

Federazione Ginnastica d'Italia

GpT

**PERCORSI MOTORI
TROFEO GIOVANI
2017**

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 contrario15”
- ❖ 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: 9 step, 1 plinto (solo la parte superiore) o una base di legno alta circa 50 cm, 1 cerchio (diametro circa 50/60 cm), 1 tappeto tipo "Sarneige", 1 bacinella, 6 pezzi di stoffa riportanti i nomi dei bambini che eseguono il percorso (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 (PLINTO + 6 STEP + CERCHIO)

Al "Via" il primo ginnasta si porta verso il plinto, vi pone sopra le mani e successivamente, con stacco a piedi pari al suolo, i piedi framezzo le mani. Scende liberamente sulla fila di step posizionata subito dietro il plinto; 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:

- ☒ Salire sul plinto con le ginocchia o con un solo piede.....5"
- ☒ Scendere dagli step.....o.v. 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 prende quella riportante il proprio nome.

PROVA N. 4 (STEP)

Aggira la boa e trasloca sugli step posti a mò di scala portando con sé il pezzo di stoffa.

Penalità:

- ☒ Scendere dagli step lateralmente prima di aver terminato la prova.....o.v. 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 in maniera tale che possa essere letto il nome scrittovi sopra.

Penalità:

- ☒ Non sistemare il pezzo di stoffa in modo tale da far leggere il nome..... 5"

2° PERCORSO – “LA PESCA”

Il percorso si esegue singolarmente

MATERIALE OCCORRENTE: 1 trave a terra (lunga circa 3 m), 1 piano inclinato realizzato con una pedana da volteggio ed un tappetino tipo “Sarneige”, 4 cerchi (diametro 50/60 cm circa), 1 ostacolo alto circa 60 cm e lungo circa 2 m, 11 step, una bacinella con fondo piuttosto ampio (diametro circa 40 cm) posta davanti agli step, 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 (STEP + PIANO INCLINATO)

Raggiunge il piano inclinato dove esegue una capovolta rotolata indietro partendo in piedi o in posizione seduta sullo step sulla pedana.

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 eseguendo.

Penalità:

- ☒ Far cadere l’ostacolo.....5”

PROVA N. 5 (STEP)

Si porta verso la serie di step dove esegue (con o senza spostamento):

- sulla prima parte (colorata di rosso): con mani in appoggio sugli step, 4 volteggi a dx e a sx degli stessi (dx, sx, dx, sx oppure sx, dx, sx, dx) con o senza appoggio dei piedi sugli step;
- sulla parte centrale (colorata di giallo): con mani in appoggio sugli step, 4 volteggi a gambe divaricate e unite (un volteggio a gambe divaricate con i piedi esternamente agli step, uno a piedi uniti, di nuovo uno a gambe divaricate ed infine uno a piedi uniti);
- sull’ultima parte degli step (colorata di verde): una traslocazione a piacere.

NOTA: per volteggio s’intende lo spostamento dei piedi da dx a sx degli step e viceversa. Il colore degli step è indicativo; potrebbero anche essere tutti dello stesso colore.

Penalità: Ogni volteggio non eseguito.....

PROVA N. 6 (PESCA)

Senza scendere dagli step, il ginnasta prende il retino da pesca (che si trova alla fine degli step appoggiato ad essi) e pesca un pesciolino (rimanendo sempre sopra gli step). Prende il pesciolino e, scendendo dagli step, lo posa nel cestino, dopo aver posato 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 2° PERCORSO



