

PERCORSO 1 TROFEO RAGAZZI (come fase nazionale 2015)

MODALITÀ ESECUTIVE: il percorso si esegue singolarmente

MATERIALE OCCORRENTE: 4 coni, 2 tappeti tipo "Sarneige", 1 palla o 1 pallone, 1 contenitore, 1 funicella, linee X e Y (distanti 4m l'una dall'altra), linee K e Z (distanti 4m l'una dall'altra).

PROVA N. 1: PARTENZA

Seduti arti inferiori tesi. Al "Via" flettere il busto avanti, dita delle mani a contatto delle caviglie, busto esteso, rullare sul dorso e alzarsi.

Penalità:

- Alzarsi dalla rullata con aiuto delle mani.....2"

PROVA N. 2: CONI

Il ginnasta si dirige verso i coni dove esegue (*):

(*) **1^ FASCIA:** uno slalom e, in continuità, aggirando l'ultimo cono, ritorna al punto di partenza, con uno slalom all'indietro.

2^ FASCIA: uno slalom laterale (verso dx o sx) e, in continuità, aggirando l'ultimo cono, ritorna al punto di partenza, con uno slalom laterale dall'altro lato.

Penalità:

- Ogni slalom in meno.....o.v.5"
- Non aggirare l'ultimo cono.....5"

PROVA N. 3: LINEE

Con partenza dietro la linea X, esegue una quadrupedia prona (pancia in giù) con avanzamento, fino a superare la linea Y, quindi si gira e, con partenza dietro la linea K, esegue la medesima andatura ma all'indietro fino a superare la linea Z.

Penalità:

- Partire o arrivare con i piedi e/o le mani sulle linee.....o.v.2"
- Partire o arrivare con i piedi e/o le mani prima o oltre linee.....o.v.5"

PROVA N. 4: TAPPETO

Sul tappeto esegue una verticale di slancio con la gamba destra e una con la gamba sinistra.

Penalità:

- Non arrivare almeno con una gamba in verticale.....o.v.2"

PROVA N. 5: PALLA

Prende la palla dal contenitore... (*):

(*) **1^ FASCIA:** ... ed esegue un rotolamento libero della palla da una mano all'altra, una volta da dx a sx e una volta da sx a dx.

2^ FASCIA: ... si pone in posizione supina ed effettua un lancio a due mani per riprenderla in piedi a due mani dopo un rimbalzo.

Penalità:

- Interrompere il rotolamento (1^ fascia).....5"
- Riprendere il pallone dopo 2 o più rimbalzi (2^ fascia).....2"

PROVA N. 6: FUNE

Prende la fune ed esegue 8 saltelli (*):

(*) **1^ FASCIA:** consecutivi a piedi pari.

2^ FASCIA: con spostamento a dx e a sx (4 a dx e 4 a sx o viceversa)

BONUS di 5" per ogni ginnasta che esegue gli 8 saltelli senza interruzione.

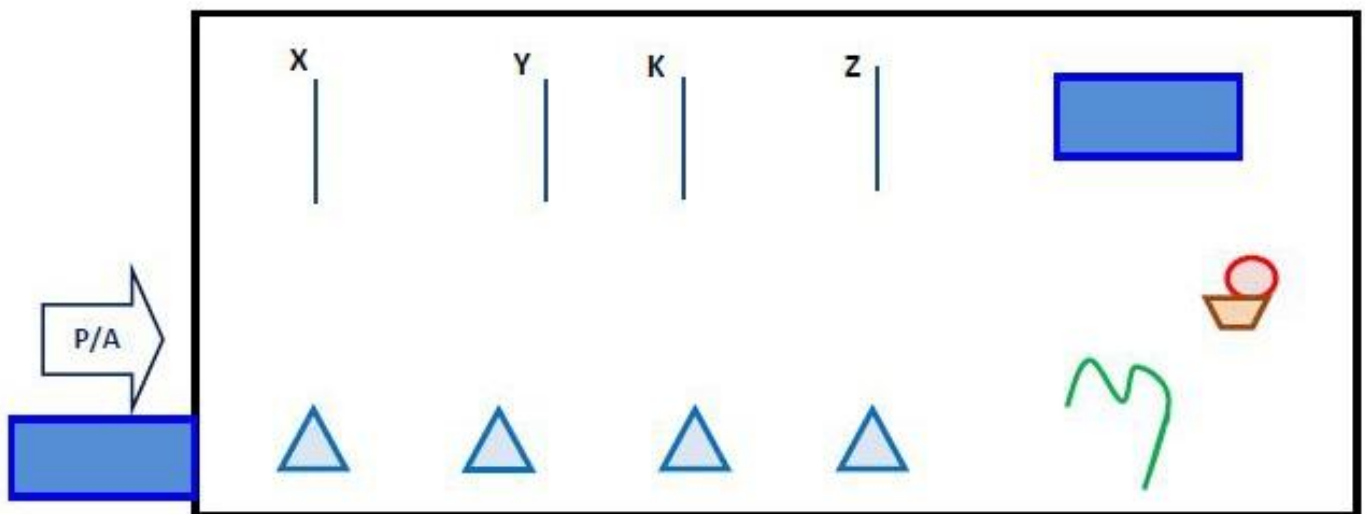
Penalità:

- Ogni saltello in meno.....5"

Terminati i saltelli corre a dare il cambio al compagno successivo, toccandolo su una qualsiasi parte del corpo.

Quando l'ultimo ginnasta avrà superato la linea di partenza/arrivo con entrambi i piedi, sarà dato lo stop al tempo.

SCHEMA 1° PERCORSO



PERCORSO 4 TROFEO RAGAZZI MODIFICATO

MODALITÀ ESECUTIVE: il percorso si esegue singolarmente.

MATERIALE OCCORRENTE: 1 fune, 1 palla o 1 pallone, 1 contenitore, 2 tappeti tipo "Sarneige", 1 boa.

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

PROVA N°1: PARTENZA

A terra in appoggio ritto rovesciato sulle spalle ("candela") (*)

(*) **1^ FASCIA:** con schiena verso il percorso, alzarsi in piedi

2^ FASCIA: con testa verso il percorso, alzarsi in piedi ed effettuare un ½ giro A/L

PROVA N°2: QUADRATO

Il ginnasta si porta verso il quadrato dove esegue una corsa calciata dietro con ginocchia basse, prima in senso orario (o antiorario) e dopo in senso antiorario (o orario).

Penalità:

- Non passare all'esterno del quadratoo.v.2"
- Non completare il giro5"

PROVA N°3: FUNE

Prende la fune ed esegue 4 saltelli a piedi alternati + 4 saltelli a piedi pari; quindi posa la fune.

Penalità:

- Ogni saltello in meno5"
- Non rispettare l'ordine dei saltelli2"

PROVA N°4: PALLA

Prende la palla dal contenitore ed esegue (*):

(*) **1^ FASCIA:** un lancio della palla in alto a 2 mani e ripresa dorsale

2^ FASCIA: un lancio della palla in alto a 2 mani e ripresa dopo aver effettuato un giro di 360° verso dx (o sx); quindi ripete il lancio ed il giro verso sx (o dx).

BONUS di 5" se la palla viene ripresa al volo. Per la seconda fascia il bonus viene assegnato solo se la palla viene ripresa al volo *entrambe* le volte.

PROVA N°5 E N°6 : TAPPETI

Aggira la boa e si porta verso il tappeto ed esegue (*):

(*) **1^ FASCIA:** una capovolta rotolata avanti sul primo tappeto + una capovolta rotolata indietro sul secondo tappeto

2^ FASCIA: una ruota + un salto in estensione con ½ giro

Penalità:

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

Quando l'ultimo ginnasta avrà superato la linea di partenza/arrivo con entrambi i piedi, sarà dato lo stop al tempo.

SCHEMA 4° PERCORSO

