Federazione Ginnastica d'Italia
Comitato Regionale Emilia Romagna

GpT

PERCORSI MOTORI TROFEO GIOVANI 2020

Fase regionale



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 concludere il percorso o di toccare il compagno successivo; in caso contrario ……..15”

❖ Partire prima del segnale di partenza……..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”

❖ 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 scritta della prova.

❖ Ogni rappresentativa può utilizzare l’attrezzatura propria (palla o pallone, funicella) purché rispondente a quella descritta e previa autorizzazione del Presidente di Giuria.

BONUS

 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

1° PERCORSO “IL BUCATO”

Il percorso si esegue singolarmente

MATERIALE OCCORRENTE: 1 panca, 1 cubone, 1 cerchio (diametro circa 50/60 cm), 1 tappeto tipo “Sarneige”, 1 bacinella, 6 pezzi di stoffa (ogni rappresentativa provvederà autonomamente a prepararli e li sistemerà nell’apposito contenitore prima di iniziare il percorso), 12 mollette (fornite dall’organizzazione), 1 cestino, 1 stendino, zona K.

PARTENZA: i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza/arrivo.

PROVA N. 1 (PANCA + CUBONE + CERCHIO)

Al “Via” il primo ginnasta si porta verso il cubone, vi pone sopra le mani e successivamente lo scavalca scendendo liberamente. Sale sulla panca posizionata subito dietro il cubone, camminando o correndo arriva all’estremità, quindi esegue una battuta a piedi pari nel cerchio e, di rimbalzo, un saltello per uscire dal cerchio.

BONUS di 5” per ogni ginnasta che, per uscire dal cerchio, esegue un saltello con ½ giro in volo.

Penalità:

Scendere dalla panca .... 5”

- Non eseguire la battuta e/o il saltello di rimbalzo a piedi pari……5”
- Non eseguire il saltello di rimbalzo……5”

PROVA N. 2 (TAPPETO)

Aggira la boa, si porta verso il tappeto e, con direzione verso la linea di P/A, esegue una capovolta rotolata avanti.

Penalità:

- Capovolta eseguita sulla spalla (senza appoggio della nuca)…….. 5”

PROVA N. 3 (PEZZI DI STOFFA)

Si avvicina alla bacinella con i pezzi di stoffa e ne prende 1 .

PROVA N. 4 (QUADRUPEDIA)

Aggira la boa e trasloca in quadrupedia fino alla ZONA K portando con sé il pezzo di stoffa.

Penalità:

non portare con sè il pezzo di stoffa .....…….. 5”

PROVA N. 5 (ZONA K + MOLLETTE + STENDINO)

Si porta nella zona K, prende 2 mollette dal cestino e sistema il pezzo di stoffa sopra lo stendino.

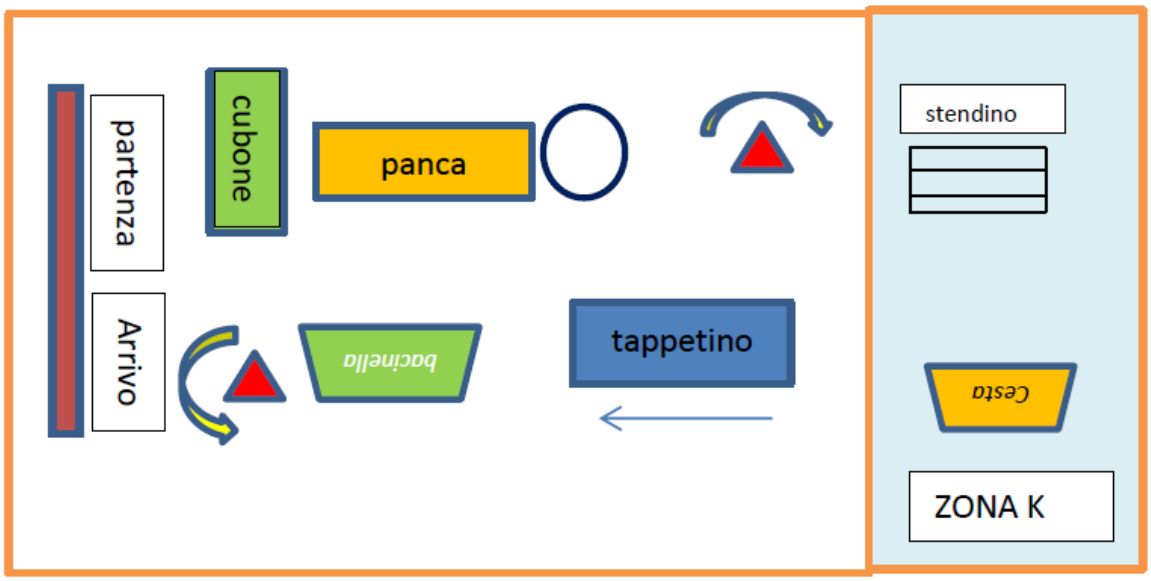
Penalità:

- Non sistemare il pezzo di stoffa ……. 5”

PROVA N. 6 (TAPPETO)
Si porta nuovamente verso il tappeto dove esegue una ruota, quindi corre a dare il cambio al compagno successivo (toccandolo o superando la linea di P/A) che eseguirà analogamente il percorso.

Quando l'ultimo ginnasta ha superato la linea di P/A sarà dato lo stop al tempo.

SCHEMA PERCORSO 1



2° PERCORSO – “LA PESCA”

Il percorso si esegue singolarmente

MATERIALE OCCORRENTE: 1 trave a terra , 1 piano inclinato , 4 cerchi (diametro 50/60 cm circa), 1 ostacolo alto circa 60 cm , 1 panca, una bacinella con fondo piuttosto ampio (diametro circa 40 cm) posta davanti alla panca, 1 retino da pesca, 6 pesciolini di plastica, 1 cesto.

PARTENZA: i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza/arrivo.

PROVA N. 1 (TRAVE A TERRA)

Al “Via” il primo ginnasta si porta verso la trave a terra, vi trasloca (camminando o correndo) e vi scende liberamente all’estremità della stessa.

Penalità:

- Cadere dalla trave……o.v. 5”
- Non scendere all’estremità della trave……5”

PROVA N. 2 (PIANO INCLINATO)

Raggiunge il piano inclinato dove esegue una capovolta rotolata indietro.

Penalità:

- Capovolta eseguita sulla spalla (senza appoggio della nuca)……5”

PROVA N. 3 (CERCHI)

Si porta verso i cerchi dove esegue 4 saltelli a piedi pari.

Penalità:

- Ogni saltello eseguito non a piedi pari……5”
- Ogni saltello in meno……5”
- Ogni saltello al di fuori del cerchio……5”

PROVA N. 4 (OSTACOLO)

Passa sotto l’ostacolo strisciando.

Penalità:

- Far cadere l’ostacolo……5”

PROVA N. 5 (PANCA)

Si porta verso la panca dove esegue (con o senza spostamento):

- 6 traslocazioni, saltando a dx e sx della panca tenendo le gambe unite, e le mani sempre in appoggio sulla panca.

Penalità: Ogni traslocazione non eseguita……o.v. 5"

PROVA N. 6 (PESCA)
Senza scendere dalla panca, il ginnasta prende il retino da pesca (che si trova alla fine di questa) e pesca un pesciolino (rimanendo sempre sopra la panca). Prende il pesciolino e lo posa nel cestino, dopo aver riposizionato il retino dove lo aveva precedentemente trovato, corre a dare il cambio al compagno successivo (toccandolo o superando la linea di P/A) che eseguirà analogamente il percorso.

BONUS di 5" per ogni ginnasta che pesca un pesciolino.

NOTA: Se viene pescato più di un pesce, quello preso in più deve essere rimesso nella bacinella (anche con l'aiuto delle mani), altrimenti verrebbe a mancare un pesce e il ginnasta che si troverebbe senza pesciolino avrebbe la penalità per prova non eseguita.

Quando l'ultimo ginnasta ha superato la linea di P/A sarà dato lo stop al tempo.

SCHEMA PERCORSO 2

