Federazione Ginnastica d'Italia

Direzione Tecnica Nazionale
Ginnastica per Tutti



PERCORSI MOTORI TROFEO RAGAZZI (1^ e 2^ fascia) 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 (pallone, palla) 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 percorso si esegue a coppie

MATERIALE OCCORRENTE: una corsia lunga 7 metri e larga 60 cm circa, linee A e B che si trovano rispettivamente a 1,5 mt dall'inizio e dalla fine della corsia e distanziate 4 mt l'una dall'altra, una palla da ritmica o un pallone tipo "Super Santos", 1 boa, 2 tappeti tipo "Sarneige", 8 cerchi (diametro 70/90 cm) due croci ricavate con del nastro adesivo incollato al suolo.

PARTENZA: a coppie dietro la linea di partenza: uno dei due concorrenti ha in mano il pallone.

PROVA N. 1 (PALLA/PALLONE + CORSIA)

Al "Via" i concorrenti si portano dietro la linea A; quello in possesso del pallone lo fa rotolare all'interno della corsia mentre l'altro, correndo al di fuori della stessa deve:

1^ FASCIA: raccogliere il pallone dopo che questo ha superato la linea B

2^ FASCIA: fermare il pallone sedendosi sopra dopo che questo ha superato la linea B.

BONUS di 5" se il pallone non fuoriesce dalla corsia durante il suo rotolamento.

NOTA: la palla, prima del rotolamento, deve essere posta prima della linea A.

Quindi lasciano il pallone nei pressi della linea B ed aggirano la boa.

Penalità:

- Raccogliere il pallone o sedersi sopra prima che questo abbia superato la linea B……..5"
- Iniziare il rotolamento del pallone dopo la linea A……..5"

PROVA N. 2 (TAPPETI)

I ginnasti si portano verso i tappeti:

1^ FASCIA: un concorrente si pone in decubito supino trasversalmente al tappeto mentre l'altro esegue una capovolta rotolata avanti scavalcando il compagno; poi invertono i ruoli.

2^ FASCIA: un concorrente si pone in posizione supina (con gambe sollevate e con il capo rivolto verso la boa) e con le mani impugna le caviglie dell'altro concorrente che, nel frattempo si è posto a gambe divaricate con i pedi ai lati del capo del compagno e ne impugna, a sua volta, le caviglie; così legati eseguono due capovolte rotolate avanti senza lasciare il legamento.

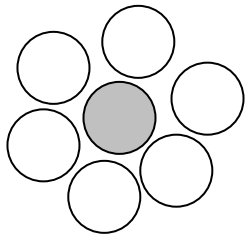
Penalità:

- Capovolta eseguita senza appoggio della nuca **(1^ fascia)** ……..5"
- Rompere il legamento **(2^ fascia)** ……o.v. 2"

PROVA N. 3 (CERCHI)

I ginnasti si portano verso i cerchi disposti come in figura…

1^ e 2^ FASCIA: direzione di marcia →



→

e, partendo dallo stesso cerchio, effettuano una corsa:

1^ FASCIA: un ginnasta in senso orario e l'altro in senso antiorario, toccando l'area all'interno di ogni cerchio in forma libera, ritornando entrambi nel cerchio da cui sono partiti e uscendo obbligatoriamente (al termine della prova) dal cerchio centrale.

2^ FASCIA: come la 1^ fascia ma incontrandosi, prima di uscire, nel cerchio centrale dove eseguono un giro completo tenendosi sotto un braccio.

Penalità:

- Ogni cerchio del quale non si tocca l'area……5"
- Non eseguire il giro **(2^ fascia)**……10"
- Non completare il giro **(2^ fascia)**……5"
- Non uscire dal cerchio centrale……5"

PROVA N. 4 (CERCHIO)

Raccolgono uno dei cerchi in cui hanno effettuato la prova precedente e si pongono sulle croci segnate a terra l'uno di fronte all'altro (in modo tale che il cerchio si trovi tra di loro); entrambi i concorrenti eseguono un "prillo" del cerchio seguito da un giro completo intorno al cerchio (uno in senso orario, l'altro in senso antiorario) per riprenderlo insieme, dopo essere ritornati con i piedi nei pressi delle croci e prima che il cerchio cada al suolo.

Penalità:

- Non effettuare il "prillo" del cerchio insieme……2"
- Non effettuare la ripresa del cerchio insieme……2"
- Effettuare il "prillo" senza essere posizionati nei pressi delle croci……o.g. 5"
- Riprendere il cerchio prima di essere ritornati nei pressi delle croci……o.g. 5"
- Far cadere il cerchio……5"

PROVA N. 5

Aggirano la boa, raccolgono il pallone e nello spazio tra la linea B e la linea A eseguono:

1^ FASCIA: almeno 4 passaggi del pallone (afferrandolo ogni volta e non respingendolo), mentre corrono uno all'interno della corsia l'altro all'esterno;

2^ FASCIA: come la 1^ fascia ma eseguendo un giro su se stessi prima di effettuare il passaggio del pallone.

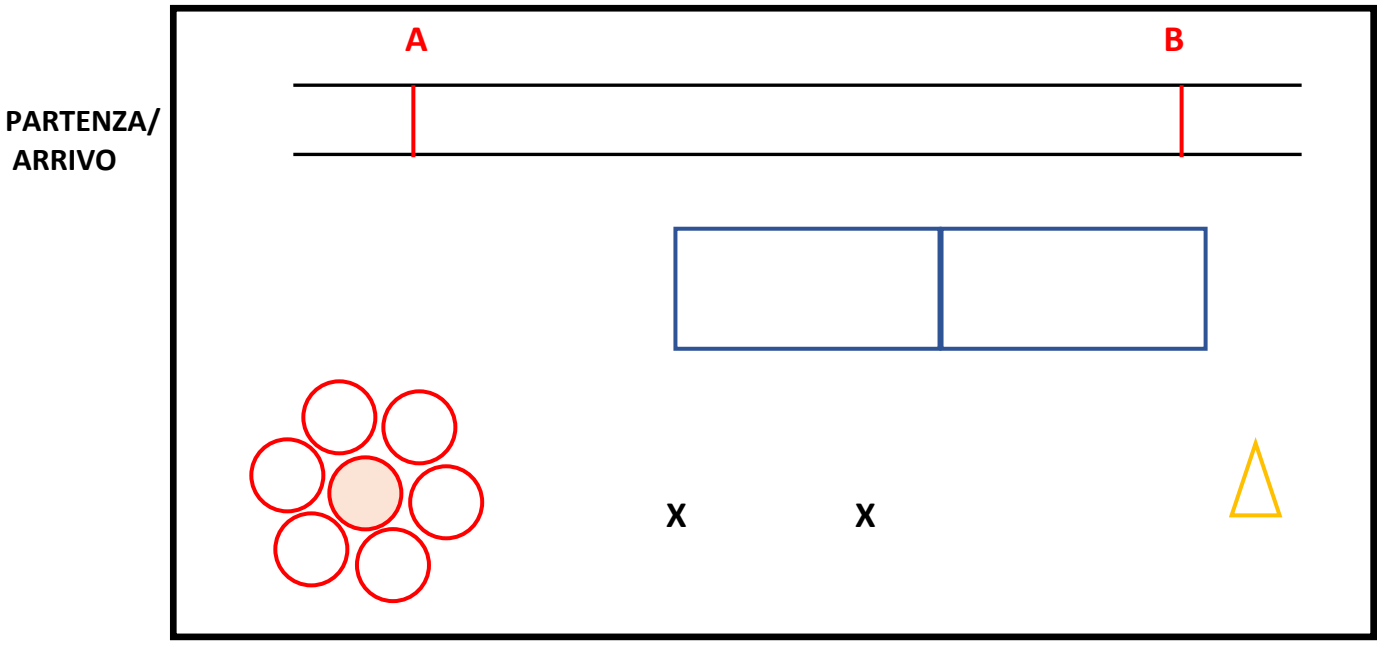
Penalità:

- Ogni passaggio in meno……5"
- Uscire fuori dalla corsia……o.v. 2"
- Non effettuare il giro **(2^ fascia)**……o.v. 5"
- Respingere anziché afferrare il pallone durante i passaggi……5"

Infine vanno a dare il cambio alla coppia successiva consegnandole il pallone.
La coppia successiva può partire solo dopo che entrambi i componenti della prima coppia hanno superato la linea di partenza/arrivo.

Quando entrambi i ginnasti della seconda coppia avranno superato la linea di partenza/arrivo sarà dato lo stop al tempo.

SCHEMA 1° PERCORSO



2° PERCORSO

Il percorso si esegue a coppie

MATERIALE OCCORRENTE: 1 palla da ritmica o un pallone tipo "Super Santos", 1 contenitore, 2 cerchi (diametro 80/90 cm) distanti tra loro 5m circa, linee X e Y distanti tra loro distanti tra loro 5m circa, 1 pedana da volteggio + 1 tappeto tipo "Sarneige".

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

PROVA N. 1 (PALLA/PALLONE + CERCHI)

Al via la coppia corre all'interno dell'area del percorso, uno dei due ginnasti prende il pallone posto all'interno del contenitore; quindi si dispongono uno all'interno del cerchio A e l'altro all'interno del cerchio B, entrambi con fronte alla linea di partenza. Il concorrente in possesso della palla:

1^ FASCIA: divarica le gambe, sempre restando coi piedi all'interno del cerchio, e fa rotolare la palla all'indietro fra le proprie gambe verso il compagno che si trova all'interno del cerchio B; il concorrente in B riceve la palla, entrambi eseguono un dietro-front, e ripetono la prova (B passa ad A). Il concorrente in A, una volta ricevuta la palla, la depositerà all'interno del contenitore.

BONUS di 3" se la palla viene ripresa senza che tocchi le gambe del ginnasta che la riceve.

2^ FASCIA: esegue un lancio della palla a due mani per avanti-alto-dietro al concorrente che si trova all'interno del cerchio B; il concorrente in B riceve la palla, entrambi eseguono un dietro-front e ripetono la prova (B passa ad A). Il concorrente in A, una volta ricevuta la palla, la depositerà all'interno del contenitore.

BONUS di 3" se la palla viene ripresa senza che cada a terra.

Penalità:

- Uscita, anche parziale, di uno o due piedi dal proprio cerchio durante l'intera prova… o.v. 2"

PROVA N. 2 (LINEE X e Y)

Si dispongono ad eseguire la "carriola" dalla linea X alla linea Y:

1^ FASCIA: il ginnasta che esegue la "carriola" deve essere in posizione di corpo proteso dietro (mani prima della linea X e arrivo con le mani dopo la linea Y).

2^ FASCIA: il ginnasta che esegue la "carriola" deve essere in posizione di corpo proteso avanti (mani prima della linea X e arrivo con le mani dopo la linea Y).

Penalità

- Partire con una o due mani che toccano la linea X……..5"
- Terminare con una o due mani prima della linea Y o che toccano la stessa……..5"
- Cadere o posare uno o più piedi a terra fra le linee X e Y ……..2"

PROVA N. 3 (PEDANA + TAPPETO)

Aggirano la boa e, in successione, prendono la rincorsa, eseguono la battuta a piedi pari sulla pedana da volteggio ed effettuano:

1^ FASCIA: due salti uguali (uno per ginnasta), con arrivo a piedi pari sul tappeto (non sono consentiti capovolte o tuffi);

2^ FASCIA: due salti diversi (uno per ginnasta), con arrivo a piedi pari sul tappeto (non sono consentiti capovolte o tuffi).

NOTA: i salti possono essere anche gli stessi tra le due coppie di ginnasti.

Penalità:

- Battuta o arrivo non a piedi pari……o.v.5”
- Salti non eseguiti come descritti……10”

PROVA N. 4 (“CAVALLINA UMANA”)

Terminata la prova si portano nella zona tra la linea X e la linea Y ed eseguono la “cavallina umana” (staccata) in successione: A scavalca B e poi B scavalca A. Quindi corrono a dare il cambio alla coppia successiva.

Penalità:

- Battuta non a piedi pari ……o.v.5”
- Arrivo non a piedi pari……o.v.5”
- Framezzo non eseguito……10”
- Cambio non effettuato……10”

Infine vanno a dare il cambio alla coppia successiva.
La coppia successiva può partire solo dopo che entrambi i componenti della prima coppia hanno superato la linea di partenza/arrivo.

Quando entrambi i ginnasti della seconda coppia avranno superato la linea di partenza/arrivo sarà dato lo stop al tempo.

SCHEMA 2° PERCORSO

