

**Federazione Ginnastica d'Italia**  
**Direzione Tecnica Nazionale**  
**Ginnastica per Tutti**

**PERCORSI MOTORI**  
**TROFEO RAGAZZI 2013**  
*Fase nazionale*

**PERCORSI 1° FASCIA**

**PERCORSI 2° FASCIA**

La dimostrazione pratica dei percorsi motori NON  
verrà effettuata ma saranno pubblicati i video  
esplicativi degli stessi

**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.

**La DTNGpT**  
*Emiliana Polini*

## NORME E PENALIZZAZIONI GENERALI

- ❖ Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di concludere il percorso o di toccare il compagno successivo; in caso contrario .....15”
- ❖ Partire prima del segnale di partenza.....o.g. 5”
- ❖ Non rispettare le linee di partenza e di arrivo.....o.g. 5”
- ❖ Prova omessa.....o.g. 15”
- ❖ Prova non eseguita come descritta.....o.g. 10”
- ❖ Non aggirare la boa (ove previsto).....o.v. 15”
- ❖ Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell’ultimo ginnasta in gara, salvo diversa descrizione.
- ❖ I riferimenti relativi ai ginnasti (A,B... – 1,2...) sono puramente indicativi.
- ❖ I disegni sono puramente indicativi, fa fede la descrizione della prova.
- ❖ Ogni rappresentativa può utilizzare l’attrezzatura propria (pallone, fune) purché rispondente a quella descritta e previa autorizzazione del Presidente di Giuria.

### BONUS

- E’ applicato solo se la prova viene eseguita senza penalità
- Viene detratto dal tempo totale di ogni percorso
- Non è possibile ripetere la prova, se fallita, per cercare di ottenere il bonus

**JOLLY:** Ogni squadra potrà decidere di giocare il “Jolly” in uno dei quattro percorsi, comunicandolo alla giuria. Il “Jolly” consentirà di raddoppiare il punteggio conseguito nel percorso scelto.

### LEGENDA:

o.v.: ogni volta

o.g.: ogni ginnasta

## 1° PERCORSO: "L'ADDIZIONE"

**MODALITA' ESECUTIVE:** il percorso si esegue singolarmente e vuol ricordare il concetto dell'addizione, per cui dovrà essere eseguito in avanzamento.

**MATERIALE OCCORRENTE:** 1 tappeto elastico "o'jump", 3 tappeti tipo "Sarneige", 1 funicella, 4 step, 6 coni distanti circa 1m l'uno dall'altro.

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

### **PROVA N. 1: TAPPETO ELASTICO**

Eseguire una rincorsa ed 1 salto pennello sul tappeto elastico (\*):

(\*) **1^ FASCIA:** salto pennello semplice

**2^ FASCIA:** salto pennello con gambe divaricate

**Penalità:**

- Battuta e/o arrivo non a piedi pari.....5"

### **PROVA N. 2: TAPPETI**

Eseguire 2 capovolte rotolate avanti.

**Penalità:**

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

### **PROVA N. 3: FUNE**

Eseguire 3 saltelli con la fune (con giro normale) (\*):

(\*) **1^ FASCIA:** liberi

**2^ FASCIA:** a piedi pari

**BONUS** di 2" (\*):

(\*) **1^ FASCIA:** per ogni saltello eseguito su un piede

**2^ FASCIA:** per ogni saltello eseguito con doppio giro della fune

**Penalità:**

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

### **PROVA N. 4: STEP**

Con le mani in appoggio sugli step eseguire 4 balzi in quadrumania in avanzamento (\*):

(\*) **1^ FASCIA:** divaricando e riunendo le gambe (alternando un volteggio a gambe divaricate con i piedi esternamente agli step e uno a piedi uniti sopra gli step o viceversa).

**2^ FASCIA:** a sinistra e a destra degli step.

**Penalità:**

- Ogni balzo in meno.....5"
- Non avanzare.....0.v.2"

### **PROVA N. 5: CONI**

Effettuare una corsa a slalom (5 slalom) tra i coni avanzando. Terminata la prova il ginnasta andrà a dare il cambio al compagno successivo che ripeterà analogamente il percorso.

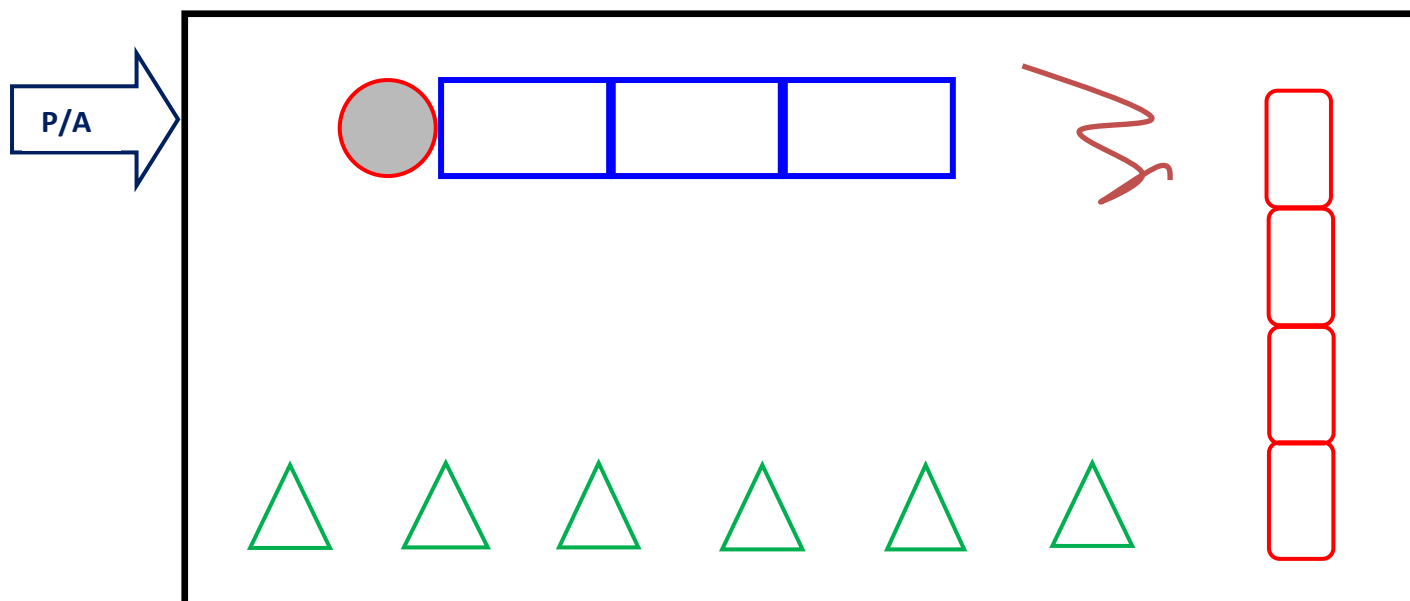
**Penalità:**

- Non effettuare lo slalom.....0.v.5"

**NOTA:** il numero di esecuzioni per ogni prova deve essere quello indicato nella prova stessa; in caso contrario si applicherà una penalità di 2" per ogni prova in cui il numero di esecuzioni non corrisponde a quello previsto.

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

### SCHEMA 1° PERCORSO: "L'ADDIZIONE"



## 2° PERCORSO: “LA SOTTRAZIONE”

**MODALITA' ESECUTIVE:** il percorso si esegue singolarmente e vuol ricordare il concetto della sottrazione, per cui dovrà essere eseguito indietreggiando (anche lo spostamento tra una prova e l'altra ad eccezione di quello tra la prova n. 4 e n. 5). Le prove del percorso sono le medesime del primo ma sistemate in ordine inverso.

**MATERIALE OCCORRENTE:** 6 coni distanti circa 1m l'uno dall'altro, 4 step, 1 funicella, 1 tappeto elastico “o'jump”, 3 tappeti tipo “Sarneige”.

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

### **PROVA N. 1: CONI**

Effettuare una corsa a slalom (5 slalom) tra i coni, indietreggiando.

**Penalità:**

- Non effettuare lo slalom.....o.v.5”

### **PROVA N. 2: STEP**

Con le mani in appoggio sugli step eseguire 4 balzi in quadrumania indietreggiando (\*):

(\*) **1^ FASCIA:** divaricando e riunendo le gambe (alternando un volteggio a gambe divaricate con i piedi esternamente agli step e uno a piedi uniti sopra gli step).

**2^ FASCIA:** a sinistra e a destra degli step.

**Penalità:**

- Ogni balzo in meno.....5”
- Non indietreggiare.....o.v.2”

### **PROVA N. 3: FUNE**

Eseguire 3 saltelli con la fune (con giro inverso) (\*):

(\*) **1^ FASCIA:** liberi

**2^ FASCIA:** a piedi pari

**BONUS** di 2” per ogni saltello eseguito su un solo piede.

**Penalità:**

- Ogni saltello in meno.....5”

### **PROVA N. 4: TAPPETI**

Eseguire 2 capovolte rotolate indietro.

**Penalità:**

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

### **PROVA N. 5: TAPPETO ELASTICO**

Eseguire una rincorsa (in avanzamento) ed 1 salto pennello con rotazione di 180° A/L sul tappeto elastico. Terminata la prova il ginnasta, correndo all'indietro, andrà a dare il cambio al compagno successivo che ripeterà analogamente il percorso.

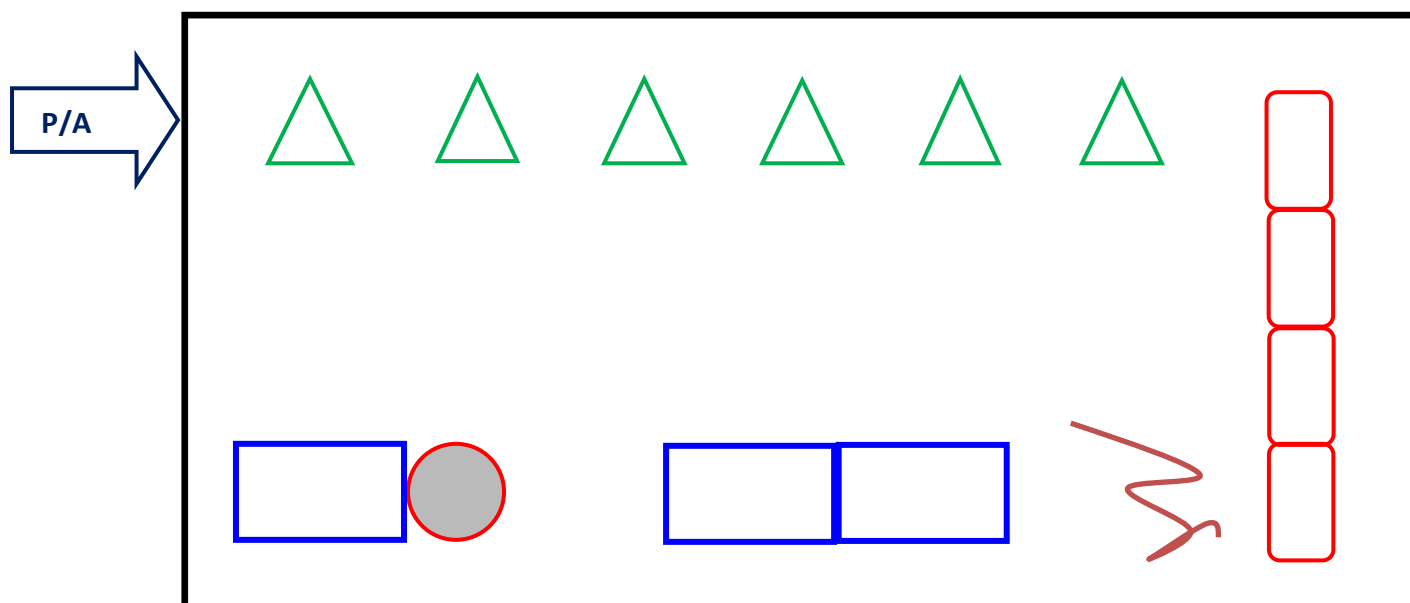
**Penalità:**

- Battuta e/o arrivo non a piedi pari.....5”
- Non correre all'indietro.....5”

**NOTA:** il numero di esecuzioni per ogni prova deve essere quello indicato nella prova stessa; in caso contrario si applicherà una penalità di 2" per ogni prova in cui il numero di esecuzioni non corrisponde a quello previsto.

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

### SCHEMA 2° PERCORSO: "LA SOTTRAZIONE"



### 3° PERCORSO: “LA MOLTIPLICAZIONE”

**MODALITA' ESECUTIVE:** l'area del percorso è suddivisa a metà in senso longitudinale, per cui saranno montati due percorsi paralleli, eseguiti ognuno da tre ginnasti. Il percorso vuol ricordare il concetto della moltiplicazione, per questo motivo ogni parte del percorso sarà eseguito prima singolarmente, poi a coppie ed infine a terziglie (i ginnasti A-C-E lavoreranno in una metà, i ginnasti B-D-F nell'altra metà).

**MATERIALE OCCORRENTE:** 6 ostacoli (alti circa 20cm per la 1^ fascia e circa 30cm per la 2^ fascia; la distanza fra gli ostacoli è di circa 1m/1,5m l'uno dall'altro; la distanza del primo ostacolo dalla linea di partenza è di circa 3m), 16 cerchi (diametro 50/60 cm circa).

**PARTENZA:** i ginnasti A-B ed E-F sono disposti dietro la linea di partenza mentre i ginnasti C-D sono disposti dietro la linea di fondo (linea opposta alla linea di partenza). Al “Via” partono i ginnasti A e B.

#### GINNASTI A e B

(eseguono le prove del percorso spostandosi dalla linea di partenza verso la linea di fondo).

#### **PROVA N. 1: ZONA LIBERA**

I ginnasti si portano verso la zona libera situata subito dopo la linea di partenza per eseguire una ruota (\*):

(\*) **1^ FASCIA:** ruota

**2^ FASCIA:** ruota con una mano

**Penalità:**

- Arrivo non successivo dei piedi .....5”

#### **PROVA N. 2: OSTACOLI**

Scavalcano gli ostacoli.

**Penalità:**

- Ogni ostacolo non scavalcato .....5”
- Far cadere l'ostacolo .....5”

#### **PROVA N. 3: CERCHI**

Ogni ginnasta si porta verso i cerchi per eseguire (\*):

(\*) **1^ FASCIA:** un saltello a piedi pari nei cerchi singoli + un saltello a gambe divaricate nei cerchi affiancati.

**2^ FASCIA:** un saltello con il piede dx nel primo cerchio singolo + un saltello a gambe divaricate nei cerchi affiancati + un saltello con il piede sx nel secondo cerchio singolo + un saltello a gambe divaricate nei cerchi affiancati + un saltello a piedi pari negli ultimi due cerchi singoli.

**Penalità:**

- Ogni saltello in meno .....5”

Terminati i saltelli nei cerchi, ogni ginnasta toccherà il compagno situato dietro la linea di fondo e tutti e quattro i ginnasti partiranno per eseguire le prove successive. (**NOTA:** è necessario

attendere che sia il ginnasta A che il ginnasta B abbiano superato la linea di fondo o toccato il compagno per partire per le altre prove, anche se la partenza può non essere contemporanea).

## GINNASTI A, B, C, D

(eseguono le prove del percorso spostandosi dalla linea di fondo verso la linea di partenza)

### PROVA N. 4: CERCHI

Le coppie di ginnasti si portano ognuna verso i cerchi per eseguire (\*):

(\*) **1^ FASCIA:** un saltello a piedi pari nei cerchi singoli + un saltello a gambe divaricate nei cerchi affiancati.

**BONUS** di 2" per ogni ginnasta se, nell'ultimo cerchio singolo, vengono eseguiti due saltelli a piedi pari.

**2^ FASCIA:** un saltello a piedi pari nei primi due cerchi singoli + un saltello a gambe divaricate nei cerchi affiancati + un saltello con il piede sx nel terzo cerchio singolo + un saltello a gambe divaricate nei cerchi affiancati + un saltello con il piede dx nell'ultimo cerchio singolo.

**BONUS** di 2" per ogni ginnasta se, nell'ultimo cerchio singolo, vengono eseguiti due saltelli sul piede dx.

**NOTA:** il secondo componente la coppia potrà partire quando il compagno che lo precede avrà terminato i saltelli.

**Penalità:**

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

### PROVA N. 5: OSTACOLI

In successione scavalcano gli ostacoli:

**Penalità:**

- Ogni ostacolo non scavalcato .....5"
- Far cadere l'ostacolo .....5"

### PROVA N. 6: ZONA LIBERA

La coppia di ginnasti A-C e la coppia di ginnasti B-D eseguono una staccata ("cavallina umana") (\*):

(\*) **1^ FASCIA:** il ginnasta A salta sul ginnasta C mentre il ginnasta B salta sul ginnasta D

**2^ FASCIA:** il ginnasta A salta sul ginnasta C e viceversa, mentre il ginnasta B salta sul ginnasta D e viceversa.

**NOTA:** per la 1^ fascia un solo ginnasta della coppia eseguirà la "staccata"; per la 2^ fascia entrambi i ginnasti della coppia eseguiranno la "staccata".

**Penalità:**

- Stacco e/o arrivo non a piedi pari.....5"
- Poggiare le mani al suolo (ginnasta che funge da "cavallina").....5"

Terminata la "cavallina umana" i ginnasti superano la linea di partenza; a questo punto partono tutti e sei i ginnasti suddivisi per terziglie (A-C-E e B-D-F) per eseguire le prove successive.

## GINNASTI A, B, C, D, E, F

(eseguono le prove del percorso spostandosi dalla linea di partenza verso la linea di fondo)

### PROVA N. 7: ZONA LIBERA

La terziglia A-C-E e la terziglia ginnasti B-D-F eseguono un "framezzo" nel seguente modo: due ginnasti si tengono per mano, il terzo ginnasta pone una mano su una spalla di un compagno e l'altra sulla spalla dell'altro compagno e, con un saltello a piedi pari, ne scavalca le mani (\*).

(\*) **1^ FASCIA:** un solo ginnasta di ogni terziglia esegue il "framezzo".

**2^ FASCIA:** tutti e tre i ginnasti di ogni terziglia eseguono il "framezzo".

#### Penalità:

- Inciampare durante l'esecuzione del framezzo.....o.g.5"
- Stacco e/o arrivo non a piedi pari.....5"

### PROVA N. 8: OSTACOLI

Vedi prova n. 2

### PROVA N. 9: CERCHI

Vedi prova n. 3

Terminata l'esecuzione della prova n.9 i ginnasti corrono a superare la linea di fondo e sarà dato lo stop al tempo.

### SCHEMA 3° PERCORSO: "LA MOLTIPLICAZIONE"



## 4° PERCORSO: “LA DIVISIONE”

**MODALITA' ESECUTIVE:** il percorso vuol ricordare il concetto della divisione, per questo motivo sarà eseguito prima da tutti i componenti la rappresentativa, poi da due terziglie ed infine da due ginnasti per volta.

**MATERIALE OCCORRENTE:** 2 palloni tipo “Super Santos”, linee X ed Y (distanti circa 1,5 m l’una dall’altra).

**PARTENZA:** tutti i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza; due ginnasti hanno in mano un pallone. Al “Via” tutti e sei i ginnasti entrano nella zona di effettuazione del percorso.

### **PROVA N. 1: (6 GINNASTI)**

I ginnasti si sistemano in fila a gambe divaricate; quelli che hanno il pallone si posizionano come primo e ultimo componente la fila (\*):

(\*) **1^ FASCIA:** l’ultimo ginnasta della fila fa passare il pallone sotto le gambe dei compagni per farlo prendere al primo ginnasta della fila. Intanto, questi passa il pallone al compagno posto dietro di lui effettuando un passaggio sopra il capo, il secondo lo passa al terzo ginnasta e così via fino a che la palla non arriva all’ultimo ginnasta della fila.

**2^ FASCIA:** il primo ginnasta della fila fa passare il pallone sotto le gambe dei compagni per farlo prendere all’ultimo ginnasta della fila. Intanto, questi passa lateralmente a dx il pallone al ginnasta posto davanti a lui, questi lo passa lateralmente a sx al ginnasta postogli davanti e così via finché il pallone non arriva al primo ginnasta della fila.

#### **Penalità:**

- Ogni passaggio non effettuato.....5”

### **PROVA N. 2: (2 TERZIGLIE)**

I ginnasti si suddividono in due terziglie, ognuna con un pallone. Due ginnasti di ogni terziglia (ginnasti A e B) si sistemano in fila uno dietro l’altro (il primo ginnasta si pone dietro la linea X); il terzo componente la terziglia (ginnasta C) si posiziona di fronte ad essi con in mano il pallone e con i piedi dietro la linea Y. Il ginnasta di ogni terziglia posto dietro la linea Y lancia il pallone al primo ginnasta della fila (posto dietro la linea X); questi lo rilancia al compagno e si abbassa in modo tale che il ginnasta C possa rilanciarla al secondo ginnasta il quale rilancia il pallone a C.

#### **Penalità:**

- Ogni passaggio non effettuato.....5”
- Non effettuare i passaggi con i piedi dietro la linea X e/o Y.....5”

### **PROVA N. 3: (1 GINNASTA)**

I ginnasti C, partendo dietro la linea Y, eseguono dei palleggi fino a superare la linea di partenza/arrivo; da qui lanciano il pallone ai ginnasti A, i quali, dopo aver ricevuto il pallone con i piedi dietro la linea Y, eseguono la prova come i compagni che li hanno preceduti; infine lanciano il pallone ai ginnasti B, i quali palleggiano fino a superare la linea di partenza/arrivo.

#### **Penalità:**

- Ogni passaggio non effettuato.....5”
- Non effettuare i passaggi con i piedi dietro la linea X e/o Y.....5”

**NOTA:** la linea Y è distante circa 3m dalla linea di partenza per la 1^ fascia e circa 4m per la 2^ fascia.

Quando gli ultimi due ginnasti avranno superato con entrambi i piedi la linea di P/A, sarà dato lo stop al tempo.

**SCHEMA 4° PERCORSO: "LA DIVISIONE"**

