



COMITATO REGIONALE PIEMONTE E
VALLE D'AOSTA

SETTORE GPT

TROFEO GIOVANI 2018
Fase Regionale



Percorso 1

Al via il primo ginnasta parte dietro la linea di partenza.

Prova 1

Serie di saltelli nei cerchi: con 1 piede nei cerchi singoli, e a gambe divaricate nei cerchi affiancati.

Prova 2

Da sdraiati: rotolamento completo sull'asse longitudinale.

Prova 3

Prendere il cerchio ed eseguire un prillo (rotazione del cerchio su se stesso tramite un impulso dato dalla mano del ginnasta) ed eseguire un giro intorno allo stesso. Riporre il cerchio a terra.

Prova 4

Superare liberamente gli ostacoli (circa 20 cm)

Prova 5

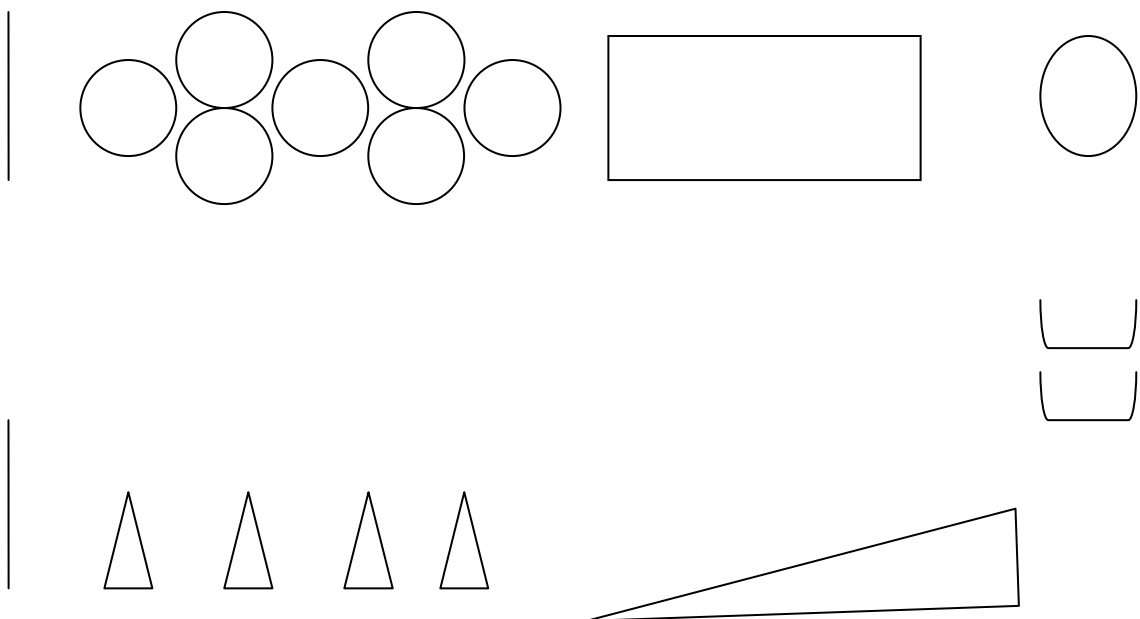
Portarsi davanti al piano inclinato per eseguire una capovolta avanti.

Prova 6

Eseguire uno slalom tra i coni e superare la linea di arrivo. Sedersi in attesa che tutti i compagni eseguano il percorso.

Il tempo finale della squadra viene fermato quando l'ultimo ginnasta supera la linea.

Dimensioni: percorso circa 8m x 3m.



Percorso 2

Al via il primo ginnasta parte dietro la linea di partenza.

Prova 1

Camminare sul primo step, sforbiciata flessa (salto del gatto) sul secondo step, camminare sul terzo step.

Prova 2

Eseguire un rotolamento indietro sul piano inclinato.

Prova 3

Eseguire due saltelli sul piede destro nei primi due cerchi e due saltelli sul piede sinistro nei cerchi successivi.

Prova 4

Passare sotto l'ostacolo (60 cm circa)

Prova 5

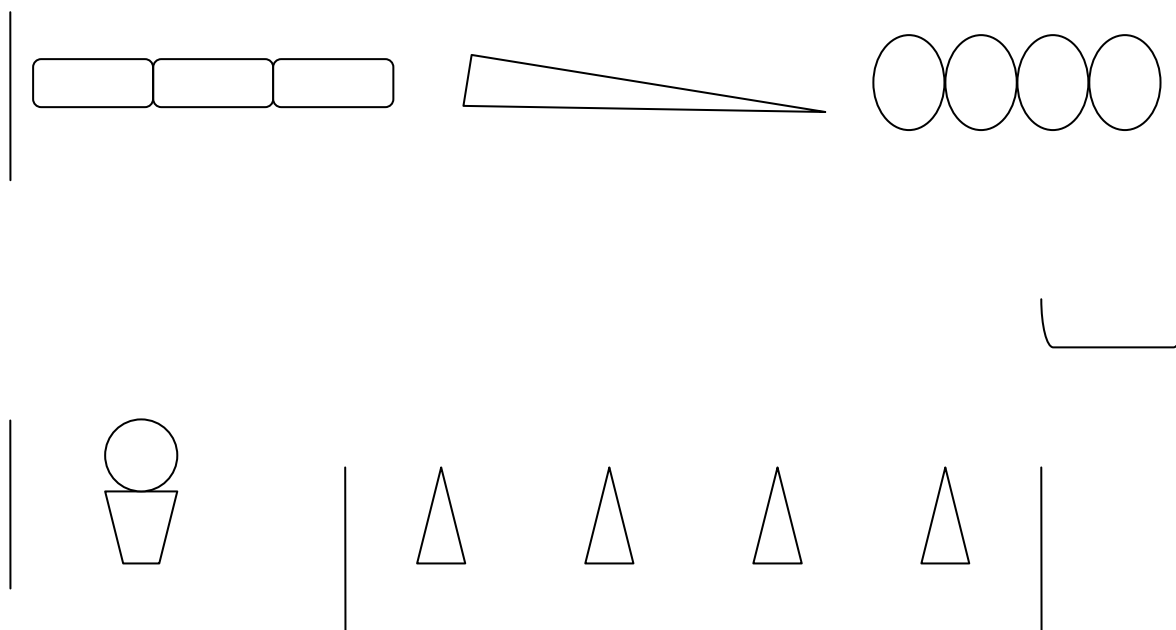
Slalom laterale tra i coni (galoppo laterale). Partire dietro la linea segnata a terra e superare la linea dopo i coni.

Prova 6

Prendere la palla ed effettuare un lancio e ripresa della stessa. Posare la palla e portarsi dietro la linea di arrivo.

Il tempo finale della squadra viene fermato quando l'ultimo ginnasta supera la linea di arrivo.

Dimensioni: percorso circa 8m x 3m.



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" da aggiungere.
- Partire prima del segnale di partenza: o.g. 5"
- Non rispettare le linee di partenza e di arrivo: o.g. 5"
- Prova omessa: 15"
- Prova non eseguita come descritta: 10"
- Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo ginnasta in gara, salvo diversa descrizione.

LEGENDA:

o.v.: ogni volta

o.g.: ogni ginnasta