

Federazione Ginnastica d'Italia

COMITATO REGIONALE PUGLIA

Sezione Ginnastica per Tutti

Attività Regionale 2008

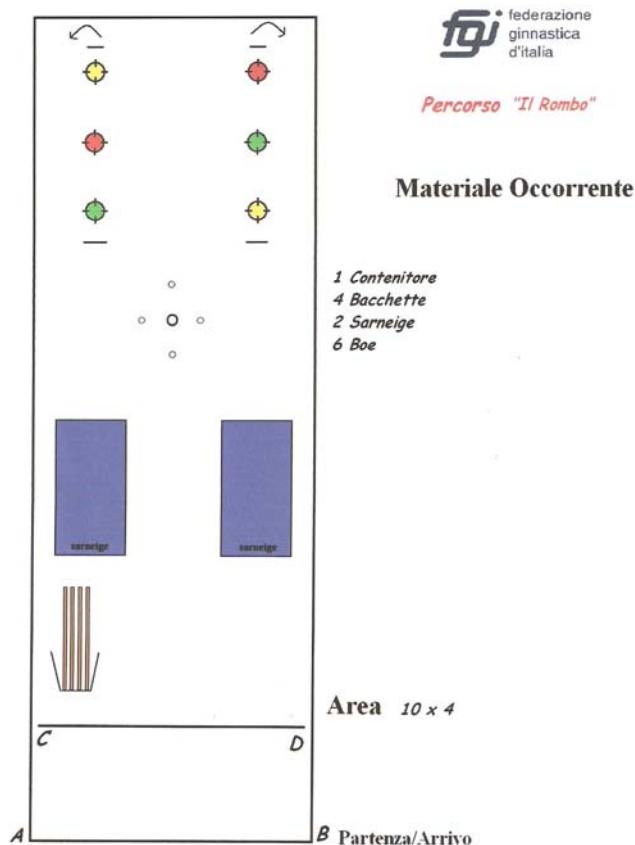
PERCORSI MOTORI

• PERCORSI MOTORI TROFEO GIOVANI

Percorso N° 01 "IL ROMBO"

MODALITA' DI ESECUZIONE: tutti insieme

DIMENSIONI: mt. 10 x 4 **MATERIALE:** 2 tappeti sarneige (mt.2x1), 4 bacchette, 6 coni, un contenitore, nastro adesivo.



PARTENZA: I concorrenti si sistemano in fila dietro la linea di partenza /arrivo (A/B)

PROVA N. 1

Partenza dietro la linea A/B seduti in fila uno dietro l'altro, con le gambe leggermente piegate, impugnando le caviglie del compagno che sta dietro (l'ultimo della fila ha le mani libere).

Al via, stendendo e piegando le gambe, senza mai lasciare le caviglie del compagno, il trenino si sposta in avanti (sui glutei), finché l'ultimo della fila non ha superato la linea C/D (che si trova a circa 2m dalla linea A/B).

Penalità:

- Lasciare le caviglie del compagno durante il treninoo.v. 5"
- L'ultimo della fila non oltrepassa la linea C/D,10"

PROVA N. 2

4 ginnasti raggiungono il tappeto n°1 (quello più vicino alle bacchette), dopo aver preso, dal contenitore, una bacchetta ciascuno. Impugnando la bacchetta a due mani eseguono, uno dopo l'altro, una capovolta avanti, senza staccare le mani dalla bacchetta (è consentito anche lasciare la bacchetta al suolo prima di effettuare la capovolta e poi riprenderla quando è terminata). Contemporaneamente 2 ginnasti raggiungono il tappeto n°2, ed eseguono, uno dopo l'altro, una capovolta indietro.

Penalità:

- Staccare le mani dalla bacchetta durante la capovolta avanti (per chi esegue la capovolta con la bacchetta),o.v.5"
- Non posare la bacchetta al suolo prima di effettuare la capovolta (per chi esegue la capovolta senza bacchetta)o.v.5"

PROVA N.3

I 4 ginnasti con la bacchetta vanno a formare un ROMBO intorno al punto O, legandosi con le bacchette (ognuno di loro tiene in una mano l'estremità della sua bacchetta e nell'altra l'estremità della bacchetta del compagno – i ginnasti sono fronte al centro), I 4 ginnasti che formano il ROMBO devono fare 3 piegamenti sulle gambe contemporaneamente, al secondo piegamento, gli altri 2 ginnasti entrano nel ROMBO, passando ognuno sopra una bacchetta (quindi non possono passare tutti e due sopra la stessa bacchetta), al terzo piegamento i due ginnasti che sono al centro escono dal cerchio, scavalcando in modo libero una bacchetta DIVERSA da quella dalla quale sono entrati dirigendosi rispettivamente uno a Dx e l'altro a Sx dei coni per effettuare lo slalom: chi va a Dx lo farà col piede Dx chi va a Sx lo farà col piede Sx (partendo/arrivando sempre sulla linea posta davanti/dietro i coni) per terminare il percorso dietro la linea di arrivo.

Penalità:

- Staccare le mani dalla bacchetta.....o.v.5"
- Non effettuare i piegamenti contemporaneamenteo.v.5"
- Utilizzare la stessa bacchetta per l'entrata e l'uscita del romboo.v.5"
- Non calpestare la linea posta davanti/dietro i conio.v.5"

PROVA N.4

Nel frattempo gli altri concorrenti lasciano le bacchette a terra, si legano per mano a due a due e si dispongono con i piedi sopra la linea posta davanti ai coni di dx e di sx per effettuare una corsa a slalom tra i coni poi girano esternamente, sciogliono il legame delle mani, per andare a superare la linea A/B.

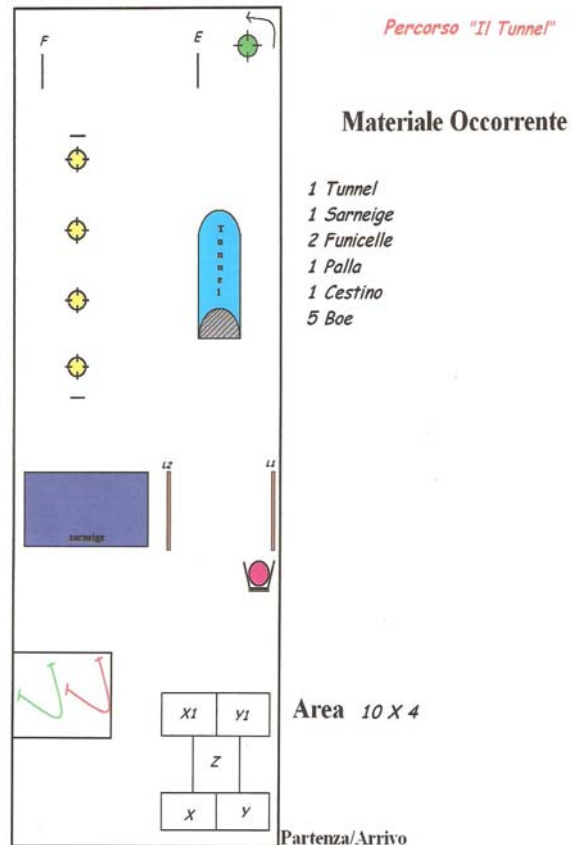
Penalità:

- Staccare le mani dal compagnoo.v.5"
- Non calpestare la linea posta davanti/dietro i conio.v.5"

Percorso N° 02 "IL TUNNEL"

MODALITA' DI ESECUZIONE: a coppie in forma di staffetta.

DIMENSIONI mt 4 x 10. Materiale occorrente : 1 tunnel di circa 1,50 mt, 5 boe, 1 cesto, 1 palla, 1 tappeto sarneige mt.2x1, 2 funicelle, nastro adesivo.



PARTENZA: I concorrenti si sistemano in fila per due dietro la linea di partenza /arrivo in stazione eretta.

PROVA N. 1

I concorrenti 1 e 2 si prendono per mano dietro la linea AB.

Al via il Ginnasta 1 entra con un saltello libero nel quadrato X; contemporaneamente il Ginnasta 2 nel quadrato Y, insieme con un altro saltello nel quadrato Z, sempre tenendosi per mano e ripetono il primo saltello anche per i quadrati successivi X1 e Y1

Penalità:

- calpestare le linee che delimitano i quadrati..... o.v. 5"
- non mantenere la presa per mano durante i saltelli..... o.v. 5"
- salto non contemporaneo o.v. 5"

PROVA N.2

Dopo aver lasciato la mano il concorrente. n°1 si porta sulla linea L1; il concorrente n°2 va sulla linea L2. Il concorrente 1 prende la palla e la lancia al compagno posto di fronte il quale la rimanda con un passaggio schiacciato a terra (direttamente o anche fermando la palla tra le mani prima di schiacciarla a terra). Successivamente chi ha ricevuto la palla la ripone nel contenitore.

Penalità:

- non lanciare la palla..... 5"
- non schiacciare la palla a terra 5"
- non rimanere con i piedi sopra le linee durante i passaggi 5"
- non riporre la palla nel contenitore.....5"

PROVA N.3

Uno dei due ginnasti si porta in stazione eretta, gambe divaricate fronte al tunnel, l'altro passa sotto le gambe del compagno e senza alzarsi entra strisciando nel tunnel per attraversarlo, seguito dal compagno che si trova in stazione eretta. Aggirano in successione la boa posta nell'angolo C.

Penalità:

- alzarsi prima di entrare nel tunnel.....5"
- non strisciare sotto il tunnel.....10" o.g.

PROVA N.4

I ginnasti si dispongono dietro la linea E per percorrere in quadrupedia, mani piedi, il tragitto fino al superamento della linea F; poi si alzano in piedi per dirigersi verso i coni per fare la slalom.

Penalità:

- non disporsi dietro la linea E5" o.g.
- non superare la linea F5" o.g.
- non effettuare la quadrupedia come richiesto.....5"
- ogni slalom in meno.....5"

PROVA N.5

Si portano entrambi di fronte al tappeto (posizionato parallelo al lato AB) ed eseguono in contemporanea una capovolta rotolata avanti, partenza ed arrivo liberi.

Penalità:

- capovolta rotolata avanti non effettuata..... 15"

PROVA N.6

Raggiungono le funicelle ed eseguono ciascuno 4 saltelli liberi con giro normale della fune per avanti; lasciano la funicella nel punto dove l' hanno presa (circa m 2x2). Il superamento della linea AB permetterà alla coppia successiva, legata per mano dietro tale linea, di partire. Il percorso terminerà quando la terza coppia avrà superato la linea A/B.

Penalità:

- ogni saltello in meno5"
- non lasciare completamente la funicella dentro il rettangolo..... 10"

PENALITA' GENERALI

- ogni ostacolo abbattuto od attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione dal concorrente stesso prima di concludere percorso, in caso contrario:o.g. **15 sec.**
 - partire prima del segnale di partenza:o.g. **5 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

N.B.: per qualsiasi informazione sull'esecuzione dei percorsi potete rivolgervi al D.T.R.GpT., Fabio Giaggioli.

Eventuali specifiche o risposte alle domande del D.T.R.GpT. potranno essere pubblicate direttamente sul sito internet del Comitato Regionale PUGLIA www.fgipuglia.com , quindi è consigliato consultare giornalmente le news dello stesso sito.