

Federazione Ginnastica d'Italia

COMITATO REGIONALE "PUGLIA"



Programmi Tecnici 2007

PERCORSI MOTORI

- **TROFEO GIOVANI**
- **TROFEO RAGAZZI** 1[^] e 2[^] FASCIA

Direttore Tecnico Regionale sez. Generale
Fabio Gaggioli

Federazione Ginnastica d'Italia

Comitato Regionale PUGLIA



Allegati:

- 1 gioco motorio per il Trofeo Giovani
- 2 giochi motori per il Trofeo ragazzi 1° Fascia
- 2 giochi motori per il Trofeo ragazzi 2° Fascia

Le penalità specifiche per ogni gioco motorio potranno subire piccole integrazioni e modifiche che verranno comunicate durante la riunione preliminare alla gara Regionale.

Per esigenze organizzative anche i giochi potrebbero subire piccole modifiche, sempre però nel senso di togliere qualche elemento, mai di aggiungere.

PENALIZZAZIONI GENERALI

- ogni ostacolo abbattuto od attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione dal concorrente stesso prima di proseguire nel percorso, in caso contrario:o.g. **15 sec.**
- partire prima del segnale di partenza: o.g. **15 sec.**
- prova non eseguita come descritta od omessao.g. **15 sec.**

(nel caso in cui la prova venga riconosciuta come "eseguita", verranno eventualmente applicate le penalità previste)

- non aggirare la boa (ogni volta):o.v. **10 sec.**
- Le linee che delimitano i percorsi motori sono indicative, non c'è penalizzazione se il concorrente tocca o supera le stesse tranne dove specificato, vedi le linee di partenza/arrivo.
- Funicella e/o palla non conformi: **5 sec** di penalità (è consentito l'uso della propria funicella - di ritmica o rope skipping - e della propria palla – di ritmica o di pallavolo - ma comune a tutti i componenti della squadra), Le funi non devono presentare nodi al centro o nelle vicinanze, né pesi al centro o nelle vicinanze, né alle estremità.
- Non sono previste penalizzazioni per l'esecuzione tecnica, ma solo penalizzazioni (in secondi) relative alla effettuazione o meno dei movimenti richiesti.
- Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo concorrente.

o.v=ogni volta; o.g= ogni ginnasta;
Novembre 2006

Direttore Tecnico Regionale sez. Generale
Fabio Gaggioli

TROFEO GIOVANI

5/7 ANNI

“Il cubo”

Percorso N° 01

MODALITA' DI ESECUZIONE: singolarmente in forma di staffetta. Il primo concorrente parte al via, il successivo parte quando il compagno che lo precede lo avrà toccato superando la linea di partenza /arrivo, il superamento di quest'ultima da parte dell'ultimo concorrente pone fine alla staffetta.

PARTENZA: I concorrenti si sistemano in fila dietro la linea di partenza /arrivo in decubito prono spalle dietro la linea P/A.

PROVA N. 1

Al via, il primo concorrente corre verso gli ostacoli ed effettua due salti a piedi pari uniti

Penalità:

- non saltare a piedi pari unitio.v. 5”
- ogni salto in meno.....5”

PROVA N. 2

Di corsa si dirige verso le bacchette (partenza con i piedi dietro la prima bacchetta) e le supera con 4 andature del coniglio (superare tutte le bacchette con posa successiva delle mani e dei piedi pari)

Penalità:

- Ogni salto in menoo.v. 5”
- Non superare la bacchetta con posa successiva delle mani e dei piedi pari....o.v.5”

PROVA N. 3

Prende il cubo/palla di spugna si posiziona con i piedi dietro la linea “X” ed esegue un'andatura del gambero avanti (andatura quadrupedica a pancia in su, con i piedi che precedono le mani) con il cubo di spugna tra le ginocchia, fino a superare con le mani la riga “Y”. Dopo gira la boa

Penalità:

- partire prima della linea X5”
- far cadere il cubo/pallao.v. 5”
- non superare la linea Y.....5”

PROVA N. 4

Corre verso il mini-trampolino effettua un salto pennello a piedi pari uniti con il cubo di spugna tenuto tra le mani a braccia tese, ed arrivo sul tappetino con i piedi pari uniti, di seguito ripone il cubo/palla al suo posto (all'interno dell'area delimitata)

Penalità:

- Non effettuare la battuta a piedi pari uniti5”
- Non arrivare sul tappetino a piedi pari uniti5”
- Far cadere il cubo5”
- Non posare il cubo dentro le linee di delimitazione.....5”

PROVA N. 5

Il ginnasta, si pone sopra la linea del primo cono, per eseguire lo slalom tra i primi due col piede destro, e gli ultimi due col piede sinistro terminando sopra la linea dell'ultimo cono.

Nota: il cambio del piede deve avvenire al centro del terzo cono sulla linea.

Penalità:

- ogni slalom in meno.....5”
- non partire dalla prima linea.....5”
- non cambiare piede sulla linea centrale.....5”
- non arrivare sull'ultima linea.....5”

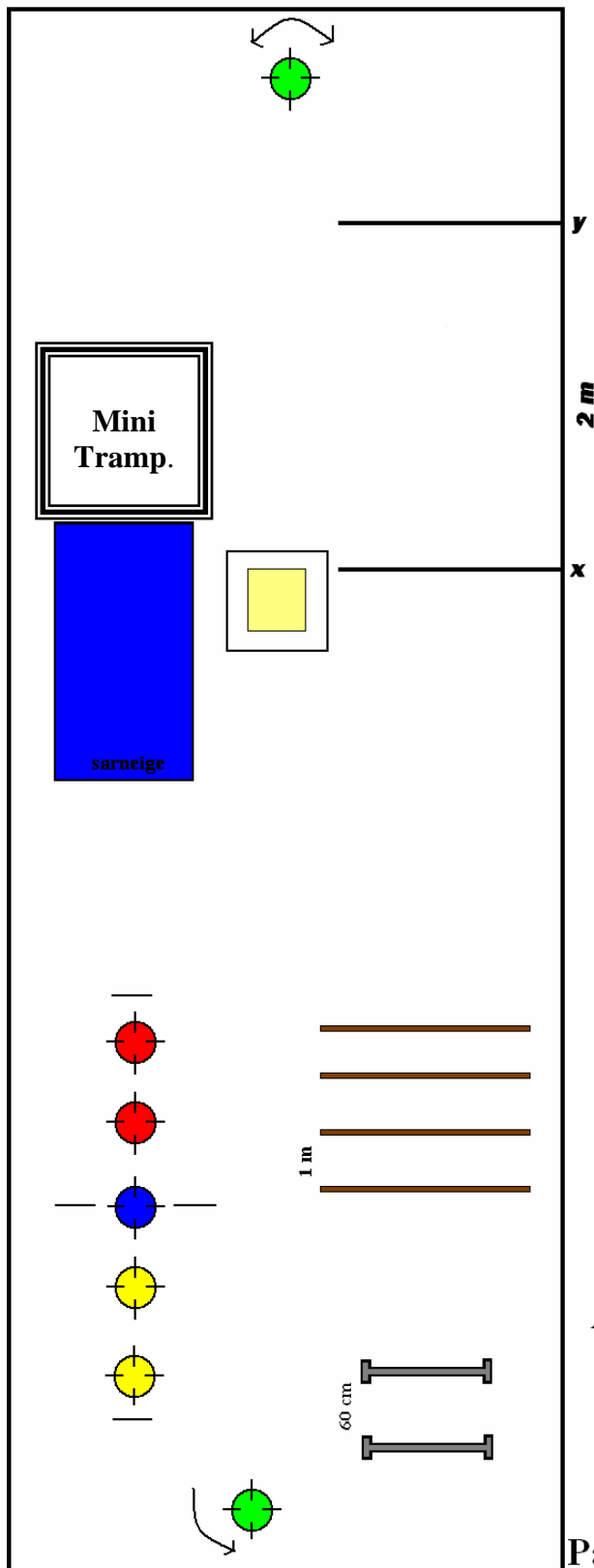
PROVA N. 6

Aggirare la boa esternamente e toccare il compagno

'Il cubo' Percorso n.1

MATERIALE OCCORRENTE

- 1 Mini-Trampolino
- 1 Cubo/palla di spugna
- 1 Tappetino sarneige
- 4 Bacchette
- 7 Coni
- 2 Ostacoli da 20 cm



Area **9 x 4**

Partenza/Arrivo

TROFEO RAGAZZI

8/10 ANNI

“Il canestro”

Percorso N° 01

MODALITA' DI ESECUZIONE: a coppie.

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

PROVA N. 1

Al “Via” i ginnasti della prima coppia corrono ciascuno verso uno dei 2 attrezzi, il cerchio posto all’interno del quadrato di 1m x 1m e la palla (di spuna/ritmica/pallavolo) posta dentro il contenitore. Ciascuno dei due prende il proprio attrezzo, uno il cerchio e l’altro la palla, e si posizionano rispettivamente sopra le linee X e Y, disponendosi l’uno di fronte all’altro. Il ginnasta con la palla tenterà di fare canestro nel cerchio mantenuto parallelamente al suolo dall’altro compagno, successivamente potrà correre per prenderla e riporla nel contenitore mentre l’altro potrà riporre il cerchio dentro il quadrato.

La distanza fra le 2 linee X e Y è di 2 metri.

Penalità:

- Effettuare il lancio con uno dei due piedi fuori dalla linea Y.....5”
- Non fare canestro.....5”
- Non posizionarsi sopra la linea X.....5”

PROVA N. 2

I ginnasti si portano sui tappeti dove eseguono una capovolta rotolata avanti contemporaneamente.

Penalità:

- Non effettuare la capovolta avanti0.g.5”

PROVA N. 3

I ginnasti salgono uno dopo l’altro sopra gli step, (il ginnasta che ha utilizzato il cerchio sale per primo sugli step e si dirigerà a destra per fare in seguito gli slalom) posti in fila, prima della linea Z posta sopra e, camminando sopra gli stessi, spostano i ceppi (uno alla volta), da un lato della fila degli step al lato opposto (ovviamente il secondo ginnasta li riporta dal lato iniziale), fino a scendere all’estremità opposta con un salto a piedi pari uniti, dopo aver oltrepassato la linea W.

N.B. Il ginnasta può ogni volta spostare solo il ceppo posto a fianco dello step sul quale si trova, il secondo ginnasta può salire sugli step non appena il compagno che lo precede ha posizionato l’ultimo ceppo nel lato opposto dello step rispetto al quale lo ha trovato.

Penalità:

- Salire dopo la linea Z.....5”
- Correre negli step.....5”
- Scendere dagli step.....o.v.5”
- Ogni ceppo non spostato.....5”
- Scendere prima della linea W.....5”
- Salto in uscita non a piedi pari uniti.....5”
- Spostare il ceppo non posto a fianco dello step sul quale si trovao.v. 5”

PROVA N. 4

I ginnasti si dividono,dirigendosi ciascuno verso le boe e, partendo sopra la linea posta prima della 1^ boa, effettua uno slalom attorno queste ultime per poi terminare sulla linea antistante l'ultima boa. Aggira esternamente la boa posta nell'angolo.

Penalità:

- Partire con il piede non sulla linea.....5”
- Non terminare sull'ultima linea.....5”
- Ogni slalom in meno.....5”

PROVA N. 5

Si portano verso la terziglia di cerchi posti lungo la propria direzione e ciascuno dei ginnasti effettua un saltello con un piede nel 1^ cerchio, a piedi pari uniti nel 2^ cerchio e ½ giro attorno l'asse longitudinale nel 3^ cerchio.

Penalità:

- Non effettuare il saltello come descritto.....o.v.5”
- Ogni saltello in meno.....5”

PROVA N. 6

Si dirigono entrambi verso i tappetini per eseguire un rotolamento di 360° intorno all'asse longitudinale a corpo teso legati uno alle caviglie dell'altro. Il legamento deve iniziare prima che i ginnasti inizino il rotolamento e terminare dopo che lo hanno terminato.

Penalità:

- Sciogliere il legamento5”
- Eseguire il rotolamento solo in parte.....5”
- Effettuare il rotolamento senza legamento.....15”

PROVA N. 7

I ginnasti si portano uno verso il cerchio e l'altro verso la palla scambiandosi i ruoli rispetto alla 1^a prova. Il ginnasta con il cerchio effettua min.3 saltelli liberi con lo stesso a mò di funicella mentre quello con la palla la lancia in alto, batte le mani e la riprende al volo. Riposano gli attrezzi al loro posto e corrono a dare il cambio alla coppia successiva che eseguirà il percorso nel medesimo modo.

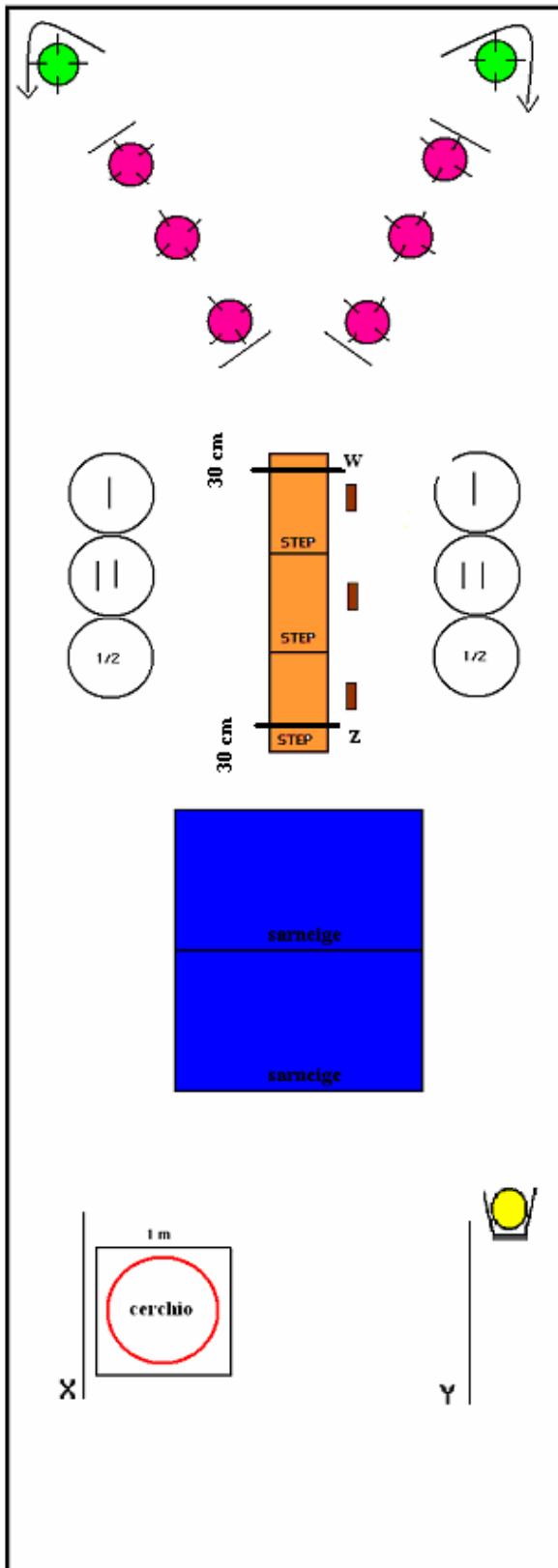
Penalità:

- Ogni saltello in meno.....5”
- Non riprendere la palla al volo.....5”

"Il canestro"

Materiale Occorrente

- 2 Tappeti sarneige
- 3 Step
- 3 Ceppi bowman
- 6 cerchi (Ø 60)
- 1 cerchio (Ø 80)
- 8 boe
- 1 contenitore
- 1 palla da ritmica



Area 9 x 3

Partenza/Arrivo

TROFEO RAGAZZI

8/10 anni

“La Squadra”

Percorso N.2

MODALITA' DI ESECUZIONE: a squadra.

PARTENZA: La squadra si dispone liberamente dietro la linea di partenza

Al via tutti i concorrenti si dirigono al centro del percorso sopra i tappetini e si dispongono secondo il proprio numero (il ginnasta n°1 sul posto n°1, il ginnasta n°2 sul posto n°2, e così via). Dopo che tutti i ginnasti hanno occupato il proprio posto parte il **GINNASTA N°1** di corsa prende la funicella ed effettua 5 saltelli a piedi pari uniti con relativo attraversamento della funicella, di seguito la rimette nell'area segnata. Aggira il cono, prende la pallina da tennis posizionata sul cono e di corsa rientra al suo posto.

Penalità:

- Ogni saltello in meno5”
- Ogni saltello non effettuato a piedi pari uniti5”
- Avere i piedi o parte di essi fuori dal tappetoo.g. 5”

Parte il **GINNASTA N°2** di corsa si porta verso gli ostacoli dove esegue un salto in forma libera del 1° ostacolo, un sottopassaggio nel 2° e un salto sempre in forma libera nel 3° ostacolo. Aggira la boa, prende la pallina da tennis posizionata sul cono e di corsa rientra al suo posto.

Penalità:

- Ogni saltello in meno5”
- Non eseguire il sottopassaggio5”

Parte il **GINNASTA N°3** di corsa prende la palla dal contenitore, esegue 5 palleggi in forma libera e la ripone nel contenitore. Aggira la boa, prende la pallina da tennis posizionata sul cono e di corsa rientra al suo posto.

Penalità:

- Ogni palleggio in meno.....5”

Parte il **GINNASTA N°4** di corsa si porta sul tappetino sarneige ed esegue una ruota. Aggira la boa, prende la pallina da tennis posizionata sul cono e di corsa rientra al suo posto.

Penalità:

- Non eseguire la ruota con mani e piedi sul tappetino....5”
- Non aggirare la boa5”

Parte il **GINNASTA N°5** di corsa si dirige verso gli ostacoli e li supera con 4 saltelli a piedi pari uniti con braccia alte tese. Aggira la boa, prende la pallina da tennis posizionata sul cono e di corsa rientra al suo posto.

Penalità:

- Ogni saltello non eseguito a piedi pari uniti5”
- Non avere le braccia tese alzate durante i salti10”

Parte il **GINNASTA N°6** di corsa si dirige verso i 4 coni ed esegue uno slalom in forma libera. Aggira la boa, prende la pallina da tennis posizionata sul cono e di corsa rientra al suo posto.

Penalità:

- Ogni slalom in meno5”

Quando il 6° ginnasta rientra al suo posto, ciascun concorrente scambia la pallina, lanciandola, con il compagno che ha di fronte. Dopo che tutti l'avranno scambiata, l'intera squadra parte contemporaneamente per andare a posizionare la pallina da tennis nel proprio cono e di corsa attraversano la linea di “Arrivo/Partenza”.

Il superamento della linea “Arrivo/Partenza” dell'ultimo ginnasta pone fine al gioco.

N.B. ogni volta che i ginnasti ritornano sul tappetino devono posizionarsi esternamente ad esso.

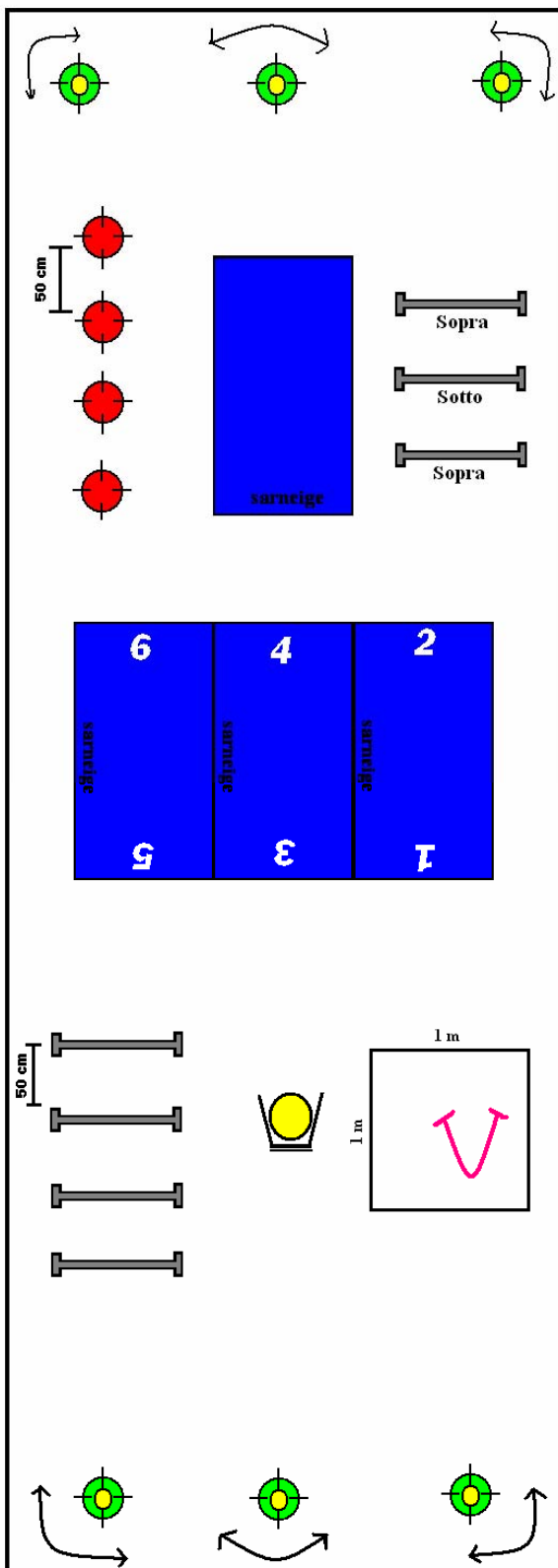
Penalità:

- Far cadere la pallinao.v.5”
- Partire prima che tutti i ginnasti hanno scambiato la pallina.....5”

Percorso "SQUADRA"

MATERIALE OCCORRENTE

- 1 Cestino**
- 1 Palla**
- 1 Funicella**
- 10 Coni**
- 4 Tappetini sarneige**
- 6 Palline da tennis**
- 6 Ostacoli da 20 cm**
- 1 Ostacolo da 60 cm**



Area 12x4

Partenza/Arrivo

TROFEO RAGAZZI

2° Fascia 11/14 ANNI

“6 CERCHI”

Percorso: N.01

Il percorso ginnastico con piccoli e grandi attrezzi, da effettuarsi in forma di staffetta.

Non sono previste penalizzazioni per l'esecuzione tecnica, ma solo penalizzazioni (in secondi) relative alla effettuazione o meno dei movimenti richiesti.

Il percorso si svolge su un tracciato rettangolare (A-B-C-D) delle dimensioni di m. 3x12 da percorrere secondo il susseguirsi delle prove.

- Il lato AB costituisce la linea di partenza e d'arrivo.
- A m. 1 dal lato AD e a m. 3 dalla linea di partenza è posto un contenitore per la palla.
- A m. 3 e m. 4,5 dal lato AB e a m. 1 dal lato BC sono posti due ritti (la misura dei ritti è presa dal centro degli stessi).
- Sulla stessa linea, ad una distanza di m. 1,5 dal secondo ritto, è posta una panca ginnica lunga minimo m. 3. A 30 cm da ogni estremità sono tracciate sulla panca due linee (Y e Z) che si prolungano a terra sia a sinistra sia a destra.
- A destra della panca sono posizionati sei cerchi, nella zona anteriore alla linea Y.
- In linea con la panca sul lato CD è posto un cono a distanza di m. 1 dall'angolo C.
- Sull'angolo D è posizionato un contenitore con una funicella.
- Sul lato DA, posizionati perpendicolarmente allo stesso e all'interno del rettangolo, sono posti 3 ostacoli alti cm 60, cm 40, cm 60 rispettivamente a m. 4, a m. 5,5 e a m. 7 dal lato CD.
- A m. 3 dalla linea AB e parallela a questa ultima, è tracciata la linea EF sulla quale si trovano il contenitore per la palla e il primo ritto.

Modalità esecutive:

Ogni concorrente parte dal punto “P” (posto dietro la linea di partenza AB).

Il tempo totale del percorso si rileva dalla partenza del primo dei componenti la squadra alla ricezione, da parte di un compagno posto fuori dal campo dietro al lato AB, della palla lanciata dall'ultimo compagno (per ricezione si intende la presa a due mani in modo stabile).

PROVE DEL PERCORSO

Prova n° 1

Il primo concorrente parte al “via” con la palla in mano; effettua liberamente 2 palleggi della palla a terra dirigendosi verso il contenitore dove la posa.

Penalizzazioni

- | | |
|--|---------|
| • partire prima del via per anticipare la partenza | 5 sec. |
| • superare la linea di partenza con i piedi | 5 sec. |
| • ogni palleggio in meno | 5 sec. |
| • non lasciare la palla nel contenitore | 15 sec. |

Prova n° 2

Si dirige verso il primo ritto per effettuare liberamente un giro completo (minimo 360°) intorno ad esso, e di seguito effettua un altro giro completo (minimo 360°) intorno al secondo ritto.

Penalizzazioni:

- ogni giro non effettuato 15 sec.
- ogni giro incompleto 5 sec.

Prova n° 3

Prende un cerchio e sale sopra la panca prima della linea “Y”, per dirigersi all’estremità opposta. Prima di raggiungere la linea “Z” effettua liberamente 2 attraversamenti completi e uguali del corpo nel cerchio (senza fase di volo). Scende dalla panca dopo aver superato la linea “Z” e posa il cerchio intorno al cono.

Penalizzazioni:

- salire dopo la linea “Y” 5 sec.
- ogni attraversamento nel cerchio in meno 15 sec.
- ogni attraversamento con fase di volo 15 sec.
- scendere prima della linea “Z” 5 sec.
- non posare il cerchio intorno al cono 5 sec.
- Attraversamento disuguale del cerchio 15 sec.

Prova n° 4

Passa dietro al cono

Penalizzazioni:

- non passare dietro al cono 15 sec.

Prova n° 5

Si porta successivamente verso l’angolo D prende la funicella dal contenitore ed esegue 4 saltelli con 4 giri normali della fune e 4 saltelli con 4 giri inversi della fune; quindi la pone nel contenitore.

nota: giro normale: superamento della fune da dietro il corpo ad avanti
giro inverso: superamento della fune da avanti il corpo a dietro

Penalizzazioni:

- ogni saltello in meno 5 sec.
- non posare la fune nel contenitore 5 sec.

Prova n° 6

Si dirige verso la panca e, con posa delle mani sulla stessa, senza cambiare fronte, esegue 4 volteggi della panca con stacco e arrivo al suolo di entrambi i piedi.

Penalizzazioni:

- ogni volteggio in meno 5 sec.
- non toccare con entrambi i piedi il suolo 5 sec (ogni volta)

Prova n° 7

Si dirige agli ostacoli passando al di sotto il primo (cm 60), sopra al secondo (cm 40) e sotto il terzo (cm 60).

Penalizzazioni:

- ogni passaggio non effettuato 15 sec
- ogni passaggio non effettuato come descritto 5 sec

Prova n° 8

Si dirige al contenitore, prende la palla, e, senza superare la linea EF, la lancia liberamente al compagno successivo.

L'allievo che ha completato il percorso esce dal campo, mentre l'alunno che ha ricevuto la palla, dietro la linea di partenza, inizia il suo percorso.

Penalizzazioni:

- non effettuare il lancio 15 sec
- effettuare il lancio superando la linea EF 5 sec
- ricezione della palla superando la linea di partenza 5 sec

TROFEO RAGAZZI

11/14 anni

“Step & Creatività”

Percorso N.2

MODALITA' DI ESECUZIONE: a squadra.

PARTENZA: I concorrenti dietro la linea “P/A”, ogni ginnasta con il proprio step in mano.

PROVA N°1

Al via i ginnasti dispongono gli step “a raggiera” attorno all’istruttore. Dopo aver composto la figura “a raggiera” i ginnasti si dispongono in piedi ognuno esternamente al proprio step, fronte all’istruttore. Eseguono in rapida successione una verticale ciascuno con le mani sullo step. L’istruttore dovrà impugnare con le mani entrambe le caviglie del ginnasta che arriva in verticale. Scendono dalla verticale con i piedi sopra lo step, ed eseguono un cambio fronte di 180°. Quando tutti i ginnasti hanno eseguito il cambio di fronte, scendono contemporaneamente dallo step con una capovolta rotolata avanti, mani a terra.

Penalità:

- Non formare la raggiera nel modo corretto..... 10”
- L’istruttore non impugna con le mani entrambe le caviglie..... o.v. 5“
- Scendere dalla verticale con i piedi a terra.....o.v. 5”
- Gli step non uniti dal proprio lato cortoo.v. 10”

PROVA N°2

Di seguito dispongono gli step in due file parallele di 3 step per ciascuna fila. Tre ginnasti si sistemano a fare da “Ponte”, uno sulla prima coppia di step, uno sulla seconda, una sulla terza in tre posizioni diverse l’uno dall’altro. Gli altri tre ginnasti passano tra le file parallele di step, sotto i compagni con tre andature diverse.

Penalità :

- Eseguire la stessa posizione del ponte.....o.v. 10“
- Eseguire la stessa andatura per passare sotto il ponte.....o.v. 10”

PROVA N°3

Di seguito dispongono gli step a formare una fila attaccati uno all’altro per il lato corto. I ginnasti formano due terziglie e si dispongono all’estremità della fila, una a dx e una a sx. Partono alternati con andatura, pancia in su piedi sopra gli step rivolti nella direzione di marcia, le mani sono esternamente agli step una a dx e una a sx, (“Gambero Avanti”). L’ andatura termina quando il ginnasta arriva con entrambi i piedi a terra oltre l’ ultimo step. L’ ultimo ginnasta non esegue l’andatura del gambero ma percorre gli step camminando o correndo ed esegue una ruota con mani e piedi sugli step.

Penalità :

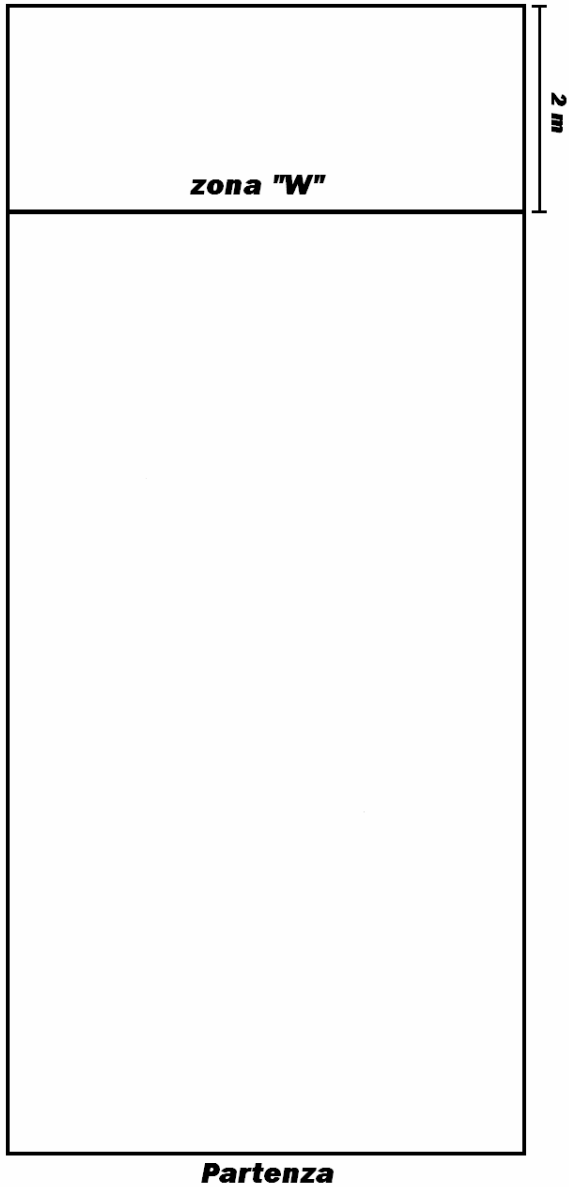
- Non attaccare gli step uno all'altro.....o.v. 10”
- Toccare con il bacino gli step,.....o.v. 5“
- Toccare con i piedi a terra prima di terminare l'andatura a gambero..... o.v. 5”
- Posare le mani o i piedi a terra nella ruota10”

PROVA N°4

Solo l'istruttore entra nell'area "W". I ginnasti gli consegnano gli step e l'istruttore deve costruire una piramide con 3 step alla base, 2 sopra ai 3 e 1 sopra ai 2. A questo punto entrano i ginnasti nell'area "W" e si dispongono in modo che nessuno abbia alcun piede a terra ma tutti devono avere una mano a terra. Quando la formazione è completa l'istruttore potrà salire in piedi sullo step più alto e con entrambe le mani si impugna una caviglia. Il gioco finirà dopo l'impugnatura della caviglia.

Penalità :

- L'istruttore entra nell'area prima che il ginnasta abbia eseguito la ruota.....10”
- Il ginnasta entra nell'area "W" per consegnare lo step,o.v. 5“
- I ginnasti entrano prima che l'istruttore finisca la piramide.....10“
- Mettere due mani a terra..... o.v.10”
- L'istruttore sale prima che tutti i ginnasti siano sistemati.....10”



**PERCORSO
" STEP E CREATIVITA' "**

AREA: 9 X 5 m

MATERIALE OCCORRENTE

**1 ISTRUTTORE
6 STEP**