FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA
FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

PERCORSI MOTORI

TROFEO RAGAZZI 1^ - 2^ FASCIA

QUALIFICAZIONE REGIONALE 2016 (Zona 1, 2, 3)

PENALIZZAZIONI GENERALI

- Ogni ostacolo abbattuto o attrezzo spostato deve essere ricollocato dal ginnasta stesso , in caso contrario 15" o.v
- Prova non eseguita come descritta o omessa 15" o.v
- Partire prima del segnale di partenza 15" o.v

Legenda: o.v. = ogni volta

- Disegni sono indicativi
- E' consentito l 'uso della propria palla e/o funicella
- Dimensione rettangoli di gioco 11 x 3. Circa
- Lo stop al tempo è dato dal superamento della linea di arrivo
- L'esercizio collettivo non è obbligatorio. Segnalare le squadre che eseguono questa prova

A cura: Prof.ssa Delia Crosta in collaborazione con DTR GPT

TROFEO RAGAZZI 1^ - 2^ FASCIA

GIOCO 1: STAFFETTA A COPPIE

MATERIALE: 1 TAPPETIN0, 4 CONI, 1 FUNE, 3 BACCHETTE, 1 CERCHIO DIAM. CM 90 CIRCA , 1 CONTENITORE

PARTENZA : i ginnasti **P** e **Q** proni, spalle dietro la linea di partenza, in atteggiamento lungo, uno di fianco all' altro

PROVA 1

Al VIA contemporaneamente, il ginnasta **P** si alza, prende la palla dal contenitore,

1^ fascia: esegue 3 palleggi sul posto con mano destra e 3 con la sinistra, 3 a due mani, riprende la palla e la posiziona nel contenitore;

2^ fascia: esegue 3 palleggi a 2 mani, + un palleggio (anche a 1 mano) che consenta al ginnasta di effettuare un giro di 360° A/L prima di riprendere la palla (la palla può essere ripresa anche dopo un rimbalzo), riprende la palla e la mette nel contenitore

il ginnasta **Q** (al VIA si alza contemporaneamente al ginnasta **P**) corre al cerchio (a fondo campo con la fune), vi entra e pende la fune per effettuare

1^ fascia: 4 saltelli liberi e posa la fune nel cerchio

2^ fascia: 3 saltelli alternati + 3 a piedi pari e posa la fune nel cerchio

PENALITA':

1^ fascia:

- non cambiare mano nei palleggi 5"
- non eseguire il n° richiesto di palleggi 5"
- non eseguire il n° richiesto di salti con la fune 5"

2^ fascia:

- non completare il giro 5"
- non eseguire il n° richiesto di palleggi 5"
- non eseguire n° richiesto di salti con la fune 5"

PROVA 2

Il ginnasta **P**, dopo aver depositato la palla, si dirige verso i coni e la linea X

1^ fascia: partendo con le mani sulla linea X corsa in quadrupedia prona (mani e piedi) terminando con i piedi oltre la linea Y

2^ fascia: partendo con i piedi sulla linea X , corsa in quadrupedia supina (la fronte è verso il lato CD) effettuando uno slalom tra i coni terminando con le mani oltre la linea Y e si dirige verso le bacchette e attende il ginnasta **Q** in posizione con le mani a terra. prima della bacchetta

il ginnasta **Q** dopo aver depositato la fune, si porta al tappetino per effettuare

1^ fascia: 1 rotolamento completo A/L si alza e si dirige verso le bacchette

2^ fascia: 1 rotolamento completo A/L verso destra + 1 verso sinistra, si alza, e si dirige verso le bacchette

Aspetta il compagno P, in posizione raccolta, con le mani a terra prima della bacchetta

PENALITA':

1^, 2^ fascia:

- non partire sulla linea X 5"
- non oltrepassare la linea Y 5"

- non completare il rotolamento 5"
- non aspettare e/o non mettere le mani a terra 5"

PROVA 3

I ginnasti **P** e **Q**, si aspettano (con fronti opposte) ed eseguono partendo, con le mani a terra prima delle bacchette, 3 leprotti (mani-piedi)

PENALITA':

1^, 2^ fascia:

- mani non a terra prima della bacchetta 5"
- non aspettarsi 5"

PROVA 4

Il ginnasta **P** si dirige al tappetino ed esegue la **PROVA 2** effettuata dal ginnasta **Q** e prosegue verso la fune

Il ginnasta **Q** si dirige ai coni ed esegue la **PROVA 2** effettuata dal ginnasta **P** iniziando dalla linea Y e prosegue verso la palla

PENALITA': vedi **PROVA 2**.

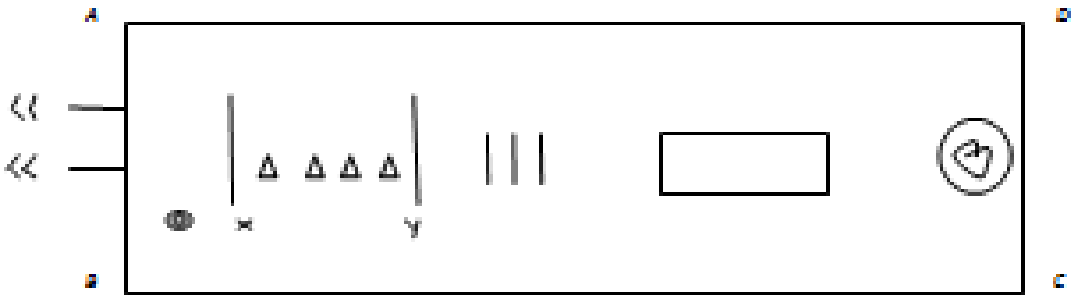
PROVA 5

Il ginnasta **P** entrato nel cerchio esegue la **PROVA 1** effettuata dal ginnasta **Q** e posata la fune nel cerchio corre a superare la linea di partenza /arrivo AB.

Il ginnasta **Q** presa la palla esegue la **PROVA 1** effettuata dal ginnasta **P** e posata la palla nel contenitore corre a superare la linea di partenza /arrivo AB.

PENALITA': vedi **PROVA 1**.

L'ultimo che supera la linea di partenza AB da il VIA alla coppia seguente, già pronta in posizione prona, il gioco termina quando l'ultimo ginnasta della 3^ coppia supera la linea di partenza .



GIOCO 2: A SQUADRA

MATERIALE: 1 FITBALL DIAM. CIRCA CM 50-60, 2 OSTACOLI H. CM 30 CIRCA

PARTENZA : i ginnasti **A**-**B**-**C**-**D** dietro la linea W Y, i ginnasti **E**-**F** dietro la linea X K

PROVA 1

Al VIA parte il ginnasta **A** con la fitball, palleggiando per andare da W a X

1^ fascia: effettua almeno 8 palleggi per andare a superare la linea X K e consegna oltre la linea la palla a **E**

2^ fascia: indietreggiando effettua almeno 8 palleggi per superare la linea X K e consegna oltre la linea la palla a **E**

PENALITA':

1^, 2^ fascia:

- non eseguire il n° richiesto di palleggi 5"

PROVA 2

Parte **E** con la palla ed esegue il percorso andando da X a W, palleggiando fino a superare la linea W Y

1^ fascia: effettua almeno 8 palleggi in avanzamento

2^ fascia: indietreggiando effettua almeno 8 palleggi

per dare il cambio alla coppia **B**-**C** già pronta a carriola con le mani sulla linea W Y, poi **E** consegna la palla al ginnasta **D**

PENALITA':

1^, 2^ fascia:

- non eseguire il n° richiesto di palleggi 5"

PROVA 3

Partono i ginnasti **B** e **C**, iniziando con le mani sulla linea W Y spostandosi a "carriola"

1^ fascia: "carriola" prona fino a posare le mani sulla linea Z, gli atleti si cambiano di posto, partenza con le mani sulla linea Z e "carriola" fino a superare entrambi i ginnasti la linea X K per dare il cambio a **F**

2^ fascia: " carriola" supina fino a posare le mani sulla linea Z, cambio di atleta trasportato e "carriola" supina fino a superare tutti e due la linea X K per dare il cambio a **F**

PENALITA':

1^, 2^ fascia:

- non finire e/o iniziare con le mani sulla linea Z 5"
- non oltrepassare entrambi la linea X K 5"

PROVA 4

Superata la linea X K dalla coppia parte il ginnasta **F** e

1^ fascia: salta sul piede destro fino sopra la linea Z , cambia piede e salta sul sinistro, fino a superare la linea W Y per dare il cambio al ginnasta **D**

2^ fascia: esegue 2 ruote di seguito, 3 salti sul piede destro e 3 sul sinistro e di corsa oltrepassa la linea W Y per dare il cambio al ginnasta **D**

PENALITA':

1^ fascia:

- posare a terra il piede durante i salti 5"
- non cambiare piede 5"

2^ fascia:

- posare a terra il piede 5"
- non cambiare piede 5"

- non eseguire il n° richiesto di salti 5"

PROVA 5

Superata la linea da parte di **F**, parte il ginnasta D con la fitball, corre verso l' ostacolo e lo supera

1^ fascia: con salto a piedi alternati, corre verso il 2° ostacolo e lo salta a piedi alternati, corre a superare la linea X K

2^ fascia: con stacco piedi pari e arrivo a piedi pari, va al 2° ostacolo lo salta a piedi pari e, arrivo a piedi pari, corre a superare la linea X K

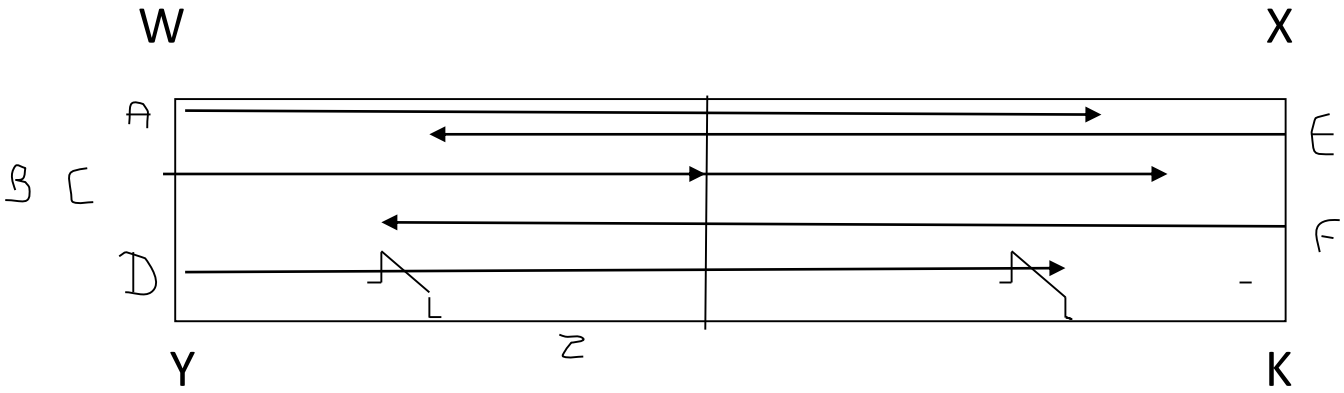
PENALITA':

1^ fascia:

- urtare l'ostacolo 5"

2^ fascia:

- urtare l'ostacolo 5"
- non staccare a piedi pari 5"



GIOCO 3: A COPPIE

MATERIALE: 1 PARALLELEPIPEDO (circa cm40X20X15 come ostacolo), 6 CERCHI, 1 TAPPETINO, 5 CONI

PARTENZA : a coppie (ginnasti **P** e **Q**) dietro la linea A D al VIA

PROVA 1

1^ fascia: entrano in campo e il ginnasta **P** si ferma sulla linea W (di fronte al parallelepipedo), il ginnasta **Q** lo scavalca liberamente, si gira (fronte lato A D), piedi sulla linea X, i ginnasti **P** e **Q** si prendono per le mani e con minimo 4 galoppi laterali, girotondo attorno all'ostacolo, terminando ancora sulla linea W e X, lasciano il legamento, il ginnasta **P** supera in forma libera l'ostacolo

2^ fascia: i ginnasti **P** e **Q** entrano in campo, passando ognuno esternamente all'ostacolo, si girano, piedi sulla linea X fronte lato A D. Il ginnasta **Q** scavalca l'ostacolo con un salto a "X", si gira, piedi sulla linea W, si prendono per le mani e con 2 galoppi laterali si scambiano di posto (1/2 girotondo attorno all'ostacolo), terminare con i piedi sulla linea W e X, lasciare il legamento, e il ginnasta **P** lo scavalca con 1 salto a "X"

PENALITA':

1^, 2^ fascia:

- perdere il legamento nel girotondo 5"
- urtare l'ostacolo 5"
- non mettersi sulle linee W e X 5"

PROVA 2

Appena lasciato il legamento (mentre l'altro sta scavalcando) ,

1^ fascia: il ginnasta **Q** si gira, va verso i cerchi, salta nei cerchi: a gambe divaricate, unite (nel cerchio singolo), divaricate, unite, e in successione anche il ginnasta **P** esegue la stessa prova del ginnasta **Q** nei cerchi.

2^ fascia: il ginnasta **Q** si gira, va verso i cerchi, salta nei cerchio a gambe divaricate, salto sul piede destro con rimbalzo (nel cerchio singolo), divaricate, sul sinistro con rimbalzo e in successione anche il ginnasta **P** esegue la stessa prova del ginnasta **Q** nei cerchi

PENALITA':

2^ fascia:

- non effettuare il rimbalzo a 1 piede 5"

PROVA 3

il ginnasta **Q**, terminati i cerchi va a posizionarsi oltre il tappetino, fronte lato A D, il ginnasta **P** arriva al tappetino

1^ fascia: il ginnasta **Q** è posizionato oltre il tappeto (fronte lato A D), il ginnasta **P** esegue una capovolta avanti, e il ginnasta **Q** aiuta il ginnasta **P** ad alzarsi dal rotolamento prendendosi per le mani, e insieme fanno un salto pennello (a piedi pari) per scambiarsi di posto (**P** fronte lato A D), lasciando il legamento, **Q** esegue una capovolta indietro. Vanno entrambi a posizionarsi con i piedi sulla linea Y

2^ fascia: il ginnasta **Q** è posizionato oltre il tappeto (fronte lato A D), il ginnasta **P** esegue una ruota con 1/4 di giro, si prendono per le mani e insieme fanno un salto pennello a piedi uniti per scambiarsi di posto e lasciando il legamento **Q** esegue una capovolta indietro. Vanno entrambi a posizionarsi con i piedi sulla linea Y

PENALITA':

1^ fascia:

- non aiutarsi nella risalita 5"
- non saltare a piedi uniti 5"
- capovolta indietro sulla spalla 5"

2^ fascia:

- non saltare a piedi uniti 5"
- capovolta indietro sulla spalla 5"

PROVA 4

Partendo insieme dalla linea Y, slalom tra i coni (partenza ognuno di fronte alla propria fila),
1^ fascia: di corsa passando esternamente al proprio cono, per incrociarsi dietro al cono singolo, si passa esternamente all'altro cono, per incrociarsi davanti al cono singolo, si passa esternamente ai proprio cono e, incrociandosi davanti agli stessi (come da schema) e si corre esternamente agli attrezzi lungo il lato C D e l'altro ginnasta lungo il lato A B fino a superare la linea di partenza A D per dare il via alla coppia successiva
2^ fascia: stesso percorso tra i coni, ma al posto della corsa si salta su 1 piede. Arrivati alla linea Z, cambio di piede e saltando su questo , seguendo i lati lunghi fino a superare la linea A D

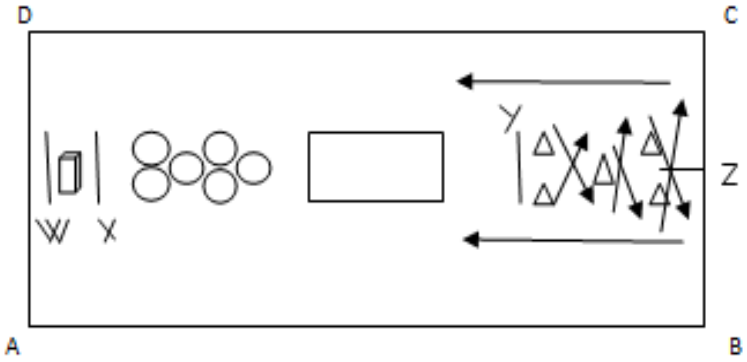
PENALITA':

1^ fascia:

- errato percorso tra i coni 5"

2^ fascia:

- errato percorso tra i coni 5"
- appoggiare il piede a terra 5"



GIOCO 4: A TERZIGLIE

MATERIALE: 3 CLAVETTE, 3 CERCHI, 1 CONTENITORE, 1 BOA

PARTENZA : a terziglia (**P**-**Q**-**R**), uno di fianco all'altro dietro la linea di partenza

PROVA 1

Al VIA parte il ginnasta **P** della terziglia

1^ fascia: prende la clavetta dal contenitore e corre a metterla in piedi nel cerchio A, corre verso il cerchio B e con stacco a piedi pari lo salta, arrivo a piedi pari, oltre il cerchio, corre verso il cerchio C, ed esegue una ruota appoggiando le mani all'interno del cerchio, di corsa *** gira attorno alla boa posta al centro del lato B C e va a posizionarsi con i piedi sulla linea X , fronte lato AB, alza il braccio per dare il via al secondo atleta (**Q**)***

2^ fascia: prende la clavetta dal contenitore e corre a metterla in piedi nel cerchio A, corre verso il cerchio B, salta dentro in avanti a piedi pari, salta indietro fuori dal cerchio, salta dentro, salta fuori in avanti, salta indietro dentro, salta fuori a destra, salta dentro e torna al centro, salta fuori a sinistra, torna al centro ed infine salta fuori in avanti (il tutto a piedi pari per un totale di 10 salti), corre verso il cerchio C ed esegue una ruota con 1 mano, di corsa eseguire da *** a ***

PENALITA':

1^, 2^ fascia:

- non mettere la clavetta in piedi 5"
- non eseguire i saltelli a piedi pari (max penalità 15") 5" o.v .
- non mettersi con i piedi sulla linea X 5"

PROVA 2

Parte il secondo ginnasta (**Q**)

1^ fascia: prende dal contenitore la clavetta, di corsa esegue un giro completo attorno al cerchio A, corre, mette la clavetta in piedi nel cerchio B, corre verso in cerchio C ed esegue la ruota, mettendo le mani nel cerchio, di corsa gira attorno alla boa e va a posizionarsi a gambe divaricate, dietro al compagno, alza il braccio e da il VIA al terzo atleta (**R**)

2^ fascia: prede la clavetta dal contenitore e di corsa giro completo attorno al cerchio A, corre e mette la clavetta in piedi nel cerchio B corre verso il cerchio C, ed esegue una ruota a 1 mano mettendo la mano nel cerchio e di corsa passa attorno alla boa e va a posizionarsi a gambe divaricate, dietro al compagno, alza il braccio e da il VIA al terzo atleta (**R**)

PENALITA':

1^, 2^ fascia:

- non mettere la clavetta in piedi 5"
- non eseguire un giro completo 5"
- mani/o fuori dal cerchio 5"

PROVA 3

Parte il terzo ginnasta (**R**)

1^, 2^ fascia: prende la clavetta dal contenitore e con la clavetta in mano gira attorno al cerchio A, di corsa va al cerchio B, gli gira attorno, e va a posizionare la clavetta nel cerchio C e di corsa passando dietro la boa, va verso i compagni e (iniziando da dietro) passa sotto le gambe di **Q** e **P** e di corsa va a superare la linea AB , **Q** passa sotto le gambe di **P** e in successione **Q** e **P** vanno a superare la Linea AB .

L'ultimo ginnasta che supera la linea tocca un compagno in attesa e parte la terziglia successiva

PENALITA':

1^, 2^ fascia:

- non girare attorno a un cerchio 5" o.v.

PROVA 4

Parte il quarto ginnasta (**S**)

1^, 2^ fascia: corre a prendere la clavetta dal cerchio A e la posa nel contenitore, di corsa gira attorno al cerchio B e poi al C e di corsa, passando dietro la boa va a posizionarsi con i piedi sulla linea X (come prima) alza il braccio per dare il via al quinto atleta (**T**)

PENALITA':

1^, 2^ fascia:

- non girare attorno a un cerchio 5" o.v.
- non mettersi con i piedi sulla linea X 5"

PROVA 5

Parte il quinto atleta (**T**)

1^ fasci : esegue una ruota nel cerchio A, corre al cerchio B, prende a clavetta dal cerchio ,corre a metterla nel contenitore, corre verso il cerchio C, ci gira attorno. Passa dietro la boa e si va a posizionare dietro al compagno, alza il braccio per dare il via al sesto atleta (**U**)

2^ fascia : esegue una ruota con 1 braccio nel cerchio A, dal cerchio B prende la clavetta e la mette nel contenitore, corre al cerchio C, ci gira attorno, di corsa passando dietro la boa si va a posizionare dietro al compagno, alza il braccio per dare il via al sesto atleta (**U**)

PENALITA':

1^, 2^ fascia:

- non girare attorno a un cerchio 5"
- non mettere le/la mano nel cerchio 5"

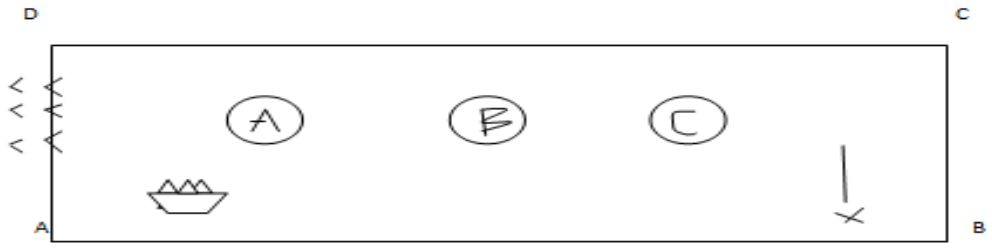
PROVA 6

Parte il sesto atleta (**U**)

1^fascia: esegue una ruota nel cerchio A, stacco a piedi pari, salto il cerchio B, arrivo piedi pari, va a prendere la clavetta dal cerchio C e la mette nel contenitore, corre alla boa le gira attorno, raggiunge i compagni, passa sotto le gambe di **T** e **S** e va a superare la linea AB , **T** passa sotto le gambe di **S** e di corsa in successione **T** e **S** superano la linea AB

2^ fascia: esegue una ruota a 1 braccio nel cerchio A, saltelli a piedi pari dentro, indietro, dentro ,avanti, dentro, a destra, dentro , a sinistra, dentro, fuori avanti, va a prendere la clavetta dal cerchio C e la mette nel contenitore, corre alla boa lei gira attorno raggiunge i compagni, passa sotto le gambe di **T** e **S** e va a superare la linea AB , **T** passa sotto le gambe di **S** e di corsa in successione **T** e **S** superano la linea AB

PENALITA':

1^, 2^ fascia:

- non eseguire i saltelli a piedi pari (max penalità 15") 5" o.v .