

TROFEO RAGAZZI

PERCORSO N. 1

MATERIALE OCCORRENTE:

PRIMA FASCIA: una pedana da volteggio (per il piano inclinato), due contenitori, 1 pallina di spugna piccola (circa 5cm di diametro), 1 palla, 1 boa, 3 ostacoli (due alti circa 30cm, uno alto circa 50/60cm), due linee X e Y distanti tra loro 2 metri, una trave su cui riportare una linea a cm 50 m dall'inizio (verso lato BC), un mini-trampolino ed un tappeto per l'arrivo (meglio se alto 20 cm)

SECONDA FASCIA: 2 tappeti Sarneige, due contenitori, 1 pallina di spugna piccola (circa 5cm di diametro), 1 palla, 1 boa, 3 ostacoli (due alti circa 30cm, uno alto circa 50/60cm), due linee X e Y distanti tra loro 2 metri, una trave su cui riportare una linea a cm 50 m dall'inizio (verso lato BC), un mini-trampolino ed un tappeto per l'arrivo (meglio se alto 20 cm)

MODALITA' ESECUTIVE: il percorso si esegue singolarmente.

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

PROVA N. 1: PIANO INCLINATO

PRIMA FASCIA

Il ginnasta prende la pallina di spugna dal contenitore, la mette sul collo e la trattiene su di esso aiutandosi con il capo, si porta sulla pedana ed esegue una capovolta rotolata indietro sul piano inclinato ed arriva in piedi.

Penalità:

Capovolta eseguita sulla spalla o senza mani	5"
Perdita della pallina	5"
Arrivo non in piedi	5"

SECONDA FASCIA

Il ginnasta si porta verso i tappeti per eseguire una ruota ed una capovolta indietro

Penalità:

Bacino non in verticale nella ruota	5"
Capovolta eseguita sulla spalla o senza mani	5"
Arrivo non in piedi	5"

PROVA N. 2 OSTACOLI

PRIMA FASCIA

Il ginnasta si porta verso gli ostacoli, supera liberamente i primi due alti cm 30, passa sotto al terzo alto 50/60 cm. strisciando e poi aggira la boa.

SECONDA FASCIA

Il ginnasta si porta verso gli ostacoli, supera i primi due con un salto groupé con spinta a due piedi per ognuno, passa sotto al terzo strisciando e poi aggira la boa.

Penalità:

Toccare l'ostacolo	5"
Rovesciare l'ostacolo.....	10"
Spinta ad un piede nei salti groupé	5"
Non aggirare la boa	15"

PROVA N.3 ANDATURA DEL CONIGLIO

Il ginnasta si porta dietro la linea X ed esegue:

PRIMA FASCIA un'andatura del coniglio con una gamba sollevata;

SECONDA FASCIA un'andatura del coniglio all'indietro;
 fino a superare la linea Y sia con le mani che con il/i piede/i.

Penalità:

Toccare la linea X con i piedi prima di iniziare l'andatura5"
 Non superare con tutti gli appoggi la linea Y.....5"

PROVA N.4 LA TRAVE

Il ginnasta si rimette in piedi, prende la palla dal contenitore, sale in fondo alla trave, appoggiando il primo piede dietro la linea tracciata sulla trave a cm 50 dall'inizio, traslocando su di essa:

PRIMA FASCIA : camminando liberamente tenendo la palla con la mani, braccia in alto tese

SECONDA FASCIA: camminando all'indietro tenendo la palla con la mani, braccia in alto e tese ed alla fine della trave eseguire un mezzo giro libero

Penalità

Appoggiare il primo piede dopo la linea sulla trave5"
 Piegare vistosamente le braccia 5"
 Cadere dalla trave ogni volta.....10"

PROVA N.5 IL TRAMPOLINO

Il ginnasta, sempre tenendo la palla a due mani e con le braccia in alto e tese, scende dalla trave per fare una battuta a piedi uniti e a corpo teso sul trampolino per eseguire:

PRIMA FASCIA: un salto pennello

BONUS di 5": salto groupé

SECONDA FASCIA: un salto pennello con ½ giro ed arriva sul tappetone (tolleranza nei giri < 90°)

BONUS di 5" : pennello con un giro

Penalità

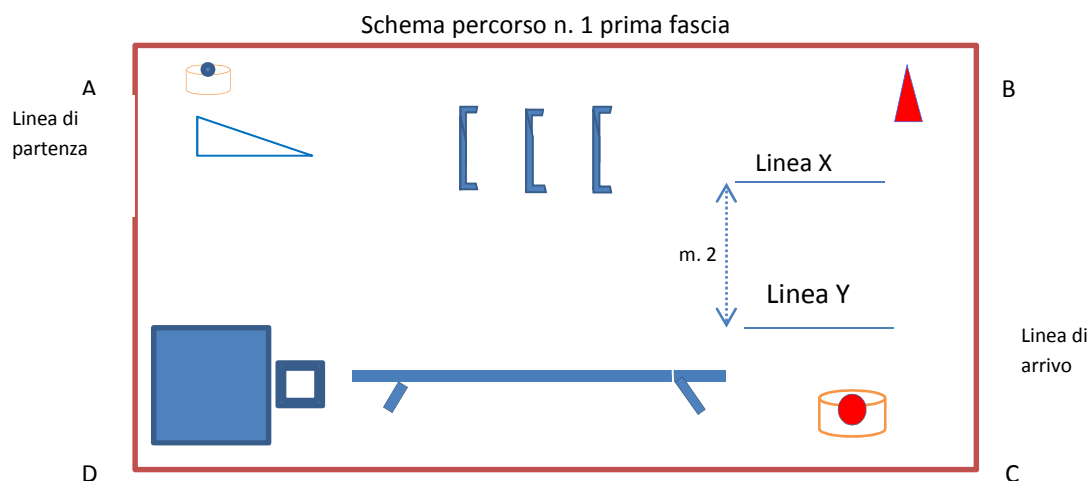
Eeguire la battuta non a piedi uniti5"
 Più di un rimbalzo sul trampolino5"

PROVA N. 6 USCITA

Il ginnasta scende dal tappetone e riporta di corsa la palla nel contenitore ed esce dalla linea BC opposta a quella di inizio. La ginnasta successiva può partire quando la palla è stata rimessa nel contenitore.

Penalità

Non rimettere la palla nel contenitore15"



Schema percorso n. 1 seconda fascia

