

TROFEO GIOVANI 2012
Fase Regionale
PERCORSO GINNASTICO (6 ginnasti/ e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

- 1 piano inclinato (o pedana del volteggio) – 1 copertura di protezione della pedana del volteggio (“telefono” o “C”) – 9 cerchi di 40 max 60 cm – 3 cerchi da 60 max 80 cm – 1 fune – 4 tappetini tipo serneige – 1 palla da ritmica – 3 bastoni (fissati a terra) di circa mt 1 di lunghezza - 3 boe – 2 contenitori

PROVE

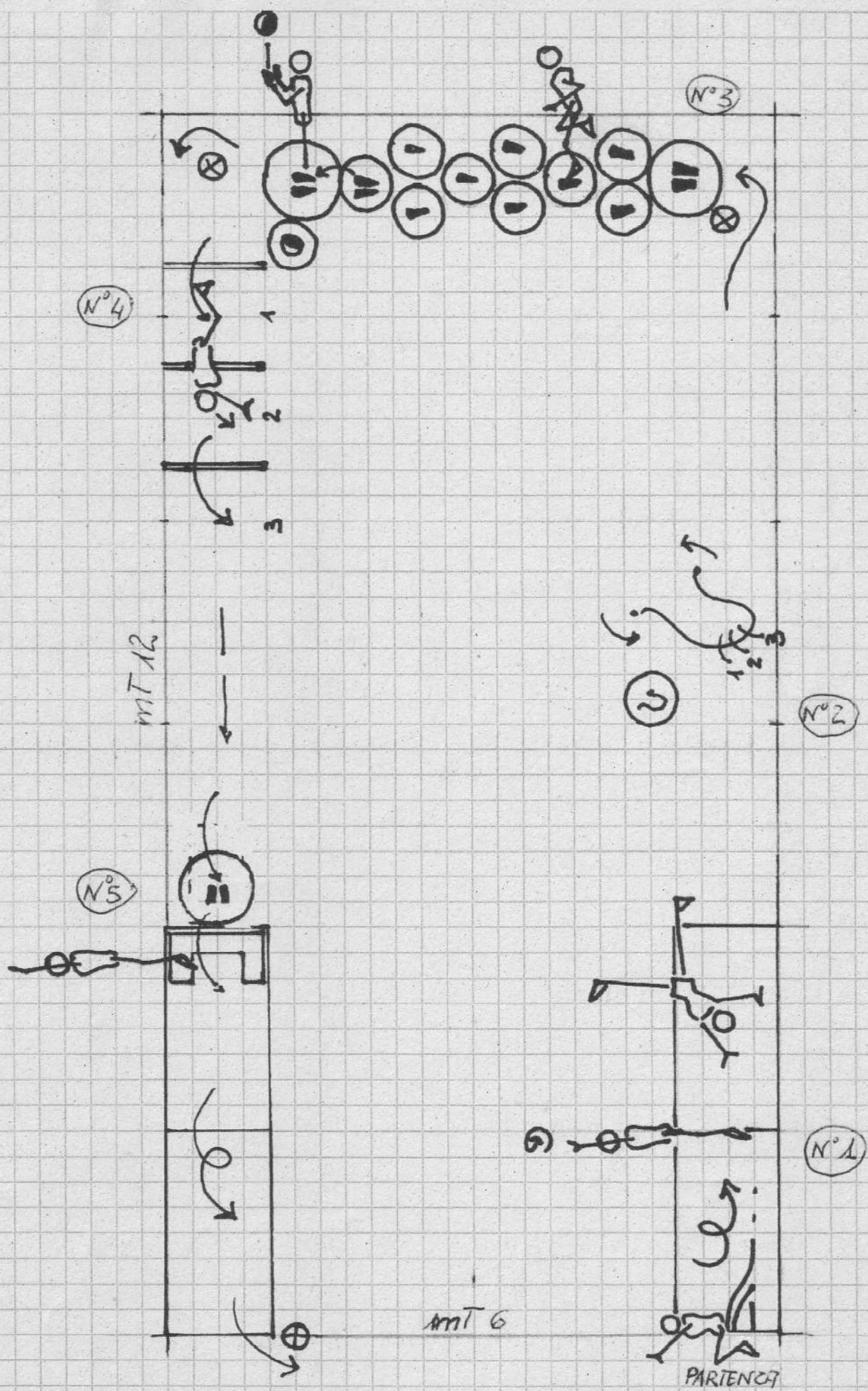
- Prova n° 1 Il/la concorrente, con partenza da seduto sulla parte alta del piano inclinato , con fronte alla partenza, al segnale di inizio, esegue una capovolta indietro rotolata e si rialza. Di seguito esegue un salto verticale con ½ giro (180°) intorno all'asse longitudinale, braccia in alto, arrivo a piedi pari di seguito affondo e ruota laterale.
- Prova n° 2 prende la funicella dal contenitore ed esegue 3 saltelli a piedi pari uniti (con o senza rimbalzo) con fune girante per avanti. Ripone la fune nel contenitore.
- Prova n° 3 di corsa aggira la boa, entra nel primo cerchio con un saltello a gamba unite, salta nei successivi cerchi a gambe divaricate, poi con un piede, di seguito a gambe divaricate, con l'altro piede e ancora a gambe divaricate, per finire nel penultimo cerchi a gambe unite e di seguito saltello sempre a gambe unite nell'ultimo cerchio.
Raccoglie la palla dal contenitore ed effettua un lancio della palla (almeno sopra la testa) e ripresa dopo aver battuto 2 volte le mani. Ripone la palla nel contenitore
- Prova n° 4 Aggira esternamente la boa, per portarsi davanti ai bastoni , effettua una quadrupedia avanti in due tempi (mani-piedi) “leprotto” per superare i bastoni a terra, per 3 volte
- Prova n° 5 di corsa, battuta a piedi pari nel cerchio, esegue una salto verticale con le braccia in alto superando la copertura di protezione della pedana del volteggio, arrivo a piedi pari e di seguito capovolta avanti.
Aggira la boa per toccare il/la compagno posto/a seduto/a sul piano inclinato (partenza)

PENALITA'

- 15 sec. Ogni prova comunque non eseguita
15 sec. Partenza anticipata
15 sec. L'attrezzo non recuperato e riposizionato dal concorrente in gara

5 sec. le seguenti penalità per ogni prova:

- Prova n° 1 capovolta indietro senza posa di una o due mani
mancanza di estensione del corpo nel salto verticale
rotazione in volo lungo l'asse longitudinale incompleta
salto senza braccia in alto
arrivo dal salto non a piedi pari
- Prova n° 2 ogni saltello in meno
- Prova n° 3 ogni saltello non conforme al testo
lancio non sopra la testa
Palla ripresa prima di aver battuto le mani 2 volte
- Prova n° 4 ogni quadrupedia in meno
ogni quadrupedia non conforme al testo
toccare o urtare i bastoni
- Prova n° 5 effettuare la battuta a piedi pari prima del cerchio
non eseguire la battuta a piedi pari nel cerchio
salto verticale senza braccia in alto
arrivo dal salto non a piedi pari
capovolta avanti senza posa di una o due mani



TROFEO GIOVANI 2012 - PERCORSO

PERCORSO GYMGIOCANDO 2012

La squadra si allinea in fila dietro la linea di partenza.

Il primo concorrente esegue 2 saltelli a piedi pari dentro ogni cerchio e 1 saltello per uscire dal terzo cerchio (tot. 7 saltelli)

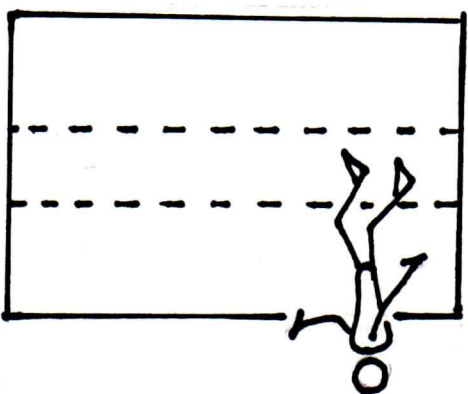
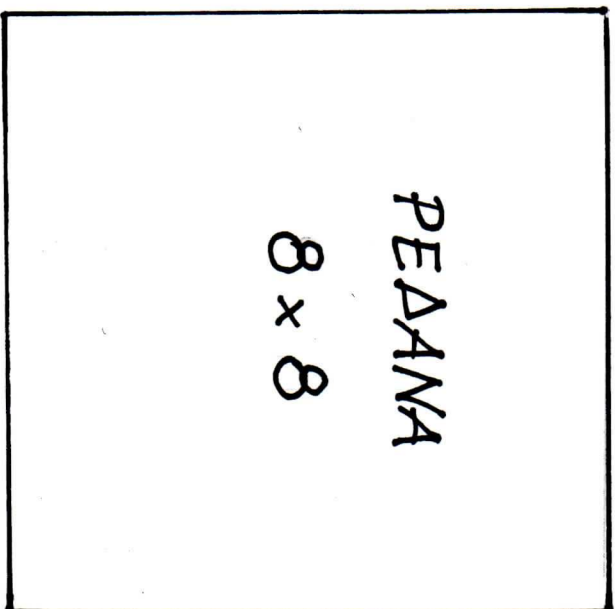
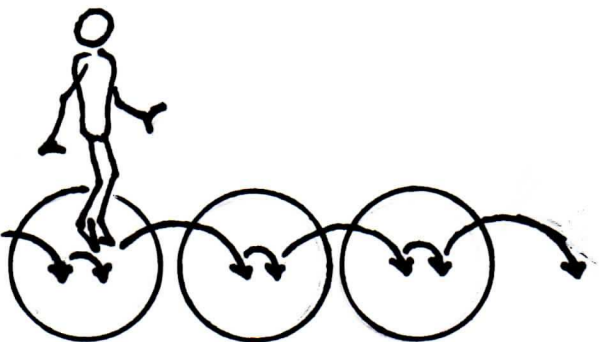
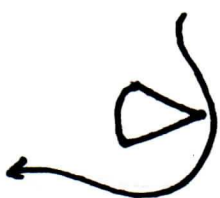
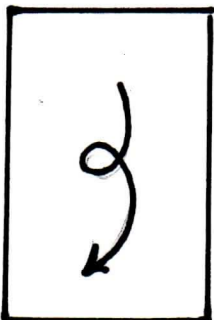
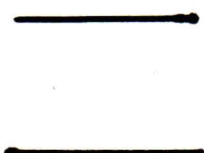
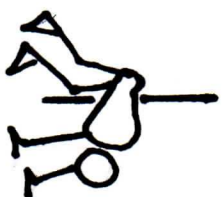
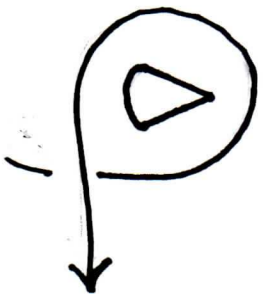
Aggira la boa come da disegno e camminando in quadrupedia oltrepassa i bastoni senza toccarli.

Sempre in quadrupedia si porta sul tappetino ed esegue una capovolta avanti.

Aggira la boa sale (come vuole) sul tappetone e lo percorre camminando o correndo restando all'interno della zona delimitata dallo scoch, scende (come vuole) e di corsa aggira la boa

Raccoglie la palla all'interno del contenitore si porta davanti al primo step ed *esegue un palleggio al suolo con due mani e di seguito tenendo la palla in mano cammina sullo step*, scende e ripete da * a * due volte, ripone la palla nel contenitore e di corsa si porta alla linea d'arrivo e dopo averla superata dà il via al secondo concorrente.

GYMGIOCANDO 2012



PARTENZA

ARRIVO

