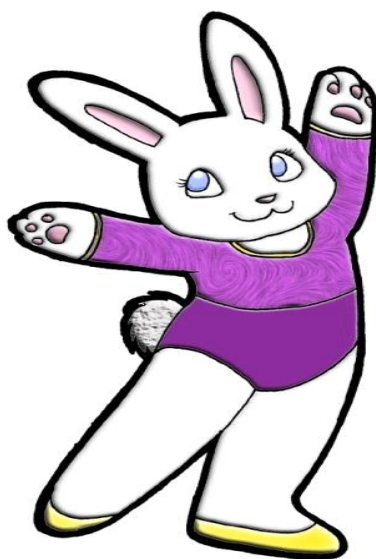




COMITATO REGIONALE PIEMONTE E  
VALLE D'AOSTA

SETTORE GPT

TROFEO RAGAZZI 2018  
Fase Regionale



# I FASCIA

## Percorso 1

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

Prova 1

Eseguire una ruota sul tappeto.

Prova 2

Camminare sulla trave bassa.

Prova 3

Eseguire 5 saltelli con la fune

Prova 4

Saltare liberamente l'ostacolo (40cm circa)

Prova 5

Lanciare e riprendere il cerchio al di sopra del capo.

Prova 6

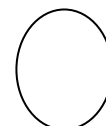
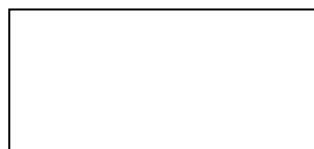
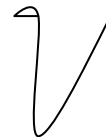
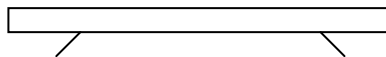
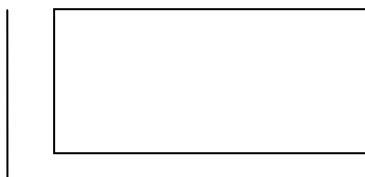
Eseguire una capovolta indietro sul tappeto.

Prova 7

Eseguire una quadrupedia prona avanti (elefante). Partenza con mani dietro la prima linea e superamento della linea successiva con i piedi; al superamento della linea si andrà a dare il 5 al compagno successivo che potrà così iniziare la prova.

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

Dimensioni: percorso circa 9m x 3m.



## Percorso 2

Il percorso 2 sarà un percorso a sorpresa basato principalmente sull'abilità: SALTARE/SUPERARE in varie direzioni.

Non sarà eseguito a coppie.

# II FASCIA e OPEN

## Percorso 1

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

Prova 1

Sul tappeto: eseguire una ruota partenza fronte percorso e subito dopo una ruota partenza spalle al percorso ( es: ruota a dx, arrivo e subito ruota a sx, tornando dunque indietro)

Prova 2

Camminare lateralmente sulla trave bassa.

Prova 3

Eseguire 8 saltelli con la fune

Prova 4

Saltare liberamente l'ostacolo (40 cm circa)

Prova 5

Lanciare e riprendere il cerchio al di sopra del capo.

Prova 6

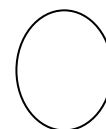
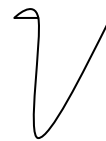
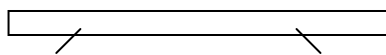
Eseguire una capovolta avanti, alzarsi senza usare le mani, ed eseguire una capovolta indietro.

Prova 7

Eseguire una quadrupedia prona indietro (elefante). Partenza con piedi dietro la prima linea e superamento della linea successiva con le mani; al superamento della linea si andrà a dare il 5 al compagno successivo che potrà così iniziare la prova.

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

Dimensioni: percorso circa 9m x 3m.



# Percorso 2

Il percorso 2 sarà un percorso a sorpresa basato principalmente sull'abilità: SALTARE/SUPERARE in varie direzioni.

Non sarà eseguito a coppie.

## **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.