

Federazione Ginnastica d'Italia

Direzione Tecnica Nazionale
Ginnastica per Tutti



PERCORSI MOTORI TROFEO GIOVANI 2018

Fase nazionale

NOTE:

I **VIDEO** esplicativi dei percorsi motori saranno pubblicati sul sito www.federginnastica.it

L'AREA DEI PERCORSI è di circa m. 9 x 4, ma tale misura potrebbe subire variazioni per adattabilità all'impianto e alla tipologia del percorso.

A cura della DTNGpT Emiliana Polini

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 contrario15”
- ❖ Partire prima del segnale di partenza.....o.g. 5”
- ❖ Non rispettare le linee di partenza e di arrivo.....o.g. 5”
- ❖ Prova omessa.....o.g. 15”
- ❖ Prova non eseguita come descritta.....o.g. 10”
- ❖ Non aggirare la boa(ove previsto).....o.v. 15”
- ❖ Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell’ultimo ginnasta in gara, salvo diversa descrizione.
- ❖ Il cambio al compagno va fatto toccando lo stesso o superando la linea di P/A, salvo diversa indicazione.
- ❖ I riferimenti relativi ai ginnasti (A,B... – 1,2...) sono puramente indicativi.
- ❖ I disegni sono puramente indicativi, fa fede la descrizione scritta della prova.
- ❖ Ogni rappresentativa può utilizzare l’attrezzatura propria (palla o pallone, fasce) purché rispondente a quella descritta e previa autorizzazione del Presidente di Giuria.

BONUS

- E’ applicato solo se la prova viene eseguita senza penalità.
- Viene detratto dal tempo totale di ogni percorso.
- Non è possibile ripetere la prova, se fallita, per cercare di ottenere il bonus.

JOLLY: Ogni squadra potrà decidere di giocare il “Jolly” in uno dei due percorsi, comunicandolo alla giuria. Il “Jolly” consentirà di raddoppiare il punteggio speciale conseguito nel percorso scelto. Ogni società dovrà presentare un proprio “Jolly” personale.

LEGENDA:

o.v.: ogni volta

o.g.: ogni ginnasta

1° PERCORSO – “IL GIARDINO ZOOLOGICO”

Il percorso si esegue singolarmente

MATERIALE OCCORRENTE: 5 coni, 4 step, 1 tappeto tipo “Sarneige”, 4 cerchi (diametro (50/60 cm circa), 1 palla da ritmica o 1 pallone tipo “Super Santos”, 1 contenitore.

MODALITA’ ESECUTIVE: ogni ginnasta rappresenta un animale e dovrà eseguire il percorso imitando l’andatura dell’animale scelto tra quelli di seguito riportati:

1. **Scimmia:** camminare o correre in avanti
2. **Gambero:** camminare o correre indietro
3. **Elefante:** andatura quadrupedica ventrale (pancia in giù) in avanti
4. **Granchio:** andatura quadrupedica dorsale (pancia in su) in avanti
5. **Canguro:** saltare
6. **Coniglio:** balzi in quadrumania avanti

NOTE:

- Tra una prova e l’altra non è necessario che il ginnasta si sposti secondo l’andatura dell’animale rappresentato.
- Ogni ginnasta dovrà indossare o avere applicato sulla divisa di gara qualcosa che faccia riferimento all’animale rappresentato.

PARTENZA: i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza/arrivo nell’ordine in cui vogliono (non è necessario che la sequenza degli animali sia quella indicata).

PROVA N. 1 (CONI)

Al via il primo ginnasta parte per eseguire uno slalom fra i coni.

Penalità:

- Slalom non effettuato.....o.v. 5”

PROVA N. 2 (PALLA/PALLONE)

Prende la palla dal contenitore, esegue 4 palleggi al suolo e la rimette a posto.

BONUS di 15” se tutti i ginnasti eseguono 3 palleggi con la mano dx e 3 palleggi con la mano sx senza interruzione.

Penalità:

- Interrompere i palleggi.....o.v. 2”

PROVA N. 3 (TAPPETO)

Si sposta verso il tappeto dove esegue una capovolta rotolata avanti (i ginnasti che eseguono l’andatura in avanti) o indietro (i ginnasti che eseguono l’andatura indietro); al posto delle capovolte è possibile eseguire 2 rullate sul dorso (con fronte nel verso dell’andatura per i ginnasti che eseguono l’andatura avanti, o con dorso al verso dell’andatura per i ginnasti che eseguono l’andatura indietro).

Penalità:

- Capovolta eseguita senza appoggio della nuca.....5”
- Ogni rullata non eseguita..... 5”
- Capovolta o rullate eseguita in senso inverso a quello dell’andatura.....5”

PROVA N. 4 (CERCHI)

Successivamente esegue degli spostamenti nei cerchi in base all'andatura dell'animale rappresentato (è possibile, nel caso dell'elefante o del granchio appoggiare una sola mano o un solo piede in ogni cerchio).

Penalità:

- Ogni cerchio evitato.....5"
- Ogni arto fuori dal cerchio (ad eccezione dell'elefante e del granchio).....o.v.2"

PROVA N. 5 (STEP)

Si sposta verso gli step dove esegue un'andatura sulla fila di step: la scimmia, il gambero, l'elefante e il granchio eseguono l'andatura interamente sugli step; il canguro effettuerà alternativamente un saltello a piedi uniti sugli step e uno a gambe divaricate con i piedi esternamente agli step (minimo 6 saltelli: 3 a piedi uniti e 3 a gambe divaricate) senza appoggiare le mani sugli step; il coniglio, appoggiando le mani sugli step, eseguirà dei volteggi a dx e a sx (minimo 6 volteggi: 3 a dx e 3 a sx).

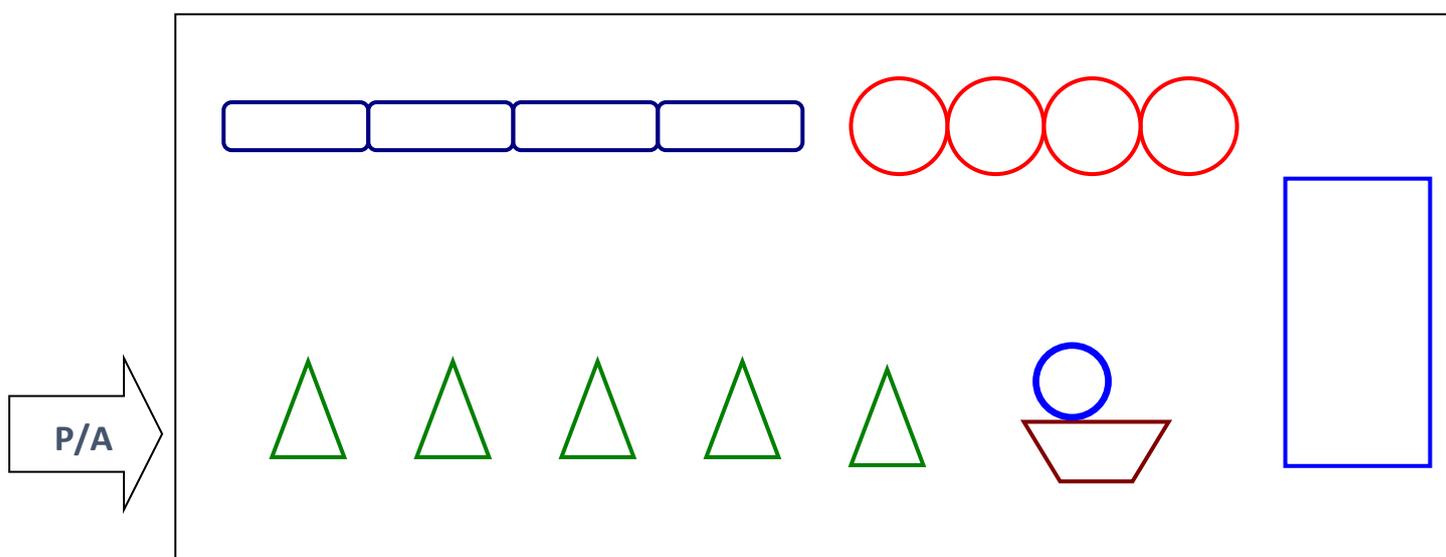
Terminata la prova va a dare il cambio al compagno successivo.

NOTA: il gambero deve salire e scendere all'indietro; il granchio può prima salire sugli step e poi effettuare l'andatura sugli stessi, così come può prima alzarsi e poi scendere dagli step.

Penalità:

- Ogni saltello o volteggio in meno..... 5"
- Cadere dagli step.....o.v. 2"
- Durante l'andatura del canguro appoggiare le mani sugli step.....o.v. 2"
- Durante l'andatura del coniglio appoggiare uno o entrambi i piedi sugli stepo.v. 2"
- Durante l'andatura del gambero non salire o scendere all'indietro.....2"
- Salire o scendere non all'inizio o alla fine degli step (esclusi il canguro e il coniglio).....5"

SCHEMA 1° PERCORSO



2° PERCORSO – “I COLORI”

Il percorso si esegue a coppie

MATERIALE OCCORRENTE: 6 cerchi dello stesso colore (diametro 50/60 cm circa), 2 tappeti tipo “Sarneige”, 4 step, 1 palla da ritmica o 1 pallone tipo “Super Santos”, 2 contenitori (uno per la palla e uno chiuso, ma con una piccola apertura per infilare la mano, per le fasce colorate), linea X e linea Y poste a circa 2 m di distanza tra loro, zona K (60cm x 60cm) posta a metà fra le linee X e Y, 4 cerchi di colore diverso (rosso, blu, verde, giallo) di circa 70/80 cm di diametro, 4 fasce dello stesso colore dei cerchi (è possibile utilizzare le proprie fasce).

PARTENZA: i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza. Al “Via” pescano dal contenitore una fascia colorata a caso per legarsela in vita. Appena la prima coppia è pronta può partire per effettuare il percorso.

PROVA N. 1 (CERCHI)

Al via i ginnasti della prima coppia si portano verso i cerchi e, tenendosi per mano, eseguono dei saltelli a piedi pari nei cerchi (un saltello in ogni cerchio).

Penalità:

- Ogni saltello in meno.....o.g. 5”
- Saltelli eseguiti senza tenersi per mano.....5”

PROVA N. 2 (TAPPETI)

Si dirigono ognuno verso un tappeto ed eseguono una ruota o un rotolamento di 360° intorno all’asse longitudinale.

Penalità:

- Ogni ruota o rotolamento non eseguito.....o.g. 15”

PROVA N. 3 (STEP)

Si portano ognuno ad una estremità della fila di step e vi salgono per eseguire un’andatura in avanti. Giunti a metà (in corrispondenza della linea) un ginnasta (A) scende ponendosi a gambe divaricate a cavallo degli step, mentre il compagno (B) vi passa sotto (traslocando in ginocchio sopra gli step); il concorrente B si rialza mentre il compagno A, che si era posto precedentemente a gambe divaricate, risale sugli step ed entrambi traslocano per scendere dall’estremità opposta a quella dove erano saliti.

Penalità:

- Cadere dagli step.....o.v.e o.g. 2”
- Salire o scendere non dall’estremità della fila di step.....o.v.e o.g. 5”

PROVA N. 4 (PALLA)

Il concorrente A prende la palla dal contenitore e, con i piedi dietro la linea X, la fa rotolare verso il compagno B che, con i piedi dietro la linea Y, la riprende e la ripassa ad A effettuando un passaggio con palleggio della palla al suolo.

BONUS di 5” per ogni concorrente B che fa palleggiare la palla all’interno della zona K.

Penalità:

- Ogni passaggio o ripresa effettuata con uno o entrambi i piedi sopra o oltre le linee X e Y.....o.g. 5”

PROVA N. 5 (PALLA - CERCHIO)

Una volta ricevuta la palla, il concorrente A si porta nel cerchio corrispondente al colore della fascia pescata all'inizio del percorso e lancia la palla al compagno B che la prende, la rimette a posto e poi va a sistemarsi anch'egli nel cerchio giusto in posizione seduta. Dopo aver lanciato la palla anche il ginnasta A si siede nel cerchio.

Quando il concorrente B ha rimesso la palla nel contenitore, può partire la coppia successiva che eseguirà il percorso allo stesso modo.

Penalità:

- Lanciare la palla con uno o entrambi i piedi al di fuori del cerchio..... 5"
- Ricevere la palla con uno o entrambi i piedi dentro al cerchio..... 5"
- Non sistemarsi nel cerchio giusto.....o.g. 5"

Lo stop al tempo è dato quando l'ultimo ginnasta si è sistemato nel proprio cerchio in posizione seduta.

SCHEMA 2° PERCORSO

