riga a terra)

Camminare all'indietro per tutta la lunghezza della riga

Girare la boa

PROVA N. 3 (7 CERCHI)

Saltare dentro ai cerchi in questa sequenza: pieni uniti, piede destro, piede sinistro, piedi uniti, piede destro, piede sinistro, piedi uniti. (è possibile mettere dei cerchi colorati in funzione del tipo di salto, es, cerchio rosso piede destro, verde piede sinistro, giallo piedi uniti)

Penalità:

• Ogni salto eseguito in modo errato …… 5"

Girare la boa

PROVA N. 4 (5 linee disegnate per terra a distanza di 30 cm)

Eseguire 5 salti a rana

Penalità:

• Ogni salto in meno …… 5"

PROVA N. 5 (Pedana + tappeti di arrivo 40cm)

Effettuare un salto pennello con arrivo in piedi sul tappeto

PROVA N. 6

Correre fino a raggiungere il cerchio iniziale, prendere la palla e consegnarla nelle mani del compagno successivo che partirà dopo aver ricevuto la palla in mano.

La prova finisce quando l'ultimo compagno supera la linea di Arrivo/Partenza con la palla in mano.