

Federazione Ginnastica d'Italia

COMITATO REGIONALE PUGLIA

Sezione Ginnastica per Tutti

Attività Regionale 2008

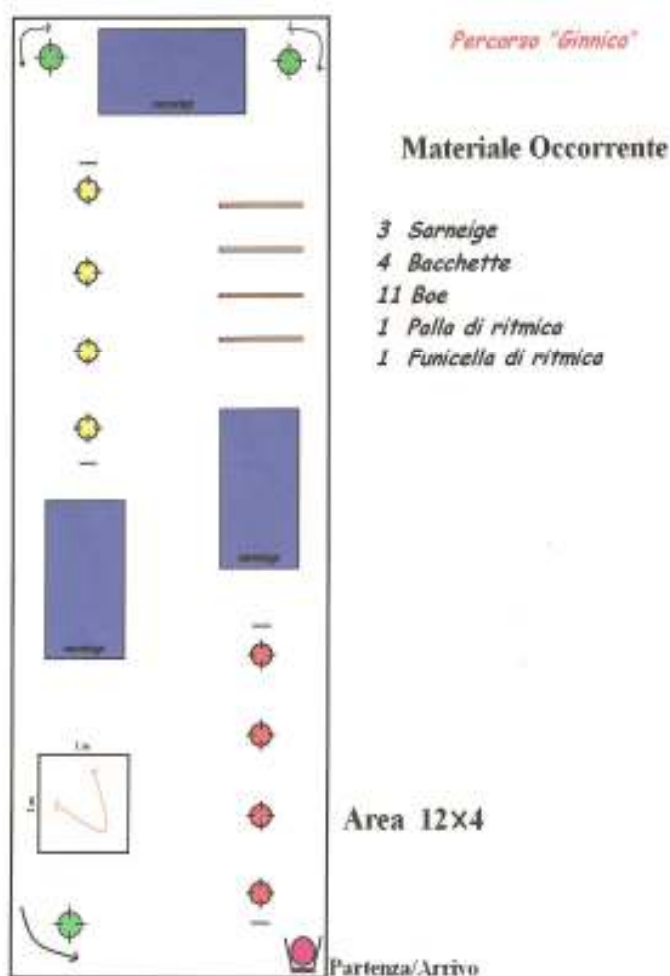
• PERCORSI MOTORI TROFEO RAGAZZI 1^ e 2^ FASCIA

1^ FASCIA - Percorso N° 01 - "Ginnico"

MODALITA' DI ESECUZIONE: individuale a staffetta.

DIMENSIONI: circa m. 12,00 x 4,00:

I concorrenti in fila dietro la linea "P" (Partenza). Il primo concorrente parte al via, il successivo parte quando il compagno che lo precede avrà battuto la mano superando la linea "A" (Arrivo).



Prova N°1

Il concorrente, con partenza in decubito prono, spalle dietro la linea di partenza, corpo in atteggiamento lungo, al via si alza prende la palla dal contenitore, la fa rimbalzare per terra ed effettua un giro A/L, riprende la palla e la posiziona nel contenitore.

Penalità:

- Non effettuare il giro correttamente10"

Bonus 2 sec

prendere la palla al volo, dopo aver effettuato il giro.

Prova N°2

Si dirige verso le boe effettuando uno slalom con andatura in quadrupedia (mani e piedi, senza appoggio delle ginocchia), partendo con le mani sulla linea posta davanti al cono e terminando con i piedi che superano la linea situata dopo l'ultimo cono.

Penalità:

- Toccare con le ginocchia o gomiti..... 5" o.v.
- Ogni slalom in meno..... 5" o.v.
- Non rispettare la partenza prima della linea dei cono e/o l'arrivo superando i cono5" o.v.

Prova N°3

Si dirige verso il tappetino ed effettua una capovolta rotolata avanti.

Penalità:

- Effettuare la capovolta senza mani15"

Prova N°4

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

Penalità:

- Ogni salto in meno5" o.v.
- Non superare con posa successiva delle mani e dei piedi pari5" o.v.

Prova N°5

Effettua una ruota sopra il sarneige, gira la boa.

Penalità:

- Non riconoscere l'elemento "ruota"15"

N.B.: per il riconoscimento dell'elemento Ruota è sufficiente rilevare la posa successiva al suolo dei 4 appoggi (piede, mano, mano, piede).

Prova N°6

Si dirige verso le boe per fare uno slalom con andatura a gambero dietro (andatura quadrupedica a pancia in su, con le mani che precedono i piedi)

Penalità:

- Ogni slalom in meno.....5" o.v.
- Toccare con il bacino a terra.....5" o.v.

Prova N°7

Si dirige verso il tappeto dove effettuerà una capovolta rotolata indietro.

Penalità:

- Effettuare la capovolta senza l'uso delle mani15"

Prova N°8

Si dirige verso la funicella, la prende ed effettua 5 saltelli a piedi pari uniti con relativo attraversamento della funicella, di seguito la rimette completamente nell'area segnata (le linee di demarcazione dell'area m1,00x1,00 fanno parte dell'area stessa).

Penalità:

- Ogni saltello non eseguito5"
- Ogni saltello non eseguito a piedi pari5"
- Non mettere la funicella completamente nell'area segnata10"

Prova N°9

Aggira la boa, per arrivare oltre la linea di arrivo/partenza.

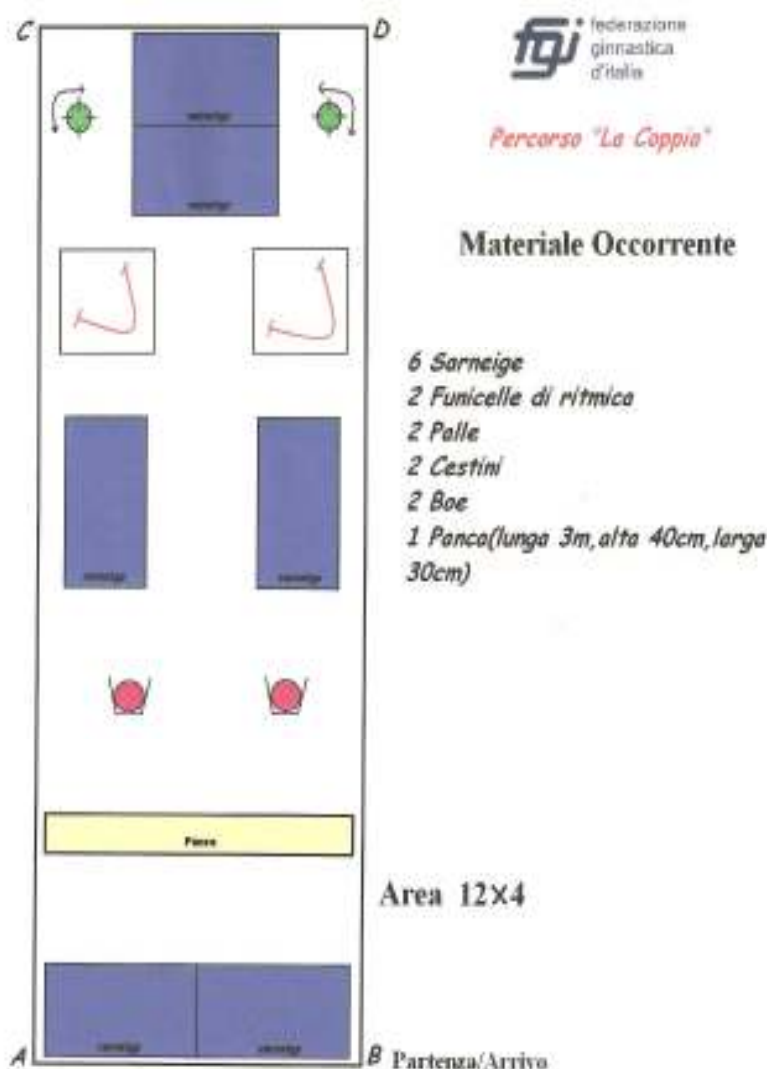
TROFEO RAGAZZI

1^ FASCIA - Percorso N° 02 - "La Coppia"

MODALITA' DI ESECUZIONE: a coppie a staffetta.

DIMENSIONI: circa m. 12,00 x 4,00:

Partenza con i due concorrenti posizionati in decubito supino e braccia in alto (paralleli al lato A-B e con il concorrente n.1 che mantiene le caviglie del concorrente n.2 o viceversa) su ciascun tappetino Sarneige, a coppie. La prima coppia parte al via, la successiva parte quando i componenti la coppia che lo precede avranno toccato i compagni successivi già posizionati in decubito supino.



PROVA N. 1

I ginnasti N°1 e N°2 eseguono sui tappetini un rotolamento di 360°. Il ginnasta N°1 deve impugnare con entrambi le mani le caviglie del ginnasta N°2.

Penalità:

- Non impugnare le caviglie con entrambe mani..... 10"
- non completare il rotolamento di 360°10"

PROVA N. 2

Si dirigono verso la panca, ci salgono sopra ed effettuano mezzo giro per ritornare fronte A-B. Di seguito scendono dalla panca, con un salto verticale e mezzo giro in volo per arrivare a terra con i piedi fronte a lato C-D.

Penalità:

- Non completare il mezzo giro sulla panca per tornare fronte a lato CD... 10"
- Non effettuare il mezzo giro in volo10"
- Non arrivare fronte al lato C-D5"

PROVA N. 3

Si dirigono verso i contenitori, prendono la palla ed eseguono un lancio in alto con entrambe le mani, toccano il suolo con entrambe le mani, riprendono la palla e la ripongono nel contenitore.

Penalità:

- Non effettuare il lancio con due mani5"
- Non toccare il suolo o toccarlo con una mano10"

Bonus 2 sec

prendere la palla al volo, dopo aver toccato con entrambe le mani il suolo.

PROVA N. 4

Si dirigono verso i sarneige dove effettueranno una capovolta rotolata avanti.

Penalità:

- Effettuare la capovolta avanti sulla spalla e/o senza le mani... 10" o.v.

PROVA N. 5

Si dirigono verso la funicella, la prendono ed effettuano 5 saltelli a piedi pari con relativo attraversamento della funicella, di seguito la rimettono completamente nell'area segnata m 1,00x1,00 (le linee di demarcazione dell'area fanno parte dell'area stessa). Aggirano le boe.

Penalità:

- Ogni saltello non eseguito5"
- Ogni saltello non eseguito a piedi pari5"
- Non mettere la funicella completamente nell'area segnata10"

PROVA N. 6

Effettueranno sopra i sarneige la ruota entrambi ginnasti, aggirano le boe per continuare l'esercizio dalla parte opposta.

Penalità:

- L'elemento ruota deve essere nella sua forma globale riconosciuta come tale caso contrario15"

N.B.: per il riconoscimento dell'elemento Ruota è sufficiente rilevare la posa successiva al suolo dei 4 appoggi (piede, mano, mano, piede).

PROVA N. 7

Di corsa si dirigono verso i sarneige dove effettueranno, una capovolta rotolata indietro

Penalità:

- Effettuare la capovolta rotolata indietro senza le mani10"

PROVA N.8

Si dirigono verso i contenitori, eseguono un giro di 360° attorno ad esso.

Penalità:

- Non eseguire il giro..... 10"
- Non completare il giro..... 10"

PROVA N.9

I ginnasti si dirigono verso la panca si siedono ed eseguono un giro completo sul bacino (braccia e gambe in atteggiamento libero ma queste ultime devono essere unite l'una con l'altra), scendono dalla panca e si dirigono verso la linea AB (Arrivo) e toccheranno i ginnasti successivi.

Penalità:

- Non completare il giro (360°) sul bacino..... 5"
- Non avere le gambe unite5"

PROVA N.10

Il percorso termina quando gli ultimi due ginnasti avranno superato la linea AB.

TROFEO RAGAZZI

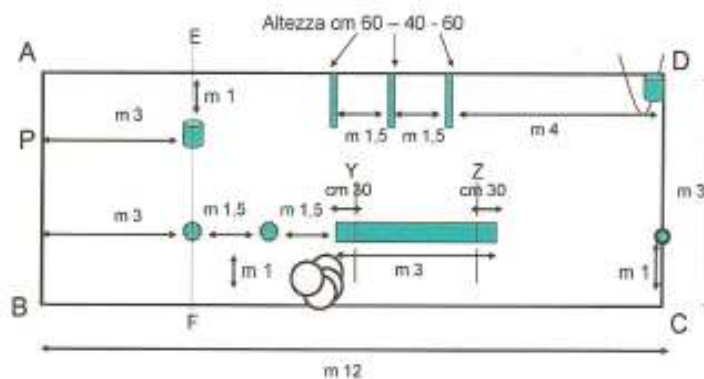
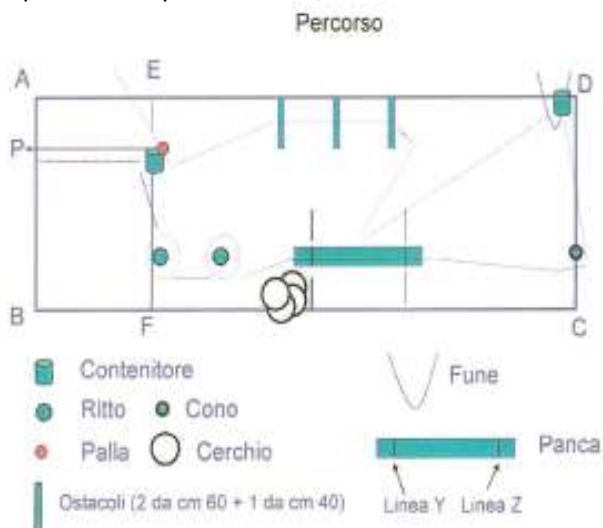
2° Fascia - Percorso: N.01 - "I 6 CERCHI"

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 circa 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 ritto (la misura dei ritto 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.



Schema percorsa

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.

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

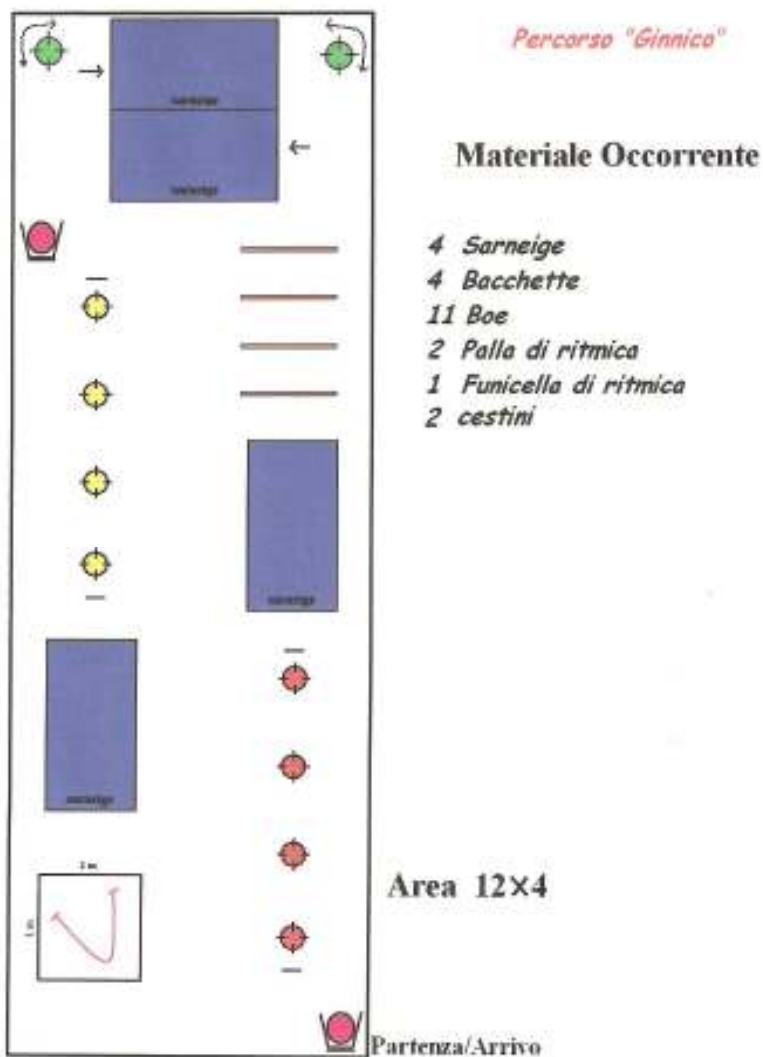
TROFEO RAGAZZI

2^ FASCIA - Percorso N° 02 - "Ginnico a Coppia"

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

DIMENSIONI: circa m 12 x 4:

I ginnasti n°1 e n°2 dietro la linea "Partenza/Arrivo" partono al via, i successivi partono quando i compagni che li precedono avranno battuto le mani superando la linea di "Arrivo".



PROVA N.1

Il ginnasta n°1, con partenza in decubito prono, spalle dietro la linea di partenza, corpo in atteggiamento lungo, al via si alza prende la palla dal contenitore, la fa rimbalzare per terra ed effettua un giro A/L, riprende la palla al volo e la posiziona nel contenitore. Il ginnasta n°2 (posizionato come il primo ginnasta), contemporaneamente, si dirige verso la funicella, la prende ed effettua 5 saltelli a piedi pari con giro normale della funicella (per avanti), di seguito la rimette nell'area segnata ((le linee di demarcazione dell'area fanno parte dell'area stessa 1,00x1,00).

Penalità:

- Non effettuare il giro correttamente10"
- Non riprendere la palla al volo5"
- Ogni saltello non eseguito5"
- Ogni saltello non eseguito a piedi pari5"
- Non mettere completamente la funicella nell'area segnata. .10"

PROVA N.2

Il ginnasta n°1 si dirige verso le boe effettuando un slalom con andatura in quadrupedia, mani/piedi, partendo con le mani prima dalla linea posta davanti al 1° cono e terminando quando i piedi avranno oltrepassato la linea situata dopo l'ultimo cono.

Il ginnasta n°2 si dirige verso il tappetino ed effettua una capovolta rotolata avanti.

Penalità:

- Toccare con le ginocchia o gomiti..... 5" o.v.
- Ogni slalom in meno..... 5" o.v.
- Effettuare la capovolta senza mani15"
- Non partire con le mani prima della 1^a linea e/o non superare la linea posta dopo i coni ...5" o.v.

PROVA N.3

Il ginnasta n°1 si dirige verso il tappetino ed effettua una capovolta rotolata avanti. Il ginnasta n°2 si dirige verso le boe per fare uno slalom con andatura a gambero dietro (andatura quadrupedica a pancia in su, con le mani che precedono i piedi) partendo, con le mani, prima della linea posta davanti al cono e terminando, con i piedi che superano la linea situata dopo l'ultimo cono.

Il ginnasta n°2 si dirige verso il tappetino ed effettua una capovolta rotolata avanti.

Penalità:

- Effettuare la capovolta senza mani15"
- Ogni slalom in meno.....5" o.v
- Toccare con il bacino a terra.....5" o.v
- Non partire con le mani prima della linea e/o non superare la linea posta dopo i coni ...5" o.v.

PROVA N.4

Il ginnasta n°1 di corsa si dirige verso le bacchette (partenza con i piedi dietro la prima bacchetta) e la supera con 4 andature del coniglio (superare tutte le bacchette con posa successiva delle mani e dei piedi pari). Il ginnasta n°2 prende la palla dal contenitore, la fa rimbalzare per terra ed effettua un giro A/L, riprende la palla al volo e la posiziona nel contenitore. Girano la boa.

Penalità:

- Non effettuare il giro correttamente10"
- Non posare la palla nel contenitore..... 10"
- Ogni salto in meno5" o.v.
- Non superare con posa successiva delle mani e dei piedi pari5" o.v.
- Non riprendere la palla al volo.....5" o.v.

PROVA N.5

Effettueranno sopra i sarneige entrambi i ginnasti una ruota, girano le boe.

Penalità:

- Non riconoscere l'elemento "ruota"15"

N.B.: per il riconoscimento dell'elemento Ruota è sufficiente rilevare la posa successiva al suolo dei 4 appoggi (piede, mano, mano, piede).

PROVA N.6

Il ginnasta n°2 di corsa si dirige verso le bacchette (partenza con i piedi dietro la prima bacchetta) e la supera con 4 andature del coniglio (superare tutte le bacchette con posa successiva delle mani e dei piedi pari).

Il ginnasta n°1 prende la palla dal contenitore, la fa rimbalzare per terra ed effettua un giro A/L, riprende la palla al volo e la posiziona nel contenitore.

Penalità:

- Non effettuare il giro correttamente10"
- Non posare la palla nel contenitore..... 10"
- Ogni salto in meno5" o.v.
- Non superare con posa successiva delle mani e dei piedi pari5" o.v.
- Non riprendere la palla al volo.....5" o.v.

PROVA N.7

Il ginnasta n°2 si dirige verso il tappetino ed effettua una capovolta rotolata avanti. Il ginnasta n°1 si dirige verso le boe per fare uno slalom con andatura a gambero dietro (andatura quadrupedica a pancia in su, con le mani che precedono i piedi) partendo , con le mani, prima della linea posta davanti al cono e terminando, con i piedi, che superano linea situata dopo l'ultimo cono.

Il ginnasta n°2 si dirige verso il tappetino ed effettua una capovolta rotolata avanti.

Penalità:

- Effettuare la capovolta senza mani15"
- Ogni slalom in meno.....5" o.v
- Toccare con il bacino a terra.....5"o.v
- Non partire con le mani prima della linea e/o non superare la linea posta dopo i cono ...5" o.v.

PROVA N.8

Il ginnasta n°2 si dirige verso le boe effettuando un slalom con andatura in quadrupedia, partendo dalla linea posta davanti al cono e terminando sulla linea situata dopo l'ultimo cono.

Il ginnasta n°1 si dirige verso il tappetino ed effettua una capovolta rotolata avanti.

Penalità:

- Toccare con le ginocchia o gomiti..... 5" o.v.
- Ogni slalom in meno..... 5" o.v.
- Effettuare la capovolta senza mani15"
- Non calpestare la linea posta davanti/dietro i cono5" o.v.

PROVA N.9

Il ginnasta n°2 prende la palla dal contenitore, la fa rimbalzare per terra ed effettua un giro A/L, riprende la palla al volo e la posiziona nel contenitore. Il ginnasta n°1 si dirige verso la funicella, la prende ed effettua 5 saltelli a piedi pari uniti con relativo attraversamento della funicella, di seguito la rimetterla completamente nell'area segnata.

Penalità:

- Non effettuare il giro correttamente10"
- Non riprendere la palla al volo.....5" o.v.
- Non posare la palla nel contenitore..... 10"
- Ogni saltello non eseguito5"
- Ogni saltello non eseguito a piedi pari5"
- Non mettere la funicella completamente nell'area segnata10"

PROVA N.10

I ginnasti devono uscire contemporaneamente per dare il cambio alla coppia successiva. Il gioco finisce quando l'ultima coppia supera la linea di arrivo/partenza

PENALIZZAZIONI GENERALI (valide per tutti i percorsi del Trofeo Ragazzi)

- 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 specifiche 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 Gaggioli.
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.