

**DIREZIONE TECNICA REGIONALE sezione GINNASTICA per TUTTI**

**PERCORSI MOTORI**

**TROFEO GIOVANI**

**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.

## 1° PERCORSO

**MODALITA' ESECUTIVE:** il percorso si esegue singolarmente.

**MATERIALE OCCORRENTE:** una pedana da volteggio (per il piano inclinato), 4 coni, 2 boe, 4 step, 3 ostacoli (due alti circa 30cm, uno alto circa 50/60cm), 3 tappeti tipo "Sarneige" (di cui uno per il piano inclinato).

**PARTENZA:** ogni ginnasta è disposto in piedi dietro la linea di partenza. Al "Via" parte il primo ginnasta.

### PROVA N. 1: PIANO INCLINATO

Il ginnasta esegue una capovolta rotolata avanti sul piano inclinato.

**Penalità:**

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

### PROVA N. 2: CONI

Il ginnasta esegue uno slalom tra i coni e, quindi, aggira la boa.

**Penalità:**

- Ogni slalom non eseguito.....5"
- Non aggirare la boa.....15"

### PROVA N. 3: STEP

Il ginnasta si porta verso gli step e, con le mani sugli stessi, esegue 4 balzi in quadrumania a destra e a sinistra. Poi aggira la boa.

**Penalità:**

- Ogni balzo non eseguito.....5"
- Non aggirare la boa.....15"

### PROVA N. 4: OSTACOLI

Scavalca il primo ostacolo, passa sotto al secondo e passa sotto il terzo ostacolo.

**Penalità:**

- Toccare l'ostacolo (1° e 3°).....o.v. 2"

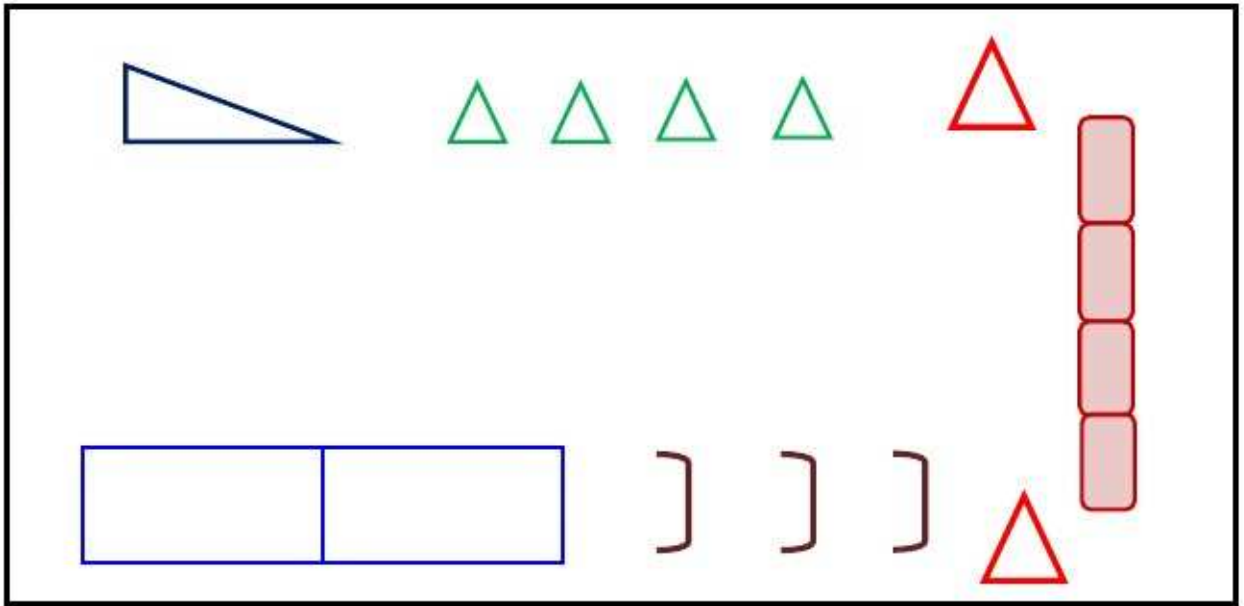
### PROVA N. 5: TAPPETI

Esegue una sforbiciata (tesa o flessa) e un rotolamento intorno all'asse longitudinale; quindi corre a dare il cambio al compagno successivo che eseguirà analogamente il percorso.

**Penalità:**

- Sforbiciata o rotolamento non eseguito.....10"

SCHEMA 1° PERCORSO



## 2° CORSO

**MODALITA' ESECUTIVE:** il percorso si esegue singolarmente.

**MATERIALE OCCORRENTE:** 1 pedana da volteggio per il piano inclinato, 4 con, 2 boe, 2 step, 2 tappeti tipo "Sarneige" (di cui uno per il piano inclinato), 5 cerchi (diametro 70/80 cm), 1 bacchetta di legno o di plastica

**PARTENZA:** ogni ginnasta è disposto in piedi dietro la linea di partenza. Al "Via" parte il primo ginnasta.

### PROVA N. 1: PIANO INCLINATO + TAPPETO

Il ginnasta esegue una capovolta rotolata indietro sul piano inclinato

**Penalità:**

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

### PROVA N. 2: CONI

Si porta verso i con, dove esegue uno slalom in quadrupedia; poi aggira la boa.

**Penalità:**

- Ogni slalom non eseguito.....5"
- Non aggirare la boa.....15"

### PROVA N. 3: STEP

Esegue un scavalco del primo step (dalla linea di fondo al centro del percorso) con appoggio delle mani sullo step ed arrivo a terra con appoggio successivo dei piedi a terra ed un'altro sul secondo step (dal centro del percorso alla linea di fondo). Quindi aggira la boa.

**NB:** se il/la ginnasta esegue le ruote per scavalcare lo step ( bacino in verticale) ottiene **un bonus di 5"**

**Penalità:**

- Ogni scavalco non eseguito.....5"
- Eseguire gli scavalchi nella stessa direzione.....2"
- Non aggirare la boa.....15"
- Non arrivare con appoggio successivo dei piedi .....o.v.5"

### PROVA N. 4: CERCHI

Si porta verso i cerchi dove esegue 4 saltelli pari uniti.

**Penalità:**

- Ogni saltello non eseguito.....5"
- Saltelli non a piedi pari.....o.v.2"

### PROVA N. 5: BACCHETTA

Prende la bacchetta ed esegue 4 saltelli divaricando e riunendo le gambe portando la bacchetta in alto e in basso.

**Penalità:**

- Ogni saltello non eseguito.....5"

**PROVA N. 6: BATTUTA ED ARRIVO SUL TAPPETO**

Corre verso il cerchio ed esegue una battuta a piedi pari uniti all'interno di esso e stacco per arrivare a piedi uniti sul tappetino. Quindi scende e corre a dare il cambio al compagno successivo che seguirà analogamente il percorso.

**Penalità:**

- Non eseguire lo stacco ad un piede per arrivare a piedi uniti nel cerchio .....5"
- Non effettuare la battuta a piedi uniti.....5"
- Non arrivare a piedi uniti sul tappeto.....5"

**SCHEMA 2° PERCORSO**

