

# Federazione Ginnastica d'Italia

Direzione Tecnica Nazionale  
Ginnastica per Tutti



## PERCORSI MOTORI TROFEO GIOVANI 2017

*Fase nazionale*

**NOTE:**

I **VIDEO** esplicativi dei percorsi motori saranno pubblicati sul sito [www.federginnastica.it](http://www.federginnastica.it)

**L'AREA DEI PERCORSI** è di circa m. 9 x 4, ma tale misura potrebbe subire variazioni per adattabilità all'impianto e alla tipologia del percorso.

*A cura della DTNGpT Emiliana Polini*

## NORME E PENALIZZAZIONI GENERALI

- ❖ Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di concludere il percorso o di toccare il compagno successivo; in caso contrario .....15”
- ❖ Partire prima del segnale di partenza.....o.g. 5”
- ❖ Non rispettare le linee di partenza e di arrivo.....o.g. 5”
- ❖ Prova omessa.....o.g. 15”
- ❖ Prova non eseguita come descritta.....o.g. 10”
- ❖ Non aggirare la boa(ove previsto).....o.v. 15”
- ❖ Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell’ultimo ginnasta in gara, salvo diversa descrizione.
- ❖ Il cambio al compagno va fatto toccando lo stesso o superando la linea di P/A, salvo diversa indicazione.
- ❖ I riferimenti relativi ai ginnasti (A,B... – 1,2...) sono puramente indicativi.
- ❖ I disegni sono puramente indicativi, fa fede la descrizione scritta della prova.
- ❖ Ogni rappresentativa può utilizzare l’attrezzatura propria (palla o pallone, skateboard) purché rispondente a quella descritta e previa autorizzazione del Presidente di Giuria.

### BONUS

- E’ applicato solo se la prova viene eseguita senza penalità.
- Viene detratto dal tempo totale di ogni percorso, prima di effettuare la media dei tempi.
- Non è possibile ripetere la prova, se fallita, per cercare di ottenere il bonus.

### LEGENDA:

o.v.: ogni volta

o.g.: ogni ginnasta

## 1° PERCORSO – “IL GIARDINO ZOOLOGICO”

Il percorso si esegue singolarmente

**MATERIALE OCCORRENTE:** 12 cartelli raffiguranti quattro diversi animali (2 lepri, 2 serpenti, 2 canguri, 2 tigri) di cui quattro (uno per ogni specie) saranno posizionati nel percorso mentre gli altri saranno sistemati nei pressi della zona 1 (coperti affinché non sia visibile l'immagine raffigurata); linea X e linea Y (distanti circa 2/2,5 m l'una dall'altra); un ostacolo (alto circa 50/60 cm); 5 cerchi (diametro circa 60 cm); 6 step, 1 tappeto elastico (o'jump), 1 tappeto tipo “Sarneige”.

**NOTA:** i cartelli saranno forniti dall'organizzazione.

**MODALITA' ESECUTIVE:** il percorso è suddiviso in 6 zone; ad ogni zona corrisponde una prova da eseguire (la zona 1 e la zona 2 saranno utilizzate rispettivamente per pescare e posare i cartoncini). Prima di partire per il proprio turno, ogni ginnasta pescherà a caso uno degli otto cartelli raffiguranti gli animali ed eseguirà il percorso cominciando dalla prova indicata dall'immagine. L'ordine di esecuzione delle successive prove è libero.

**NOTA:** se la squadra è composta da meno di 8 ginnasti, al termine del percorso resteranno inutilizzati alcuni cartelli.

**BONUS di 1”** per ogni prova eseguita senza penalità da ciascun ginnasta (max 32” di bonus: 4 prove x 8 ginnasti). Alle prove n. 1 e n. 2 il bonus non viene assegnato.

**PARTENZA:** i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza/arrivo. Al “Via” parte il primo ginnasta.

### **PROVE N. 1 e 2 (CARTONCINI)**

Il primo ginnasta si porta nella zona 1 pesca un cartello, lo fa vedere ai giudici e poi lo sistema nella zona 2.

**Penalità:**

- Ogni cartoncino non posizionato nella zona 2..... 5”

### **PROVA N. 3 (LINEE X e Y): LEPRE**

Il ginnasta si sistema con i piedi prima della linea X o Y ed esegue una serie di balzi in quadrumania avanti (leprotto), fino a superare con le mani e con i piedi la linea Y o X (l'esecuzione della prova può essere effettuata o con fronte alla linea di P/A o con fronte alla linea di fondo del percorso).

**Penalità:**

- Partire con uno o entrambi i piedi sopra la linea X o Y.....2”
- Partire con uno o entrambi i piedi dopo la linea X o Y.....5”
- Non superare con i piedi e/o le mani la linea Y o X.....5”

### **PROVA N. 4 (OSTACOLO): SERPENTE**

Strisciare sotto l'ostacolo senza toccarlo.

**Penalità:**

- Toccare l'ostacolo.....5”

### **PROVA N. 5 (CERCHI): CANGURO**

Saltelli a piedi pari nei cerchi (con o senza rimbalzo).

**Penalità:**

- Saltelli non a piedi pari.....0.v.5”

**PROVA N. 6 (STEP + TAPPETO ELASTICO + TAPPETO): TIGRE**

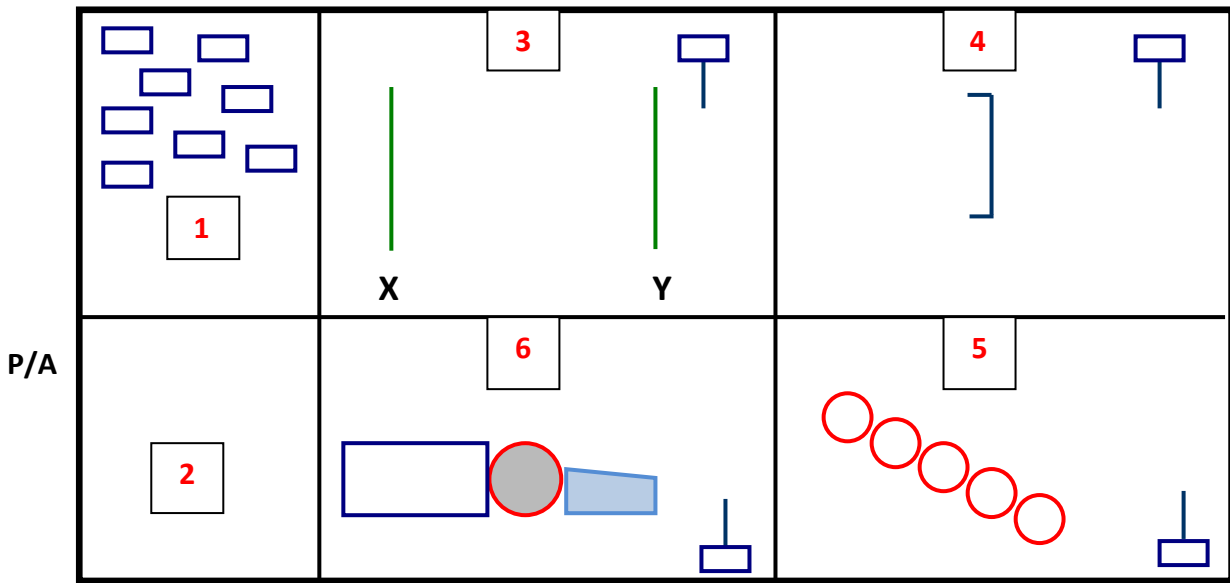
Salire sugli step posizionati a mò di scala (anche con l'aiuto delle mani) ed eseguire un saltello (pennello) sul tappeto elastico arrivando sul tappeto "Sarneige". Infine, va a dare il cambio al compagno successivo che eseguirà analogamente il percorso.

**Penalità:**

- Saltello non a piedi pari..... 5"

Quando l'ultimo ginnasta avrà superato la linea di P/A con entrambi i piedi sarà dato lo stop al tempo.

**SCHEMA 2° PERCORSO**



**3**

= LEPRE



**4**

= SERPENTE



**5**

= CANGURO



**6**

= TIGRE



= CARTELLI RAFFIGURANTI GLI ANIMALI

## 2° PERCORSO –“CACCIA AL TESORO”

### Il percorso si esegue singolarmente

**MATERIALE OCCORRENTE:** 9 cerchi (diametro 50/69 cm), 1 ostacolo alto circa 30/35 cm, 1 palla da ritmica o 1 pallone tipo “Super Santos”, 1 contenitore, linea Z, 2 step posti uno sull’altro, 1 piano inclinato realizzato con una pedana da volteggio ed un tappetino tipo “Sarneige”, linee X e Y poste a circa 4 m l’una dall’altra, 1 skateboard, 1 forziere (o uno scatolone), 4/8 oggetti (forniti dall’organizzazione).

**MODALITA’ ESECUTIVE:** ogni ginnasta esegue il percorso, al termine del quale prenderà un oggetto dal forziere.

**PARTENZA:** i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza/arrivo.

#### **PROVA N. 1 (CERCHI)**

Al via il primo ginnasta si porta verso i cerchi dove esegue:

- ✚ 1 saltello sul piede dx (o sx) nel primo cerchio singolo
- ✚ 1 saltello a gambe divaricate nei cerchi affiancati
- ✚ 1 saltello sul piede sx (o dx) nel secondo cerchio singolo
- ✚ 1 saltello a gambe divaricate nei cerchi affiancati
- ✚ 1 saltello su 2 piedi nel terzo cerchio singolo
- ✚ 1 saltello a gambe divaricate nei cerchi affiancati

**Penalità:**

- Saltello non eseguito come descritto ..... o.v.5”

#### **PROVA N. 2 (PALLA + OSTACOLO)**

Si porta verso il contenitore, prende la palla ed esegue 4 palleggi al suolo della stessa (da fermo o in spostamento). Dopo aver effettuato i palleggi, si pone con i piedi prima della linea Z (spalle alla linea P/A) e fa rotolare la palla sotto l’ostacolo (posto a circa 3 m dalla linea Z); va a recuperare la palla e, ritornando verso la linea Z, esegue uno scavalcamento dell’ostacolo per andare a riporre la palla nel contenitore (non è necessario aspettare che la palla sia passata al di sotto dell’ostacolo per iniziare lo spostamento per andare a recuperarla).

**BONUS di 5”** per ogni componente la squadra che fa passare la palla sotto l’ostacolo senza toccarlo (max 40” di bonus: 5” x 8 ginnasti).

**Penalità:**

- Ogni palleggio non effettuato.....5”
- Effettuare il rotolamento con uno o entrambi i piedi sopra la linea Z.....2”
- Effettuare il rotolamento con uno o entrambi i piedi dopo la linea Z.....5”
- Non far passare la palla sotto l’ostacolo.....5”
- Non scavalcare l’ostacolo.....5”
- Non riporre la palla nel contenitore.....10”

#### **PROVA N. 3 (STEP)**

Il ginnasta si porta verso gli step e, poggiandovi le mani sopra, esegue uno scavalcamento con i piedi alternati e gambe divaricate (preparatorio per la ruota).

**Penalità:**

- Non eseguire lo scavalcamento con i piedi alternati ..... 10”

#### **PROVA N. 4 (PIANO INCLINATO)**

Raggiunge il piano inclinato dove esegue una capovolta rotolata indietro con partenza in piedi al suolo o seduto sul piano inclinato.

**Penalità:**

- Capovolta eseguita sulla spalla (con parziale o senza appoggio della nuca).....5”

**PROVA N. 5 (SKATEBOARD + LINEE X e Y)**

Il ginnasta si posiziona sullo skateboard in posizione libera e, partendo dietro la linea X e aiutandosi con le mani, lo spinge fino a superare completamente la linea Y. Terminata la prova, rimette lo skateboard a posto.

**Penalità:**

- Partire sopra la linea X.....5"
- Partire dopo la linea X (l'intero skateboard).....10"
- Fermarsi prima della linea Y (l'intero skateboard).....10"
- Fermarsi sopra la linea Y.....5"

**PROVA N. 6 (FORZIERE)**

Si porta verso il forziere e prende un oggetto; quindi corre verso la linea di P/A per dare il cambio al compagno successivo che eseguirà analogamente il percorso.

**NOTA:** ad ogni ginnasta verrà regalato l'oggetto preso dal forziere.

Quando l'ultimo ginnasta avrà superato la linea di P/A con entrambi i piedi sarà dato lo stop al tempo.

**SCHEMA 2° PERCORSO**

