

Federazione Ginnastica d'Italia

Ginnastica in festa 2003

PERCORSI MOTORI TROFEO TOPOLINO

allegati

4 giochi motori categoria giovanissimi

4 giochi motori categoria ragazzi

- ❖ Le penalità specifiche per ogni gioco motorio potranno subire piccole integrazioni e modifiche che verranno comunicate durante la riunione preliminare alla gara nazionale.
- ❖ Per esigenze organizzative anche i giochi potrebbero subire piccole modifiche, sempre però nel senso di togliere qualche elemento, mai di aggiungere.

PENALIZZAZIONI GENERALI

- OGNI OSTACOLO ABBATTUTO OD ATTREZZO SPOSTATO DURANTE LA PROVA DEVE ESSERE COLLOCATO NELLA GIUSTA POSIZIONE DAL/DAI CONCORRENTE/I PRIMA DI PROSEGUIRE NEL PERCORSO, IN CASO CONTRARIO **15 sec.**
- PARTIRE PRIMA DEL SEGNALE DI PARTENZA **15 sec.**
- PROVA NON ESEGUITA COME DESCRITTA OD OMESSA **15 sec.**

(nel caso in cui la prova venga riconosciuta come "eseguita", verranno eventualmente applicate le penalità previste)

- NON AGGIRARE LA BOA (ogni volta) **5 sec.**

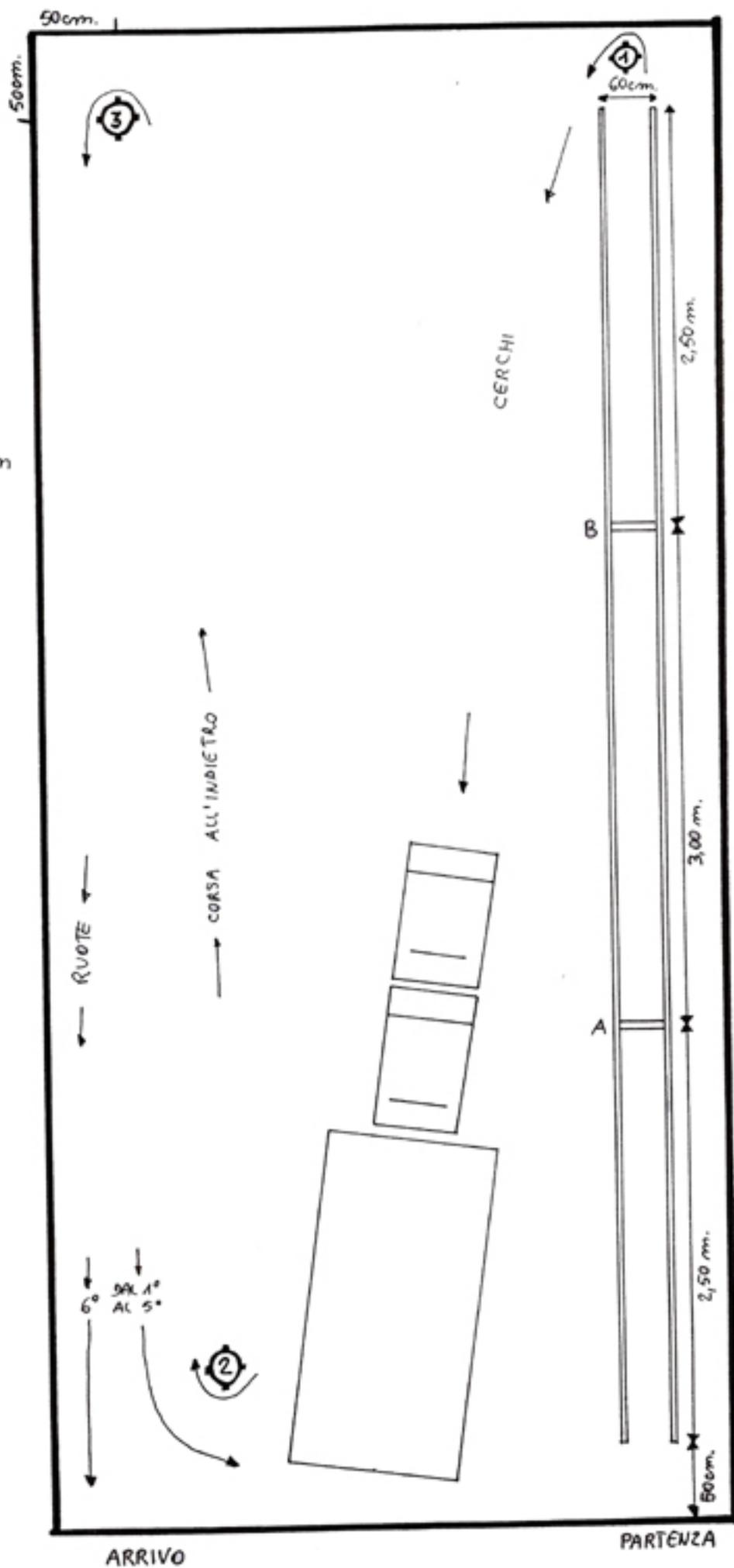
PERCORSO 1

"IL SINGOLO"

MATERIALE OCCORRENTE

- 3 BOE
- 2 PEDANE
- 1 SARMEIGE
- 7 CERCHI $\varnothing 60\text{ cm}$

AREA : $9\text{ m} \times 4\text{ m}$



ARRIVO

PARTENZA

PERCORSO n. 1 (Il singolo)

PROVA N. 1

Partenza dietro la linea di partenza.

Il/la concorrente corre senza mai uscire dalla corsia delimitata dal nastro adesivo a terra e larga 60 cm (il nastro fa parte integrante della corsia) ed esegue fra le linee A e B:

GIOVANISSIMI: 2 giri sull'asse longitudinale in avanzamento (giri a passi)

RAGAZZI: 3 giri sull'asse longitudinale in avanzamento (giri a passi)

Poi aggira la boa n° 1

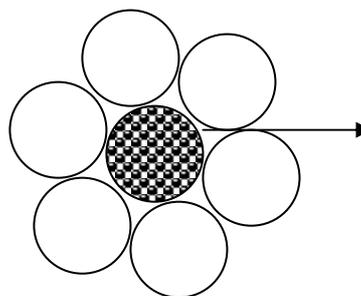
Penalità:

- Ogni piede posato anche parzialmente fuori dalla corsia 5"
- Iniziare i giri prima della linea A 5"
- Terminare i giri prima della linea B 5"

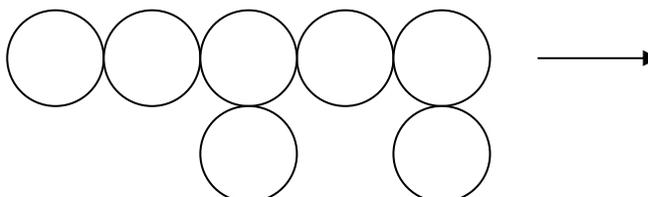
PROVA N. 2

Corre nei cerchi (diametro 60 cm.) disposti come in figura:

Giovanissimi: direzione di marcia



Ragazzi: direzione di marcia



GIOVANISSIMI: deve toccare l'area all'interno di ogni cerchio in forma libera, uscendo obbligatoriamente (al termine della prova) dal cerchio centrale.

RAGAZZI: deve correre posando un piede all'interno di ogni cerchio

Penalità:

- Ogni cerchio del quale non si tocca l'area 15"
- (*Ragazzi*) ogni cerchio all'interno del quale si tocca con 2 piedi 5"

PROVA N. 3

Esegue una battuta a piedi pari sulla prima pedana seguita da una seconda battuta sulla seconda pedana e da:

GIOVANISSIMI: un salto pennello con arrivo a piedi pari sul tappeto

RAGAZZI: un salto pennello con 180° sull'asse longitudinale e arrivo a piedi pari sul tappeto (tolleranza all'arrivo +/- 45°, fanno testo i piedi)

Aggira la boa n° 2

Penalità:

- Ogni battuta non a piedi pari 5"
- (*Ragazzi*) battuta sulla seconda pedana che anticipa la rotazione (fanno testo i piedi) 5"
- Arrivo sul tappeto non a piedi pari 5"
- (*Ragazzi*) arrivo sul tappeto oltre la tolleranza consentita (fanno testo i piedi) 5"

PROVA N. 4

Corre all'indietro, senza cambiare fronte aggira la boa n. 3

Penalità:

- Non correre all'indietro ma eseguire galoppi laterali o galoppi all'indietro o altro che non sia riconoscibile come corsa all'indietro 15"

PROVA N. 5

Esegue una ruota destra seguita da una ruota sinistra. L'ordine può essere invertito e fra le ruote si possono fare dei passi intermedi. Si ricorda che nella ruota la mano che si posa a terra più vicina alla gamba di affondo è la stessa della gamba di affondo. Aggira la boa n. 2 e va a dare il cambio battendo la mano del compagno successivo. Il 6° concorrente oltrepassa la linea di arrivo senza andare dai compagni.

Penalità:

- Vd. Penalità generali

PERCORSO 2

"LE COPPIE"



MATERIALE
OCCORRENTE:

4 CERCHI \varnothing 90 cm.

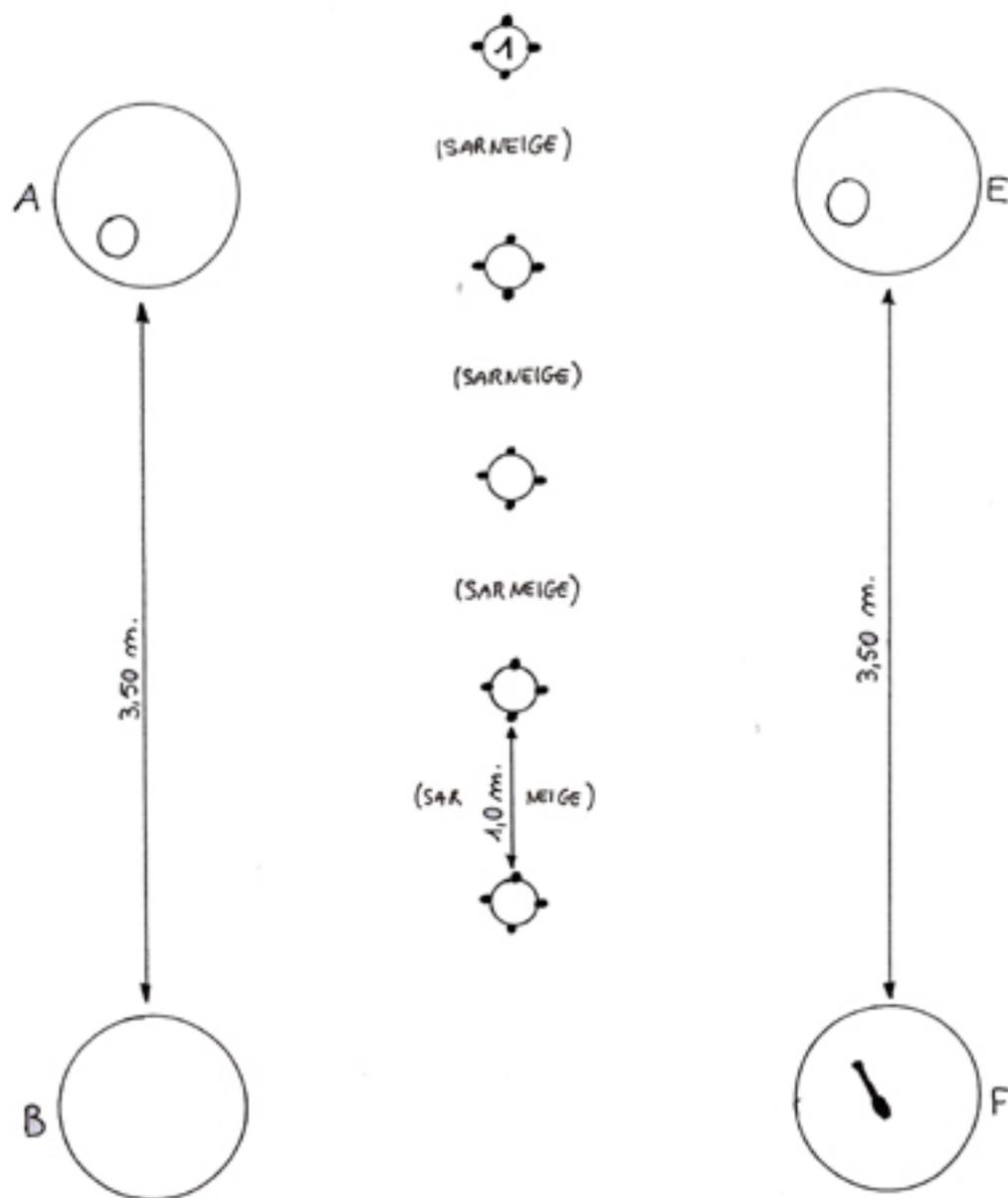
5 BOE

2 PALLE

1 CLAVETTA

1 TRAVE $h = 50$ cm

4 SARMEIGE



AREA: 9 m x 5 m

PARTENZA/ARRIVO

PERCORSO n. 2 (Le coppie)

PROVA N. 1

Partenza dietro la linea di partenza.

Al via la coppia corre a disporsi un concorrente all'interno del cerchio A (nel quale si trova una palla) e l'altro all'interno del cerchio B, entrambi fronte rivolta alla trave. Il concorrente nel cerchio A raccoglie la palla e:

GIOVANISSIMI: divarica le gambe, sempre restando coi piedi all'interno del cerchio, ed esegue un lancio della palla a due mani all'indietro fra le proprie gambe al concorrente che si trova all'interno del cerchio B; il concorrente in B riceve la palla, entrambi eseguono un dietro-front, il concorrente in B divarica le gambe ed esegue un lancio della palla a due mani all'indietro fra le proprie gambe al concorrente che si trova all'interno del cerchio A e che, una volta ricevuta la palla, la depositerà all'interno dello stesso cerchio A.

RAGAZZI: esegue un lancio della palla a due mani per avanti-alto-dietro al concorrente che si trova all'interno del cerchio B; il concorrente in B riceve la palla, entrambi eseguono un dietro-front e il concorrente in B esegue un lancio della palla a due mani per avanti-alto-dietro al concorrente che si trova in A e che, una volta ricevuta la palla, la depositerà all'interno dello stesso cerchio A.

Penalità:

- Palla che tocca terra prima di essere ripresa dal compagno 10"
- Uscita, anche parziale, di uno o due piedi dal proprio cerchio nel lasso di tempo che va da quando il concorrente in A raccoglie la palla a quando sempre il concorrente in A la rimette a posto 10" (ad esempio il concorrente in B abbandona il proprio cerchio in anticipo).

PROVA N. 2

Corrono alla trave alta 50 cm. e salgono sulle estremità dell'attrezzo (esternamente alle linee C e D), camminano o corrono uno incontro all'altro, si incrociano, si oltrepassano in forma libera senza scendere dallo stesso e proseguono per scendere all'estremità opposta a quella dove erano saliti (sempre esternamente alle linee C e D).

Penalità:

- Anche una sola parte del corpo di un solo concorrente che tocchi terra nell'area compresa fra le linee C e D 15"
- Incrocio eseguito anche parzialmente esternamente alle linee C e D 15"

PROVA N. 3

Corrono a sistemarsi uno all'interno del cerchio E (nel quale si trova una palla) e uno all'interno del cerchio F (all'interno del quale si trova una clavetta) e:

GIOVANISSIMI: raccolgono l'attrezzo, si corrono incontro, se lo scambiano e tornano a depositarlo nel cerchio dal quale erano partiti. N.B. la seconda coppia troverà nel cerchio E la clavetta e nel cerchio F la palla.

RAGAZZI: raccolgono l'attrezzo e se lo scambiano con un lancio che può essere eseguito ad una o due mani, contemporaneo o no, ripreso a una o due mani, il tutto senza uscire dal proprio cerchio e, una volta ricevuto, lo depositano all'interno del proprio cerchio. N.B. la seconda coppia troverà nel cerchio E la clavetta e nel cerchio F la palla.

Penalità:

- (*Giovanissimi*) perdita dell'attrezzo, ogni volta e per ogni ginnasta 5"
- (*Ragazzi*) attrezzo che tocca terra prima di essere ripreso dal compagno 10"
- (*Ragazzi*) uscita, anche parziale, di uno o due piedi dal proprio cerchio per riprendere l'attrezzo 10" (a questa penalità si somma la precedente nel caso in cui si verificassero entrambe le situazioni)

PROVA N. 4

Si dispongono uno a destra e uno a sinistra della boa n° 1 ed eseguono 4 capovolte avanti ciascuno a slalom fra le boe in modo che fra ogni boa un concorrente va verso sinistra e l'altro verso destra.

Corrono a dare il cambio alla coppia successiva. Il cambio sarà dato da quello dei due che termina per ultimo le 4 capovolte e batte la mano ad uno dei componenti la coppia successiva.

Il tempo sarà fermato quando l'ultimo componente della terza coppia avrà oltrepassato la linea di arrivo.

Penalità:

- Ogni capovolta in meno 10"

PERCORSO 3

"LE TERZIGLIE"

MATERIALE OCCORRENTE:

1 SCATOLA CON COPERCHIO

1 FUNE

1 BACCHETTA

1 PALA

1 CESTINO

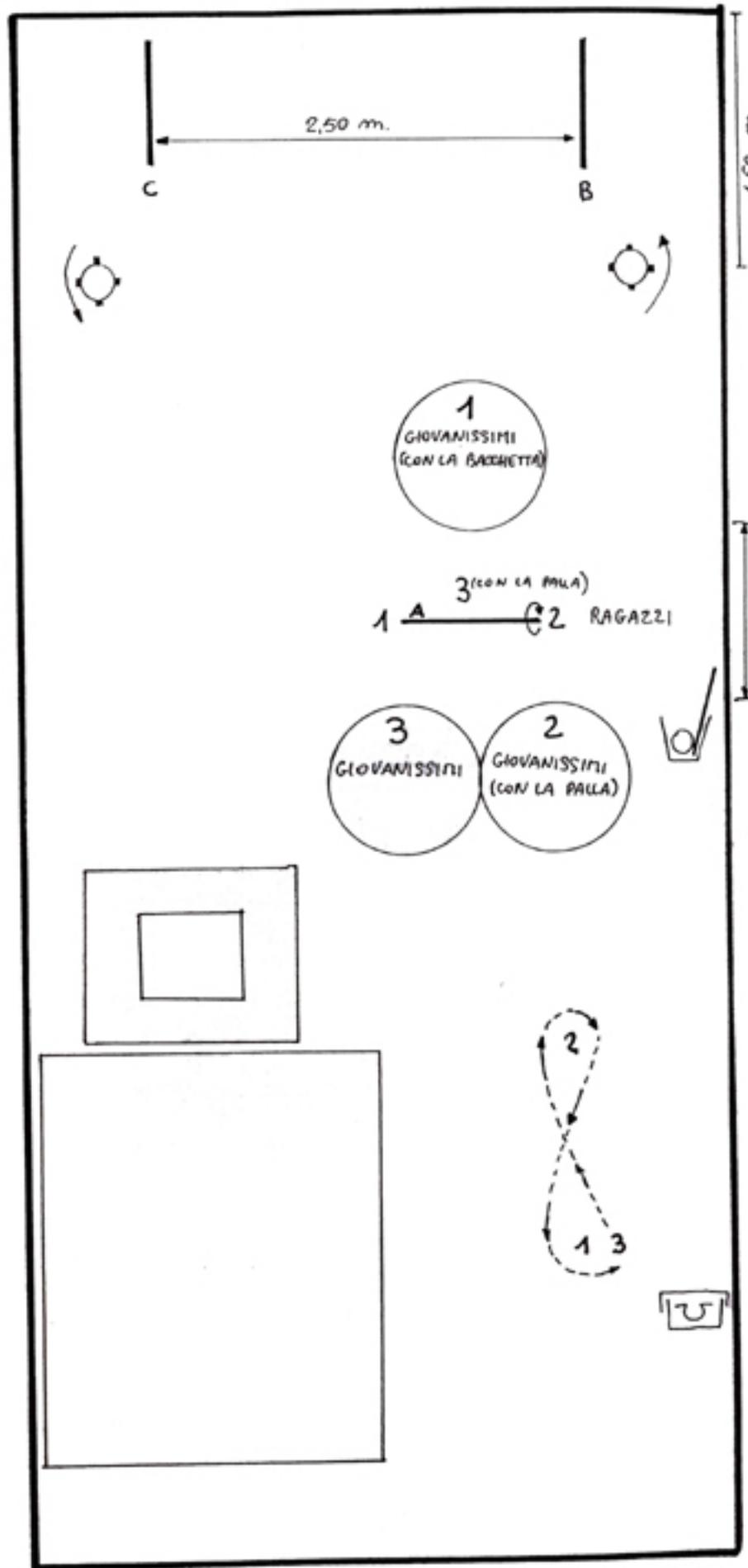
3 CERCHI \varnothing 90 cm.

2 BOE

1 MINITRAMPOLINO

1 TAPPETONE $h = 40$ cm.

AREA: $9m \times 4m$



ARRIVO

PARTENZA

PERCORSO n. 3 (Le terziglie)

PROVA N. 1

Partenza dietro la linea di partenza.

Al via la prima terziglia va ad aprire la scatola, raccoglie la fune e si dispone sulla linea tracciata a terra:

il concorrente 1 di fronte al concorrente 2 con un capo della fune ciascuno in mano, il concorrente 3 alla destra di 1 ed eseguono

GIOVANISSIMI: 1 e 2 girano la fune (1 in senso orario e di conseguenza 2 in senso antiorario). 3 passa sotto la fune girante, gira intorno a 2, ripassa sotto la fune girante e gira intorno a 1. Rimettono la fune nella scatola, chiudono il coperchio.

RAGAZZI: 1 e 2 girano la fune (1 in senso antiorario e di conseguenza 2 in senso orario). 3 salta (in forma libera) la fune girante, gira intorno a 2, risalta (in forma libera) la fune girante e gira intorno a 1.

Rimettono la fune nella scatola, chiudono il coperchio.

Penalità:

- (Giovanissimi) 3 tocca e/o ferma la fune, ogni volta 5"
- (Ragazzi) 3 inciampa nella fune o non la salta 15"
- Non richiudere la scatola o richiuderla con la fune non completamente al suo interno 10"

PROVA N. 2

GIOVANISSIMI: un concorrente raccoglie la bacchetta dal cesto e si sistema, con la bacchetta tenuta a due mani, all'interno del cerchio 1 (vedi figura); un altro raccoglie la palla dal cesto e si sistema nel cerchio 2; il terzo si sistema nel cerchio 3. Il concorrente in 2 lancia la palla a 1 che con la bacchetta (sempre tenuta a due mani) la respinge a 3 il quale poi la riporta nel cesto. Aggirano la boa per portarsi vicino alla linea B.

RAGAZZI: due concorrenti (1 e 2) raccolgono la bacchetta e il terzo (3) raccoglie la palla. Si vanno a sistemare (vedi figura): i due tengono un'estremità della bacchetta ciascuno sulla linea A, il terzo con la palla in mano, fronte alla linea di partenza, con la bacchetta tenuta dai compagni davanti alle gambe. 1 e 2 girano, senza lasciare la bacchetta (1 in senso antiorario e di conseguenza 2 in senso orario), 3 lancia la palla in alto e 1 e 2 gli passano la bacchetta sopra la testa prima che lo stesso riprenda la palla; poi 1 salta la bacchetta che i compagni gli avranno fatto arrivare dietro le gambe. Ripetere 3 volte. Dopo il terzo salto della bacchetta da parte di 1, rimettono gli attrezzi nel cesto. Aggirano la boa per portarsi vicino alla linea B.

Penalità

- (Giovanissimi) ogni concorrente che esca, anche parzialmente, dal proprio cerchio, 5"
- (Ragazzi) lasciare la bacchetta prima del terzo salto, ogni volta 5"

PROVA N. 3

Si dispongono ad eseguire la "carriola" dalla linea B alla linea C nel seguente modo:

GIOVANISSIMI: un concorrente fa la "carriola" e gli altri due gli reggono una gamba ciascuno. Terminata la prova aggirano la boa.

RAGAZZI: due concorrenti fanno la "carriola" e il terzo regge con la mano destra la gamba sinistra del concorrente alla sua destra, e con la mano sinistra la gamba destra del concorrente alla sua sinistra (la seconda gamba dei concorrenti che fanno la "carriola" in atteggiamento libero). Terminata la prova aggirano la boa.

Penalità

- Partire con una o più mani che toccano la linea B 15"
- Terminare con una o più mani prima della linea C o che toccano la stessa 15"
- Cadere o posare uno o più piedi a terra fra le linee B e C (e quindi anche terminare la "carriola" prima della linea C) 15"

PROVA N. 4

In rapida successione prendono la rincorsa, eseguono la battuta a piedi pari sul minitrampolino e

GIOVANISSIMI: tre salti uguali (uno per ginnasta), con arrivo a piedi pari sul tappeto (tranne che per capovolte e tuffi), che possono essere o no gli stessi della terziglia successiva.

RAGAZZI: tre salti diversi (uno per ginnasta), con arrivo a piedi pari sul tappeto (tranne che per capovolte e tuffi), che possono essere o no gli stessi della terziglia successiva.

I primi due, che eseguono il salto, oltrepassano la linea di arrivo, il terzo corre a dare il cambio con una battuta di mano alla terziglia successiva. Il tempo sarà fermato quando il terzo componente della seconda terziglia supererà la linea di arrivo.

Penalità

- Ogni battuta non a piedi pari 5"
- Ogni arrivo non a piedi pari 5"

PERCORSO 4

"TUTTI INSIEME"

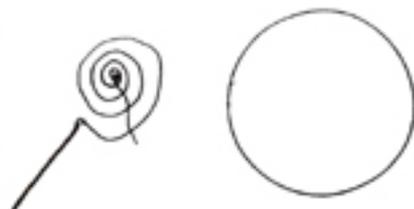
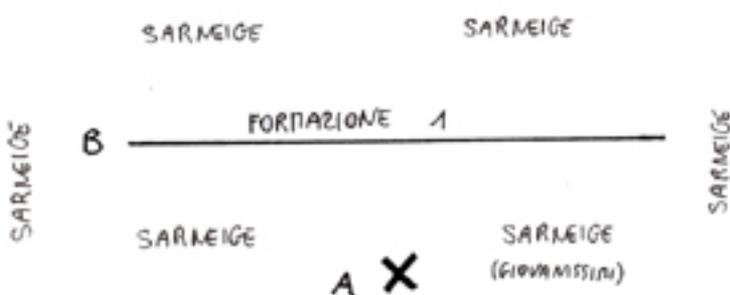
MATERIALE OCCORRENTE :

1 CERCHIO \varnothing 90 cm.

1 NASTRO

6 SARMEIGE

AREA: 9m x 4m



PARTENZA/ARRIVO

PERCORSO n. 4 (Tutti insieme)

PROVA N. 1

Partenza dietro la linea di partenza.

Al via i concorrenti si sistemano uno dietro l'altro fronte al cerchio (diametro 90 cm.). Il primo raccoglie il cerchio, lo tiene a due mani, ci entra con un saltello (come se saltasse la corda); il secondo prende il cerchio a due mani, il primo lo lascia e ne esce con un saltello, poi il secondo entra nel cerchio con un saltello come aveva fatto il primo, il terzo prende il cerchio...a ripetere fino al sesto concorrente il quale, una volta entrato con un saltello, lo lascia cadere a terra.

Penalità

- Il cerchio cade prima del termine della prova, ogni volta 5"

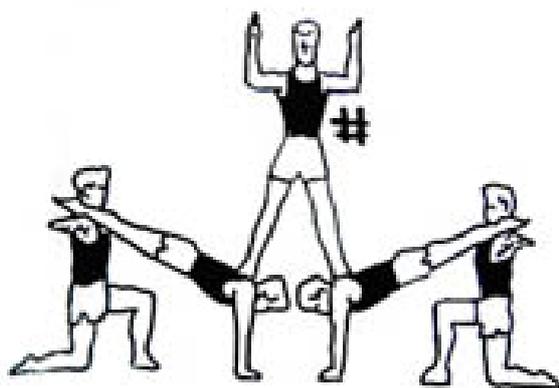
PROVA N. 2

Un concorrente si sistema sulla croce A e gli altri cinque si sistemano sulla linea B ad eseguire le figure indicate (fronte alla linea di partenza):

GIOVANISSIMI



RAGAZZI



Una volta formata la figura richiesta, il concorrente contrassegnato con "#" darà un segnale, che potrà essere vocale o una battuta delle mani, al concorrente sulla croce A, che a questo punto parte per girare attorno alla figura formata dai compagni eseguendo

GIOVANISSIMI: delle capovolte rotolate avanti, anche saltate, senza passi intermedi, e torna sulla croce A da dove darà un segnale ai compagni che solo allora potranno sciogliere la figura.

RAGAZZI: delle ruote, anche saltate, senza passi intermedi, e torna sulla croce A da dove darà un segnale ai compagni che solo allora potranno sciogliere la figura.

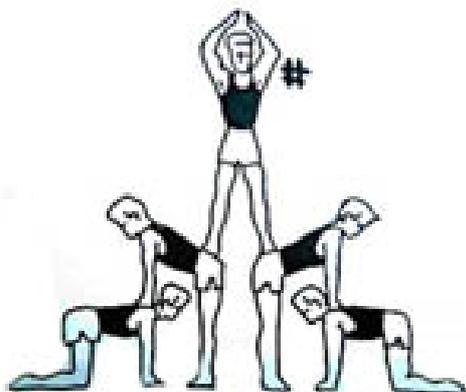
Penalità

- Segnali dati in anticipo, ogni volta 10"
- Sciogliere la figura prima del segnale del 6° concorrente o prima che lo stesso sia tornato sulla croce A 10"

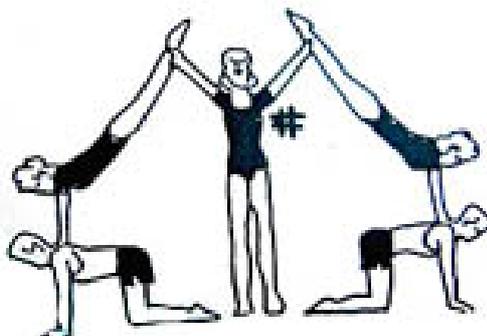
PROVA N. 3

Un concorrente si sistema sulla croce C e gli altri cinque si sistemano sulla linea D ad eseguire le figure indicate (fronte alla linea di partenza):

GIOVANISSIMI



RAGAZZI



Una volta formata la figura richiesta, il concorrente contrassegnato con “#” darà un segnale, che potrà essere vocale o una battuta delle mani, al concorrente sulla croce C, che a questo punto parte per girare attorno alla figura formata dai compagni eseguendo

GIOVANISSIMI: andatura carponi eseguita con appoggio pari delle due mani e, successivamente, di un solo piede (“coniglietto” con due mani e un piede) e torna sulla croce C da dove darà un segnale ai compagni che solo allora potranno sciogliere la figura.

RAGAZZI: tre tuffi o capovolte saltate con battuta a piedi pari, anche con passi intermedi, e torna sulla croce C da dove darà un segnale ai compagni che solo allora potranno sciogliere la figura.

Penalità

- Segnali dati in anticipo, ogni volta 10”
- (*Giovanissimi*) “coniglietto” non a mani pari, anche uno solo, e/o gamba libera che tocca terra o.v. 5”
- (*Ragazzi*) battute non a piedi pari, anche una sola, 5”

PROVA N. 4

Un concorrente prende il nastro, si mette spalle alla linea di arrivo, e col nastro stesso tenuto ad una mano esegue delle circonduzioni sul piano frontale. I compagni, che nel frattempo si sono sistemati uno dietro l'altro fronte alla linea di arrivo, passano dentro i circoli formati dal nastro. Il tempo sarà fermato quando il concorrente che gira il nastro dopo averlo depositato a terra oltrepasserà la linea di arrivo.

Penalità

- Inciampare o fermare il disegno del nastro, ogni volta 5”