



PERCORSI MOTORI 2017 - 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 da 4 ad 8 ginnasti/e ed il tempo verrà dato dalla media, cioè dal tempo impiegato per l'esecuzione di tutti i componenti a cui si sommeranno le penalità in secondi, diviso per il numero dei partecipanti
- Nei percorsi a coppie, qualora la rappresentativa sia formata da un numero dispari di ginnasti/e è possibile far ripetere il percorso a un ginnasta
- 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 2017
 PERCORSO N. 1 (4-8 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

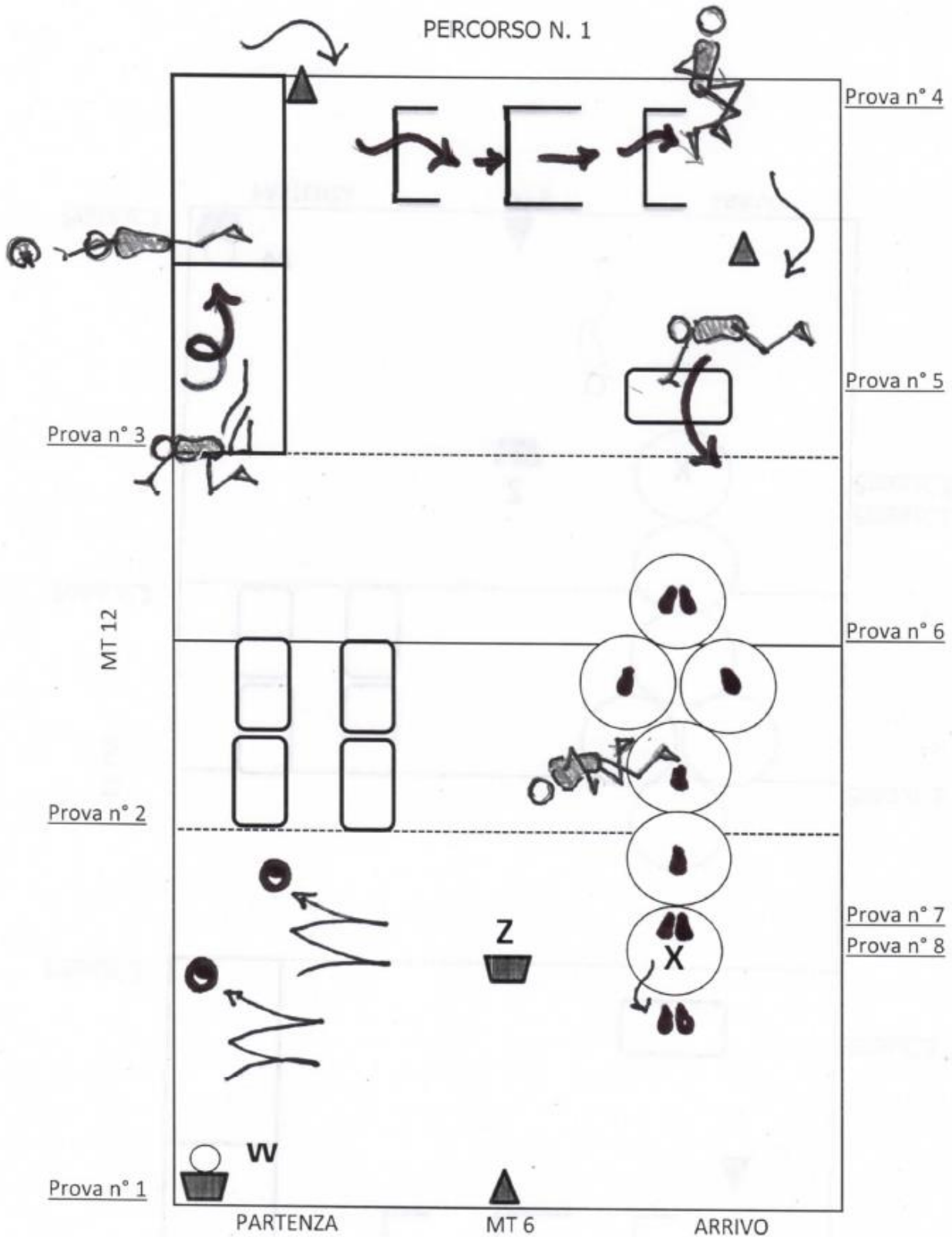
PROVE (da eseguire singolarmente)

- 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 2017

PERCORSO N. 1



Fase Regionale
TROFEO GIOVANI 2017
PERCORSO N. 2 (4-8 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 2017

PERCORSO N. 2

Prova n° 5

Prova n° 6

Prova n° 4

Prova n° 7

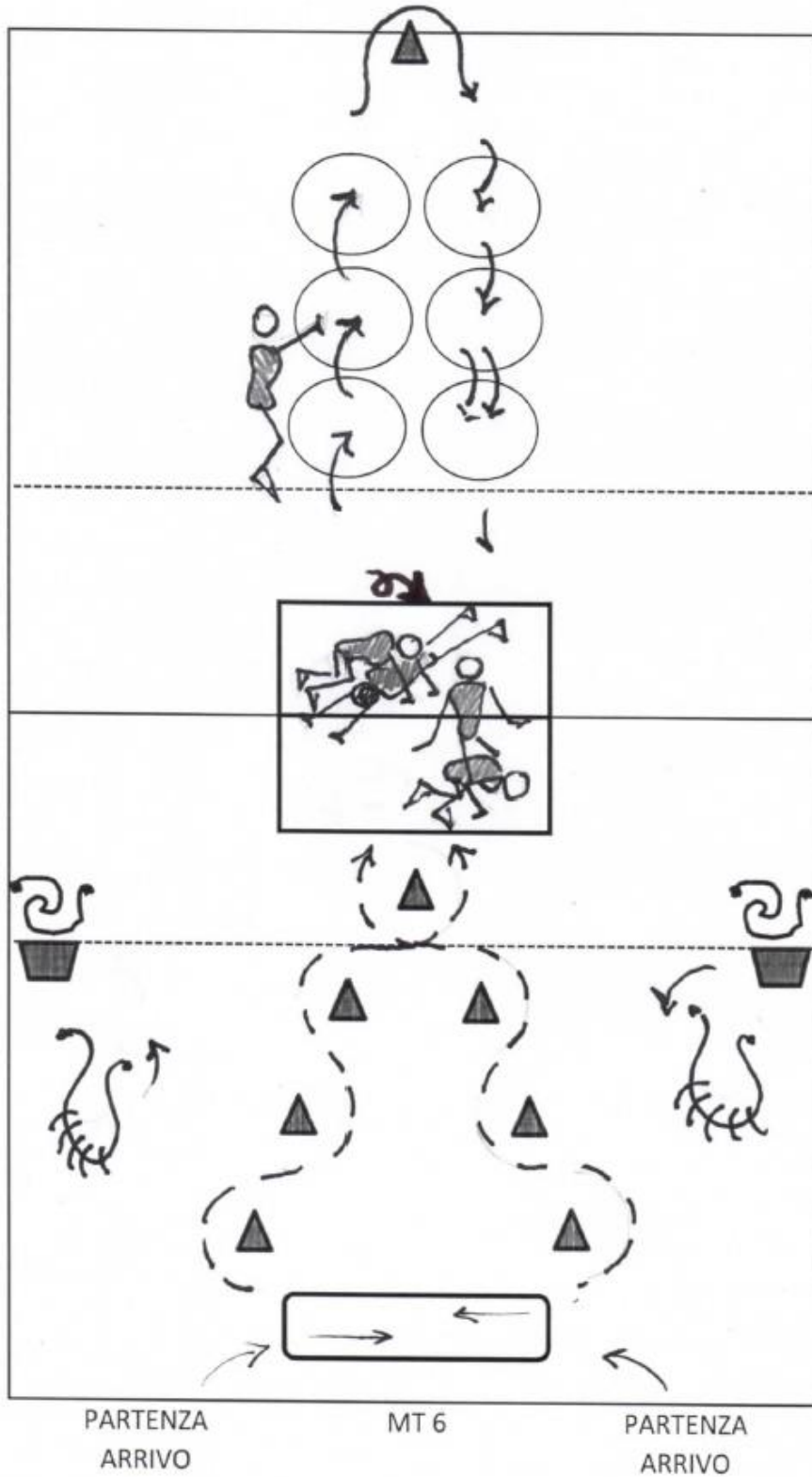
MT 12

Prova n° 3

Prova n° 8

Prova n° 2

Prova n° 1



Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2017
1 ^ FASCIA
PERCORSO N. 1 (4-8 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.

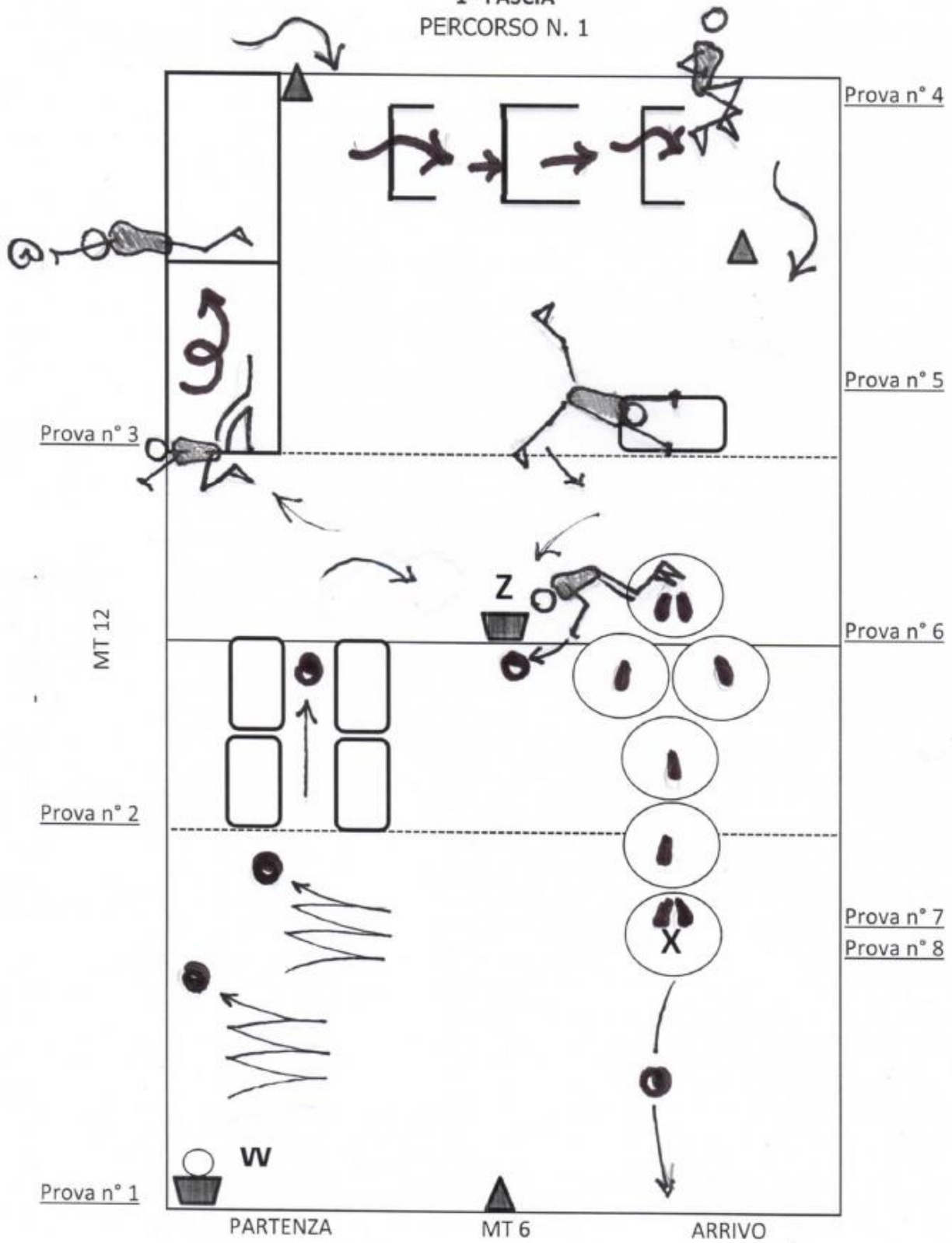
Penalità 5" *lancio non sopra la testa*
5" *palla ripresa prima di aver battuto le mani a terra*

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 2017
1^a FASCIA
PERCORSO N. 1



Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2017
1 ^ FASCIA
PERCORSO N. 2 (4-8 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 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 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

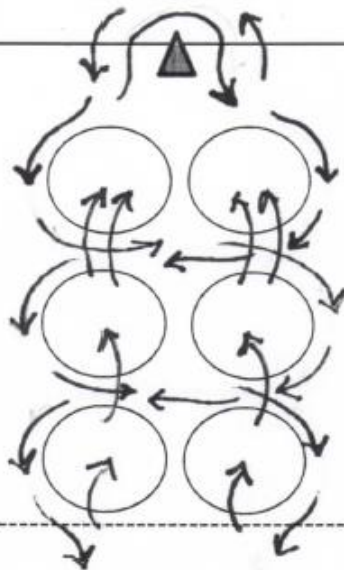
Prova n° 8 ogni concorrente raggiunge il proprio contenitore e raccoglie la fune. Eseguono 4 saltelli a piedi alternati e 4 saltelli a piedi pari con fune girante in avanti (con o senza rimbalzo). Ripongono la fune nel proprio contenitore e corrono a dare il cambio alla coppia successiva

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 2017
1^ FASCIA
PERCORSO N. 2

Prova n° 5



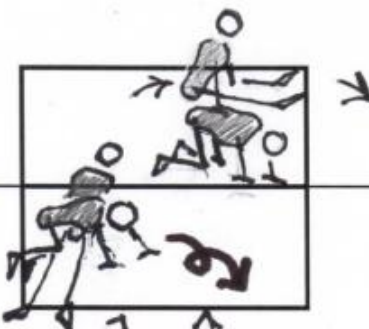
Prova n° 6

Prova n° 4

MT 12

Prova n° 7

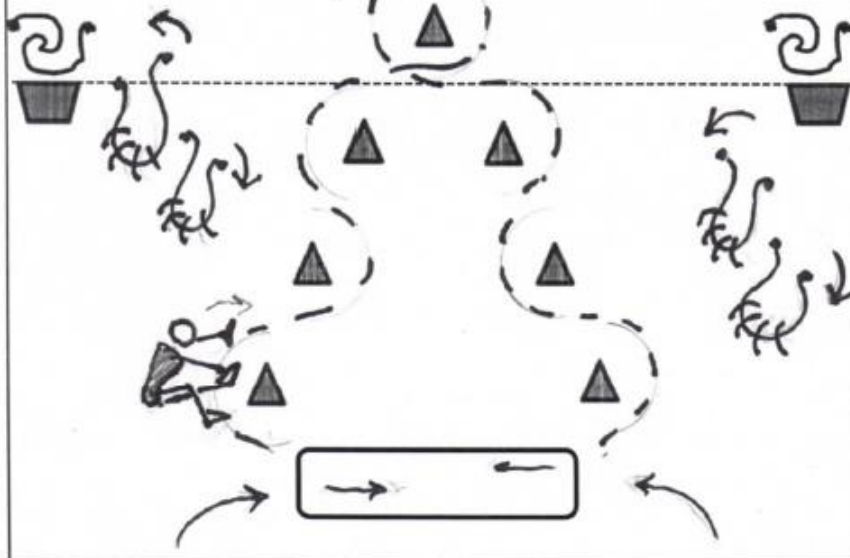
Prova n° 3



Prova n° 8

Prova n° 2

Prova n° 1



PARTENZA
ARRIVO

MT 6

PARTENZA
ARRIVO

Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2017
2^ FASCIA
 PERCORSO N. 1 (4-8 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*

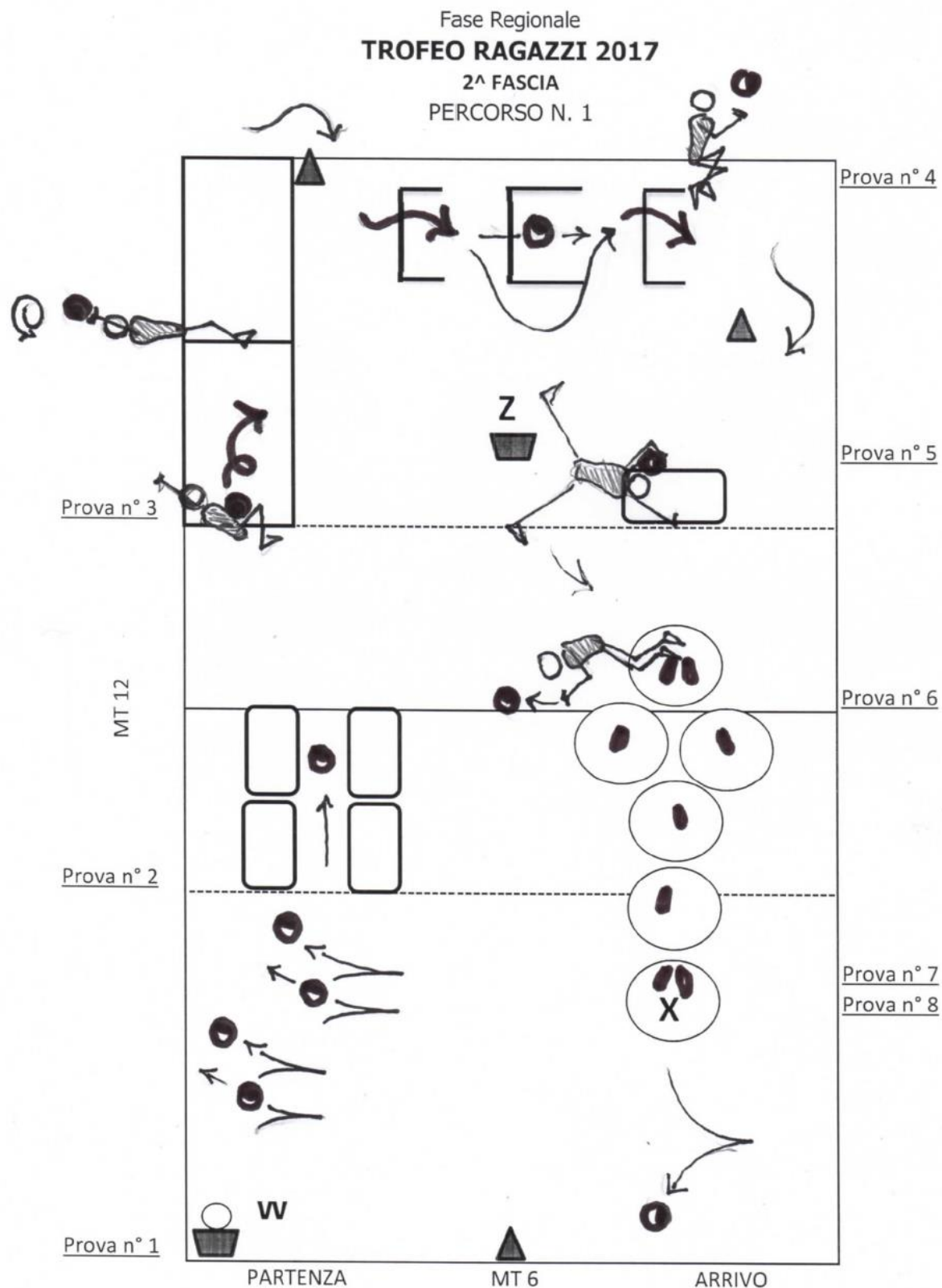
Prova n° 8 sempre dall'interno dell'ultimo cerchio ("X") trasmette la palla con un rimbalzo a terra al concorrente successivo

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 2017
2^ FASCIA
PERCORSO N. 2 (4-8 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 2017
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

