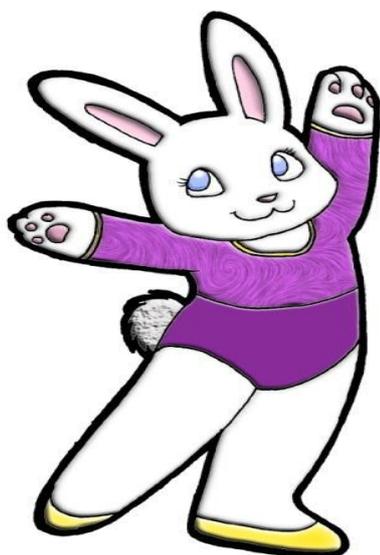


Federazione Ginnastica d'Italia

**GpT**

**PERCORSI MOTORI  
TROFEO RAGAZZI  
(1<sup>^</sup> e 2<sup>^</sup> fascia)  
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 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 (pallone, palla, cerchio, fune) 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 quattro percorsi, comunicandolo alla giuria. Il “Jolly” consentirà di raddoppiare il punteggio conseguito nel percorso scelto. Ogni società dovrà presentare un proprio “Jolly” personale.

**SUPERBONUS:** E’ applicato al termine dei quattro percorsi se la prova relativa, specificata al termine del quarto percorso, è eseguita correttamente. Il “Superbonus” consentirà di aggiungere **5 punti** al punteggio totale dei percorsi.

### LEGENDA:

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

## 1° PERCORSO – “LA CAMPANA”

### Il percorso si esegue singolarmente

**MATERIALE OCCORRENTE:** 8 cerchi a sezione piatta (diametro 50/60 cm circa), 1 piccolo oggetto da lanciare nei cerchi (preferibilmente piatto in modo tale che non rotoli), 1 tappeto tipo “Sarneige”, 1 boa.

**MODALITA' ESECUTIVE:** il percorso richiama il classico gioco della “Campana”. Ogni ginnasta lancerà il proprio oggetto in un cerchio, eseguirà il percorso e, durante l'ultima prova, recupererà la pietra. Ad ogni cerchio o coppia di cerchi è assegnato un valore che va da 1 a 6 (come indicato nello schema grafico del percorso); tali valori corrispondono ai secondi di bonus di cui ogni ginnasta può usufruire.

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

#### PROVA N. 1 (PIETRA)

##### 1^ FASCIA e 2^ FASCIA:

Al “Via” parte il primo ginnasta, si porta davanti al primo cerchio senza entrarci e lancia l'oggetto in un cerchio qualsiasi.

**BONUS di 1”, 2”, 3”...** a seconda di dove è stata lanciata la pietra.

##### NOTE:

☒ Nel caso in cui la pietra dovesse essere lanciata al di fuori dei cerchi, il ginnasta non otterrà il bonus e dovrà continuare l'esecuzione del percorso.

☒ Se l'oggetto dovesse rimbalzare da un cerchio all'altro il valore del bonus è dato dal punto in cui si ferma l'oggetto, indipendentemente da dove ha rimbalzato prima.

☒ Il bordo è considerato parte del cerchio, quindi il punteggio corrispondente viene attribuito.

##### Penalità:

☒ Lanciare l'oggetto con uno o entrambi i piedi sopra o dentro il primo cerchio .....5”

#### PROVA N. 2 (CERCHI)

Esegue una serie di saltelli (\*) nei cerchi:

(\*) **1^ FASCIA:** a piedi pari nel cerchio singolo e a gambe divaricate nei cerchi affiancati;

**2^ FASCIA:** su di un piede nel cerchio singolo e a gambe divaricate nei cerchi affiancati.

##### Penalità:

☒ Ogni saltello in meno.....5”

☒ Saltelli non a piedi pari (solo 1^ fascia).....o.v. 5”

#### PROVA N. 3 (TAPPETO)

##### 1^ FASCIA e 2^ FASCIA:

Si porta verso il tappeto dove esegue:

(\*) **1^ FASCIA:** una capovolta rotolata avanti

**2^ FASCIA:** una capovolta rotolata indietro

##### Penalità:

☒ Capovolta eseguita sulla spalla (senza posa della nuca)..... 5”

#### PROVA N. 4 (BOA)

Aggira la boa

##### Penalità:

☒ Non aggirare la boa.....15”

## PROVA N. 5 (TAPPETO)

### 1^ FASCIA e 2^ FASCIA:

Si riporta verso il tappeto dove esegue una ruota.

## PROVA N. 6 (CERCHI)

Si avvicina nuovamente ai cerchi ed esegue 6 di balzi in quadrumania (leprotto) ponendo le mani e i piedi nei cerchi nel seguente modo:

- **1^ balzo:** prima mani nei cerchi n.5 e poi piedi nel cerchio n.6
- **2^ balzo:** prima mani nel cerchio n.4 e poi piedi nei cerchi n.5 (un piede in ciascun cerchio

oppure tutti e due i piedi in un solo cerchio)

- **3^ balzo:** prima mani nei cerchi n.3 e poi piedi nel cerchio n.4
- **4^ balzo:** prima mani nel cerchio n.2 e poi piedi nei cerchi n.3 (un piede in ciascun cerchio

oppure tutti e due i piedi in un solo cerchio)

- **5^ balzo:** prima mani nel cerchio n.1 e poi piedi nel cerchio n.2
- **6^ balzo:** prima mani fuori dal cerchio e poi piedi nel cerchio n.1

(\*) **1^ FASCIA:** a piedi pari nei cerchi n.6, 4, 2.

**2^ FASCIA:** con un piede nei cerchi n.6, 4, 2, 1.

### Penalità:

☒ Ogni balzo non eseguito.....5"

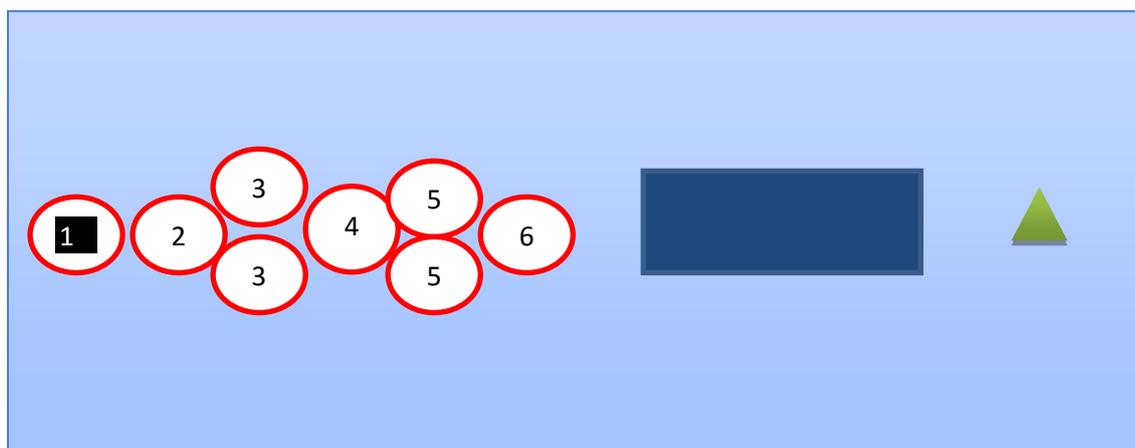
☒ Non recuperare l'oggetto lanciato ad inizio percorso.....5"

**NOTA:** l'oggetto che il ginnasta aveva precedentemente lanciato (nella prova n. 1) può essere recuperato o durante o al termine della prova n.6, prima di andare a dare il cambio al compagno successivo.

**Terminata la prova il ginnasta corre verso la linea di partenza/arrivo per consegnare l'oggetto al compagno successivo che ripeterà il percorso in maniera analoga.**

**Quando l'ultimo ginnasta avrà superato la linea di partenza/arrivo sarà dato lo stop al tempo.**

## SCHEMA 1° PERCORSO



## 2° PERCORSO – “PALLA - PALLINA”

### Il percorso si esegue a coppie

**MATERIALE OCCORRENTE:** 1 pallone tipo “Super Santos” o una palla da ritmica, linea X (distante circa 4 m dalla linea di P/A), 1 ostacolo alto circa 30/40 cm (posto a circa 5 m dalla linea di P/A), linea Z (distante circa 3 m dall’ostacolo), 1 step (di gomma, non di plastica dura), linea Y (distante circa 4 m dalla linea di fondo), 1 trave a terra (lunga circa 3 m).

**PARTENZA:** i ginnasti sono disposti a coppie dietro la linea di partenza/arrivo; il ginnasta A ha in mano un pallone o una palla da ritmica.

#### PROVA N. 1 (LINEA X)

Al “Via” parte il ginnasta A eseguendo dei palleggi (\*) fino a superare con entrambi i piedi la linea X; lancia poi il pallone al ginnasta B che esegue i palleggi allo stesso modo.

**(\*) 1^ FASCIA:** 4 palleggi con la stessa mano

**2^ FASCIA:** 2 palleggi con la mano dx e 2 con la mano sx

#### Penalità:

- ☒ Ogni palleggio in meno.....5”
- ☒ Non cambiare mano (2^ fascia).....5”
- ☒ Lanciare il pallone con uno o entrambi i piedi sopra la linea X (ginnasta A).....5”
- ☒ Lanciare il pallone con uno o entrambi i piedi oltre la linea X (ginnasta A).....10”
- ☒ Prendere il pallone con uno o entrambi i piedi sopra la linea di partenza (ginnasta B)..... .5”
- ☒ Prendere il pallone con uno o entrambi i piedi oltre la linea di partenza (ginnasta B).....10”

#### PROVA N. 2 (OSTACOLO)

##### 1^ FASCIA e 2^ FASCIA:

Il ginnasta B si porta verso l’ostacolo dove esegue un lancio, immediatamente seguito da uno scavalco dell’ostacolo ed una ripresa del pallone.

#### Penalità:

- ☒ Far cadere il pallone.....o.v.5”

#### PROVA N. 3 (LINEA Z + OSTACOLO)

Dopo aver effettuato il proprio lancio, il ginnasta B si porta verso la linea Z, dove, con i piedi dietro di essa, passa il pallone al ginnasta A mediante un rotolamento (\*) al di sotto dell’ostacolo; il ginnasta A effettuerà, così, anch’egli la prova n. 2.

**(\*) 1^ FASCIA:** con fronte verso il compagno;

**2^ FASCIA:** con spalle al compagno (facendo passare il pallone anche sotto le gambe).

#### Penalità:

- ☒ Non far passare il pallone sotto l’ostacolo.....5”
- ☒ Effettuare il rotolamento con uno o entrambi i piedi sopra la linea Z.....10”
- ☒ Effettuare il rotolamento con uno o entrambi i piedi oltre la linea Z.....10”

**NOTA:** il ginnasta A non esegue la prova n. 3

#### PROVA N. 4 (PALLONE o PALLA + STEP)

##### 1^ FASCIA e 2^ FASCIA:

Il ginnasta B prende lo step, si pone sul punto 1 e lo posiziona in modo tale che il ginnasta A, posto sul punto 2, possa effettuare un lancio del pallone su di esso ed una ripresa al volo; quindi si invertono i ruoli per ripetere la prova. Terminata la prova il ginnasta A rimette lo step a posto.

**BONUS** di: **1"** se il pallone viene lanciato e ripreso con due mani;

**2"** se il pallone viene lanciato con una mano e ripreso al volo a due mani;

**3"** se il pallone viene lanciato e ripreso con una sola mano;

**4"** se il pallone viene lanciato con una mano e ripreso al volo a due mani dopo aver effettuato una battuta delle mani davanti al corpo ed una dietro.

**5"** se il pallone viene lanciato e ripreso dopo aver eseguito un giro di 360° A/L;

##### NOTE:

☒ I punti 1 e 2 sono distanti circa 2,5 m tra loro.

☒ I lanci scelti dai due ginnasti non devono essere necessariamente gli stessi per ottenere il bonus.

##### Penalità:

☒ Non riprendere la palla al volo.....5"

#### PROVA N. 5 (LINEA Y)

Il ginnasta A, con i piedi sopra la linea di fondo, fa rotolare il pallone al suolo mentre il ginnasta B lo scavalca (\*) prima che il pallone raggiunga la linea Y. Dopodiché si porta dietro la linea Y per prendere il pallone.

(\*) **1^ FASCIA:** liberamente

**2^ FASCIA:** con un salto con una rotazione in volo

##### Penalità:

☒ Effettuare il rotolamento con uno o entrambi i piedi oltre la linea di fondo (all'interno dell'area del percorso).....10"

☒ Toccare la palla durante lo scavalcamento.....5"

☒ Riprendere la palla con uno o entrambi i piedi sopra la linea Y.....5"

☒ Riprendere la palla con uno o entrambi i piedi oltre la linea Y.....10"

#### PROVA N. 6 (TRAVE)

##### 1^ FASCIA e 2^ FASCIA:

Un ginnasta sale sulla trave e vi trasloca liberamente, l'altro ginnasta cammina al suolo accanto alla trave. Durante la traslocazione i ginnasti si lanciano la palla per un minimo di 5 passaggi. Terminata la traslocazione i ginnasti possono correre verso la linea P/A per consegnare il pallone ad un ginnasta della coppia successiva.

##### Penalità:

☒ Ogni passaggio in meno.....5"

☒ Cadere dalla trave.....o.v. 5"

☒ Effettuare i passaggi del pallone da fermi.....5"

☒ Lanciare il pallone alla coppia successiva.....10"

**Quando il ginnasta A o B ha consegnato il pallone può partire la seconda coppia che eseguirà analogamente il percorso.**

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

## SCHEMA 2° PERCORSO

