



PERCORSI MOTORI 2019 - 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 2019
PERCORSO N. 1 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

1 piano inclinato (o pedana del volteggio) – 5 cerchi di 60 max 80 cm – 3 tappetini tipo "serneige" – 1 palla da ritmica – 5 boe/coni – 1 contenitori – 2 step – 1 boa

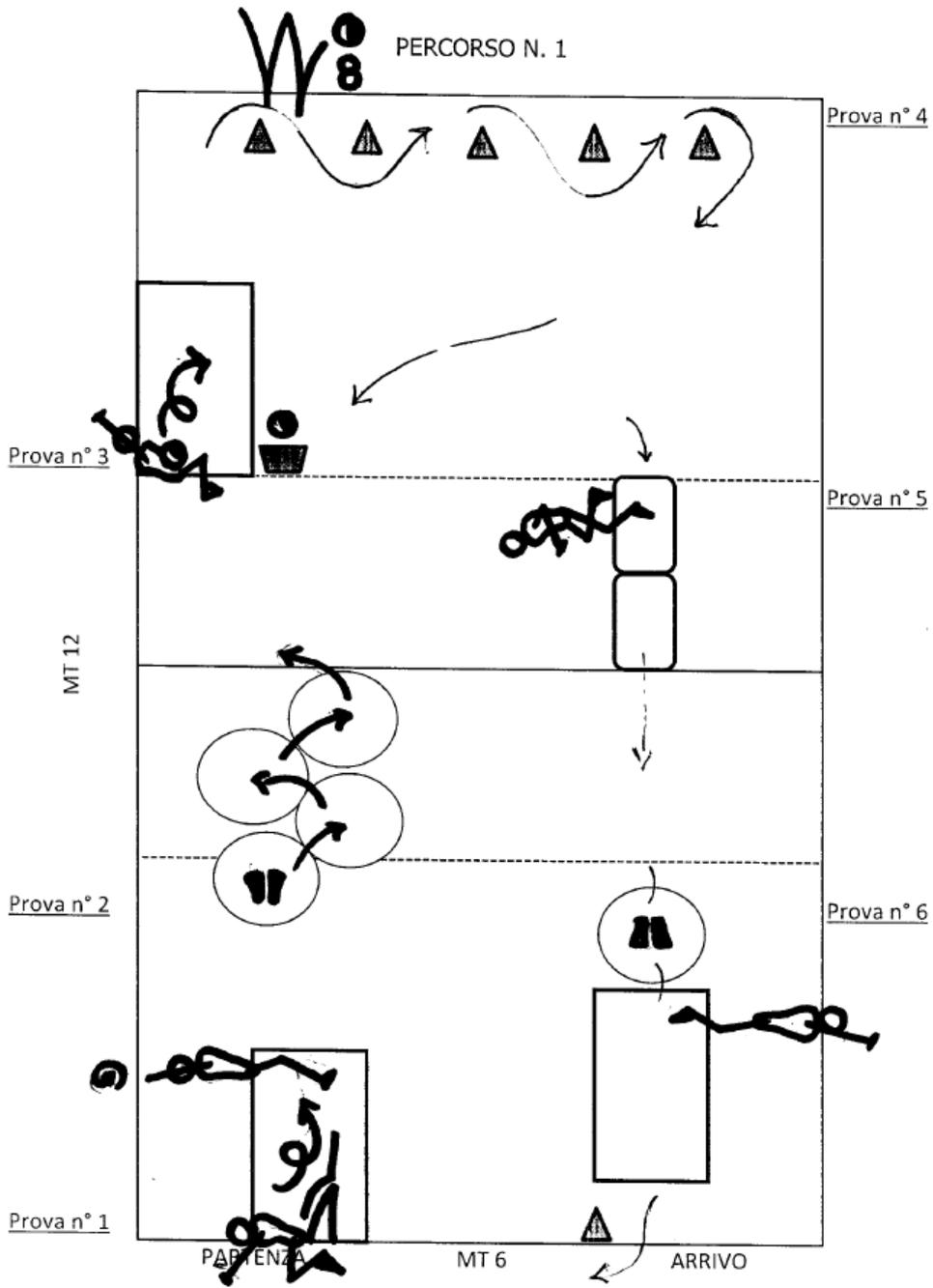
PROVE (da eseguire singolarmente)

- Prova n° 1** Il concorrente, con partenza da seduto sulla parte alta del piano inclinato, con fronte alla partenza, al segnale di inizio, esegue una capovolta indietro rotolata (con posa obbligatoria delle mani) 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" 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° 2** Di corsa si dirige verso i cerchi ed esegue un saltello a piedi pari in ogni cerchio (a zig-zag) per un totale di 4 saltelli
- Penalità** 5" saltelli nei cerchi non a piedi pari
5" ogni saltello in meno
- Prova n° 3** Di corsa si dirige verso il contenitore e raccoglie la palla. esegue una capovolta avanti con palla trattenuta sulla pancia senza uso delle mani (capovolta con posa obbligatoria delle mani)
- Penalità** 5" capovolta senza posa delle mani
5" trattenere la palla non come descritto
- Prova n° 4** Palleggiando esegue andando lo slalom tra i cono/boe (minimo 8 palleggi) aggira l'ultimo cono/boa e riposiziona la palla nel contenitore
- Penalità** 5" ogni palleggio in meno
5" palleggi non in spostamento
- Prova n° 5** Sale sull'estremità del primo step e li percorre scendendo all'altra estremità del secondo step
- Penalità** 5" non salire o scendere alle estremità
- Prova n° 6** Di corsa, battuta a piedi pari nel cerchio, esegue una salto verticale con le braccia in alto, arrivo a piedi pari sul tappetino. Aggira la boa per toccare il concorrente successivo seduto sul piano inclinato (partenza)
- Penalità** 5" effettuare la battuta a piedi pari prima del cerchio
5" non eseguire la battuta a piedi pari nel cerchio
5" mancanza di estensione del corpo nel salto verticale
5" salto verticale senza braccia in alto
5" arrivo dal salto non a piedi pari

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

Fase Regionale
TROFEO GIOVANI 2019

PERCORSO N. 1



Fase Regionale
TROFEO GIOVANI 2019
 PERCORSO N. 2 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

1 palla da ritmica - 4 cerchi di 60 max 80 cm - 2 tappetini tipo "serneige" - 2 funi - 3 contenitori - 1 boa.

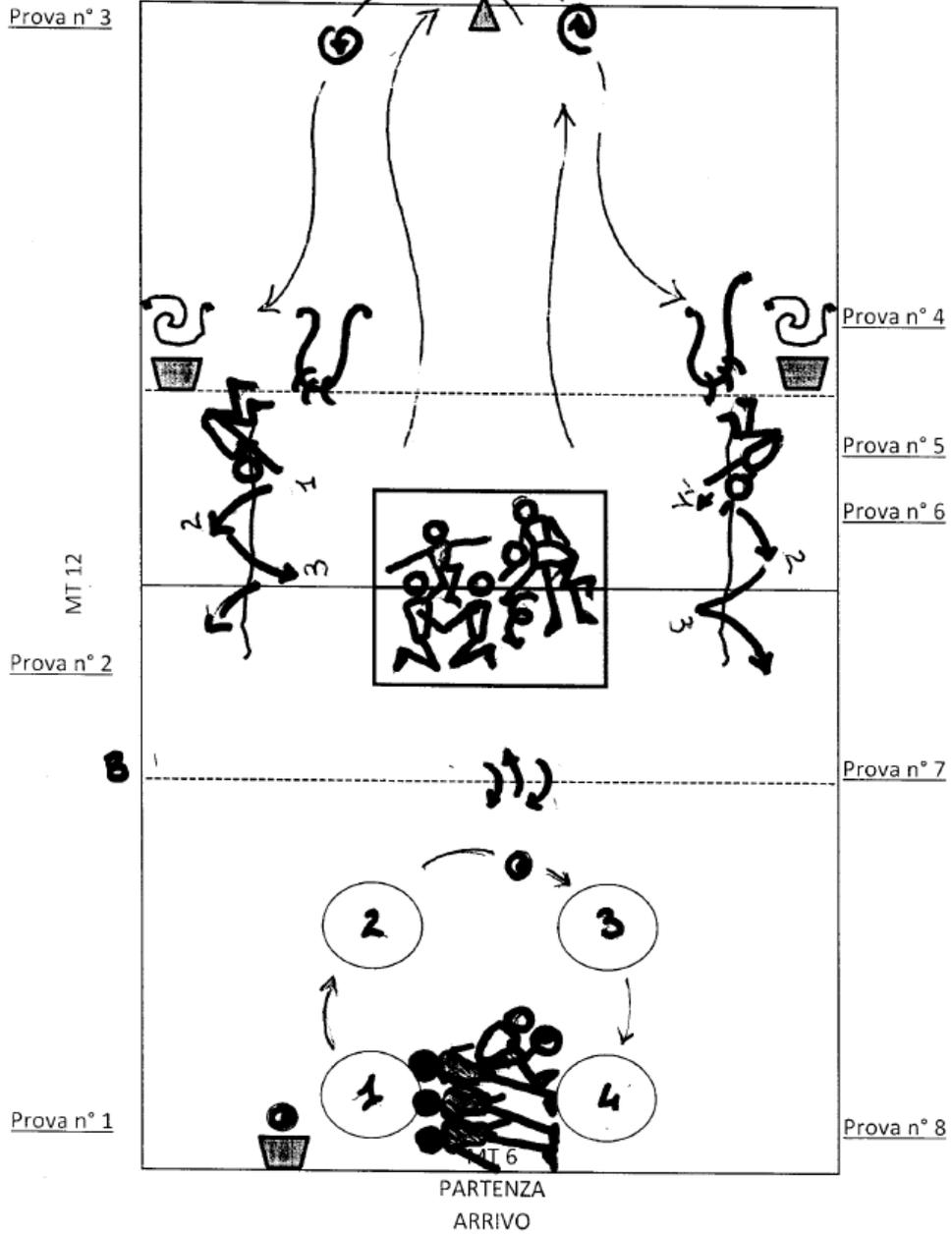
PROVE (da eseguire a squadra)

- Prova n° 1** I concorrenti sono dietro la linea e al segnale di partenza, un concorrente prende la palla mentre gli altri si posizionano ognuno dentro un cerchio. Il concorrente con la palla in mano entra nel 1° cerchio e la lancia al 2° concorrente, a sua volta, la lancia al 3° concorrente, fino all'ultimo concorrente che riposiziona la palla al suo posto nel contenitore.
- Penalità* 5" *uscire dal cerchio durante il lancio*
 5" *non lanciare la palla*
 5" *non seguire lo schema nei lanci (vedi disegno)*
- Prova n° 2** Di corsa, 2 concorrenti si posizionano in ginocchio a terra, uno fronte all'altro, si tengono per mano formando un ponte. I concorrenti 3° e 4°, si avvicinano alla coppia e uno per volta superano il ponte con un saltello (a piedi pari o alternati) per poi ripassarci sotto liberamente. Al termine si posizionano in ginocchio a terra e danno il cambio alla coppia, che ripete la sequenza.
- Penalità* 5" *superare il ponte senza saltare*
 5" *sciogliere il legamento durante i superamenti sopra e sotto (coppia in ginocchio)*
- Prova n° 3** A coppie, legandosi per mano si dirigono alla linea di fondo campo, corrono e aggirano la boa in direzioni opposte, sciogliendo il legame, si girano di 360° sull'asse longitudinale, ricompongono il legamento e sempre correndo ogni coppia arriva al proprio contenitore
- Penalità* 5" *non effettuare un giro su se stessi (360° A/L)*
 5" *effettuare il giro prima di aver superato la boa*
 5" *aggirare la boa dalla stessa parte*
- Prova n° 4** Raccogliono la fune dal contenitore, e a turno eseguono 3 saltelli (a piedi pari o alternati) con fune girante per avanti.
- Penalità* 5" *ogni saltello in meno alla fune* .
- Prova n° 5** Al termine dei saltelli, insieme stendono a terra la fune a formare una linea retta, e a turno eseguono 3 "leprotti" a cavallo della fune stesa a terra, al termine raccolgono la fune e la riposizionano nel contenitore
- Penalità* 5" *non posizionare insieme la fune a terra*
 5" *non superare la fune con mani e piedi nei "leprotti" (ogni volta)*
- Prova n° 6** Tornano ai tappeti, a turno, una coppia: un ginnasta si sdraia a terra in decubito supino e l'altro lo scavalca con una capovolta avanti appoggiando le mani oltre il compagno. Successivamente si invertono i ruoli. Al termine della sequenza il ginnasta che era sdraiato, si rialza e dà il cambio (tocco di mano) all'altra coppia che ripete tutta la sequenza
- Penalità* 5" *capovolta avanti senza posa di una o due mani*
 5" *anticipare il cambio (prima del tocco di mano)*
- Prova n° 7** Terminata la prova si posizionano tutti dietro la linea **B**, e tenendosi tutti per mano eseguono insieme un saltello a piedi pari in avanti per superare la linea **B**, un saltello indietro per ritornare nella posizione di partenza e poi uno in avanti per superare la linea **B**
- Penalità* 5" *saltello non a piedi pari nel superamento della riga*
 5" *saltelli senza che tutti mantengano il legamento*
- Prova n° 8** Sciogliono il legamento e un concorrente corre a prendere la palla. Il concorrente con la palla in mano si posiziona all'inizio della fila, gambe aperte piedi sulla riga fronte alla linea di partenza, gli altri si posizionano dietro in fila, il quarto concorrente con le spalle alla linea di partenza. Il primo concorrente fa rotolare la palla tra le gambe dei compagni, l'ultimo concorrente raccoglie la palla e la posiziona nel contenitore.
- Penalità* 5" *formazione della fila non conforme al testo* .

Il gioco termina quando la palla è nel contenitore e tutti i concorrenti hanno oltrepassato la linea d'arrivo

Fase Regionale
TROFEO GIOVANI 2019

PERCORSO N. 2



Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2019
1 ^ FASCIA
PERCORSO N. 1 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

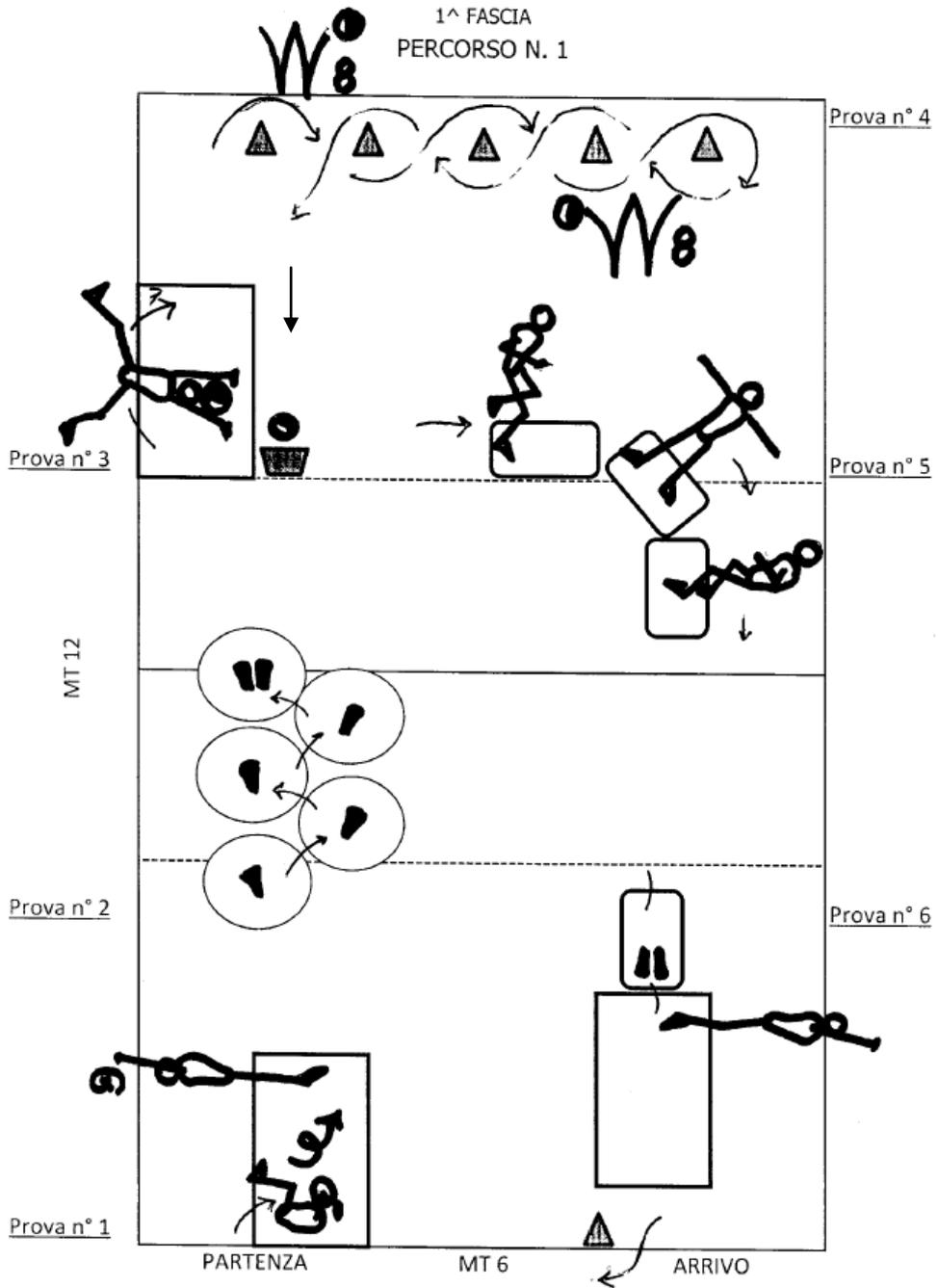
1 pedana del volteggio – 5 cerchi di 60 max 80 cm – 3 tappetini tipo "serneige" – 1 palla da ritmica – 5 boe/coni – 1 contenitori – 3 step – 1 boa

PROVE (da eseguire singolarmente)

- Prova n° 1 Il concorrente in piedi, con fronte alla partenza, al segnale di inizio, esegue una capovolta indietro rotolata (con posa obbligatoria delle mani) 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" 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° 2 Di corsa si dirige verso i cerchi ed esegue una corsa mettendo i piedi uno in ogni cerchio DX-SX-DX-SX per concludere nell'ultimo cerchio con una battuta a piedi pari
- Penalità* 5" saltelli nei cerchi non conformi al testo (es. piedi uniti)
5" non terminare con battuta a piedi pari
- Prova n° 3 Di corsa si dirige verso il contenitore e raccoglie la palla. Esegue una ruota con palla trattenuta tra le braccia
- Penalità* 5" ruota senza posa di entrambe le mani
5" trattenere la palla non come descritto
- Prova n° 4 Palleggiando esegue lo slalom tra i coni andando e tornando (minimo 8 palleggi per l'andata aggira l'ultimo cono/boa, cambio di mano e 8 per il ritorno). Al termine riposiziona la palla nel contenitore
- Penalità* 5" ogni palleggio in meno
5" palleggi non in spostamento
5" palleggi senza cambio di mano
- Prova n° 5 Sale sull'estremità del primo step e lo percorre in avanti, percorre il secondo in andatura laterale e il terzo con andatura indietro e scende all'estremità
- Penalità* 5" non salire o scendere alle estremità
5" spostamenti non conformi al testo
- Prova n° 6 Effettua un cambio di fronte e di corsa, battuta a piedi pari sulla pedana, esegue un salto verticale con le braccia in alto, arrivo a piedi pari sul tappetino. Aggira la boa per toccare il concorrente successivo in piedi sulla linea di partenza
- Penalità* 5" effettuare la battuta a piedi pari prima della pedana
5" non eseguire la battuta a piedi pari sulla pedana
5" mancanza di estensione del corpo nel salto verticale
5" salto verticale senza braccia in alto
5" arrivo dal salto non a piedi pari

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

Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2019
1^ FASCIA
PERCORSO N. 1



Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2019
1 ^ FASCIA
PERCORSO N. 2 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

1 palla da ritmica - 4 cerchi di 60 max 80 cm - 2 tappetini tipo "serneige" - 2 funi minimo mt. 2,5 - 3 contenitori - 1 boa.

PROVE (da eseguire a squadra)

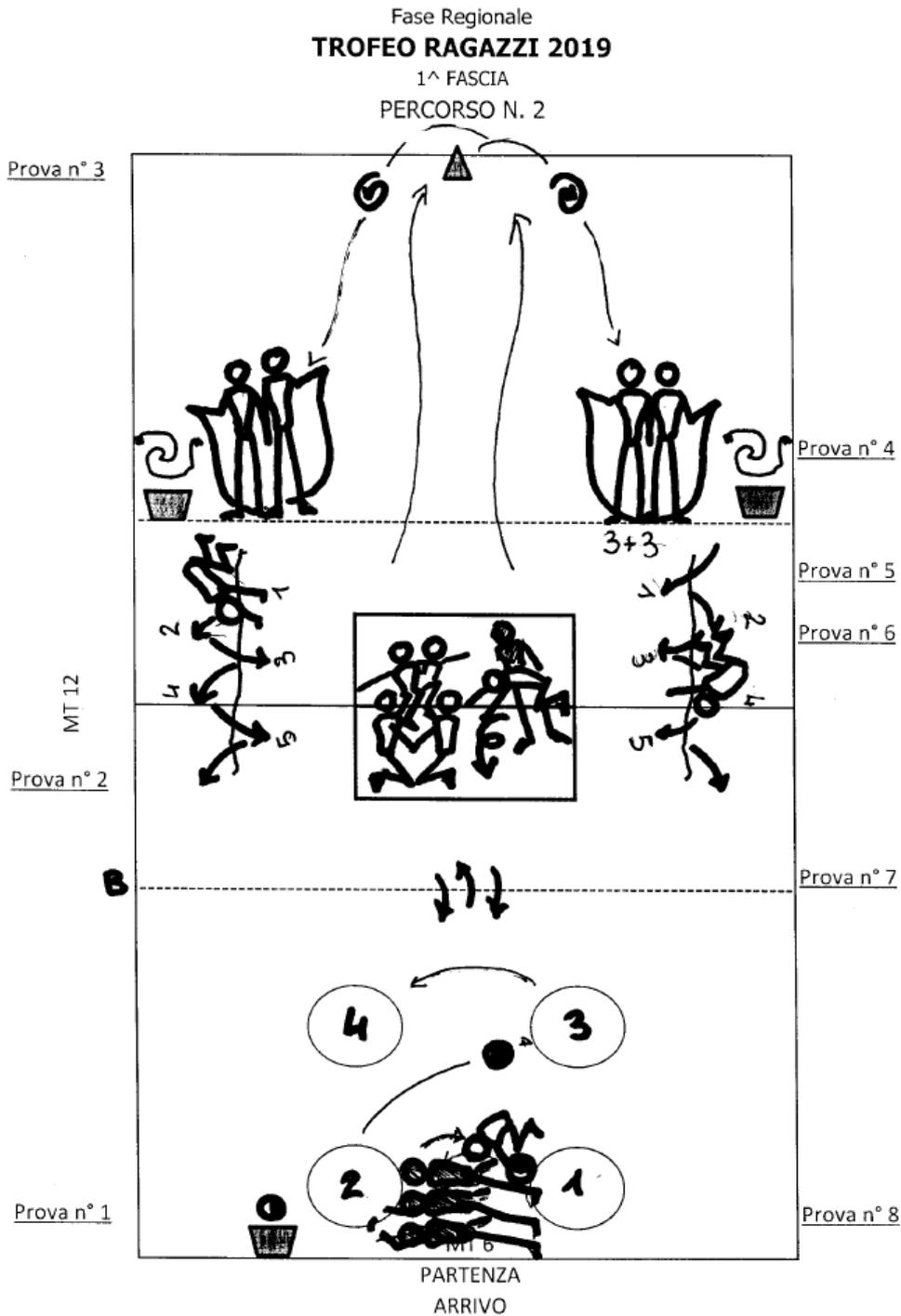
- Prova n° 1 I concorrenti sono dietro la linea e al segnale di partenza, un concorrente prende la palla mentre gli altri si posizionano ognuno dentro un cerchio. Il concorrente con la palla in mano entra nel 1 cerchio e la lancia al 2° concorrente, a sua volta, la lancia al 3° concorrente, fino all'ultimo concorrente che riposiziona la palla al suo posto nel contenitore.
- Penalità*
5" *uscire dal cerchio durante il lancio*
5" *non lanciare la palla*
5" *non seguire lo schema nei lanci (vedi disegno)*
- Prova n° 2 Di corsa, 2 concorrenti si posizionano in ginocchio a terra, uno fronte all'altro, si tengono per mano formando un ponte. I concorrenti 3° e 4°, tenendosi per mano, si avvicinano alla coppia e con un saltello a piedi pari, superano il ponte per poi ripassarci sotto con andatura avanti a carponi (uno per volta senza legamento). Tenendosi per mano, risaltano di nuovo il ponte a piedi pari e si posizionano in ginocchio a terra e danno il cambio alla coppia, che ripete la sequenza.
- Penalità*
5" *saltello non a piedi pari nel superamento*
5" *sciogliere il legamento durante il superamento con il saltello (coppia che salta)*
5" *sciogliere il legamento durante i superamenti sopra e sotto (coppia in ginocchio)*
- Prova n° 3 A coppie, legandosi per mano si dirigono alla linea di fondo campo, corrono all'indietro e aggirano la boa in direzioni opposte, sciogliendo il legame, si girano di 360° sull'asse longitudinale, ricompongono il legamento e sempre correndo all'indietro ogni coppia arriva al proprio contenitore
- Penalità*
5" *non correre all'indietro*
5" *non effettuare un giro su se stessi (360° A/L)*
5" *effettuare il giro prima di aver superato la boa*
5" *aggirare la boa dalla stessa parte*
- Prova n° 4 I concorrenti di ogni coppia, raccolgono la fune dal contenitore e per mano, ciascuno con un capo della fune, eseguono 3 saltelli a piedi pari con la fune girante per avanti. Terminati i saltelli abbandonano il legamento e eseguono un giro su se stessi per ritrovarsi affiancati dietro la fune. Per mano, eseguono 3 saltelli a piedi pari con la fune girante dietro.
- Penalità*
5" *fune tenuta non conforme al testo*
5" *saltelli nella fune non conformi al testo (es. a piedi alternati)*
5" *ogni saltello in meno alla fune*
- Prova n° 5 Al termine dei saltelli, insieme stendono a terra la fune a formare una linea retta, e a turno eseguono 5 "leprotti" a cavallo della fune stesa a terra, al termine raccolgono la fune e la riposizionano nel contenitore
- Penalità*
5" *non posizionare insieme la fune a terra*
5" *non superare la fune con mani e piedi nei "leprotti" (ogni volta)*
- Prova n° 6 Tornano ai tappeti, a coppie: 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. Al termine della sequenza il ginnasta che era sdraiato, si rialza e da il cambio (tocco di mano) all'altra coppia che ripete tutta la sequenza
- Penalità*
5" *capovolta avanti senza posa di una o due mani*
5" *anticipare il cambio (prima del tocco di mano)*
- Prova n° 7 terminata la prova si posizionano tutti dietro la linea **B**, e tenendosi tutti per mano devono eseguire insieme un saltello a piedi pari in avanti per superare la linea **B**, un saltello indietro per ritornare nella posizione di partenza e poi uno in avanti per superare la linea **B**

Penalità 5" saltello non a piedi pari nel superamento della riga
 5" saltelli senza che tutti mantengano il legamento

Prova n° 8 A questo punto, sciolgono il legamento e un concorrente corre a prendere la palla. Il concorrente con la palla in mano si posiziona all'inizio della fila, gambe aperte piedi sulla riga fronte alla linea di partenza, gli altri si posizionano dietro in fila. Si passano la palla sopra alla testa. L'ultimo concorrente fa rotolare la palla al primo facendola passare tra le gambe dei compagni. Il primo concorrente sarà quello che posiziona la palla nel contenitore.

Penalità 5" formazione della fila non conforme al testo

Il gioco termina quando la palla è nel contenitore e tutti i concorrenti hanno oltrepassato la linea d'arrivo



Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2019
2^ FASCIA
PERCORSO N. 1 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

1 pedana del volteggio – 6 cerchi di 60 max 80 cm – 3 tappetini tipo "serneige" – 1 palla da ritmica – 5 boe/coni – 1 contenitori – 3 step – 1 boa

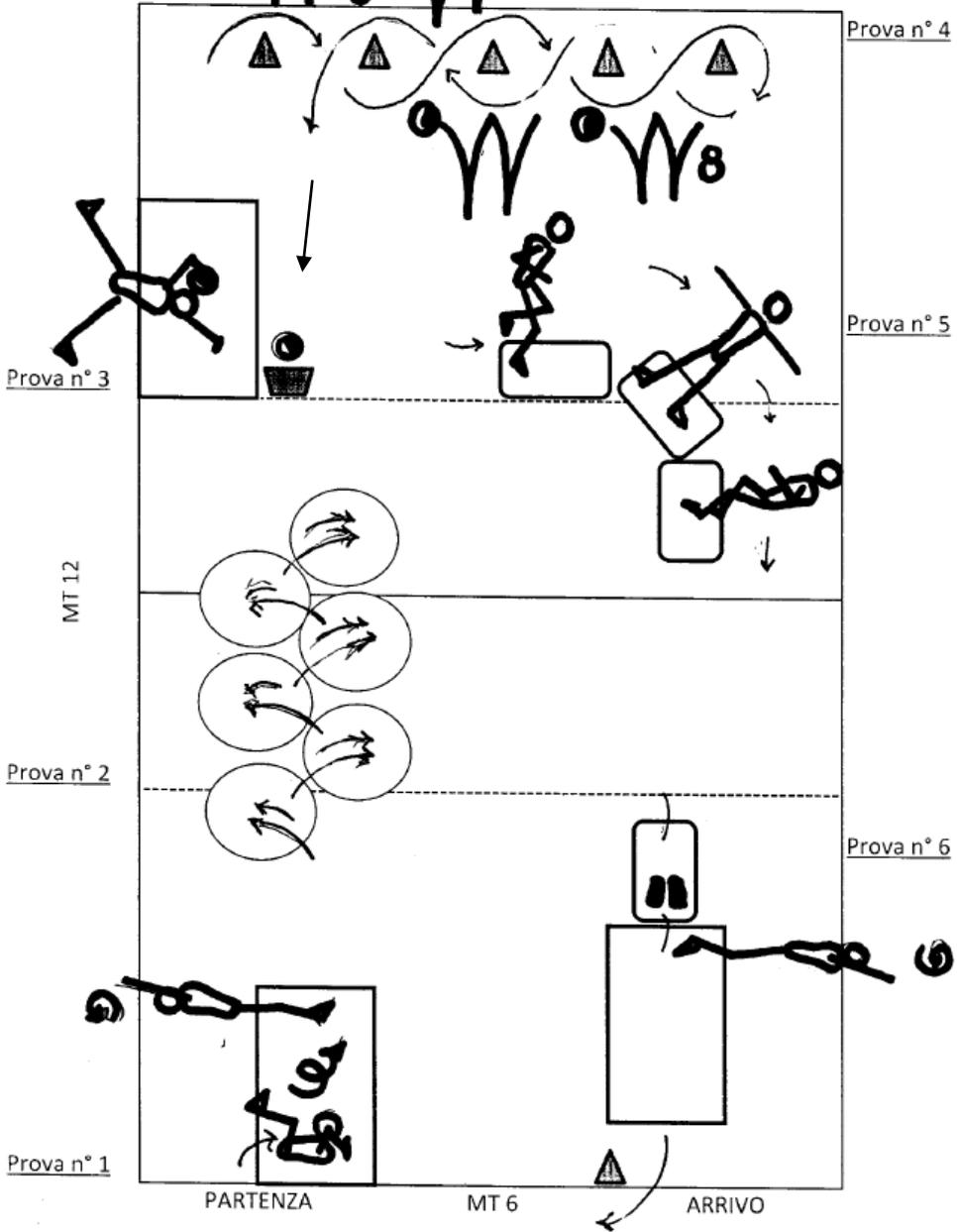
PROVE (da eseguire singolarmente)

- Prova n° 1 Il concorrente in piedi, con fronte alla partenza, al segnale di inizio, esegue una capovolta indietro rotolata (con posa obbligatoria delle mani) 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" *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° 2 Di corsa si dirige verso i cerchi ed esegue 6 "assemblé laterali" (passo e riunita in volo dei due piedi a dx nel primo cerchio, passo e riunita in volo a sx nel secondo cerchio, ecc.).
- Penalità* 5" *saltelli nei cerchi non conformi al testo (es. non riunire in volo)*
5" *ogni saltello in meno*
- Prova n° 3 Di corsa si dirige verso il contenitore e raccoglie la palla. Esegue una ruota con appoggio di una mano e con l'altra tiene (in modo libero) la palla
- Penalità* 5" *ruota con posa di entrambe le mani*
- Prova n° 4 Palleggiando esegue lo slalom tra i coni andando e tornando (minimo 8 palleggi per l'andata: 2 volte con la mano dx e 2 volte con la mano sinistra, ecc., aggira l'ultimo cono/boa e minimo 8 per il ritorno: 2 volte con la mano dx e 2 volte con la mano sinistra, ecc.). Al termine riposiziona la palla nel contenitore
- Penalità* 5" *ogni palleggio in meno*
5" *palleggi non in spostamento*
5" *palleggi senza cambio di mano (ogni volta)*
- Prova n° 5 Sale sull'estremità del primo step e lo percorre in avanti, percorre il secondo in andatura laterale e il terzo con andatura indietro e scende all'estremità
- Penalità* 5" *non salire o scendere alle estremità*
5" *spostamenti non conformi al testo*
- Prova n° 6 Effettua un cambio di fronte e di corsa, battuta a piedi pari sulla pedana, esegue un salto verticale con 1 giro (360°) intorno all'asse longitudinale con le braccia in alto, arrivo a piedi pari sul tappetino.
- Aggira la boa per toccare il concorrente successivo in piedi sulla linea di partenza
- Penalità* 5" *effettuare la battuta a piedi pari prima della pedana*
5" *non eseguire la battuta a piedi pari nella pedana*
5" *mancanza di estensione del corpo nel salto verticale*
5" *salto verticale senza braccia in alto*
5" *rotazione in volo lungo l'asse longitudinale incompleta*
5" *arrivo dal salto non a piedi pari*

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

Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2019

2^ FASE
PERCORSO N. 1



Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2019
2^ FASCIA
PERCORSO N. 2 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

1 palla da ritmica - 4 cerchi di 60 max 80 cm - 2 tappetini tipo "serneige" - 2 funi minimo mt. 2,5 - 3 contenitori - 1 boa.

PROVE (da eseguire a squadra)

Prova n° 1 I concorrenti sono dietro la linea e al segnale di partenza, un concorrente prende la palla mentre gli altri si posizionano ognuno dentro un cerchio. Il concorrente con la palla in mano entra nel 1 cerchio e la palleggia al 2° concorrente, a sua volta, la palleggia al 3° concorrente, fino all'ultimo concorrente che riposiziona la palla al suo posto nel contenitore.

Penalità
5" uscire dal cerchio durante il palleggio
5" non palleggiare la palla
5" *non seguire lo schema nei lanci (vedi disegno)*

Prova n° 2 Di corsa, 2 concorrenti si posizionano in ginocchio a terra, uno fronte all'altro, si tengono per mano formando un ponte. I concorrenti 3° e 4°, tenendosi per mano, si avvicinano alla coppia e con un saltello a piedi pari, superano il ponte per poi ripassarci con andatura indietro a carponi (uno per volta senza legamento). Tenendosi per mano, risaltano di nuovo il ponte a piedi pari e si posizionano in ginocchio a terra e danno il cambio alla coppia, che ripete la sequenza

Penalità
5" *saltello non a piedi pari nel superamento*
5" *sciogliere il legamento durante il superamento con il saltello (coppia che salta)*
5" *sciogliere il legamento durante i superamenti sopra e sotto (coppia in ginocchio)*

Prova n° 3 A coppie, legandosi per mano a braccia incrociate davanti si dirigono alla linea di fondo campo, corrono all'indietro e aggirano la boa in direzioni opposte, sciogliendo il legame, si girano di 360° sull'asse longitudinale, ricompongo il legamento e sempre correndo all'indietro ogni coppia arriva al proprio contenitore

Penalità
5" *non correre all'indietro*
5" *non correre a braccia incrociate*
5" *non effettuare un giro su se stessi (360° A/L)*
5" *effettuare il giro prima di aver superato la boa*
5" *aggirare la boa dalla stessa parte*

Prova n° 4 I concorrenti di ogni coppia raccolgono la fune dal contenitore e per mano, ciascuno con un capo della fune, eseguono 5 saltelli a piedi pari con la fune girante per avanti. Terminati i saltelli abbandonano il legamento e eseguono un giro su se stessi per ritrovarsi affiancati dietro la fune. Per mano, eseguono 5 saltelli a piedi pari con la fune girante dietro

Penalità
5" *fune tenuta non conforme al testo*
5" *saltelli nella fune non conformi al testo (es. a piedi alternati)*
5" *ogni saltello in meno alla fune*

Prova n° 5 Al termine dei saltelli, insieme stendono a terra la fune a formare una linea retta, e a turno eseguono 4 "assemblé laterali" (passo e riunita in volo dei due piedi a dx, passo e riunita in volo a sx, ecc) a cavallo della fune stesa a terra, al termine raccolgono la fune e la riposizionano nel contenitore

Penalità
5" *non posizionare insieme la fune a terra*
5" *non superare la fune con i piedi negli "assemblé" (ogni volta)*

Prova n° 6 Tornano ai tappeti, a coppie: 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. Al termine della sequenza il ginnasta che era in quadrupedia, si rialza e da il cambio (tocco di mano) all'altra coppia che ripete tutta la sequenza

Penalità
5" *posa delle mani prima del compagno*
5" *anticipare il cambio (prima del tocco di mano)*

Prova n° 7 terminata la prova si posizionano tutti dietro la linea **B**, e tenendosi tutti per mano devono eseguire un saltello a un piede in avanti per superare la linea **B**, un saltello a un piede indietro per ritornare nella posizione di partenza e poi uno a un piede in avanti per superare la linea **B**.

Penalità 5" saltello non a un piede nel superamento della riga
5" saltelli senza che tutti mantengano il legamento

Prova n° 8 A questo punto, sciolgono il legamento e un concorrente corre a prendere la palla. Il concorrente con la palla in mano si posiziona all'inizio della fila, gambe aperte piedi sulla riga fronte alla linea di partenza, anche il terzo con fronte rivolta alla linea di partenza, il secondo, il quarto con spalle alla linea di partenza. Si passano la palla sopra alla testa. L'ultimo concorrente fa rotolare la palla al primo facendola passare tra le gambe dei compagni.

Penalità 5" formazione della fila non conforme al testo
Il primo concorrente sarà quello che posiziona la palla nel contenitore.

Il gioco termina quando la palla è nel contenitore e tutti i concorrenti hanno oltrepassato la linea d'arrivo.

Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2019
2^ FASCIA
PERCORSO N. 2

