

Federazione Ginnastica d'Italia

Ginnastica in festa 2003

PERCORSI MOTORI TROFEO ESORDIENTI

allegati

2 giochi motori categoria ESORDIENTI

- ❖ Le penalità generali sono le stesse dei percorsi motori del Trofeo Topolino
- ❖ 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.

ESORDIENTI

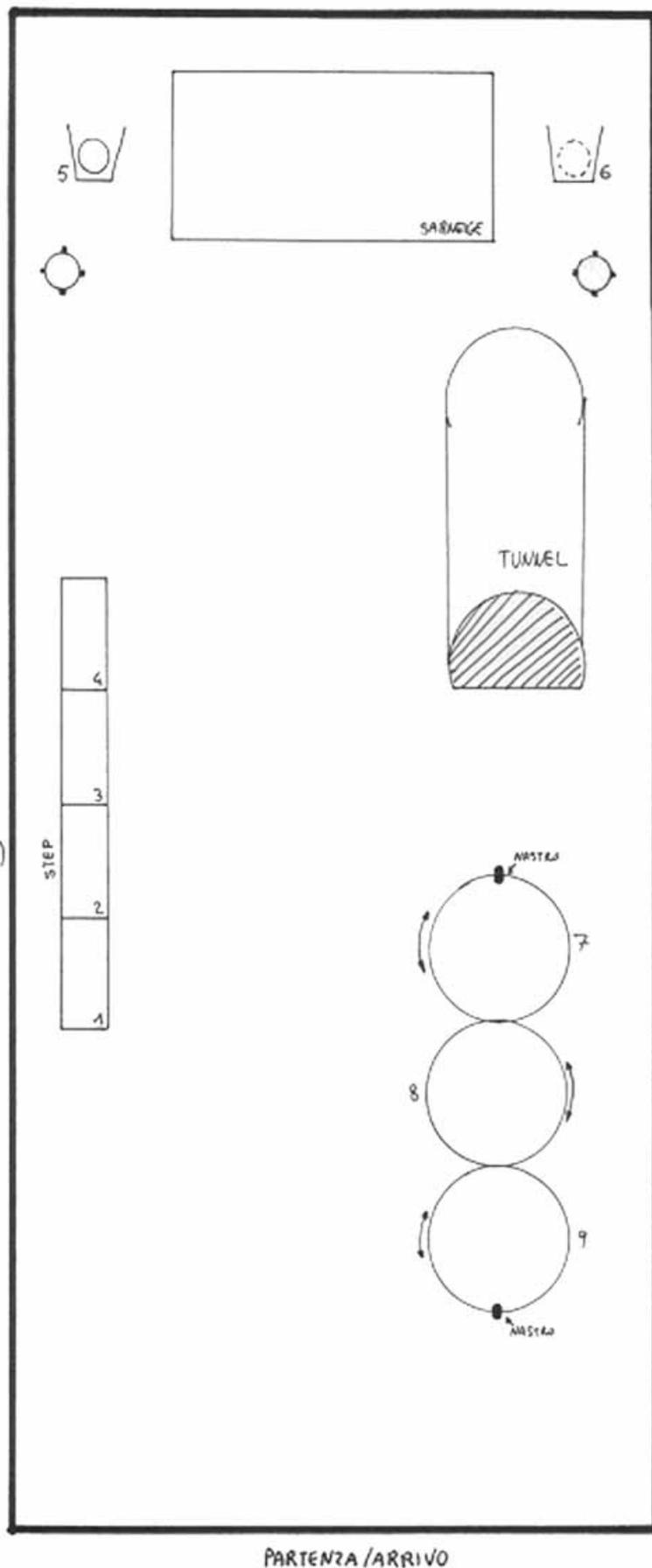
PERCORSO 1

(IL SINGOLO)

MATERIALE OCCORRENTE:

- 4 STEP
- 2 BOE
- 2 CESTINI
- 1 PALLA DI SPUGNA
- 1 SARABIGE
- 1 TUNNEL
- 3 CERCHI \varnothing 90 cm. (PIATTI)

AREA: 9 x 4 m.



PARTENZA/ARRIVO

PERCORSO n. 1 Esordienti

“il singolo”

N.B. Questo percorso deve essere eseguito in senso orario dai concorrenti 1, 3, 5, e in senso antiorario dai concorrenti 2, 4, 6. quindi l'ordine di esecuzione delle prove sarà:

- 1-2-3-4 per i concorrenti 1, 3, 5.
- 4-3-2-1 per i concorrenti 2, 4, 6.

Prova n. 1

Partenza dietro la linea di partenza.

Al via il/la concorrente si sistema con le mani a terra, entrambi i piedi sullo step n° 1 (*concorrenti 2, 4, 6, sullo step n° 4*), corpo in atteggiamento lungo, ed esegue una traslocazione laterale in quadrupedia fino allo step n° 4 con entrambi i piedi (*concorrenti 2, 4, 6, fino allo step n° 1*). Si rialza e correndo aggira la boa.

Penalità:

- Non iniziare la traslocazione dallo step indicato 10”
- Terminare la traslocazione prima dello step indicato 10”

Prova n. 2

Raccoglie la palla dal cesto n° 5 (*concorrenti 2, 4, 6, dal cesto n° 6*), la lancia in alto, batte le mani una volta davanti a sé e la riprende. Se la sistema tra le caviglie ed esegue sul Sarneige una capovolta rotolata avanti: una volta alzato (cioè quando ha staccato il bacino da terra), mette la palla nel cesto n° 6 (*concorrenti 2, 4, 6, nel cesto n° 5*). Aggira la boa.

Penalità:

- Nella capovolta, perdere la palla prima che il bacino si sia staccato da terra 10”

Bonus:

- Se il concorrente esegue una seconda battuta delle mani dietro la propria schiena e riprende la palla senza che questa tocchi terra, si assegnerà un bonus di 3”

Prova n. 3

Passa in forma libera all'interno del tunnel

Prova n. 4

Cammina in equilibrio lungo mezza circonferenza del cerchio piatto n° 7 iniziando dal punto contrassegnato con del nastro adesivo (*concorrenti 2, 4, 6, cerchio n° 9*), l'altra mezza circonferenza del cerchio n° 8 e l'altra mezza del cerchio n° 9 (*concorrenti 2, 4, 6, cerchio n° 7*), uscendo dal punto contrassegnato dal nastro adesivo. (esempio: cammino lungo la metà dx del cerchio 7, poi la metà sx del cerchio 8, e la metà dx del cerchio 9).

Penalità:

- Iniziare o terminare senza salire sul contrassegno con un piede, ogni volta 5”
- Ogni piede posato non sul cerchio 2”

Corre a dare il cambio con una battuta della mano del compagno successivo.

Il tempo verrà fermato quando il sesto concorrente avrà oltrepassato la linea di partenza/arrivo.

ESORDIENTI

PERCORSO N. 2
(LA COPPIA)

MATERIALE OCC.

3 SARMEIGE

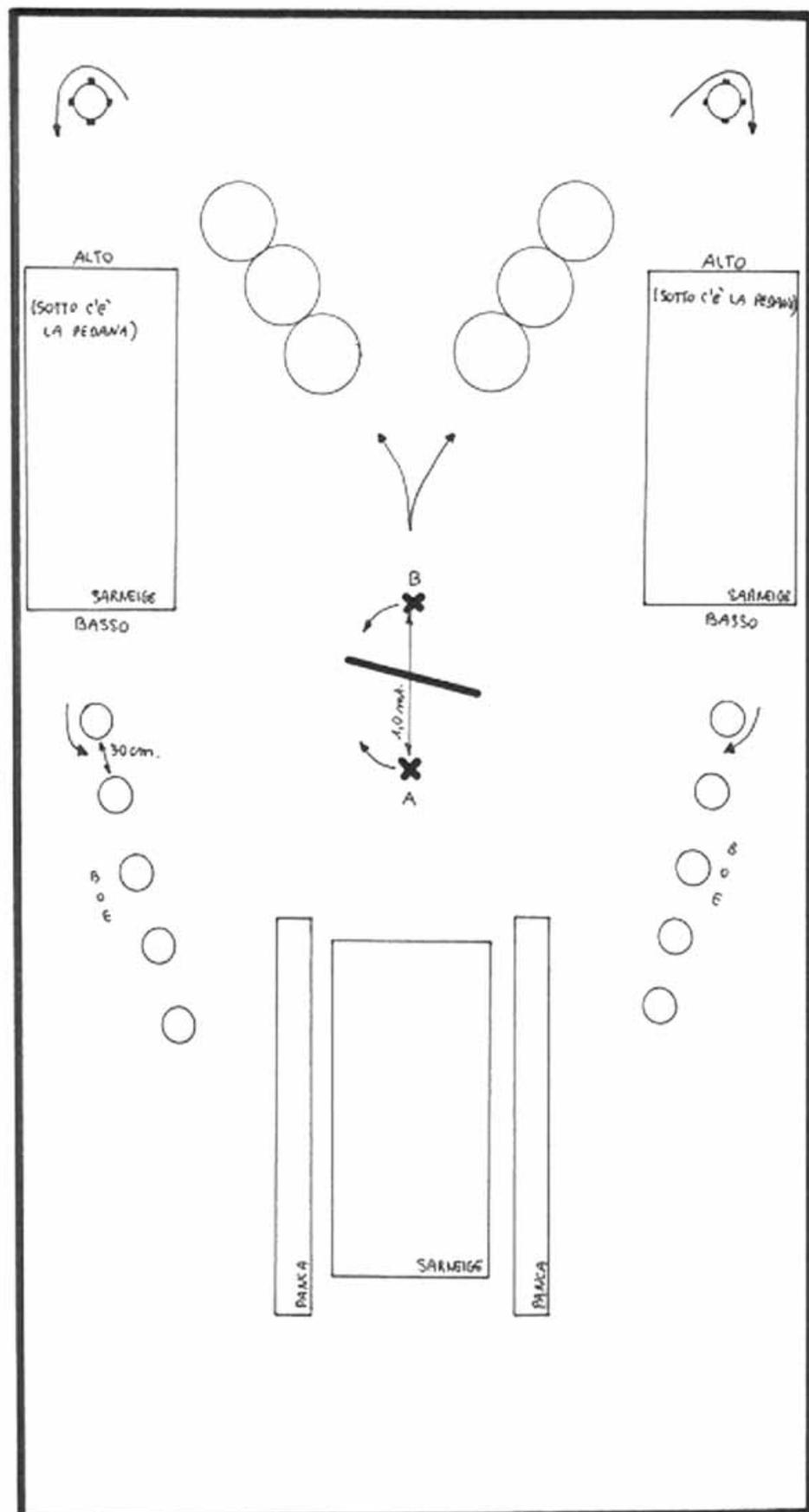
2 PANCHE

2 PEDANE

12 BOE

1 BACCHETTA

6 CERCHI Ø 50 cm
(MAX Ø 70 cm)



PARTENZA / ARRIVO

PERCORSO n. 2 Esordienti

“la coppia”

Prova n. 1

Partenza dietro la linea di partenza.

Al via la coppia si sistema sul Sarneige, un concorrente in piedi, spalle alla linea di partenza, gambe divaricate; il compagno passa in forma libera tra le gambe del primo, poi si rialza e si sistema a sua volta in piedi a gambe divaricate, spalle alla linea di partenza. Il primo passa a sua volta tra le gambe del compagno.

Prova n. 2

Raccolgono la bacchetta, la impugnano con una mano ciascuno e la posano a terra perpendicolarmente al suolo, un concorrente sulla croce A e il compagno sulla croce B. A questo punto eseguono un giro ciascuno intorno alla bacchetta (sempre posata con un estremo a terra), anche contemporaneamente, senza lasciare mai l'impugnatura, per tornare sulla propria croce. Un concorrente gira in senso orario e il compagno in senso antiorario. Il concorrente che impugna la bacchetta più in basso si troverà a passare sotto il braccio del compagno.

Quando entrambi sono tornati sulla propria croce di partenza, depositano la bacchetta a terra.

Penalità:

- Lasciare l'impugnatura 10”
- Rimettere a terra la bacchetta senza prima essere tornati ognuno sulla propria croce di partenza 10”

Prova n. 3

I concorrenti si separano e vanno uno nella parte destra del percorso e uno nella parte sinistra.

Arrivati ai cerchi, entrano nel primo con un saltello con un piede, nel secondo con un saltello a piedi pari uniti, e nel terzo con un saltello con un piede.

Aggirano ognuno la propria boa

Penalità:

- Saltello nel secondo cerchio non a piedi pari uniti 10”

Prova n. 4

Eseguono, sul piano inclinato (ottenuto con una pedana e un Sarneige sopra la stessa), con partenza e arrivo liberi, una capovolta rotolata indietro con posa delle mani al suolo per favorire lo svincolo della testa. Una volta rialzati si girano e si dirigono ognuno verso le proprie boe.

Penalità:

- Capovolta eseguita senza posa corretta delle mani a terra (cioè senza posare i palmi delle mani a terra) 10”

Prova n. 5

Eseguono lo slalom tra le boe entrando dalla parte esterna, come indicato in figura

Penalità:

- Ogni slalom in meno 3”

Prova n.6

Scavalcano ognuno la propria panca in forma libera e passano sotto l'altra panca.

Corrono a dare il cambio alla coppia successiva, che può partire solo quando l'ultimo dei due compagni precedenti avrà battuto la mano ad uno dei due seguenti.

Il tempo sarà fermato quando l'ultimo dei due componenti la terza coppia avrà oltrepassato la linea di partenza/ arrivo.