

Federazione Ginnastica d'Italia

Direzione Tecnica Nazionale
Ginnastica per Tutti



PERCORSI MOTORI TROFEO RAGAZZI (1[^] e 2[^] fascia) 2017 *Fase nazionale*

NOTE:

I **VIDEO** esplicativi dei percorsi motori saranno pubblicati sul sito 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 contrario15”
- ❖ 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 (pallone, palla, cerchio, fune) 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.

JOLLY: Ogni squadra potrà decidere di giocare il “Jolly” in uno dei due percorsi, comunicandolo alla giuria. Il “Jolly” consentirà di raddoppiare il punteggio speciale conseguito nel percorso scelto. Ogni società dovrà presentare un proprio “Jolly” personale.

LEGENDA:

o.v.: ogni volta

o.g.: ogni ginnasta

1° PERCORSO – “IL GIOCO DELL’OCA”

Il percorso si esegue singolarmente

MATERIALE OCCORRENTE: 1 dado di spugna, 1 fune, 1 palla da ritmica o 1 pallone tipo “Super Santos”, 1 contenitore, 1 boa, 2 tappeti tipo “Sarneige”, 1 tappeto elastico (o’jump), 6 step, 1 cerchio (diametro circa 90 cm).

MODALITA’ ESECUTIVE: il percorso è suddiviso in sei zone (caselle); ad ogni zona corrisponde una prova da eseguire. Ogni ginnasta, prima di partire per il proprio turno, dovrà lanciare il dado ed iniziare il percorso dalla prova corrispondente al numero indicato dal dado lanciato. L’ordine di esecuzione delle successive prove è libero.

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

PROVA N. 1 (FUNE)

Eseguire 4 saltelli alternati + 4 saltelli a piedi pari (o viceversa) (*)

(*) **1^ FASCIA:** con giro normale della fune.

2^ FASCIA: con giro inverso della fune.

BONUS di 5” se ai saltelli previsti vengono aggiunti:

1^ FASCIA: 1 saltello con doppio giro della fune

2^ FASCIA: 2 saltelli con doppio giro della fune (anche non successivi)

(max 40” di bonus: 5” x 8 ginnasti)

Penalità:

- Ogni saltello in meno.....5”

PROVA N. 2 (PALLA/PALLONE + BOA)

Partendo con i piedi sul segno indicato, eseguire una serie di palleggi (*), fino ad aggirare la boa e ritornare al punto di partenza:

(*) **1^ FASCIA:** con una sola mano (sempre la stessa)

2^ FASCIA: con la mano dx fino alla boa, con la mano sx durante il ritorno (o viceversa).

NOTA (2^ fascia): il cambio mano deve essere effettuato nei pressi della boa (non è importante un punto specifico) e senza interrompere i palleggi.

Penalità:

- Interrompere i palleggi0.v. 5”
- Non partire con i piedi sul segno indicato..... 5”
- Non aggirare la boa.....15”

PROVA N. 3 (TAPPETO)

1^ FASCIA: eseguire una capovolta rotolata avanti

2^ FASCIA: eseguire una ruota

Penalità:

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

PROVA N. 4 (TAPPETO ELASTICO + TAPPETO SARNEIGE)

1^ FASCIA: eseguire 5 pennelli sul telo + 1 pennello con gambe raccolte in uscita.

2^ FASCIA: eseguire 3 pennelli + 1 pennello con gambe divaricate frontalmente (salto ad X) + 3 pennelli + 1 pennello con gambe raccolte in uscita.

NOTA: i pennelli vengono contati nel momento in cui i piedi toccano il telo.

Penalità:

- Ogni saltello in meno.....5"
- Ogni saltello non eseguito come descritto.....5"

PROVA N. 5 (STEP)

Con mani in appoggio sugli step eseguire 4 volteggi (*) a destra e sinistra degli stessi:

(*) **1^ FASCIA:** avanzando

2^ FASCIA: indietreggiando

PROVA N. 6 (CERCHIO)

Eeguire un prillo del cerchio con ripresa dopo aver eseguito:

(*) **1^ FASCIA:** 1 giro intorno al cerchio

2^ FASCIA: 2 giri intorno al cerchio

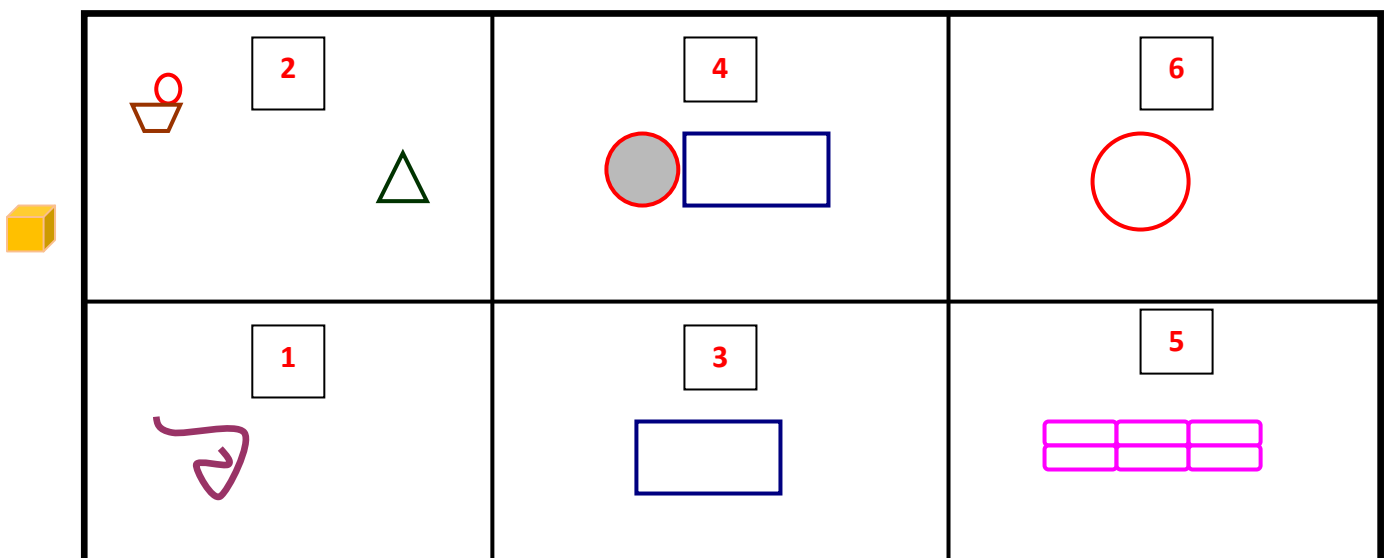
Penalità:

- Non completare il giro o i giri intorno al cerchio.....5"
- Far cadere il cerchio prima della ripresa.....5"

Terminata la prova il ginnasta corre verso la linea di partenza/arrivo per dare il cambio al compagno successivo che lancerà il dado ed eseguirà anch'egli il percorso.

Quando l'ultimo ginnasta avrà superato la linea di partenza/arrivo sarà dato lo stop al tempo.

SCHEMA 1° PERCORSO



1 = FUNE

2 = PALLA

3 = TAPPETO

4 = TELO ELASTICO

5 = STEP

6 = CERCHIO

2° PERCORSO – “IL CANESTRO”

Il percorso si esegue singolarmente, a coppie e poi tutti insieme

MATERIALE OCCORRENTE: 7 cerchi a sezione piatta (diametro 70 cm circa), 1 pallone tipo “Super Santos”, 1 contenitore, 1 canestro (h 1,70 m circa), punto 3 (distante dal canestro 2m per la 1^ fascia e 2,5 m per la 2^ fascia) e punto 5 (distante dal canestro 3m per la 1^ fascia e 3,5 m per la 2^ fascia), zona K (1m x 1m circa), linee X e Y distanti circa 4m l’una dall’altra.

MODALITA’ DI ESECUZIONE: le prime 4 prove vengono eseguite singolarmente da ogni ginnasta, la quinta prova da 2 coppie di ginnasti, l’ultima prova da tutta la squadra insieme. Il primo ginnasta esegue le prime 4 prove del percorso e si ferma; successivamente parte il secondo ginnasta che esegue le prime 4 prove ed, insieme al primo ginnasta, la quinta prova. Allo stesso modo procederanno il terzo ed il quarto ginnasta e, se presenti, i ginnasti successivi. Terminata l’esecuzione della quinta prova da parte dell’ultima coppia, tutta la squadra insieme eseguirà la prova n. 6.

NOTA: Se la squadra è composta da un numero dispari di ginnasti, l’ultimo ginnasta eseguirà la prova a coppie con uno dei ginnasti che hanno già l’ha già eseguita.

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

GINNASTA SINGOLO - PROVA N. 1 (CERCHI)

1^ FASCIA e 2^ FASCIA:

Al “Via” parte il primo ginnasta, si porta verso la fila di 5 cerchi ed esegue una serie di balzi in quadrumania ponendo le mani nei cerchi ed i piedi fuori dagli stessi (una volta a destra e una volta a sinistra della linea tracciata al suolo, per un totale di 5 salti).

NOTA: ad ogni balzo effettuato le mani devono trovarsi entrambe nello stesso cerchio, vanno poi spostate per effettuare il balzo successivo..

Penalità:

- Ogni balzo in meno..... 5”
- Mani non posizionate nello stesso cerchio.....o.v. 2”
- Spinta dei piedi non a piedi pari.....o.v. 5”
- Posare un piede nel cerchio.....o.v. 5”
- Toccare con i piedi la linea tracciata al suolo.....o.v. 5”

GINNASTA SINGOLO - PROVA N. 2 (CERCHIO)

Il ginnasta prende l’ultimo cerchio nel quale ha effettuato i balzi in quadrumania e, partendo con i piedi dietro la linea X, esegue una serie di saltelli (*) con attraversamento del cerchio, fino a superare con entrambi i piedi la linea Y.

(*) **1^ FASCIA:** con i piedi alternati;

2^ FASCIA: a piedi pari.

Penalità:

- Partire con uno o entrambi i piedi sopra la linea X.....5”
- Partire con uno o entrambi i piedi oltre la linea X..... 10”
- Non superare con entrambi i piedi la linea Y..... 10”
- Effettuare gli attraversamenti senza saltare.....o.v.5”

GINNASTA SINGOLO - PROVA N. 3 (CANESTRO)

1^ FASCIA e 2^ FASCIA:

Il ginnasta pone il cerchio, con il quale ha effettuato la prova n.2, intorno al punto 3 o al punto 5, prende il pallone posto nel contenitore e, ponendosi con entrambi i piedi all’interno del cerchio, tira a canestro. Successivamente riprende il pallone.

BONUS di 3” se il canestro è effettuato tirando dal punto 3; **di 5”** se il canestro è effettuato tirando dal punto 5.

Penalità:

- Tirare a canestro con uno o entrambi i piedi fuori dal cerchio.....5"

GINNASTA SINGOLO - PROVA N. 4 (PALLONE – CERCHI)

Il ginnasta riprende il cerchio con il quale aveva effettuato la prova n.2, lo rimette a posto ed esegue dei palleggi (*) con il pallone facendolo rimbalzare in tutti i cerchi (un palleggio in ogni cerchio). Terminati i palleggi, rimette a posto il pallone e si pone in uno dei cerchi posti ai lati della zona K (i cerchi sono posti a circa 2m dalla stessa).

(*) **1^ FASCIA:** con entrambe le mani;

2^ FASCIA: con una sola mano.

Penalità:

- Ogni palleggio al di fuori del cerchio.....5"
- Ogni palleggio in meno.....5"

Quando il primo ginnasta ha rimesso il pallone a posto può partire il secondo concorrente che eseguirà analogamente il percorso fino alla prova n. 4. I ginnasti precedenti si sistemano fuori l'area del percorso nei pressi della zona K.

COPPIE - PROVA N. 5 (PALLONE – ZONA K)

1^ FASCIA e 2^ FASCIA:

Quando il secondo concorrente ha terminato la prova n.4 non rimette il pallone nel contenitore, ma si porta nel cerchio posto nei pressi della zona K lasciato libero dal primo concorrente; effettua, quindi, un passaggio al compagno posto di fronte facendo palleggiare la palla al suolo all'interno della zona K.

Penalità:

- Ogni passaggio o ripresa effettuata con uno o entrambi i piedi fuori dal cerchioo.g.10"
- Palleggio non all'interno della zona K.....5"

Terminata la prova il ginnasta che ha ricevuto il pallone lo rimette a posto. A questo punto può partire il terzo ginnasta che ripeterà il percorso in maniera analoga al primo concorrente, il quarto ginnasta, invece, procederà allo stesso modo del secondo e così via. Se presenti, procederanno allo stesso modo gli altri ginnasti.

TUTTA LA SQUADRA - PROVA N. 6 (ZONA K)

1^ FASCIA e 2^ FASCIA:

Quando l'ultimo concorrente ha rimesso a posto il pallone, i ginnasti si pongono all'interno e all'esterno della zona K in una posizione libera ma comunque in collaborazione.

NOTA: la collaborazione può essere effettuata in qualsiasi combinazione (a coppie, a terziglie, con tutta la squadra, 1 quadriglia + 1 coppia, ecc...).

Quando è stata raggiunta la posizione da parte di tutti i ginnasti sarà dato lo stop al tempo.

SCHEMA 2° PERCORSO

