



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

Prot. n. 31/2018 RG/tm
Milano, 8 Marzo 2018

A TUTTE LE ASSOCIAZIONI DI
GINNASTICA DELLA LOMBARDIA

LORO INDIRIZZI

OGGETTO : 1^ Prova Regionale GYMGIOCANDO, TROFEO GIOVANI ,TROFEO RAGAZZI, GPTEST

Con la presente si comunica il programma della 1° Prova Regionale in oggetto:

DATA: **DOMENICA 25 MARZO 2018**

SEDE: **PALESTRA COMUNALE**
Viale Europa 261 – CASSANO D'ADDA (MI)

ORARIO: **ore 14,00 controllo tessere (orari da confermare)**
ore 14,30 inizio gara (orari da confermare)

Note Tecniche:

- **GYMGIOCANDO**: programma tecnico federale (**Allegato 2** Linee Guida per le Attività GpT 2018)
- **TROFEO GIOVANI**: esercizio collettivo e Percorsi 2018 (allegato descrizione e disegno)
Anche al collettivo possono partecipare da 4 a 8 ginnasti/e
Le rappresentative sono invitate a esibire il loro personalizzato "JOLLY"
- **TROFEO RAGAZZI**: esercizio collettivo e Percorsi 2018 (allegato descrizione e disegno)
Anche al collettivo possono partecipare da 4 a 8 ginnasti/e
Le rappresentative sono invitate a esibire il loro personalizzato "JOLLY"
- **GPTEST** : programma tecnico federale (**Allegato 3** Linee Guida per le Attività GpT 2018)
Brevetto 1° LIVELLO Bronzo Regionale
Brevetto 2° LIVELLO Bronzo Regionale
Brevetto 3° LIVELLO Bronzo Regionale
Brevetto 4° LIVELLO Bronzo Regionale
N.B. per questa attività, come da delibera del C.R.L. non è prevista la tassa d'iscrizione



- 2 -

Gli orari potrebbero subire variazioni. Gli orari definitivi verranno comunicati con l'ordine di lavoro. L'ordine di lavoro verrà pubblicato a chiusura delle iscrizioni.

Le iscrizioni si effettuano con il programma gare on line FGI

Si precisa che il termine delle iscrizioni a queste attività sono:

- **Sabato 17/03/2018 entro le ore 14 senza mora,**
- **Martedì 20/03/2018 entro le ore 1a con mora (€ 25).**

Le iscrizioni oltre il termine con mora non saranno accettate

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO
f.to Rosario Gandolfo

ALL.



PERCORSI MOTORI 2018 - Sez. GpT

TROFEO GIOVANI - TROFEO RAGAZZI

NOTE GENERALI

- La squadra sarà composta da 4 ad 8 ginnasti/e anche misti
- A ogni percorso potranno partecipare 4 ginnasti/e
- L'aera di ogni percorso è di mt 12 x 6
- In un percorso a scelta del tecnico sarà possibile giocare un "JOLLY" che consentirà alla rappresentativa di raddoppiare il punteggio conseguito in quel determinato percorso
- Ogni rappresentativa può utilizzare l'attrezzatura propria (palla, fune) purché rispondente a quelle descritte e previa autorizzazione del Presidente di Giuria

PENALIZZAZIONI GENERALI

Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato o perso durante la prova dovrà essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di proseguire nel percorso o di toccare il compagno successivo.
Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo concorrente in gara, salvo diversa descrizione

- 15 sec. L'attrezzo non recuperato e riposizionato dal concorrente in gara*
15 sec. Ogni prova omessa o non eseguita come descritta
15 sec. Partire prima del segnale di partenza
5 sec. Non rispettare le linee di partenza e di arrivo
15 sec. Non aggirare la boa (ove previsto)

Fase Regionale
TROFEO GIOVANI 2018
 PERCORSO N. 1 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

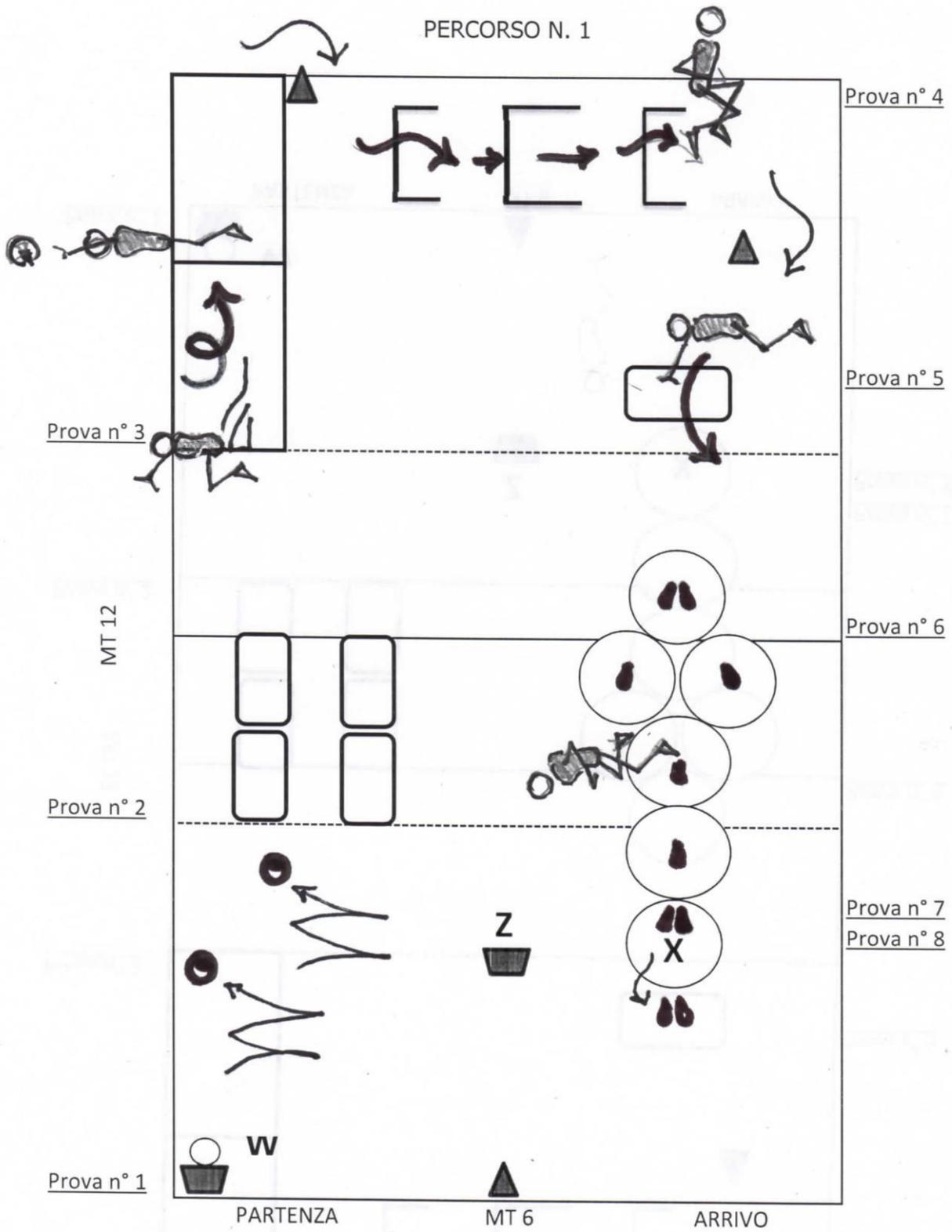
1 piano inclinato (o pedana del volteggio) – 6 cerchi di 60 max 80 cm – 2 tappetini tipo serneige – 1 palla da ritmica – 2 ostacoli alti cm 20 circa - 1 ostacolo alto cm 50 circa - 3 boe/coni – 2 contenitori – 6 step

PROVE (da eseguire singolarmente)

- Prova n° 1** Il/la concorrente, al segnale di partenza, prende la palla dal contenitore ("W"), ed esegue 4 palleggi: 2 a dx con la mano destra e 2 a sx con la mano sinistra.
Ripone la palla nel contenitore "Z"
- Penalità** 5" *palleggi senza cambio di mano*
- Prova n° 2** raggiunge gli step e sale dall'estremità sullo step e lo percorre scendendo all'altra estremità camminando su di essi in quadrupedia (appoggio del piede dx e mano dx sullo step interno e piede sx e mano sx sullo step esterno)
- Penalità** 5" *non salire o scendere alle estremità*
- Prova n° 3** raggiunge i tappeti e con partenza da seduto sulla parte alta del piano inclinato, con fronte alla partenza, 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.
- Penalità** 5" *capovolta indietro senza posa di una o due mani*
 5" *manca di estensione del corpo nel salto verticale*
 5" *rotazione in volo lungo l'asse longitudinale incompleta*
 5" *salto senza braccia in alto*
 5" *arrivo dal salto non a piedi pari*
- Prova n° 4** aggira la boa a fondo campo, scavalca il primo ostacolo (h 20 cm circa) con un salto a piedi alternati ("salto del gatto"), supera il secondo ostacolo (h 50 cm circa) strisciando sotto: la pancia e il petto devono essere a contatto con il suolo. Scavalca il terzo ostacolo (h 20 cm circa) con un salto a piedi alternati ("salto del gatto")
- Penalità** 5" *scavalcamo dell'ostacolo a piedi pari*
 5" *non strisciare come descritto*
 5" *toccare l'ostacolo*
- Prova n° 5** aggira la boa posta, si porta davanti a due step (uno sull'altro) e ed esegue un superamento con appoggio delle mani sullo step e spostamento laterale con tempo di volo degli arti inferiori (arrivo a piedi pari o in successione)
- Penalità** 5" *scavalcamo senza tempo di volo degli arti inferiori*
- Prova n° 6** entra nel primo cerchio con un saltello a gamba unite, salta nei successivi cerchi a gambe divaricate, poi con un piede, di seguito con l'altro piede, per finire nel ultimo cerchio ("X") a gambe unite e di seguito con saltello sempre a gambe unite per uscire dal cerchio.
- Penalità** 5" *ogni saltello non conforme al testo*
- Prova n° 7** raccoglie la palla dal contenitore "Z", rientra nell'ultimo cerchio ("X") ed effettua un lancio a due mani della palla (almeno sopra la testa) e ripresa a due mani dopo aver battuto 2 volte le mani.
- Penalità** 5" *lancio non sopra la testa*
 5" *palla ripresa prima di aver battuto le mani 2 volte*
- Prova n° 8** sempre dall'interno dell'ultimo cerchio ("X") trasmette la palla al concorrente successivo facendola rotolare a terra. Il concorrente successivo prende la palla stando dietro la boa posta sulla linea di partenza e inizia il percorso.
- Penalità** 5" *trasmissione della palla con lancio o non conforme al testo*
 5" *trasmissione della palla fuori del cerchio*

Lo stop del tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo ginnasta in gara che dovrà riporre la palla nel contenitore ("W").

Fase Regionale
TROFEO GIOVANI 2018



Fase Regionale
TROFEO GIOVANI 2018
PERCORSO N. 2 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

1 panca (oppure 4 step) – 6 cerchi di 60 max 80 cm – 2 tappetini tipo serneige – 2 fune – 8 boe/coni – 2 contenitori

PROVE (da eseguire a coppie)

Prova n° 1 I concorrenti posti dietro la linea, al segnale di partenza, partono contemporaneamente e salendo ognuno ad una estremità della panca, eseguono una traslocazione avanti sull'attrezzo. Giunti a metà eseguono un cambio di posto (liberamente ma senza scendere dalla panca) per continuare la traslocazione ognuno nella propria direzione, quindi scendono dall'estremità della panca.

Penalità 5" non salire o scendere alle estremità
5" effettuare il cambio di posto non al centro della panca
5" scendere dalla panca durante lo scambio di posto

Prova n° 2 la coppia di ginnasti esegue uno slalom tra i coni (ogni ginnasta deve partire iniziando lo slalom esternamente al primo cono). L'ultimo cono è comune ad entrambi i ginnasti.

Penalità 5" non partire esternamente al primo cono

Prova n° 3 raggiungono i tappeti, uno dei concorrenti in piedi a gambe divaricate, l'altro passa sotto (liberamente). Successivamente si invertono i ruoli.

Penalità

Prova n° 4 si posizionano ognuno di fronte a una fila di cerchi ed effettuano 3 balzi a "coniglietto": poggiando prima le mani e poi i piedi in posizione accosciata in ogni cerchio.

Penalità 5" ogni salto non conforme al testo
5" ogni salto in meno

Prova n° 5 terminati i coniglietti, si prendono per mano e aggirano la boa di fondo campo

Penalità 5" lasciare il legamento

Prova n° 6 si posizionano ognuno di fronte a una fila di cerchi e sempre tenendosi per mano, eseguono 2 saltelli su un solo piede nel primo cerchio, 2 saltelli sull'altro piede nel secondo cerchio e nel terzo cerchio 2 saltelli a piedi pari

Penalità 5" ogni saltello non conforme al testo
5" ogni saltello in meno
5" lasciare il legamento durante i saltelli

Prova n° 7 tornano ai tappeti: un ginnasta si sdraia a terra in decubito prono e l'altro lo scavalca con una capovolta avanti appoggiando le mani oltre il compagno. Successivamente si invertono i ruoli.

Penalità 5" capovolta avanti senza posa di una o due mani

Prova n° 8 ogni concorrente raggiunge il proprio contenitore e raccoglie la fune. Eseguono 5 saltelli a piedi parii con fune girante in avanti. Ripongono la fune nel proprio contenitore e corrono a dare il cambio alla coppia successiva

Penalità 5" ogni saltello non conforme al testo
5" ogni saltello in meno nella fune

Lo stop del tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo ginnasta.

Fase Regionale
TROFEO GIOVANI 2018

PERCORSO N. 2

Prova n° 5

Prova n° 6

Prova n° 4

Prova n° 7

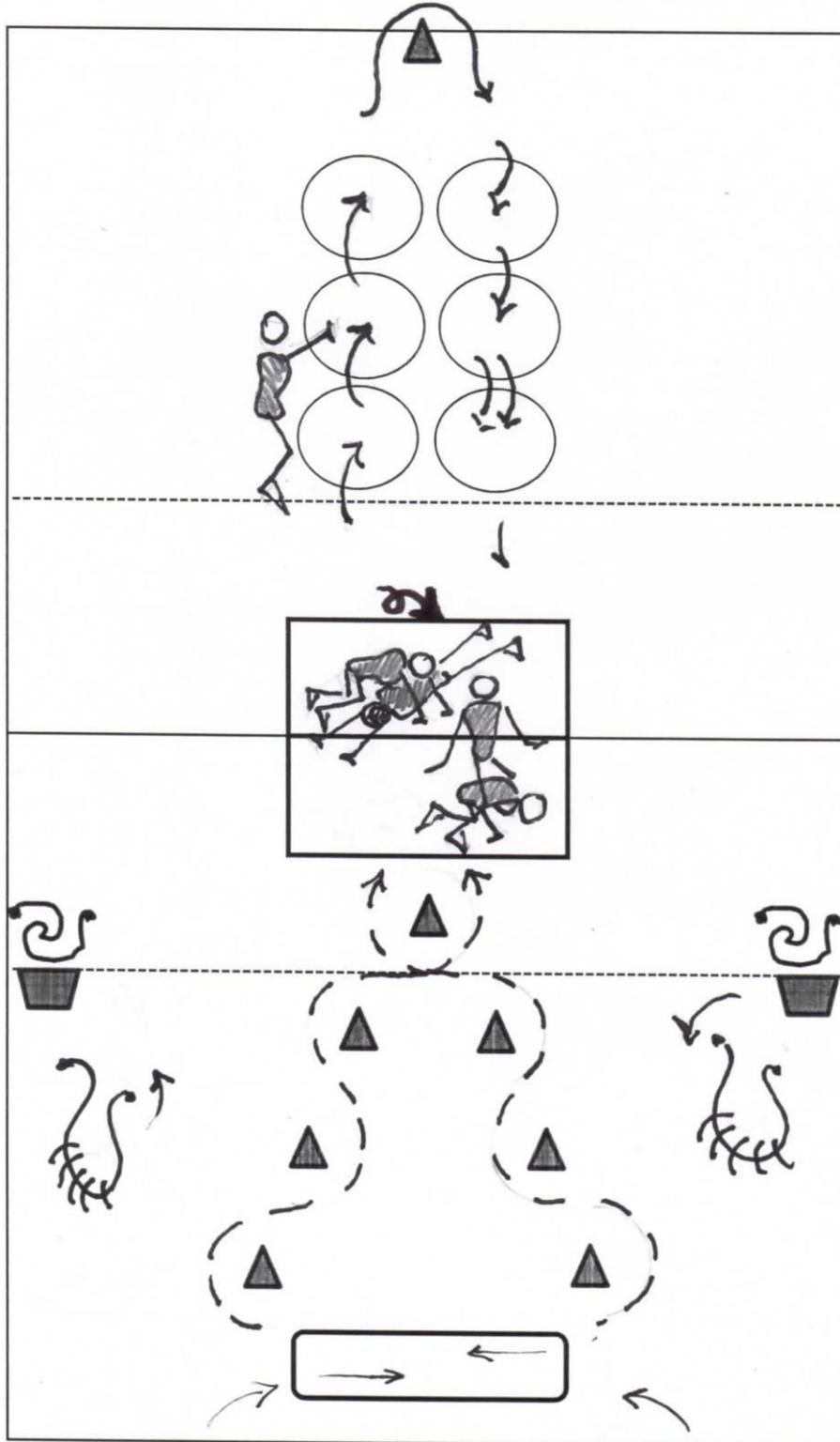
MT 12

Prova n° 3

Prova n° 8

Prova n° 2

Prova n° 1



PARTENZA
ARRIVO

MT 6

PARTENZA
ARRIVO

Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2018
1 ^ FASCIA
 PERCORSO N. 1 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

1 piano inclinato (o pedana del volteggio) – 6 cerchi di 60 max 80 cm – 2 tappetini tipo serneige – 1 palla da ritmica – 2 ostacoli alti cm 20 circa - 1 ostacolo alto cm 50 circa - 3 boe/coni – 2 contenitori – 6 step

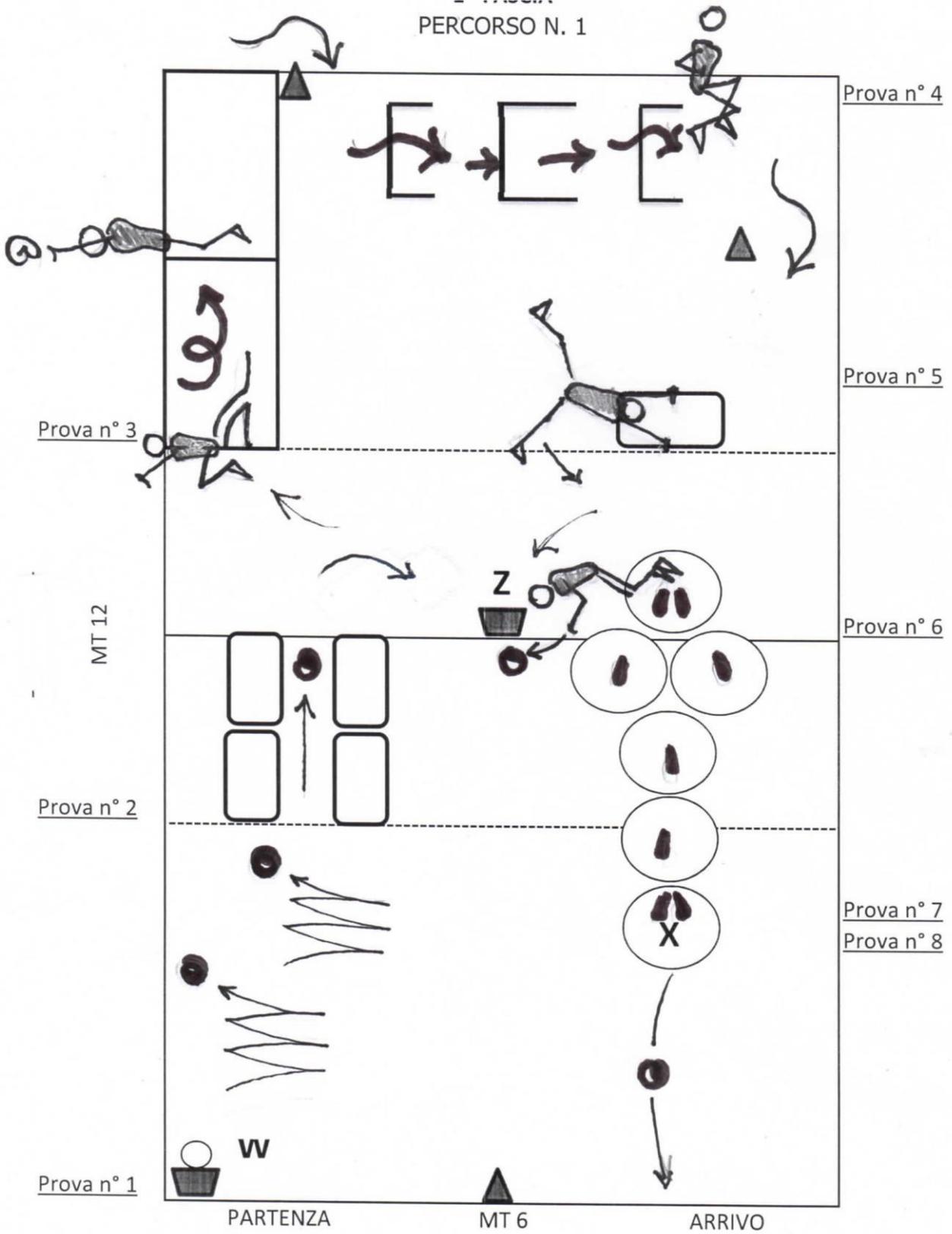
PROVE (da eseguire singolarmente)

- Prova n° 1** Il/la concorrente, al segnale di partenza, prende la palla dal contenitore ("W"), ed esegue 6 palleggi in spostamento: 3 a dx con la mano destra e 3 a sx con la mano sinistra avanzando.
- Penalità* 5" *palleggi senza spostamento*
 5" *palleggi senza cambio di mano*
- Prova n° 2** raggiunge gli step e li supera camminando su di essi in quadrupedia (appoggio del piede dx e mano dx sullo step interno e piede sx e mano sx sullo step esterno) contemporaneamente rotola la palla nel passaggio centrale; scende e raccoglie la palla e la ripone nel contenitore "Z"
- Penalità* 5" *non salire o scendere alle estremità*
 5" *non rotolare la palla tra gli step*
- Prova n° 3** raggiunge i tappeti e con partenza da seduto sulla parte alta del piano inclinato, con fronte alla partenza, 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 e di seguito capovolta avanti.
- Penalità* 5" *capovolta indietro senza posa di una o due mani*
 5" *mancanza di estensione del corpo nel salto verticale*
 5" *rotazione in volo lungo l'asse longitudinale incompleta*
 5" *salto senza braccia in alto*
 5" *arrivo dal salto non a piedi pari*
 5" *capovolta avanti senza posa di una o due mani*
- Prova n° 4** aggira la boa a fondo campo, scavalca il primo ostacolo (h 20 cm circa) con un salto a piedi alternati ("salto del gatto"), supera il secondo ostacolo (h 50 cm circa) strisciando sotto: la pancia e il petto devono essere a contatto con il suolo. Scavalca il terzo ostacolo (h 20 cm circa) con un salto a piedi alternati ("salto del gatto")
- Penalità* 5" *scavalcamiento dell'ostacolo a piedi pari*
 5" *non strisciare come descritto*
 5" *toccare l'ostacolo*
- Prova n° 5** aggira la boa posta, si porta davanti a due step (uno sull'altro) e ed esegue una ruota con appoggio delle mani sullo step
- Prova n° 6** raccoglie la palla dal contenitore "Z", entra nel primo cerchio con un saltello a gamba unite lancia la palla (almeno sopra la testa) e durante la ripresa salta nei successivi cerchi a gambe divaricate, poi con un piede, di seguito con l'altro piede, per finire nel ultimo cerchio ("X") a gambe unite
- Penalità* 5" *lancio non sopra la testa*
 5" *ogni saltello non conforme al testo*
- Prova n° 7** stando nell'ultimo cerchio ("X") effettua un lancio della palla (almeno sopra la testa) e ripresa dopo aver battuto le mani a terra.
- Penalità* 5" *lancio non sopra la testa*
 5" *palla ripresa prima di aver battuto le mani a terra*
- Prova n° 8** sempre dall'interno dell'ultimo cerchio ("X") lancia la palla al concorrente successivo. Il concorrente successivo prende la palla stando dietro la boa posta sulla linea di partenza e inizia il percorso.
- Penalità* 5" *trasmissione della palla non conforme al testo*
 5" *trasmissione della palla fuori del cerchio*

Lo stop del tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo ginnasta in gara che dovrà riporre la palla nel contenitore ("W").

Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2018
1^ FASCIA

PERCORSO N. 1



Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2018
1 ^ FASCIA
PERCORSO N. 2 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

1 panca (oppure 4 step) – 6 cerchi di 60 max 80 cm – 2 tappetini tipo serneige – 2 fune – 8 boe/coni – 2 contenitori

PROVE (da eseguire a coppie)

Prova n° 1 I concorrenti posti dietro la linea, al segnale di partenza, partono contemporaneamente e salendo ognuno ad una estremità della panca, eseguono una traslocazione avanti sull'attrezzo. Giunti a metà eseguono un cambio di posto (liberamente ma senza scendere dalla panca) per continuare la traslocazione ognuno nella propria direzione, quindi scendono dall'estremità della panca.

Penalità 5" non salire o scendere alle estremità
5" effettuare il cambio di posto non al centro della panca
5" scendere dalla panca durante lo scambio di posto

Prova n° 2 la coppia di ginnasti esegue uno slalom in quadrupedia prona tra i cono (ogni ginnasta deve partire iniziando lo slalom esternamente al primo cono) fino ai tappeti. L'ultimo cono è comune ad entrambi i ginnasti.

Penalità 5" non partire esternamente al primo cono
5" rialzarsi dall'andatura prima di aver raggiunto i tappeti

Prova n° 3 raggiungono i tappeti: un ginnasta si sdraia a terra supino e l'altro lo scavalca con una capovolta avanti appoggiando le mani oltre il compagno. Successivamente si invertono i ruoli.

Penalità 5" capovolta avanti senza posa di una o due mani

Prova n° 4 si posizionano ognuno di fronte a una fila di cerchi e tenendosi per mano, eseguono 2 saltelli su un solo piede nel primo cerchio, 2 saltelli sull'altro piede nel secondo cerchio e nel terzo cerchio 2 saltelli a piedi pari

Penalità 5" ogni saltello non conforme al testo
5" ogni saltello in meno
5" lasciare il legamento

Prova n° 5 lasciano il legamento e aggirano la boa di fondo campo in direzioni opposte

Penalità 5" aggirare la boa nella stessa direzione

Prova n° 6 tornano verso i cerchi, e partendo dalle due estremità opposte eseguono di corsa lo slalom fra i cerchi (risultano due slalom opposti)

Penalità 5" slalom non conforme al testo

Prova n° 7 tornano ai tappeti ed iniziano una serie di 2 volteggi divaricati alla "cavallina" (1 per ginnasta): un ginnasta assume la posizione di "cavallina" in quadrupedia prona con ginocchia appoggiate a terra, l'altro esegue il passaggio sopra a gambe divaricate con posa delle mani sul dorso del compagno. Successivamente si invertono i ruoli.

Penalità 5" scavalcamiento senza tempo di volo
5" posizione in quadrupedia bacino in appoggio sui talloni

Prova n° 8 ogni concorrente raggiunge il proprio contenitore e raccoglie la fune. Eseguono 4 saltelli a piedi alternati e 4 saltelli a piedi pari con fune girante in avanti (con o senza rimbalzo). Ripongono la fune nel proprio contenitore e corrono a dare il cambio alla coppia successiva

Penalità 5" ogni saltello non conforme al testo
5" ogni saltello in meno nella fune

Lo stop del tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo ginnasta.

Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2018
1^ FASCIA
PERCORSO N. 2

Prova n° 5

Prova n° 6

Prova n° 4

Prova n° 7

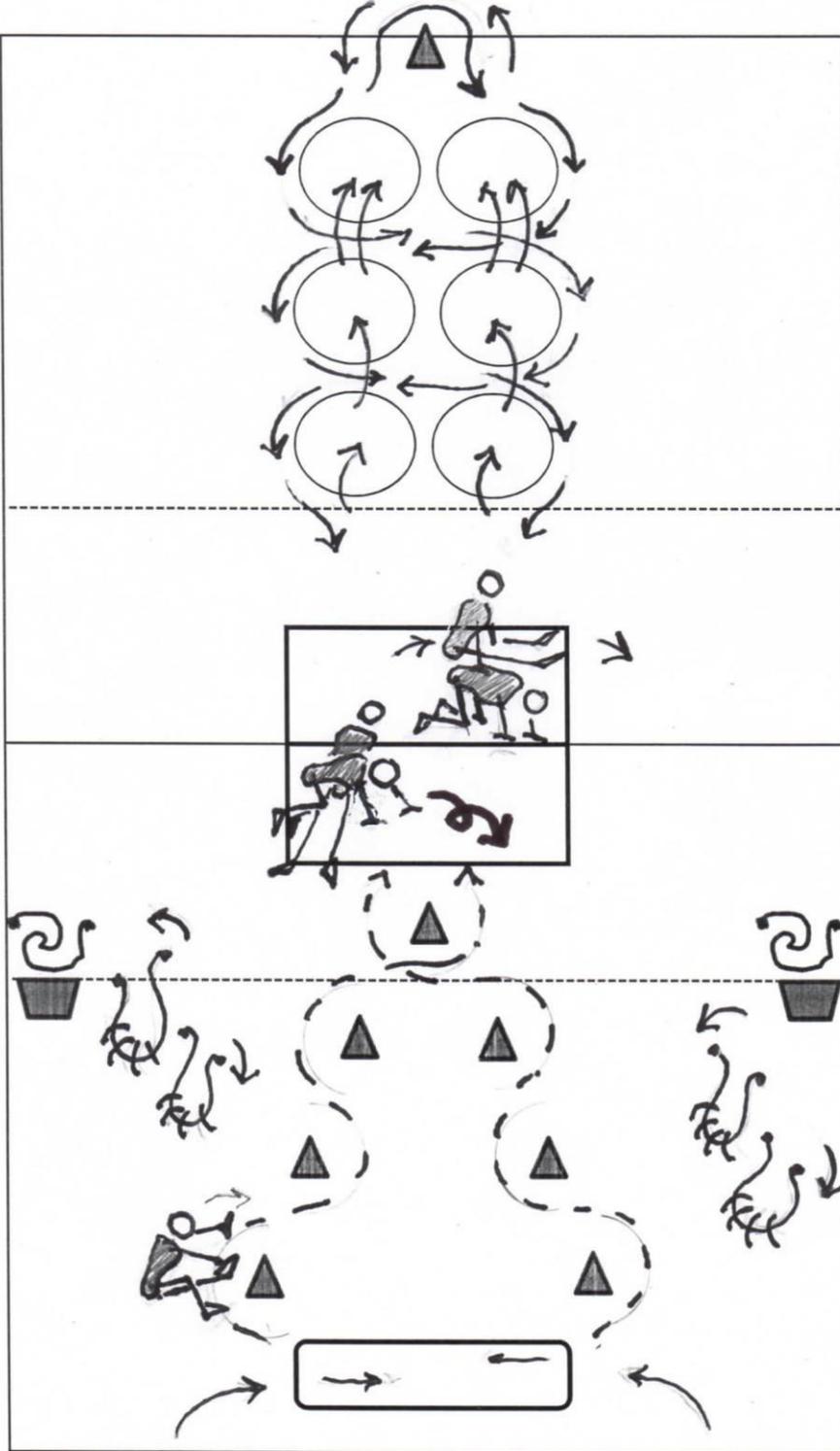
MT 12

Prova n° 3

Prova n° 8

Prova n° 2

Prova n° 1



PARTENZA
ARRIVO

MT 6

PARTENZA
ARRIVO

Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2018
2^ FASCIA
PERCORSO N. 1 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

6 cerchi di 60 max 80 cm – 2 tappetini tipo serneige – 1 palla da ritmica – 2 ostacoli alti cm 20 circa - 1 ostacolo alto cm 50 circa - 3 boe/coni – 2 contenitori – 6 step

PROVE (da eseguire singolarmente)

- Prova n° 1 Il/la concorrente, al segnale di partenza, prende la palla dal contenitore ("W"), effettua *un palleggio con spostamento in avanti con una mano, lancio della palla in alto sopra la testa con una mano, ripresa a una o due mani e palleggio a una mano con spostamento in avanti * e ripete da * a * con l'altra mano.
- Penalità* 5" *palleggi senza spostamento*
5" *lancio a due mani*
5" *palleggi senza cambio di mano*
- Prova n° 2 raggiunge i 4 step, si sposta su di essi in quadrupedia prona laterale (mani sugli step interni e piedi su quelli esterni), contemporaneamente rotola la palla nel passaggio centrale; scende e raccoglie la palla,
- Penalità* 5" *non salire o scendere alle estremità*
5" *mani e piedi non in appoggio sugli step*
5" *non rotolare la palla tra gli step*
- Prova n° 3 raggiunge i tappeti ed esegue una capovolta avanti trattenendo la palla tra la pancia e le ginocchia e si rialza. Di seguito esegue un salto verticale con 1 giro (360°) intorno all'asse longitudinale, braccia in alto, palla fra le mani.
- Penalità* 5" *capovolta avanti senza posa di una o due mani*
5" *palla trattenuta nel rotolamento con una mano*
5" *mancanza di estensione del corpo nel salto verticale*
5" *rotazione in volo lungo l'asse longitudinale incompleta*
5" *salto senza braccia in alto*
5" *arrivo dal salto non a piedi pari*
- Prova n° 4 aggira la boa a fondo campo, lancia la palla e ripresa mentre scavalca il primo ostacolo (h 20 cm circa) con un salto a piedi alternati ("salto del gatto"), aggira il secondo ostacolo (h 50 cm circa) mentre fa rotolare la palla sotto, riprende la palla e mentre scavalca il terzo ostacolo (h 20 cm circa) con un salto a piedi alternati ("salto del gatto") lancia la palla e ripresa
- Penalità* 5" *scavalcamiento dell'ostacolo a piedi pari*
5" *ripresa del lancio prima del salto*
5" *toccare l'ostacolo*
- Prova n° 5 aggira la boa, si porta davanti a due step (uno sull'altro) e ed esegue una ruota con appoggio di una mano sullo step e con l'altra tiene (in modo libero) la palla; oppure ripone la palla nel contenitore "z", esegue una ruota con appoggio delle mani sullo step e riprende la palla dal contenitore
- Prova n° 6 entra nel primo cerchio con un saltello a gamba unite lancia la palla (almeno sopra la testa) e durante la ripresa salta nei successivi cerchi a gambe divaricate, poi con un piede, di seguito con l'altro piede, per finire nel ultimo cerchio ("X") a gambe unite mentre effettua un palleggio della palla a due mani
- Penalità* 5" *lancio non sopra la testa*
5" *ogni saltello non conforme al testo*
- Prova n° 7 stando nell'ultimo cerchio ("X") effettua un lancio della palla (almeno sopra la testa) e ripresa dopo aver battuto 1 volte le mani e una volta a terra (con entrambe le mani).
- Penalità* 5" *lancio non sopra la testa*
5" *palla ripresa prima di aver battuto le mani come descritto*

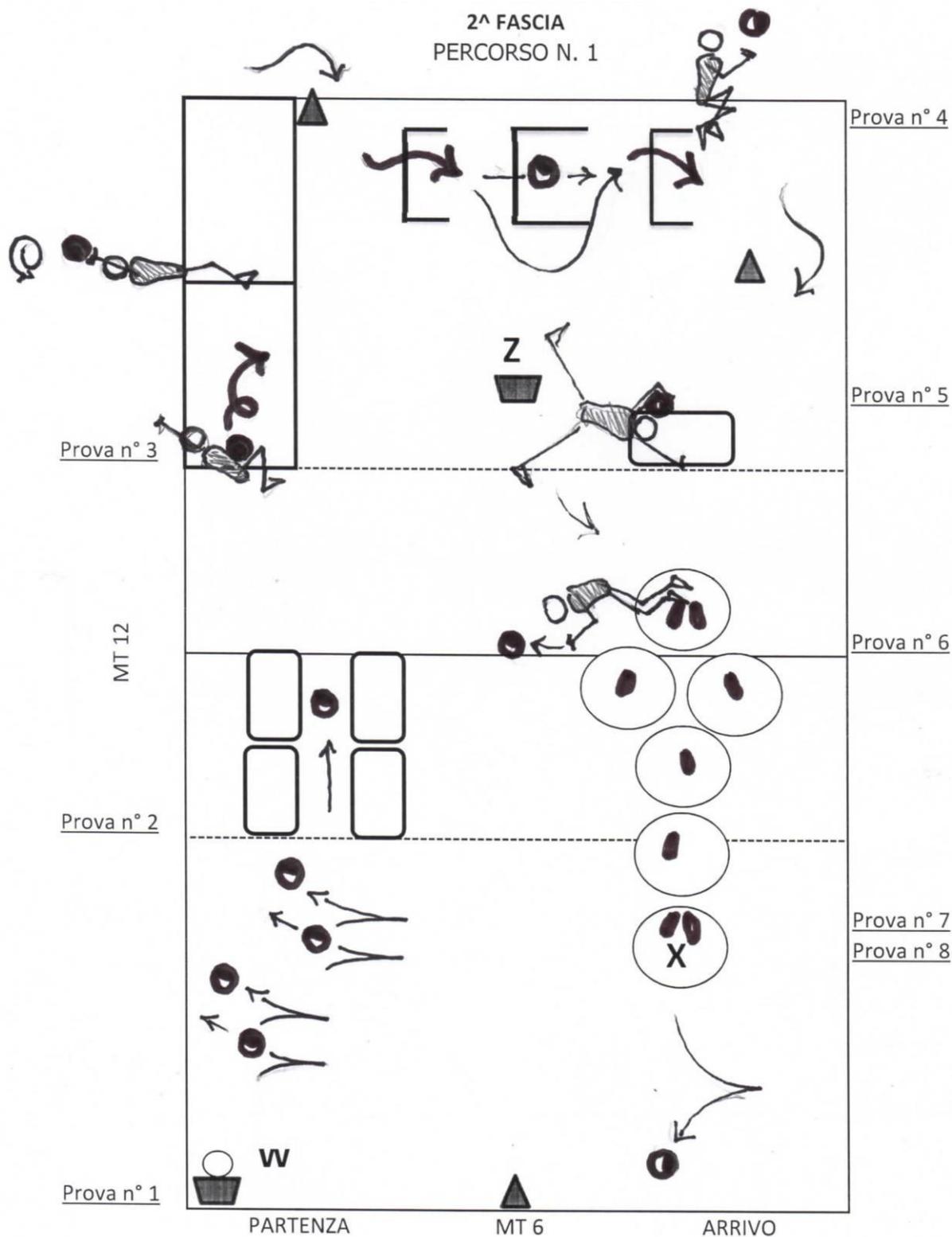
Prova n° 8 sempre dall'interno dell'ultimo cerchio ("X") trasmette la palla con un rimbalzo a terra al concorrente successivo

Il concorrente successivo prende la palla stando dietro la boa posta sulla linea di partenza e inizia il percorso.

Penalità 5" *trasmissione della palla con lancio o non conforme al testo*

5" *trasmissione della palla fuori del cerchio*

Lo stop del tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo ginnasta in gara che dovrà riporre la palla nel contenitore ("W").



Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2018
2^ FASCIA
PERCORSO N. 2 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

1 panca (oppure 4 step) – 6 cerchi di 60 max 80 cm – 2 tappetini tipo serneige – 2 fune – 8 boe/coni – 2 contenitori

PROVE (da eseguire a coppie)

Prova n° 1 I concorrenti posti dietro la linea, al segnale di partenza, partono contemporaneamente e salendo ognuno ad una estremità della panca, eseguono una traslocazione avanti sull'attrezzo. Giunti a metà eseguono un cambio di posto (liberamente ma senza scendere dalla panca) per continuare la traslocazione ognuno nella propria direzione, quindi scendono dall'estremità della panca.

Penalità 5" non salire o scendere alle estremità
5" effettuare il cambio di posto non al centro della panca
5" scendere dalla panca durante lo scambio di posto

Prova n° 2 la coppia di ginnasti esegue uno slalom all'indietro in quadrupedia prona tra i coni (ogni ginnasta deve partire iniziando lo slalom esternamente al primo cono) fino ai tappeti. L'ultimo cono è comune ad entrambi i ginnasti.

Penalità 5" non partire esternamente al primo cono
5" rialzarsi dall'andatura prima di aver raggiunto i tappeti .

Prova n° 3 raggiungono i tappeti: un ginnasta si pone in quadrupedia prona (ginocchia appoggiate a terra) e l'altro lo scavalca con una ruota appoggiando le mani oltre il compagno. Successivamente si invertono i ruoli.

Penalità 5" posa delle mani prima del compagno.

Prova n° 4 si posizionano ognuno di fronte a una fila di cerchi e tenendosi per mano, eseguono 2 saltelli su un solo piede nel primo cerchio, 2 saltelli sull'altro piede nel secondo cerchio e nel terzo cerchio 2 saltelli a piedi pari

Penalità 5" ogni saltello non conforme al testo .
5" ogni saltello in meno
5" lasciare il legamento

Prova n° 5 lasciano il legamento e aggirano la boa di fondo campo in direzioni opposte

Penalità 5" aggirare la boa nella stessa direzione

Prova n° 6 tornano verso i cerchi, e partendo dalle due estremità opposte eseguono di corsa lo slalom fra i cerchi (risultano due slalom opposti)

Penalità 5" slalom non conforme al testo

Prova n° 7 tornano davanti ai tappeti ed iniziano una serie di 4 volteggi divaricati alla "cavallina" (2 per ginnasta): un ginnasta assume la posizione di "cavallina" in quadrupedia prona, l'altro esegue il passaggio sopra a gambe divaricate con posa delle mani sul dorso del compagno. Successivamente si invertono i ruoli.

Penalità 5" scavalcamiento senza tempo di volo
5" posizione in quadrupedia bacino in appoggio sulle ginocchia

Prova n° 8 ogni concorrente raggiunge il proprio contenitore e raccoglie la fune. Eseguono 4 saltelli a piedi alternati e 4 saltelli a piedi pari con fune girante in avanti e 4 saltelli a piedi pari con fune girante indietro (con o senza rimbalzo). Ripongono la fune nel proprio contenitore e corrono a dare il cambio alla coppia successiva

Penalità 5" ogni saltello non conforme al testo .
5" ogni saltello in meno nella fune

Lo stop del tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo ginnasta.

Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2018
2^ FASCIA

PERCORSO N. 2

Prova n° 5

Prova n° 6

Prova n° 4

Prova n° 7

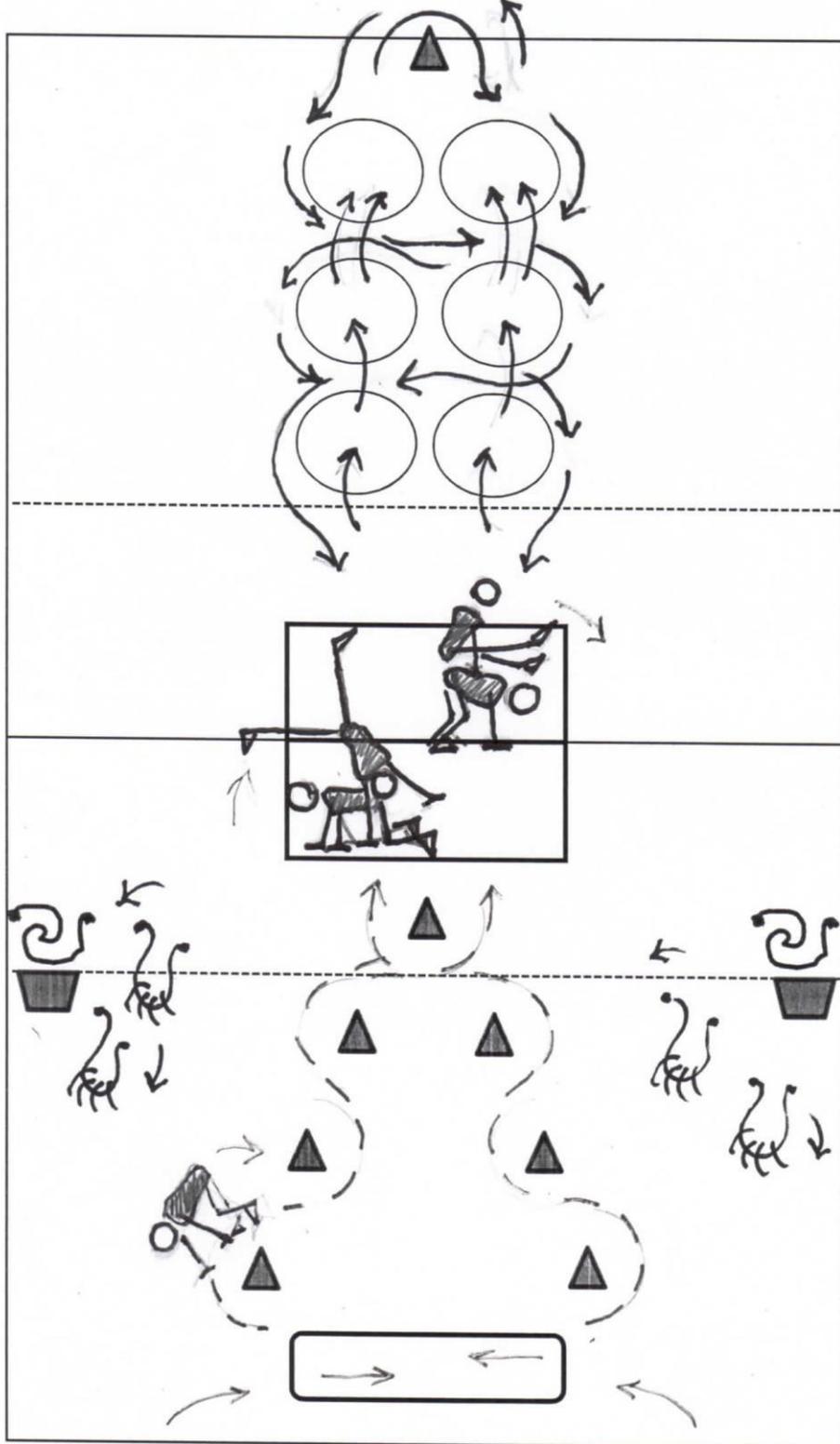
MT 12

Prova n° 3

Prova n° 8

Prova n° 2

Prova n° 1



PARTENZA
ARRIVO

MT 6

PARTENZA
ARRIVO