

Federazione Ginnastica d'Italia

**Ginnastica in festa
FIUGGI 27/30 giugno 2002**

**PERCORSI MOTORI
TROFEO TOPOLINO
TROFEO ESORDIENTI**

4 giochi categoria giovanissimi
4 giochi categoria ragazzi
1 gioco categoria esordienti

- ❖ In questa edizione 2002 NON verrà introdotto il JOLLY.
- ❖ Le penalità specifiche per ogni gioco motorio potranno subire piccole integrazioni e modifiche che verranno comunicate durante la riunione preliminare alla gara nazionale.

TROFEO ESORDIENTI

PERCORSO MOTORIO

Vedi disegno allegato

Dimensioni 4 x 9.

Percorso a coppie

Materiale occorrente : 1 tunnel almeno di 1 m, 5 boe, 1 cesto, 1 palla, 1 tappeto sarneige mt.2x1, 2 funicelle, 6 quadrati da costruire con nastro adesivo.

I concorrenti 1 e 2 si prendono per mano dietro la linea AB.

PROVA N°1

Al via il conc. 1 entra con un saltello libero nel quadrato X; contemporaneamente il conc. B nel quadrato Y, insieme con un altro saltello nel quadrato Z, sempre tenendosi per mano.

PROVA N°2

Dopo aver lasciato la mano il conc. n°1 si porta sulla linea X fronte al lato AB; il conc. n°2 con mani in appoggio sui piedi del compagno, sorretto dal n° 1, solleva gli arti inferiori fino ad arrivare in verticale. Mantenendo questo atteggiamento si spostano fino ad oltrepassare la linea V (il conc. n°1 cammina all'indietro).

PROVA N°3

Uno dei due ginnasti si porta in stazione eretta, gambe divaricate fronte al tunnel, l'altro passa sotto le gambe del compagno e senza alzarsi entra strisciando nel tunnel per attraversarlo, seguito dal compagno che si trova in stazione eretta. Aggirano in successione la boa posta nell'angolo C.

PROVA N°4

Un conc. prende la palla dal cesto e si posiziona nel quadrato E, l'altro nel quadrato F; mantenendo queste posizioni si scambieranno la palla 2 volte: la prima con lancio a due mani da E a F la seconda con palleggio a terra a due mani da F a E. Il conc. nel quadrato E rimette la palla nel cesto.

Entrambi raggiungono le boe e liberamente eseguono uno slalom in avanti (uno dietro all'altro).

PROVA N°5

Si portano entrambi di fronte al tappeto (posizionato parallelo al lato AB) ed eseguono in contemporanea una capovolta rotolata avanti, partenza ed arrivo liberi.

PROVA N°6

Raggiungono la funicella ed eseguono, insieme, 4 saltelli liberi con giro normale della fune per avanti; lasciano la funicella nel punto dove l' hanno presa.

Il superamento della linea AB permetterà alla coppia successiva, legata per mano dietro tale linea, di partire.

Il percorso terminerà quando la terza coppia avrà superato la linea AB.

PENALITA'

PROVA N°1

- calpestare le linee che delimitano i quadrati 2" o.v.
- non mantenere la presa per mano durante i saltelli 5" o.v.

PROVA N°2

- non formare la figura fra A e B sulla linea X 5"
- non mantenere la figura fra A e B durante lo spostamento 15"
- non oltrepassare la linea V in figura (uno in verticale con le mani sui piedi del compagno e le gambe sostenute dallo stesso) 5"

PROVA N°3

- alzarsi prima di entrare nel tunnel 5"
- non aggirare la boa 15"

PROVA N°4

- non rimanere nel quadrato E o F durante i passaggi 5" x ginnasta
- non riprendere la palla al volo durante il lancio e il palleggio a terra 5" o.v.
- non effettuare il lancio o la battuta a due mani 5"
- ogni slalom in meno 5"

PROVA N°5

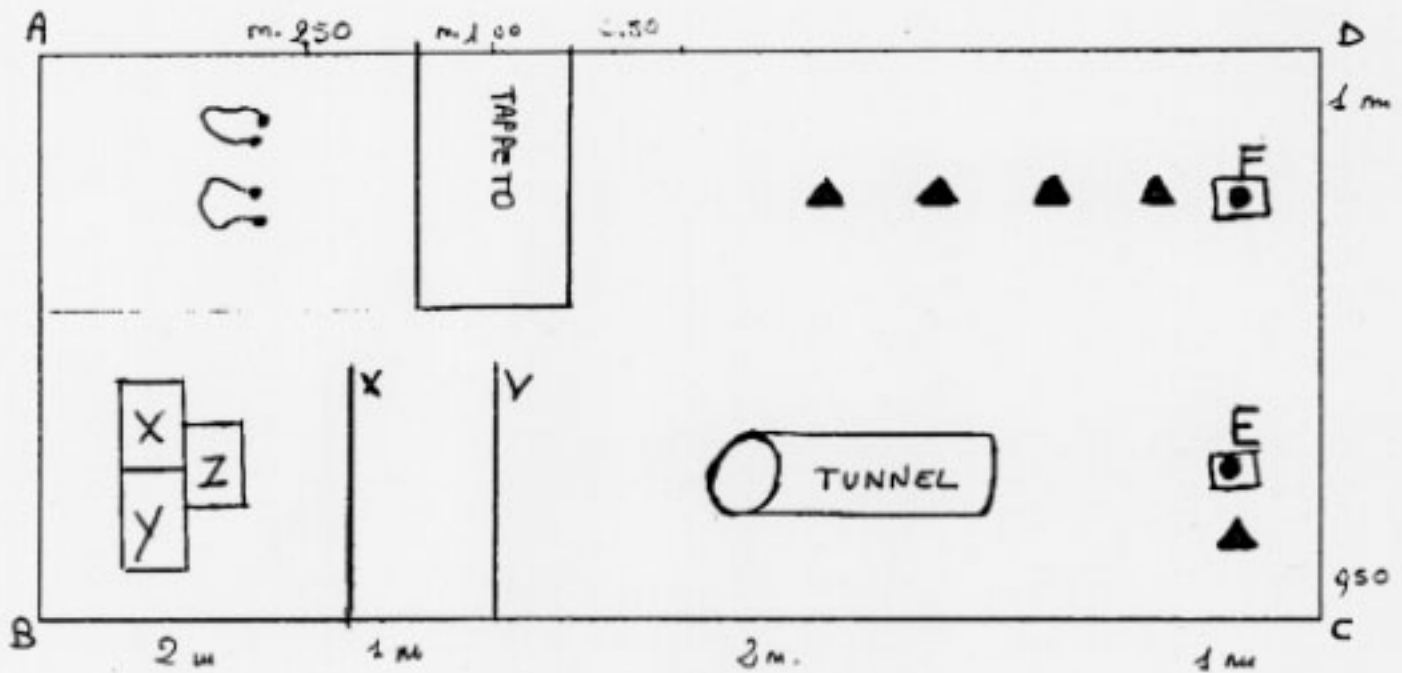
- capovolta rotolata avanti non effettuata 15"
- ogni saltello in meno 5"
- non lasciare al funicella nel punto dove è stata presa 15"

PENALITA' GENERALI

- per ogni prova non eseguita come descritta 15"
- ogni ostacolo abbattuto o attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione dal conc. prima di terminare il percorso in caso contrario 15"
- partire prima del segnale di partenza e tocco del compagno se richiesto 15"

TROFEO ESORDIENTI CATEGORIA ESORDIENTI

PERCORSO



TROFEO TOPOLINO

CAT. GIOVANISSIME/I

PERCORSO N° 1

Vedi disegno allegato

Dimensioni 4 x 12.

Percorso a terziglie

Materiale occorrente : 3 step, 1 panca (lunga 4 m, alta 50 cm, larga 30 cm), 3 cestini, 3 palle, 6 tappeti sarneige mt.2x1, 3 trampolini.

PROVA N°1

Partendo da dietro la linea AB i concorrenti n° 1, n°2, n°3 eseguono sullo step una capovolta avanti (si può arrivare con i piedi sopra o fuori dallo step).

Poi ruotano lo step per posizionarlo parallelo alla linea AB.

PROVA N°2

Si dirigono verso la panca, ci salgono sopra ed effettuano mezzo giro per ritornare fronte ad AB. Di seguito scendono dalla panca (contemporaneamente) con mezzo giro in volo per arrivare a terra con piedi paralleli fronte a lato CD.

PROVA N°3

Si dirigono verso il contenitore, prendono la palla ed effettuano, dopo essersi posizionati a gambe divaricate, un "otto". La palla effettuerà un giro completo intorno alla gamba sx ed un giro e mezzo intorno alla dx (o viceversa); i piedi non si sollevano da terra: è il busto che si piega in avanti.

La palla alla fine viene rimessa nel contenitore.

PROVA N°4

Si dirigono verso il trampolino ed eseguono due salti pennello ed un'uscita con gamba a raccolta; superando CD toccano il compagno corrispondente al proprio corridoio, il quale inizia il percorso in senso inverso.

PROVA N°5

I concorrenti n°4, 5 e 6 eseguono sul trampolino: pennello, salto divaricato, pennello in uscita.

PROVA N°6

Dirigendosi verso AB prendono ognuno una palla dal cesto (corrispondente al proprio corridoio) e, con 8 palleggi eseguiti in modo continuato ad una mano, dovranno sedersi (bacino a terra) e rialzarsi in forma libera.

Rimettono infine la palla nel proprio contenitore.

PROVA N°7

Si siedono sulla panca e contemporaneamente eseguono un giro completo sul bacino (anche con l'aiuto delle mani, arti inferiori flessi); scendono quindi dalla panca in direzione AB ed effettuano con mani in appoggio sullo step una ruota.

Corrono infine a superare la linea AB.

PENALITA'

PROVA N°1

- non eseguire la capovolta avanti sopra lo step 5"
- non arrivare in piedi 5"
- non ruotare lo step prima di salire sulla trave 5"

PROVA N°2

- non completare il mezzo giro sulla panca per tornare fronte ad AB 5"
- non effettuare mezzo giro in volo per uscire dalla panca 5"
- non arrivare a piedi paralleli 5"

PROVA N°3

- non effettuare l'8 completo come richiesto 15"
- non rimettere la palla nel contenitore 15"

PROVA N°4

- ogni salto in meno 5"
- non arrivare in equilibrio dal trampolino 5"
- non toccare il compagno prima che parta 15"

PROVA N°5

- ogni salto in meno 5"
- non arrivare in equilibrio dal trampolino 5"

PROVA N°6

- ogni palleggio in meno 5" o.v.
- interrompere il palleggio 5"
- palleggio a due mani anziché ad una 15"
- non arrivare con il bacino a terra durante gli otto palleggi 15"
- non rimettere la palla nel proprio contenitore 15"

PROVA N°7

- non completare il giro sul bacino 15"
- non superare lo step con una ruota 15"

CAT. GIOVANISSIME/I

PERCORSO N° 2

Vedi disegno allegato

Dimensioni 3 x 9.

Percorso a staffetta

Materiale occorrente : 4 cerchi diametro 60 cm, 1 funicella, 1 pallina da tennis, 5 boe.

Nei punti A-B-C-D si troveranno i cerchi che rappresentano le basi.

Prima della partenza il concorrente 1 si porterà nella base A (con in mano una pallina da tennis ed una funicella) il 2 nella B, il 3 nella C, il 4 nella D;

il 5 ed il 6 entreranno nella base A successivamente al via del percorso, quando il concorrente 1 avrà lasciato libera questa base.

Il percorso terminerà quando 5 e 6 rientreranno nella base A, insieme al 4.

PROVA N°1

Al via il concorrente 1 lancerà la pallina da tennis dalla base A al concorrente 2 in B, il concorrente 2 in B al 3 in C, il concorrente 3 in C al 4 in D, il concorrente 4 in D al 5 in A (i lanci devono essere eseguiti di seguito e, al termine, la pallina viene posizionata all'interno della base A).

PROVA N°2

Il concorrente 1, subito dopo aver lanciato la pallina da tennis, uscirà dalla base, effettuerà 3 saltelli alternati in avanzamento con giro normale della fune per avanti, poi mezzo giro e di seguito 3 saltelli alternati all'indietro con giro inverso della fune; di nuovo mezzo giro per entrare nella base B e per consegnare la funicella al concorrente 2.

PROVA N°3

Ricevuta la funicella il concorrente 2, uscendo dalla base B, eseguirà la stessa sequenza del conc. 1 per compiere il tratto Y.

PROVA N°4

Ricevuta la funicella il concorrente 3, uscendo dalla base C, eseguirà la stessa sequenza del conc. 1 e 2 per compiere il tratto K.

PROVA N° 5

Ricevuta la funicella il concorrente 4, uscendo dalla base D, eseguirà la stessa sequenza del conc. 1, 2 e 3 per compiere il tratto W e per consegnare la funicella al conc. 6 già entrato in base A.

PROVA N°6

Il concorrente 5, uscito dalla base A portandosi sulla linea L, appoggerà la pallina da tennis sul proprio dorso; la pallina verrà trattenuta fino al

superamento della linea M dal contatto con il dorso del concorrente 6, caricato liberamente sopra le spalle (il caricamento risulterà eseguito solo se il concorrente 6 avrà gli arti inferiori flessi e sollevati dal suolo).

(suggerita la posizione dorso contro dorso)

PROVA N°7

Oltrepassata la linea M il concorrente 5 terrà con una mano la pallina e con l'altra, la funicella ripiegata in quattro.

Il conc. 6, terrà con entrambe le mani dietro, un capo della funicella quadruplicata.

Inizieranno così lo slalom fra le boe, il conc. 5 correndo in avanti e il conc. 6 all'indietro.

PROVA N°8

Terminato lo slalom il conc. 5 eseguendo due ruote si sposterà dal punto G verso la base A; il conc. 6 eseguendo due ruote si sposterà dal punto F verso la base A. I due concorrenti seguiranno una linea retta uno a destra e l'altro a sinistra delle boe.

Il percorso terminerà quando il conc. 5 ed il 6 entreranno nella base A insieme al 4.

PENALITA'

PROVA N°1

- interrompere la serie di lanci 5" o.v.
- non rimanere nelle basi quando è richiesto 5"

PROVA N°2-3-4-5

- ogni saltello in meno 5" o.v.
- non completare il mezzo giro 5"
- giro della fune non come richiesto 5"
- non consegnare la funicella dentro la base 15"

PROVA N°6

- calpestare od oltrepassare L prima di aver caricato il compagno sul dorso 5"
- non superare la linea M con il compagno sulle spalle 5"
- il compagno trainato calpesta M 5"
- far cadere la pallina da tennis durante il tragitto 15"

PROVA N°7

- ogni slalom non eseguito 5"
- il conc. n°5 non tiene la funicella con una mano 5"
- il conc. n°6 non tiene la funicella con entrambe le mani 5"

PROVA N°8

- ogni ruota in meno 5"
- i conc. n°4, 5, 6 non finiscono il percorso tutti in A 15"

CAT. GIOVANISSIME/I
PERCORSO N° 3

Vedi disegno allegato

Dimensioni 4 x 12.

Percorso a terziglie

Materiale occorrente : 1 pedana elastica, 1 materassone lungo 2 m e alto 80 cm, 3 ostacoli di 50 cm, 3 mazze da hockey, 3 palle da hockey, 3 boe, 3 contenitori.

PROVA N°1

Al via i 3 concorrenti si posizionano sulla linea AB in decubito supino (testa lato AD) e con le mani si legano alle caviglie del compagno per eseguire un giro di 360° lungo l'asse longitudinale mantenendo il legamento (sarà possibile anche oltrepassare con le gambe la linea delimitante il percorso...per ovvie esigenze di altezza).

PROVA N°2

Si portano in stazione eretta, braccia aperte, fronte al lato CD, sulla linea Y, legati per mano. Il conc. A passerà sotto il legamento di B + C, arrivando con fronte al lato AB; il conc. B rimarrà al proprio posto compiendo ½ giro (180°) su sé stesso; il conc. C si porterà al posto di A e si srotolerà compiendo un giro su sé stesso. Arriveranno quindi tutti fronte al lato AB.

Ripeteranno il passaggio con il conc. C, che passerà sotto ad AB, per ritornare fronte a CD.

PROVA N°3

In successione, con battuta a piedi pari sulla pedana, eseguono sul materassone una capovolta avanti arrivo in piedi.

PROVA N°4

Scendono dal materassone ed ogni conc. dopo aver preso una mazza da hockey e una pallina striscia sotto l'ostacolo per andare a posizionare la pallina sulla linea X. Colpendola con la mazza cerca di farla entrare nel contenitore (linea CD); *per ogni goal effettuato un bonus di - 2''*.

N.B. la pallina durante il tiro dovrà rotolare e non sollevarsi da terra.

PROVA N°5

Dopo aver recuperato la pallina si dirigono verso AB, superano liberamente l'ostacolo (ognuno nel proprio corridoio) per riposizionare la mazza e la pallina.

Si spostano infine verso AB e superano liberamente la terziglia già distesa in decubito supino sulla linea AB, pronta a partire.

Il percorso terminerà quando tutti e 3 i conc. della seconda terziglia avranno superato la linea AB.

PENALITA'

PROVA N°1

- mancanza del legamento mani-caviglie 5" x ginnasta
- mancanza del rotolamento lungo l'asse longitudinale 15"

PROVA N°2

- non eseguire prova come descritta 15" o.v.

PROVA N°3

- battuta non a piedi pari 5" o.v.
- non eseguire la capovolta sul materassone 15"

PROVA N°4

- oltrepassare o calpestare la linea X per il tiro 5"
- far rimbalzare la pallina durante il tiro 2"

PROVA N°5

- non riposizionare la mazza e/o la pallina 5"
- la seconda terziglia inizia il rotolamento 360° prima del superamento della linea A-B da parte della prima terziglia 15"

CAT. GIOVANISSIME/I
PERCORSO N° 4

Vedi disegno allegato

Dimensioni 3 x 12.

Percorso a 6

Materiale occorrente : 1 bacchetta di lunghezza 1 m, 1 trave.

I 6 concorrenti saranno disposti in riga uno accanto all'altro con fronte al lato CD.

PROVA N°1

Al via i concorrenti si portano su AB fronte all'angolo A (uno dietro l'altro). Il concorrente n°1 terrà la bacchetta a due mani e con passaggio in alto la consegnerà al secondo concorrente, che mantenendo ancora la presa a due mani la scavalcherà (tipo funicella) per passarla da dietro al terzo concorrente fino a farla arrivare al sesto concorrente (i conc. n°1, 3, 5 faranno il passaggio da alto a dietro, mentre i conc. n°2, 4, 6 la dovranno superare tipo funicella).

Sarà il conc. 6 a lasciare la bacchetta nel punto Y.

PROVA N°2

Il concorrente 1 andrà a posizionarsi su H in posizione a raccolta.

Il concorrente 3 andrà a posizionarsi su K in posizione a raccolta.

Il concorrente 5 andrà a posizionarsi su Z in posizione a raccolta.

Con scavalcamento libero

il concorrente 2 supererà il 1,

il concorrente 4 supererà il 3,

il concorrente 6 supererà il 5.

PROVA N°3

Dopo il superamento dei compagni i concorrenti 2, 4, 6 si fermeranno con fronte al lato DC sul punto * (corrispondente al proprio corridoio) per permettere al concorrente 1 di salire sul dorso del concorrente 2 (al conc. 3 sul 4, al 5 sul 6), arti inferiori intorno alla vita e superiori intorno al collo (tipo zainetto).

Rimanendo in questa posizione eseguono un giro di 360° (asse longitudinale).

PROVA N°4

Si dividono e 1, 2, 3 si portano alla sx della trave, mentre 4, 5, 6 alla dx.

Con posa delle mani sulla trave effettuano contemporaneamente 2 volteggi piedi uniti senza rimbalzo per ritornare ognuno nella posizione di partenza (1,2,3 a sx; 4,5,6, .

PROVA N°5

Tutti i 6 conc. salgono sulla trave: 1, 2, 3 fronte a BC, 4, 5, 6 fronte ad AD.

Si prendono per mano e si spostano lateralmente per scendere uno dopo l'altro dall'estremità della trave vicina al lato CD.

Corrono quindi a superare la linea CD.

PENALITA'

PROVA N°1

- non mantenere la fronte all'angolo A durante il passaggio della bacchetta

5" x ginnasta

- non mantenere la presa a due mani sia durante il passaggio da alto a dietro, sia durante lo scavalcamento

15"

PROVA N°2

- non rimanere sul punto stabilito in posizione a raccolta gambe piegate mani durante lo scavalcamento del compagno

5"

- non riuscire a scavalcare il compagno

15"

PROVA N°3

- non mantenere il compagno sulle spalle (tipo zainetto) durante il giro 360° (asse longitudinale)

15"

PROVA N°4

- non effettuare i volteggi della trave contemporaneamente

5"

PROVA N°5

- iniziare lo spostamento laterale prima di essersi presi tutti per mano

15"

- cadere dalla trave durante la traslocazione laterale

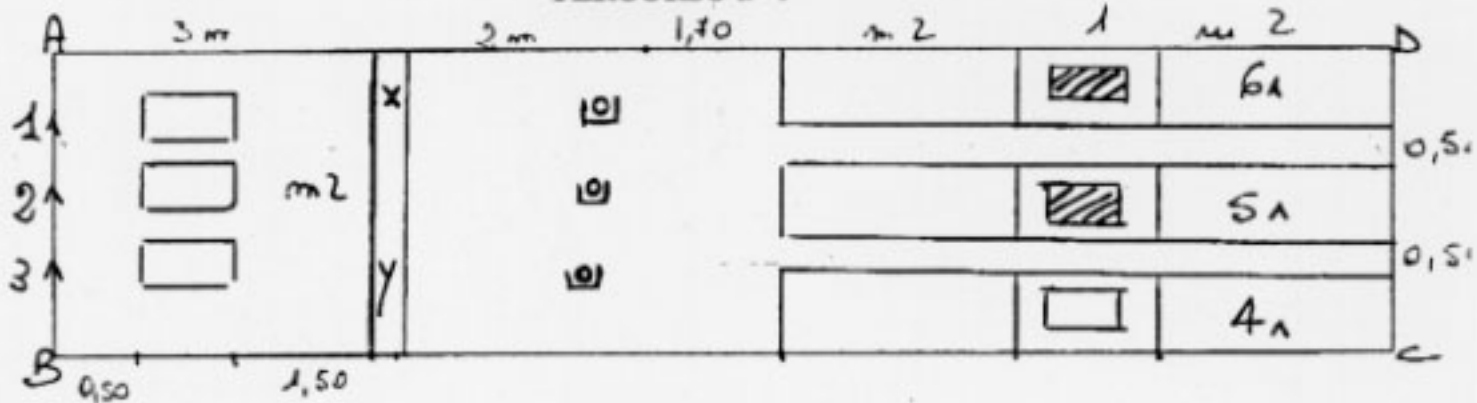
5" o.v. x ginn.

- non scendere dall'estremità della trave più vicina al lato C-D

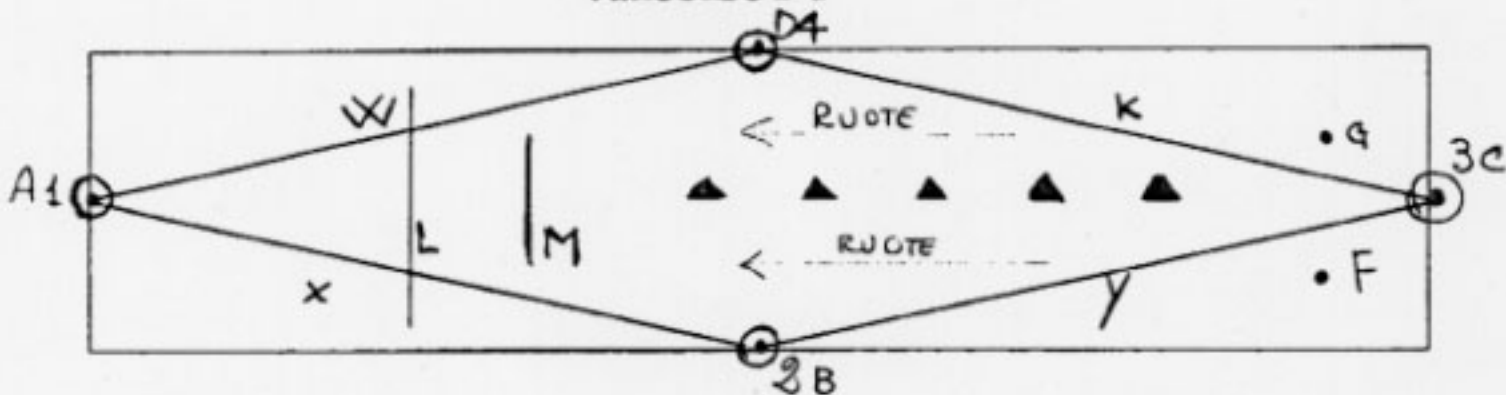
5" x ginnasta

**TROFEO TOPOLINO
CATEGORIA GIOVANISSIMI/E**

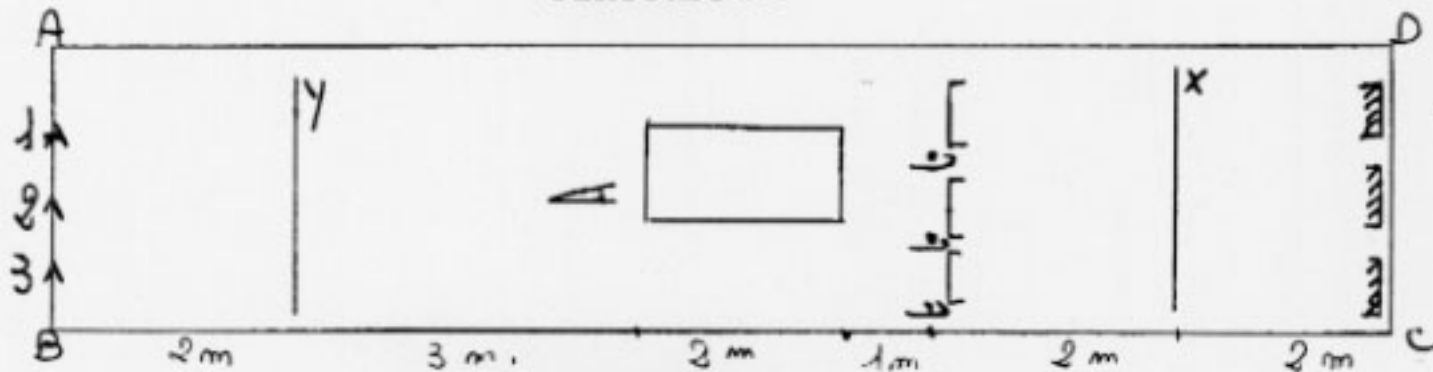
PERCORSO n° 1



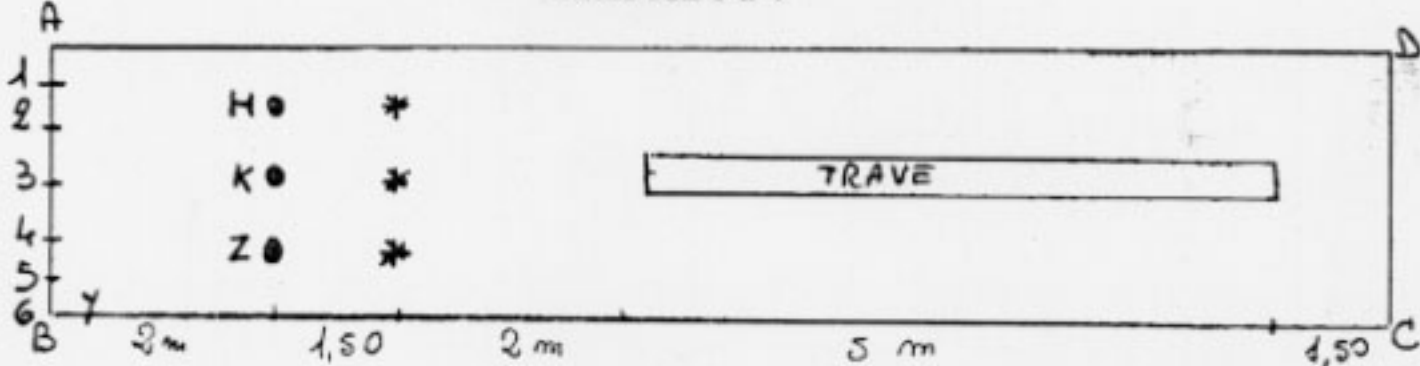
PERCORSO n° 2



PERCORSO n° 3



PERCORSO n° 4



TROFEO TOPOLINO

CAT. RAGAZZE/I

PERCORSO N° 1

Vedi disegno allegato

Dimensioni 4 x 12.

Percorso a terziglie

Materiale occorrente : 3 step, 1 panca (lunga 4 m, alta 50 cm, larga 30 cm), 3 cestini, 3 palle, 6 tappeti sarneige 2x1, 3 trampolini.

PROVA N°1

Partendo dietro la linea AB i concorrenti n°1, n°2, n°3 eseguono sullo step una capovolta rotolata indietro (si può arrivare con i piedi sopra o fuori dallo step).

PROVA N°2

Si dirigono verso la panca (fronte lato DC) ed eseguono contemporaneamente uno scavalcamento laterale, gambe a raccolta mano sx in appoggio per poi tornare fronte al lato AB; di nuovo contemporaneamente uno scavalcamento laterale, gambe a raccolta, mano dx in appoggio (fronte lato DC); di seguito, mani in appoggio sulla panca, con spinta degli arti inferiori salgono sulla panca, si portano in stazione eretta per poi scendere dalla panca con salto pennello.

PROVA N°3

Corrono verso il contenitore, prendono la palla ed effettuano un giro e mezzo (della palla) intorno alla vita (partenza della palla avanti) e di seguito lanciano la palla da dietro verso avanti per poi riprenderla e riparla nel contenitore.

PROVA N°4

Si dirigono ognuno verso il proprio trampolino ed eseguono un salto pennello per superare il compagno: il n°1 supererà il 6, il n°2 il 5 ed il n°3 il 4, posizionati a raccolta ginocchia a terra sui materassini fronte a DA.

Superati i compagni, attraverseranno la linea CD.

N.B. i concorrenti n° 6, 5, e 4 potranno posizionarsi sul materassino solo al termine della prova N°3 del compagno appartenente al proprio corridoio.

PROVA N°5

I concorrenti n°4, 5 e 6, dopo che 1, 2 e 3 avranno superato CD, eseguiranno liberamente al trampolino un salto pennello o salto pennello 360° (bonus -2") con arrivo in stazione eretta sul materassino.

N.B. sarà possibile fare dei passi indietro prima di eseguire la prova al trampolino.

PROVA N°6

Dirigendosi verso AB il concorrente n°5 si posizionerà dietro al cesto centrale, il n°4 ed il 6 saliranno sulla panca (n°4 su Y e n° 6 su X).

Il n°5 lancerà la palla al 6, il 6 al 4 ed il 4 al 5, di nuovo il 5 al 4, il 4 al 6 ed il 6 al 5 che rimetterà la palla nel cesto.

PROVA N°7

I conc. n°6 ed il n°4 scenderanno dalla panca in direzione AB, mentre il 5 la supererà liberamente, per posizionarsi alla dx ognuno del proprio step in posizione quadrupedica (mani e piedi a terra).

Eseguiranno contemporaneamente (andando da dx a sx e da sx a dx) mani sullo step poi piedi sullo step, mani a terra a sx dello step, poi piedi, e di nuovo mani sullo step, poi piedi, mani a terra a dx dello step e poi piedi.

Concluderanno il percorso superando la linea AB.

PENALITA'

PROVA N°1

- non eseguire la capovolta indietro sullo step 15"
- non arrivare in piedi 5"

PROVA N°2

- dopo il pennello non arrivare a piedi paralleli 5" x ginnasta

PROVA N°3

- non far partire la palla davanti (all'addome) 5"
- far cadere la palla durante il giro 5"
- non completare il giro e mezzo 15"
- non riprendere al volo il lancio da dietro 5"
- non rimettere la palla nel contenitore 5"

PROVA N°4

- non superare il compagno posizionato sul materassino 15"
- i conc. n°6, 5, 4 si posizionano sul materassino prima che i n°1, 2, 3 abbiano terminato la prova N°3 5" x ginnasta

PROVA N°5

- non arrivare sul materassino in stazione eretta piedi paralleli 5"

PROVA N°6

- il conc. n°4 non rimane su Y e ed il n°6 su X durante il lancio e la ripresa della palla 5" o.v.
- il conc. n°5 non rimane dietro al cesto (fronte ad AB) durante il lancio e la ripresa 5"

PROVA N°7

- non disporsi in posizione quadrupedica mani e piedi a terra prima dello scavalco dello step 5" x ginnasta

CAT. RAGAZZE/I
PERCORSO N° 2

Vedi disegno allegato

Dimensioni 3 x 9.

Percorso a staffetta

Materiale occorrente : 4 cerchi diametro 60 cm, 1 funicella, 1 pallina da tennis, 5 boe.

Nei punti A-B-C-D si troveranno i cerchi che rappresentano le basi.
Prima della partenza il concorrente 1 si porterà nella base A (con in mano una pallina da tennis ed una funicella) il 2 nella B, il 3 nella C, il 4 nella D;
il 5 ed il 6 entreranno nella base A successivamente al via del percorso, quando il concorrente 1 avrà lasciato libera questa base.
Il percorso terminerà quando 5 e 6 rientreranno nella base A, insieme al 4.

PROVA N°1

Al via il concorrente 1 lancia la pallina da tennis dalla base A al concorrente 2 in B, il concorrente 2 in B al 3 in C, il concorrente 3 in C al 4 in D, il concorrente 4 in D al 5 in A.

(I lanci devono esser eseguiti di seguito e al termine la pallina viene riposizionata nella base A).

PROVA N°2

Il concorrente 1, subito dopo aver lanciato la pallina da tennis, esce dalla base ed esegue, in avanzamento con la funicella (per percorrere il tratto X), vela dx e sx o sx e dx, 4 saltelli alternati (dx o sin; con o senza rimbalzo) con giro normale della fune, più due ripetizioni di due saltelli pari-uniti, il primo con la funicella incrociata davanti, il secondo con giro normale (per un totale di 8 saltelli).

Consegna la fune al concorrente 2 nella base B.

PROVA N°3

Ricevuta la funicella il concorrente 2, uscendo dalla base B, esegue la stessa sequenza del conc. 1 per compiere il tratto Y.

PROVA N°4

Ricevuta la funicella il concorrente 3, uscendo dalla base C, esegue la stessa sequenza del conc. 1 e 2 per compiere il tratto K.

PROVA N° 5

Ricevuta la funicella il concorrente 4, uscendo dalla base D, esegue la stessa sequenza del conc. 1, 2 e 3 per compiere il tratto W e per consegnare la funicella al conc. 6 già entrato in base A.

PROVA N°6

Il concorrente 5, uscito dalla base A portandosi sulla linea L, appoggerà la pallina da tennis sul proprio dorso; la pallina verrà trattenuta fino al superamento della linea M dal contatto con il dorso del concorrente 6, caricato liberamente sopra le spalle (il caricamento risulterà eseguito solo se il concorrente 6 avrà gli arti inferiori flessi e sollevati dal suolo).

(suggerita la posizione dorso contro dorso)

PROVA N°7

Oltrepassata la linea M il concorrente 5 terrà con una mano la pallina e con l'altra, la funicella ripiegata in quattro.

Il conc. 6, terrà con entrambe le mani dietro, un capo della funicella quadruplicata.

Inizieranno così lo slalom fra le boe, il conc. 5 correndo in avanti e il conc. 6 all'indietro.

PROVA N°8

Terminato lo slalom il conc. 5 eseguendo due ruote si sposterà dal punto G verso la base A; il conc. 6 eseguendo due ruote si sposterà dal punto F verso la base A. I due concorrenti seguiranno una linea retta uno a destra e l'altro a sinistra delle boe.

Il percorso terminerà quando il concorrente n° 5 ed il concorrente n° 6 entreranno nella base A insieme al concorrente n°4.

PENALITA'

PROVA N°1

- interrompere la serie dei lanci 5" o.v.
- non rimanere nelle basi quando è richiesto 5"

PROVA N°2-3-4-5

- ogni vela in meno 5"
- ogni saltello in meno 5"
- giro della fune non come richiesto 5"
- non consegnare la funicella all'interno della base 15"

PROVA N°6

- calpestare od oltrepassare L prima di aver caricato il compagno 5"
- non superare la linea M con il compagno sulle spalle 5"
- il compagno trainato calpesta M 5"
- far cadere la pallina da tennis durante il tragitto 15"

PROVA N°7

- ogni slalom non eseguito 5''
- il conc. n°5 non tiene la funicella con una mano 5''
- il conc. n°6 non tiene la funicella con entrambe le mani 5''

PROVA N°8

- ogni ruota in meno 5''
- i conc. n°4, 5, 6 non finiscono il percorso tutti in A 15''

CAT. RAGAZZE/I PERCORSO N° 3

Vedi disegno allegato

Dimensioni 3 x 12.

Percorso a terziglie

Materiale occorrente : 3 tappetini sarneige 2x1, 1 fune lunga, 1 funicella, 3 bacchette, 1 contenitore.

PROVA N°1

Al via il concorrente n°1 si posiziona in decubito supino, fra la linea AB e l'inizio del tappeto (testa verso DC).

In successione i concorrenti n°2 e n°3, sorretti dagli arti inferiori del concorrente n°1, eseguiranno una capovolta avanti oltre la testa di quest'ultimo (il n° 1 potrà sorreggere i compagni anche con l'aiuto degli arti superiori).

PROVA N°2

Si porteranno sulla linea K dove il n°2 ed il n° 3 prenderanno la fune lunga mentre il n°1 prenderà la funicella da ritmica, preparandosi in mezzo ai compagni.

Il n°2 e il n°3 faranno girare la fune lunga nello stesso senso della funicella (per avanti) e il n°1 dovrà far girare la funicella e superarle entrambe con 3 saltelli liberi.

Al termine le funi vengono riposizionate sulla linea K.

PROVA N°3

I tre componenti la terziglia prendono ognuno una bacchetta e la posizionano verticale rispettivamente sui punti X-Y-Z.

Lasciando la bacchetta sui punti X-Y-Z, i concorrenti, ruotando contemporaneamente in senso orario, si scambiano le posizioni:

il concorrente in X andrà al posto del concorrente in Y, il concorrente in Y in Z, il concorrente in Z in X; ruoteranno fino a quando ognuno sarà ritornato nella posizione iniziale.

(Devono cercare di lasciare la propria bacchetta in equilibrio, e andare a riprendere quella del compagno prima che cada).

Riporteranno ognuno la propria bacchetta nel contenitore.

PROVA N°4

Si portano sulla linea E dove due ginnasti della terziglia, con spalle rivolte al lato DC, si posizionano uno a dx e l'altro a sin. del compagno e, sostenendolo in verticale, si spostano camminando all'indietro (l'altro concorrente camminando in avanti, sulle mani, in verticale) fino al superamento della linea F.

PROVA N°5

Il concorrente in verticale esegue una capovolta rotolata avanti, mentre i compagni si posizionano in appoggio sugli arti superiori (verticale) sulla linea F. Con fronte al lato DC il concorrente centrale, camminando all'indietro, sostiene, con l'aiuto delle mani, i compagni in verticale, che a loro volta con andatura in avanti, sulle mani, superano la linea E per eseguire una capovolta rotolata avanti, seguita da un mezzo giro saltato in volo e, legandosi per mano con il compagno centrale, vanno a superare la linea DC.

La seconda terziglia potrà partire dopo che la prima avrà superato DC.

PENALITA'

PROVA N°1

- il conc. n°1 non sorregge con gli arti inferiori
il conc. n° 2 e 3 5"
- non eseguire la capovolta sul materassino 5"

PROVA N°2

- ogni saltello in meno 5"
- non lasciare la fune lunga sulla linea K 5"
- non lasciare la fune corta sulla linea K 5"

PROVA N°3

- spostare le bacchette durante il cambio di posto 5" o.v.
- far cadere la bacchetta 5" o.v.
- per ogni cambio di posto mancante 5"

- non rimettere le bacchette nel contenitore 15''

PROVA N°4

- non partire sulla linea E 5''

- non superare in verticale la linea F 5''

- sorreggere il compagno con due mani ciascuno 15''

- non sorreggere il compagno in verticale 5''

PROVA N°5

- non partire per la verticale con le mani su F 5''

- non superare in verticale la linea E 5''

- non sorreggere in verticale i compagni 5''

- non eseguire mezzo giro saltato dopo la capovolta 5''

- non legarsi per mano per superare la linea C-D 15''

CAT. RAGAZZE/I
PERCORSO N° 4

Vedi disegno allegato

Dimensioni 3 x 12.

Percorso a 6

Materiale occorrente : 1 cerchio di diametro 60 cm, 1 trave.

I 6 concorrenti saranno disposti in riga uno a fianco all'altro con fronte al lato CD.

PROVA N°1

Al via i concorrenti si portano su AB; il concorrente n°1 tiene in mano il cerchio.

Ciascun ginnasta esegue, in successione, 1 circonduzione e 1 giro del cerchio sul piano frontale (l'impugnatura del cerchio è libera) e, senza interrompere il movimento, passa il cerchio al compagno che si trova alla sua destra, e così si ripete per tutti i concorrenti.

Il concorrente n°6 lascerà il cerchio su X.

PROVA N°2

Il concorrente n°1 andrà a posizionarsi su H in posizione a raccolta.

Il concorrente n°3 andrà a posizionarsi su K in posizione a raccolta.

Il concorrente n°5 andrà a posizionarsi su Z in posizione a raccolta.

Con scavalcamiento libero

il concorrente n°2 supererà il n°1,

il concorrente n°4 supererà il n°3,

il concorrente n°6 supererà il n°5.

PROVA N°3

Dopo il superamento dei compagni i concorrenti n°2, n°4, n°6 si fermano con fronte al lato DC sui punti * (corrispondente al proprio corridoio) per permettere al concorrente n°1 di salire sul dorso del concorrente n°2 (al conc. n°3 sul 4, al n°5 sul 6), arti inferiori intorno alla vita e superiori intorno al collo (tipo zainetto).

Mantenendo questa posizione effettuano un giro di 360° (asse longitudinale).

PROVA N°4

Scendono dalle spalle dei compagni e n°2, n°4, n°6 si portano alla sx della trave, mentre n°5, n°3, n°1 alla dx.

Eseguendo contemporaneamente un volteggio con posa delle mani e poi dei piedi, i concorrenti n°2, n°4, n°6 andranno da sx a dx della trave, mentre i concorrenti n°1, n°3, n°5, strisciando sotto la trave, si porteranno alla sx della stessa.

Ripeteranno la stessa sequenza, per ritornare ognuno nella posizione iniziale.

I concorrenti n°1, n°3, n°5 effettueranno contemporaneamente un volteggio mani-piedi andando da sx a dx mentre i concorrenti n°2, n°4, n°6 strisceranno sotto la trave per ritornare alla posizione iniziale.

PROVA N°5

Tutti i 6 ginnasti si dirigeranno sulla linea CD per formare liberamente una figura (castello), dove soltanto 2 concorrenti dovranno avere l'appoggio dei piedi a terra.

Il castello va tenuto almeno 2".

PENALITA'

PROVA N°1

- ogni circonduzione e giro mancante 5" o.v.
- circonduzione interrotta 5" o.v.
- non lasciare il cerchio nel punto X 15"

PROVA N°2

- non rimanere sul punto stabilito in posizione a raccolta
gambe piegate mani durante lo scavalcamento
del compagno 5"
- non riuscire a scavalcare il compagno 15"

PROVA N°3

- non rimanere sulle spalle del compagno
durante il giro 360° 15"

PROVA N°4

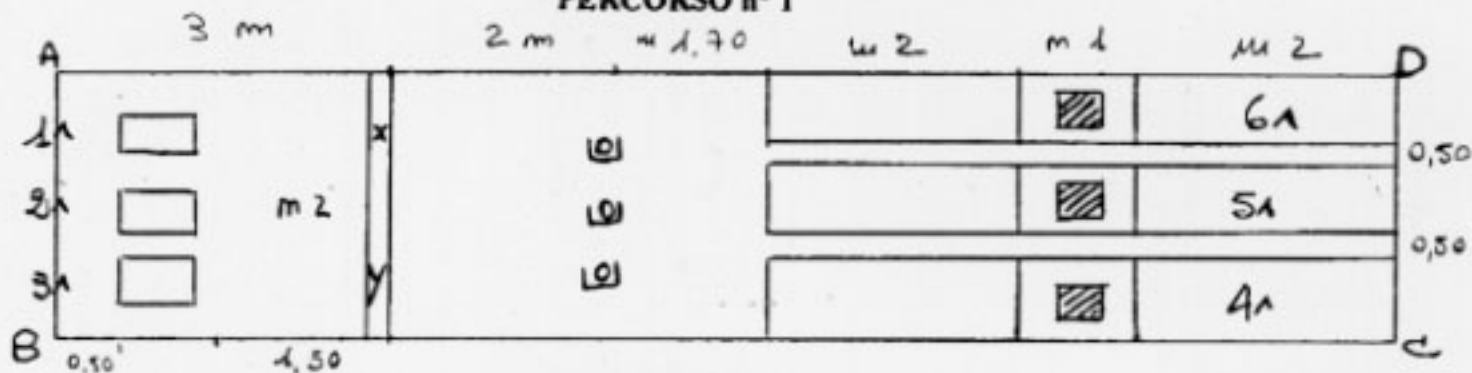
- non eseguire contemporaneamente i passaggi sopra e
sotto la trave 5" o.v. x ginn.

PROVA N°5

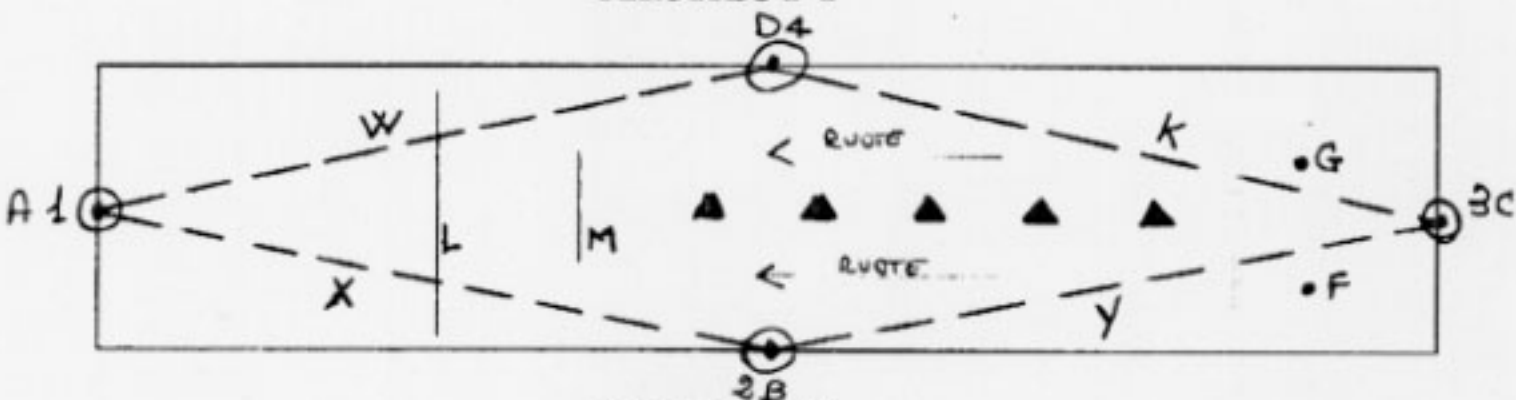
- non riuscire a formare una figura (castello) come richiesto 15"

TROFEO TOPOLINO CATEGORIA RAGAZZE/I

PERCORSO n° 1



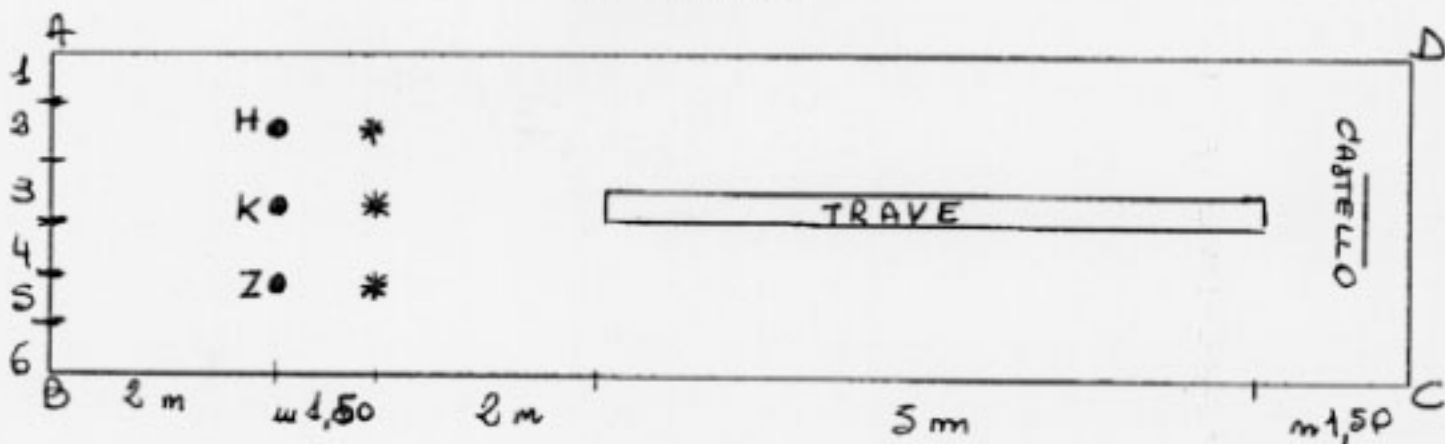
PERCORSO n° 2



PERCORSO n° 3



PERCORSO n° 4



Federazione Ginnastica d'Italia

Ginnastica in festa 2002

Fiuggi
27/30 giugno 2002

PERCORSI VITA

a cura di Giuseppe De Vita

PERCORSI VITA REGOLAMENTO

NORME GENERALI

Per le età e le categorie si fa riferimento alla normativa vigente per la sezione di ginnastica generale.

- ❖ Ogni regione è rappresentata da 1 squadra regionale;
- La partecipazione di una eventuale seconda squadra dovrà essere autorizzata dal D.T.N.G.G. o da un suo diretto collaboratore e responsabile dell'organizzazione dei percorsi vita.
- ❖ Ogni squadra è composta da un minimo di 6 a un massimo di 12 atleti.
- ❖ In ogni squadra dovranno essere presenti almeno 3 atleti appartenenti a categorie diverse della Ginnastica Generale.
- ❖ E' consentita anche la partecipazione degli istruttori, quali componenti della squadra (agli istruttori partecipanti è riconosciuta l'appartenenza alla categoria relativamente al loro anno di nascita.)
- ❖ Ogni squadra dovrà nominare un capitano.
- ❖ Ogni squadra dovrà presentarsi alla partenza 15' prima dell'orario previsto sul calendario fissato, in possesso di tessera federali o di altra tessera di riconoscimento prevista per gli Enti o per le scuole.
- ❖ **Il percorso è valutato sulla base dei tempi di percorrenza, sottratti dei BONUS conquistati da ogni squadra.**
- ❖ La classifica è stilata considerando la differenza fra il tempo impiegato e i BONUS acquisiti da ogni squadra.

PENALIZZAZIONI

- ❖ La prova ha inizio con la partenza di tutti i componenti la squadra e si completa quando l'ultimo componente la squadra attraversa la linea di arrivo.
- ❖ Non sono previste penalità per le prove mal eseguite.
- ❖ Le diverse prove possono essere affrontate anche in ordine casuale.
- ❖ Ad ogni stazione un ufficiale di gara consegnerà al capitano della squadra un biglietto che attesti l'effettuazione della prova. Questi biglietti, comprovanti l'effettuazione delle prove, dovranno essere consegnati all'arrivo. La mancanza consegna di ogni biglietto verrà interpretata come prova omessa.
- ❖ Per ogni prova eseguita correttamente viene attribuito un BONUS di -20'' **(totale per tutta la squadra)**
- ❖ Per ogni prova omessa da tutti i componenti della squadra viene attribuito un minuto di penalità.

TAPPE PERCORSO VITA

Prova n°1 (cartello nel parco n°15)

ATTREZZO: trave discontinua.

ESECUZIONE: i componenti la squadra si pongono in numero equo ai due estremi della trave per attraversarla contemporaneamente in direzioni opposte senza scendere dalla stessa (incrociandosi).

ASSISTENZA: SI

BONUS: viene attribuito un bonus di -20'' (totale per tutta la squadra) se tutti i concorrenti effettuano la prova senza alcuna posa del piede a terra.

NON completare il percorso, anche da parte di un solo concorrente, non dà diritto all'acquisizione comprovante l'effettuazione della prova.

Prova n°2 (cartello nel parco n°8)

ATTREZZO: 5 ceppi d'albero, posti ad altezze differenti.

ESECUZIONE: almeno 5 componenti la squadra eseguono in successione sui 5 ceppi, 5 piegamenti delle braccia ripetuti per ogni ceppo (piedi al suolo e mani sul ceppo). Il ceppo di partenza dev'essere lo stesso per ogni componente la squadra.

Gli atleti impegnati nella prova dovranno, nel corso della successione, eseguire contemporaneamente i piegamenti, contando a voce alta.

ASSISTENZA: NO

BONUS: viene attribuito un bonus di -20'' (totale per tutta la squadra) se tutti i concorrenti effettuano i 5 piegamenti per ogni ceppo (totale 25 piegamenti) così come indicato nella descrizione.

NON effettuare i 5 piegamenti per ogni ceppo, anche da parte di un solo concorrente, non dà diritto all'acquisizione comprovante l'effettuazione della prova.

Prova n°3 (cartello nel parco n°7)

ATTREZZO: 4 coppie di anelli.

ESECUZIONE: 4 partecipanti dovranno portarsi contemporaneamente, per 5 volte, con modalità libera, dalla sospensione frontale (anche con posa dei piedi al suolo), alla sospensione dorsale, passando dalla squadra equilibrata, fino a toccare con i piedi il suolo, per poi compiere, con percorso inverso, il ritorno in sospensione frontale.

ASSISTENZA: SI

BONUS: viene attribuito un bonus di -20'' (totale per tutta la squadra) se tutti i concorrenti effettuano la prova per 5 volte così come indicato nella descrizione.

NON effettuare le 5 ripetizioni, anche da parte di un solo concorrente, non da diritto all'acquisizione comprovante l'effettuazione della prova.

Prova n°4 (cartello nel parco n°6)

ATTREZZO: 2 assi di equilibrio.

ESECUZIONE: tutti i partecipanti in successione ravvicinata, devono percorrere le 2 assi traslando all'indietro, anche durante il passaggio da un asse all'altra.

ASSISTENZA: NO

BONUS: viene attribuito un bonus di -20'' (totale per tutta la squadra) se tutti i concorrenti effettuano la prova senza alcuna posa del piede a terra.

NON completare il percorso, anche da parte di un solo concorrente, non da diritto all'acquisizione comprovante l'effettuazione della prova

Prova n°5 (cartello nel parco n°5)

ATTREZZO: 2 sbarre alte.

ESECUZIONE: 6 componenti la squadra devono effettuare 10 trazioni (anche con assistenza). **Le trazioni sono considerate valide se ognuno inizia da braccia distese e termina con il mento sopra la sbarra.**

Le prove possono essere eseguite individualmente o a coppia, ovvero contemporaneamente da due atleti alle due sbarre.

ASSISTENZA: SI

BONUS: viene attribuito un bonus di -20'' (totale per tutta la squadra) se tutti i concorrenti effettuano le 10 trazioni come descritto.

La NON riuscita esecuzione di almeno 5 trazioni, anche da parte di un solo concorrente, non dà diritto all'acquisizione comprovante l'effettuazione della prova.

Prova n°6 (cartello nel parco n°1)

ATTREZZO: Funne lunga.

ESECUZIONE: 10 salti, in forma libera, da eseguire da almeno 4 componenti la squadra. I salti possono essere eseguiti anche individualmente, a coppia o in gruppo, mentre altri 2 atleti girano la funne.

ASSISTENZA: NO

BONUS: viene attribuito un bonus di -20'' (totale per tutta la squadra) se la funne non interrompe mai il suo giro nel corso della prova effettuata da tutti gli atleti previsti.

La NON riuscita esecuzione dei 10 salti della funne, anche da parte di un solo concorrente, non dà diritto all'acquisizione comprovante l'effettuazione della prova.