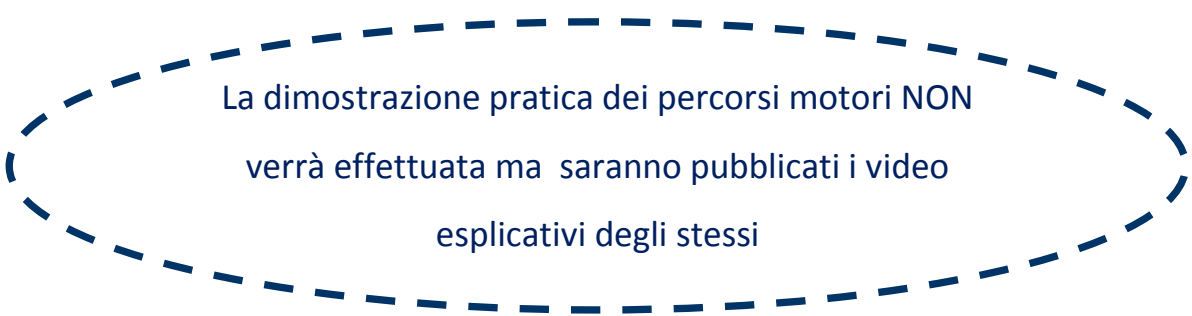


**Federazione Ginnastica d'Italia**  
**Direzione Tecnica Nazionale**  
**Ginnastica per Tutti**

**PERCORSI MOTORI**  
**TROFEO GIOVANI 2013**  
*Fase nazionale*



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, clavetta, cerchio) 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

### **LEGENDA:**

o.v.: ogni volta

o.g.: ogni ginnasta

## 1° PERCORSO: "L'ALFABETO"

**MODALITA' ESECUTIVE:** il percorso si esegue singolarmente. Al termine del percorso i ginnasti dovranno comporre la scritta "PESARO" con le lettere presenti nel percorso.

**MATERIALE OCCORRENTE:** 1 palla da ritmica o 1 pallone tipo "Super Santos", 1 contenitore, 1 bacchetta di legno, 2 ostacoli (h 20/25cm e distanti circa 1m/1,5m l'uno dall'altro), 1 plinto o un tappetone (h 60cm circa), 2 tappeti tipo "Sarneige", 1 clavetta, 1 tunnel, 10 lettere dell'alfabeto (P-E-S-A-R-O + altre 4 a caso).

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

### **PROVA N. 1: PALLA O PALLONE (P)**

Il ginnasta prende la palla dal contenitore ed esegue 4 Palleggi (da fermo o in spostamento); quindi posa la palla nel contenitore.

**Penalità:**

- Ogni palleggio in meno.....5"

### **PROVA N. 2: BACCHETTA (E)**

Prende la bacchetta con due mani ed Eleva le braccia in alto.

**Penalità:**

- Elevare la bacchetta con le braccia flesse.....5"
- Non elevare le braccia in alto.....5"

### **PROVA N. 3: OSTACOLI (S)**

Si porta verso gli ostacoli per Saltarli liberamente .

**Penalità:**

- Non saltare l'ostacolo.....o.v.5"
- Far cadere l'ostacolo.....o.v.5"

### **PROVA N. 4: PLINTO O TAPPETONE (A)**

Si Arrampica sul plinto (o tappetone) e scende dal lato opposto.

**BONUS** di 5" per ogni ginnasta che esegue un salto framezzo con posa dei piedi.

**Penalità:**

- Non scendere dal lato opposto.....5"

### **PROVA N. 5: TAPPETO (R)**

Esegue un Rotolamento sull'asse trasversale (capovolta rotolata avanti).

**Penalità:**

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

### **PROVA N. 6: CLAVETTA (O)**

Prende la clavetta ed esegue 2 Oscillazioni sul piano sagittale (una a dx e una a sx) con cambio di mano.

**Penalità:**

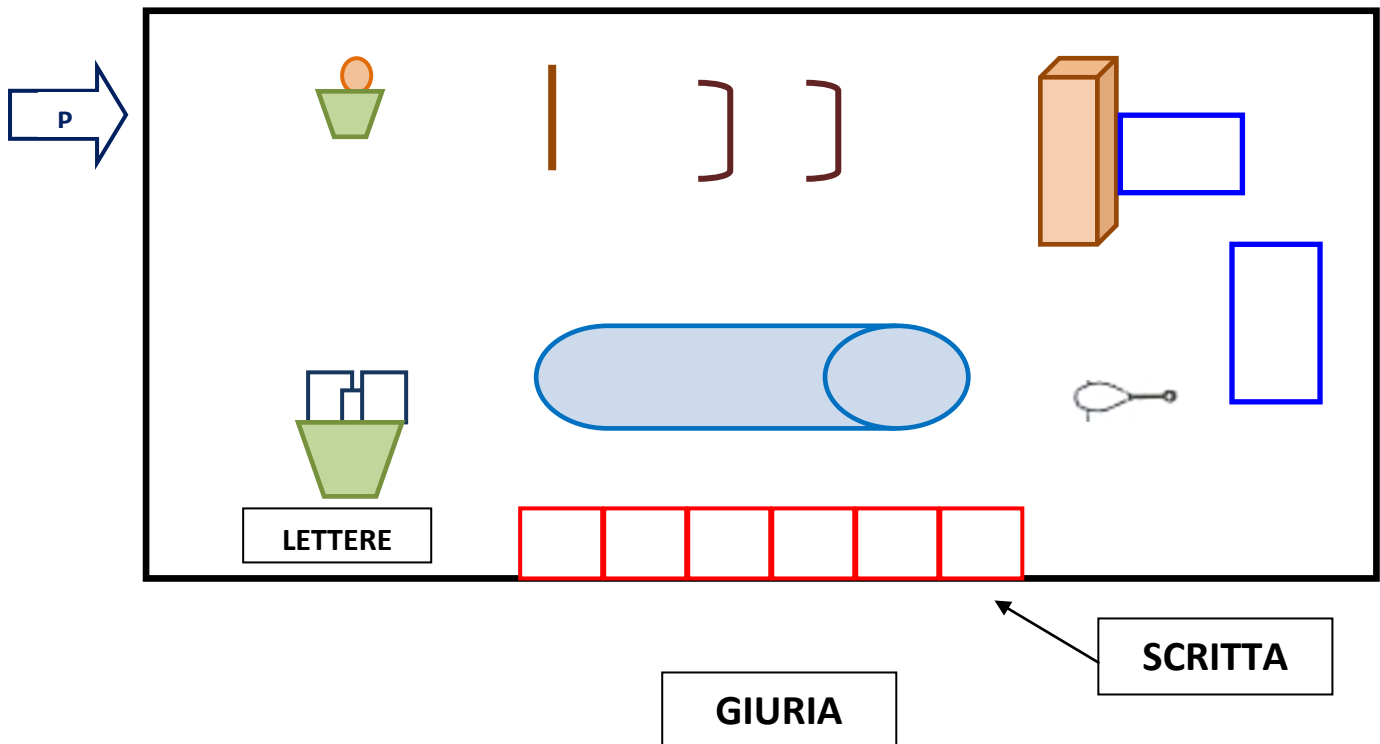
- Non cambiare mano.....5"

**PROVA N. 7: TUNNEL**

Attraversa il tunnel, prende una lettera dal contenitore e si posiziona al lato del percorso. A questo punto potrà partire il secondo concorrente che eseguirà allo stesso modo il percorso.

Quando sarà stata completata correttamente la scritta "PESARO" (di fronte al tavolo della giuria) sarà dato lo stop al tempo.

**SCHEMA 1° PERCORSO "L'ALFABETO"**



## 2° PERCORSO: "I NUMERI"

**MATERIALE OCCORRENTE:** 1 palla da ritmica o 1 pallone tipo "Super Santos", 1 contenitore, 1 piano inclinato costituito da una pedana da volteggio e un tappeto tipo "Sarneige", 1 step, 5 cerchi (diametro 50/60 cm circa), 1 ostacolo formato da 6 step e 1 bacchetta (h 50cm circa), 6 cartelli raffiguranti i numeri da 1 a 6.

**MODALITA' ESECUTIVE:** il percorso è suddiviso in sei zone; ad ogni zona corrisponde una prova da eseguire. Ogni ginnasta, prima di partire per il proprio turno, dovrà sorteggiare un numero, iniziare il percorso dalla prova corrispondente al numero pescato e sistemarlo nel giusto spazio in maniera tale che, al termine di tutto il percorso, i numeri risultino posizionati in senso crescente di fronte alla giuria. L'ordine di esecuzione delle prove seguenti è in successione (Es: se il ginnasta comincia dalla prova n.3 le successive dovranno essere nell'ordine: prova n. 4, 5, 6, 1, 2).

**PARTENZA:** i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza/arrivo. Al "Via" il primo ginnasta pesca un numero.

### **PROVA N. 1: PIANO INCLINATO**

Eseguire una capovolta rotolata indietro.

**Penalità:**

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

### **PROVA N. 2: PALLA/PALLONE**

Prendere la palla dal contenitore ed eseguire un lancio ed una ripresa al volo della stessa; quindi rimettere la palla a posto.

**Penalità:**

- Non riprendere la palla al volo..... ..o.v. 5"

### **PROVA N. 3: STEP**

Con mani in appoggio sullo step, scavalcarlo eseguendo un preparatorio per la ruota.

**Penalità:**

- Non alternare le gambe durante lo scavalco e/o l'arrivo al suolo.....5"

### **PROVA N. 4: CERCHIO**

Con partenza nei pressi della X indicata al suolo, eseguire un prillo del cerchio ed un giro completo intorno ad esso riprendendolo prima che si fermi o cada al suolo.

**BONUS** di 5" per ogni ginnasta che riprende il cerchio senza farlo cadere.

**Penalità:**

- Partenza e/o arrivo non nei pressi del segno X.....5"

### **PROVA N. 5: OSTACOLO**

Poggiando le mani sugli step, eseguire un salto framezzo scavalcando la bacchetta a piedi pari.

**Penalità:**

- Framezzo eseguito non a piedi pari.....5"

### **PROVA N. 6: CERCHI**

Eseguire 2 saltelli su di un piede nei primi due cerchi + 2 saltelli sull'altro piede negli altri due cerchi (**NOTA:** l'entrata nel primo cerchio deve essere effettuata con un saltello).

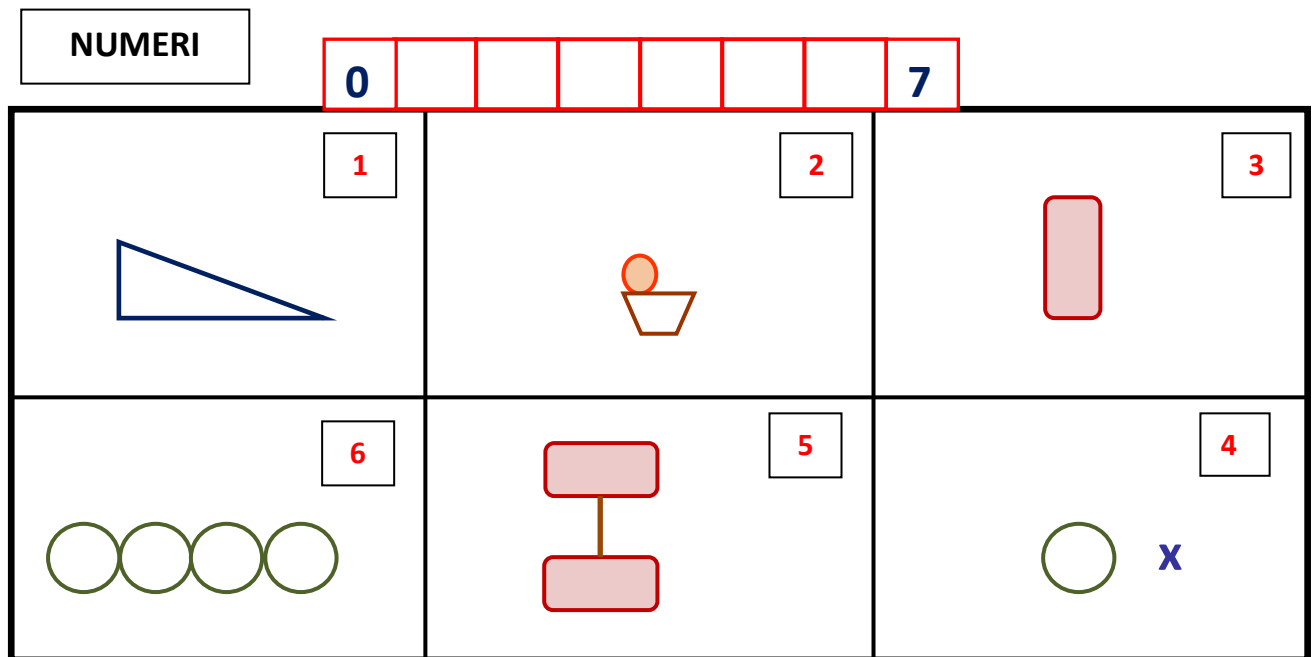
**Penalità:**

- Entrare nel primo cerchio con un passo e non con un saltello.....5”
- Ogni saltello in meno.....5”
- Non cambiare piede.....5”

Terminata la prova il ginnasta corre verso la linea di partenza/arrivo per dare il cambio al compagno successivo che sorteggerà un numero ed eseguirà il percorso.

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

**SCHEMA 2° PERCORSO “I NUMERI”**



**GIURIA**

**1** = PIANO INCLINATO

**2** = PALLA

**3** = STEP

**6** = CERCHI

**5** = OSTACOLO

**4** = CERCHIO

**CARTELLI NUMERI**

