Federazione Ginnastica d'Italia

Direzione Tecnica Nazionale
Ginnastica per Tutti



PERCORSI MOTORI TROFEO GIOVANI 2018

Fase nazionale

NOTE:

I **VIDEO** esplicativi dei percorsi motori saranno pubblicati sul sito **www.federginnastica.it**

L'AREA DEI PERCORSI è di circa m. 9 x 4, ma tale misura potrebbe subire variazioni per adattabilità all'impianto e alla tipologia del percorso.

A cura della **DTNGpT Emiliana Polini**

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.

- Il cambio al compagno va fatto toccando lo stesso o superando la linea di P/A, salvo diversa indicazione.

- 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, fasce) 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.

JOLLY: Ogni squadra potrà decidere di giocare il **“Jolly”** in uno dei due percorsi, comunicandolo alla giuria. Il “Jolly” consentirà di raddoppiare il punteggio speciale conseguito nel percorso scelto. Ogni società dovrà presentare un proprio “Jolly” personale.

LEGENDA:
o.v.: ogni volta
o.g.: ogni ginnasta

1° PERCORSO – "IL GIARDINO ZOOLOGICO"

Il percorso si esegue singolarmente

MATERIALE OCCORRENTE: 5 coni, 4 step, 1 tappeto tipo "Sarneige", 4 cerchi (diametro (50/60 cm circa), 1 palla da ritmica o 1 pallone tipo "Super Santos", 1 contenitore.

MODALITA' ESECUTIVE: ogni ginnasta rappresenta un animale e dovrà eseguire il percorso imitando l'andatura dell'animale scelto tra quelli di seguito riportati:

1. **Scimmia**: camminare o correre in avanti
2. **Gambero**: camminare o correre indietro
3. **Elefante**: andatura quadrupedica ventrale (pancia in giù) in avanti
4. **Granchio**: andatura quadrupedica dorsale (pancia in su) in avanti
5. **Canguro**: saltare
6. **Coniglio**: balzi in quadrumania avanti

NOTE:

- Tra una prova e l'altra non è necessario che il ginnasta si sposti secondo l'andatura dell'animale rappresentato.
- Ogni ginnasta dovrà indossare o avere applicato sulla divisa di gara qualcosa che faccia riferimento all'animale rappresentato.

PARTENZA: i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza/arrivo nell'ordine in cui vogliono (non è necessario che la sequenza degli animali sia quella indicata).

PROVA N. 1 (CONI)

Al via il primo ginnasta parte per eseguire uno slalom fra i coni.

Penalità:

- Slalom non effettuato……o.v. 5"

PROVA N. 2 (PALLA/PALLONE)

Prende la palla dal contenitore, esegue 4 palleggi al suolo e la rimette a posto.

BONUS di 15" se tutti i ginnasti eseguono 3 palleggi con la mano dx e 3 palleggi con la mano sx senza interruzione.

Penalità:

- Interrompere i palleggi……o.v. 2"

PROVA N. 3 (TAPPETO)

Si sposta verso il tappeto dove esegue una capovolta rotolata avanti (i ginnasti che eseguono l'andatura in avanti) o indietro (i ginnasti che eseguono l'andatura indietro); al posto delle capovolte è possibile eseguire 2 rullate sul dorso (con fronte nel verso dell'andatura per i ginnasti che eseguono l'andatura avanti, o con dorso al verso dell'andatura per i ginnasti che eseguono l'andatura indietro).

Penalità:

- Capovolta eseguita senza appoggio della nuca……..5"
- Ogni rullata non eseguita…… 5"
- Capovolta o rullate eseguita in senso inverso a quello dell'andatura……..5"

PROVA N. 4 (CERCHI)

Successivamente esegue degli spostamenti nei cerchi in base all'andatura dell'animale rappresentato (è possibile, nel caso dell'elefante o del granchio appoggiare una sola mano o un solo piede in ogni cerchio).

Penalità:

- Ogni cerchio evitato……5"
- Ogni arto fuori dal cerchio (ad eccezione dell'elefante e del granchio)……o.v.2"

PROVA N. 5 (STEP)

Si sposta verso gli step dove esegue un'andatura sulla fila di step: la scimmia, il gambero, l'elefante e il granchio eseguono l'andatura interamente sugli step; il canguro effettuerà alternativamente un saltello a piedi uniti sugli step e uno a gambe divaricate con i piedi esternamente agli step (minimo 6 saltelli: 3 a piedi uniti e 3 a gambe divaricate) senza appoggiare le mani sugli step; il coniglio, appoggiando le mani sugli step, eseguirà dei volteggi a dx e a sx (minimo 6 volteggi: 3 a dx e 3 a sx).

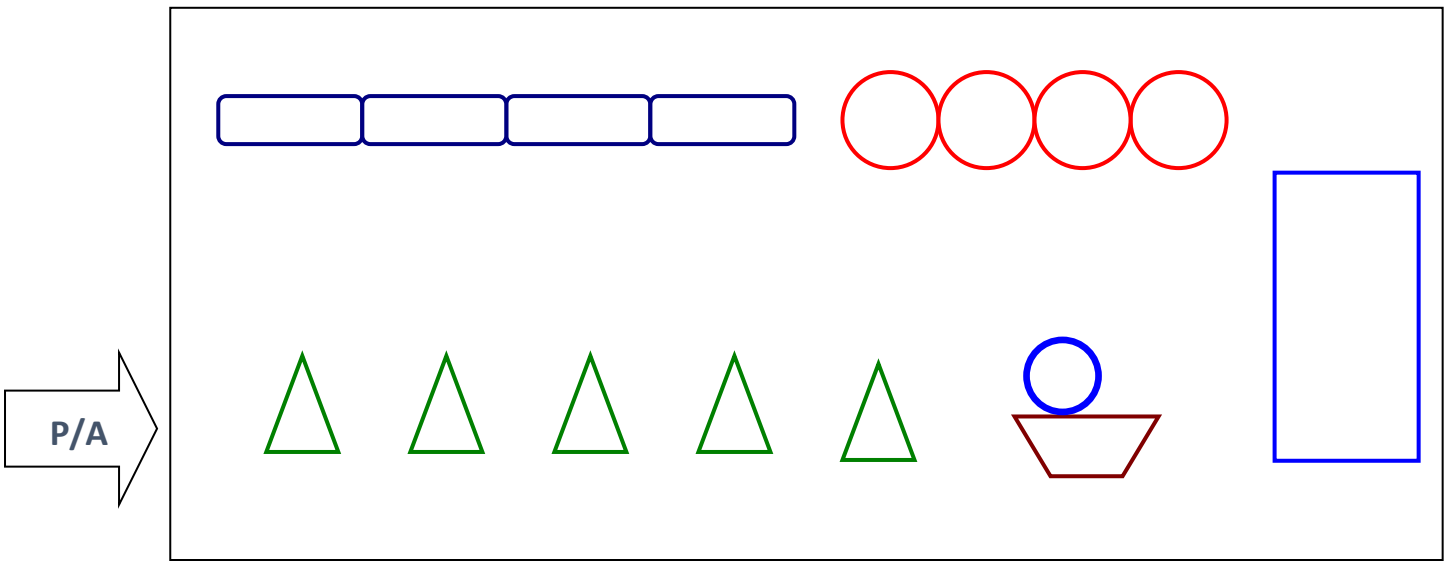
Terminata la prova va a dare il cambio al compagno successivo.

NOTA: il gambero deve salire e scendere all'indietro; il granchio può prima salire sugli step e poi effettuare l'andatura sugli stessi, così come può prima alzarsi e poi scendere dagli step.

Penalità:

- Ogni saltello o volteggio in meno…… 5"
- Cadere dagli step……o.v. 2"
- Durante l'andatura del canguro appoggiare le mani sugli step……o.v. 2"
- Durante l'andatura del coniglio appoggiare uno o entrambi i piedi sugli step ……o.v. 2"
- Durante l'andatura del gambero non salire o scendere all'indietro……2"
- Salire o scendere non all'inizio o alla fine degli step (esclusi il canguro e il coniglio)……5"

SCHEMA 1° PERCORSO



2° PERCORSO – "I COLORI"

Il percorso si esegue a coppie

MATERIALE OCCORRENTE: 6 cerchi dello stesso colore (diametro 50/60 cm circa), 2 tappeti tipo "Sarneige", 4 step, 1 palla da ritmica o 1 pallone tipo "Super Santos", 2 contenitori (uno per la palla e uno chiuso, ma con una piccola apertura per infilare la mano, per le fasce colorate), linea X e linea Y poste a circa 2 m di distanza tra loro, zona K (60cm x 60cm) posta a metà fra le linee X e Y, 4 cerchi di colore diverso (rosso, blu, verde, giallo) di circa 70/80 cm di diametro, 4 fasce dello stesso colore dei cerchi (è possibile utilizzare le proprie fasce).

PARTENZA: i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza. Al "Via" pescano dal contenitore una fascia colorata a caso per legarsela in vita. Appena la prima coppia è pronta può partire per effettuare il percorso.

PROVA N. 1 (CERCHI)

Al via i ginnasti della prima coppia si portano verso i cerchi e, tenendosi per mano, eseguono dei saltelli a piedi pari nei cerchi (un saltello in ogni cerchio).

Penalità:

- Ogni saltello in meno……o.g. 5"
- Saltelli eseguiti senza tenersi per mano……5"

PROVA N. 2 (TAPPETI)

Si dirigono ognuno verso un tappeto ed eseguono una ruota o un rotolamento di 360° intorno all'asse longitudinale.

Penalità:

- Ogni ruota o rotolamento non eseguito……o.g. 15"

PROVA N. 3 (STEP)

Si portano ognuno ad una estremità della fila di step e vi salgono per eseguire un'andatura in avanti. Giunti a metà (in corrispondenza della linea) un ginnasta (A) scende ponendosi a gambe divaricate a cavallo degli step, mentre il compagno (B) vi passa sotto (traslocando in ginocchio sopra gli step); il concorrente B si rialza mentre il compagno A, che si era posto precedentemente a gambe divaricate, risale sugli step ed entrambi traslocano per scendere dall'estremità opposta a quella dove erano saliti.

Penalità:

- Cadere dagli step……o.v.e o.g. 2"
- Salire o scendere non dall'estremità della fila di step……o.v.e o.g. 5"

PROVA N. 4 (PALLA)

Il concorrente A prende la palla dal contenitore e, con i piedi dietro la linea X, la fa rotolare verso il compagno B che, con i piedi dietro la linea Y, la riprende e la ripassa ad A effettuando un passaggio con palleggio della palla al suolo.

BONUS di 5" per ogni concorrente B che fa palleggiare la palla all'interno della zona K.

Penalità:

- Ogni passaggio o ripresa effettuata con uno o entrambi i piedi sopra o oltre le linee X e Y……o.g. 5"

PROVA N. 5 (PALLA - CERCHIO)

Una volta ricevuta la palla, il concorrente A si porta nel cerchio corrispondente al colore della fascia pescata all'inizio del percorso e lancia la palla al compagno B che la prende, la rimette a posto e poi va a sistemarsi anch'egli nel cerchio giusto in posizione seduta. Dopo aver lanciato la palla anche il ginnasta A si siede nel cerchio.

Quando il concorrente B ha rimesso la palla nel contenitore, può partire la coppia successiva che eseguirà il percorso allo stesso modo.

Penalità:

- Lanciare la palla con uno o entrambi i piedi al di fuori del cerchio..... 5"
- Ricevere la palla con uno o entrambi i piedi dentro al cerchio..... 5"
- Non sistemarsi nel cerchio giusto.....o.g. 5"

Lo stop al tempo è dato quando l'ultimo ginnasta si è sistemato nel proprio cerchio in posizione seduta.

SCHEMA 2° PERCORSO

