TROFEO RAGAZZI

FASE REGIONALE

2018

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"

NOTE:

- 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**:
  - ✓ 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

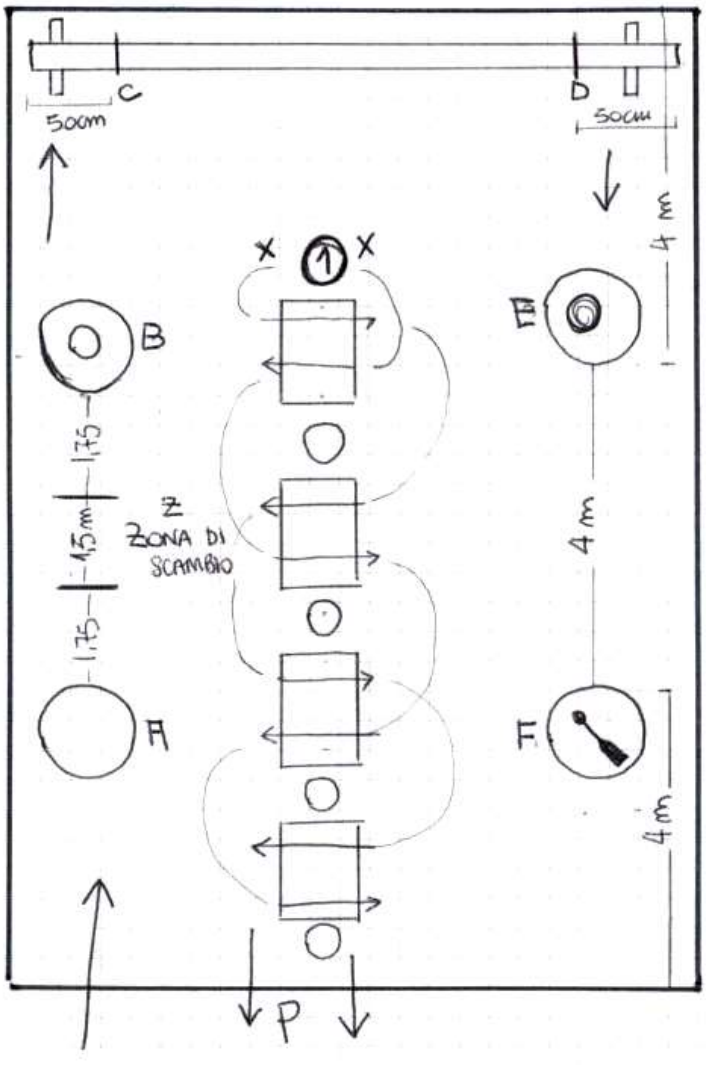
LE COPPIE

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 cerchi 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 proprio 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 compagno .....10 sec.
-uscita anche parziale di uno o due piedi dal cerchio durante la prova .....10 sec.
-uscita anticipata dai cerchi (non si esce dai cerchi fino a quando il concorrente del cerchi A non mette la palla a terra .....10 sec.

PROVA N.2

1°FASCIA- 2°FASCIA Corrono alla trave e salgono alle estremita' 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'estremita' 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 trave .....10 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:
1°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 trovera' nel cerchio E la clavetta e nel cerchi F la palla).
2°FASCIA- raccolgono l'attrezzo e se lo scambiano con un lancio contemporaneo che puo' 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 trovera' nel cerchio E la clavetta e nel cerchi F la palla).

PENALITA':
1°FASCIA-
perdita dell'attrezzo ogni volta e per ogni ginnasta .....5sec.
Non effettuare lo scambio nella zona Z.....10 sec.
2°FASCIA
-Attrezzo che tocca a terra prima di essere ripreso .....10 sec.
-Uscita anche parziale dal cerchio .....10 sec.
-uscita anticipata dai cerchi (non si esce dai cerchi fino a quando entrambe i concorrenti non hanno depositato gli attrezzi a terra .....10 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°FASCIASi 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 meno .....10 sec.
Non eseguire in maniera contemporanea -.....10 sec.

PERCORSO N.2

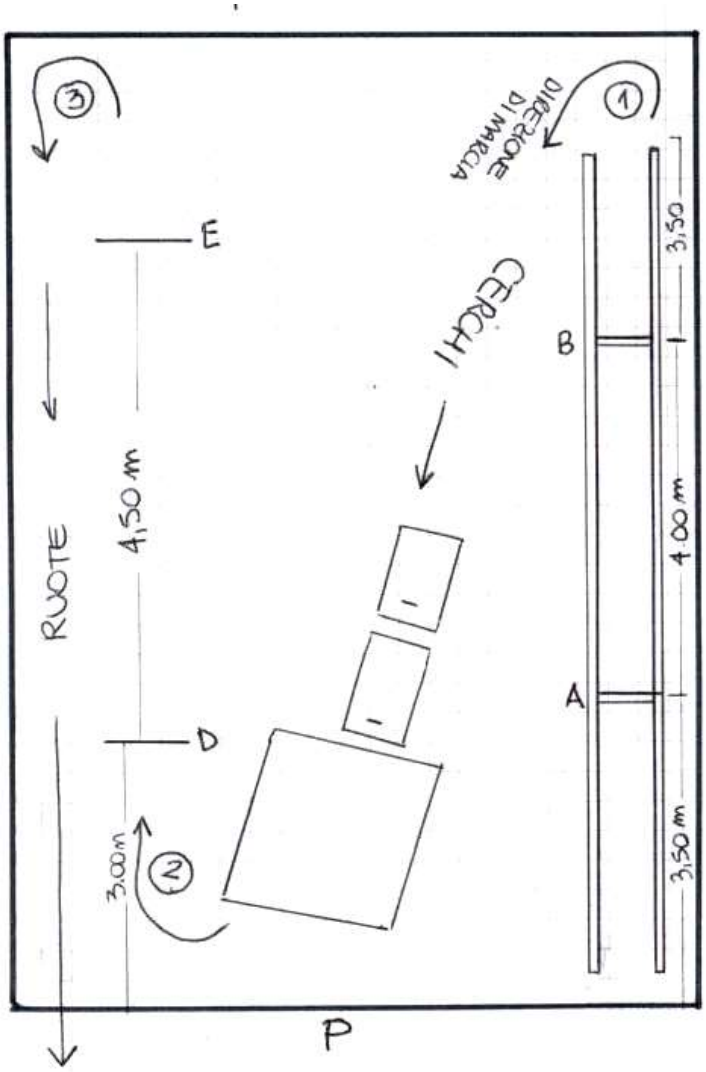
IL SINGOLO

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 corsia .....5 sec.

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

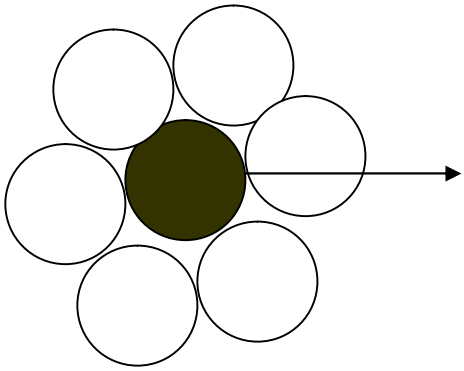
-terminare i giri dopo la linea B.....5 sec.

PROVA N.2

Corre nei cerchi disposti come figura

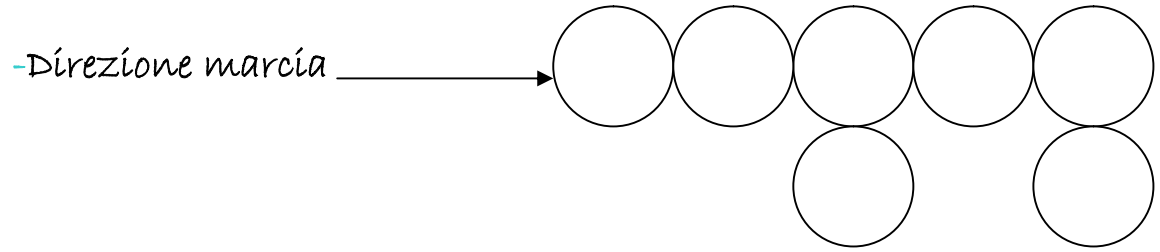
1°FASCIA

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'area .....15 sec.
-non effettuare la prova di corsa .....5 sec.
-toccare l'area con due piedi .....5 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 apri sul tappetone e capovolta avanti
2°FASCIA –un salto pennello con 180°A/L con arrivo a piedi apri sul tappetone e capovolta rotolata indietro
Aggira la boa n°2.

PENALITA':
-ogni battuta non a piedi pari .....5 sec.
-2°FASCIA battuta sulla seconda pedana che anticipa la rotazione (fanno testo i piedi).....5 sec.
-arrivo sul tappetone non a piedi pari .....5 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 corsa .....15 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 mancante .....5sec.

-2°FASCIA non eseguire le ruote con entrambe le gambe .....15 sec.