

Federazione Ginnastica d'Italia

COMITATO REGIONALE "PUGLIA"



Programmi Tecnici Regionali 2018 GpT

PERCORSI MOTORI

- **TROFEO GIOVANI**
- **TROFEO RAGAZZI**

DTR GpT
Angela Odorino

Federazione Ginnastica d'Italia

Comitato Regionale Puglia



Durante l'esecuzione del percorso l'istruttore potrà incitare, ma non suggerire, aiutare e sistemare eventuali attrezzi spostati e/o caduti durante le prove e non deve ostacolare la visuale dei rilevatori. Al tempo netto realizzato dalla squadra, andranno sommate le eventuali penalizzazioni e detratti gli eventuali bonus.

NOTE SU PROGRAMMI

TROFEO GIOVANI:

- Rappresentativa da 4 a 8 ginnasti (anche misti, maschi e femmine)
- I percorsi sono svolti da 4 ginnasti
- Il collettivo è svolto da un numero libero di ginnasti nel rispetto della rappresentativa

TROFEO RAGAZZI

- Rappresentativa da 4 a 8 ginnasti (anche misti, maschi e femmine)
- I percorsi sono svolti da 4 ginnasti
- Il collettivo è svolto da un numero libero di ginnasti nel rispetto della rappresentativa
- Sono possibili squadre di I fascia, II fascia, fascia Open (ginnasti in libera percentuale di I e II fascia)

PENALIZZAZIONI GENERALI

- Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di proseguire nel percorso, in caso contrarioo.v.15''
- Partire prima del segnale di partenza.....o.g. 15''
- Non rispettare le linee di partenza e di arrivo.....o.g. 15''
- Prova omessa.....o.g. 15''
- Prova non eseguita come descritta.....o.g. 10''
- Non aggirare la boa.....o.v. 15''
- **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.
- I disegni e le linee che delimitano i percorsi motori sono indicativi, fa fede la descrizione delle prove. Non c'è penalizzazione se il concorrente tocca o supera le linee tranne dove specificato, vedi le linee di partenza/arrivo;
- Funicella e/o palla non conformi: **10 sec** di penalità alla squadra (è consentito l'uso della propria funicella di ritmica e della propria palla – di ritmica o di pallavolo - ma comune a tutti i componenti della squadra previa autorizzazione del DTR, in caso contrario si devono utilizzare gli attrezzi messi a disposizione dalla società organizzatrice). Le funicelle non devono presentare nodi al centro o nelle vicinanze, né pesi al centro o nelle vicinanze, né alle estremità (se si fanno i nodi durante l'esercizio non viene applicata penalità).
- Non sono previste penalizzazioni per l'esecuzione tecnica ma solo penalizzazioni (in secondi) relative all'effettuazione o meno dei movimenti richiesti.
- Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo concorrente tranne se diversamente indicato.

TROFEO GIOVANI

PERCORSO 1: GYM PARK

(Dimensioni 3x9 mt)

Il percorso si esegue singolarmente a staffetta

MATERIALE OCCORRENTE: scotch o altro materiale per tracciare il suolo, 1 tappetino tipo "Sarneige", 53 coni/cinesini, 1 Fitball (c.a 65cm), 2 ostacoli: uno di h 50cm e l'altro di h 20cm, 6 cerchi (diametro 50/60 cm circa), 1 step, 1 contenitore, 8 peluche/disegni rappresentanti diversi animali.

ESECUZIONE DEL PERCORSO

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

PROVA N. 1

Al via il primo ginnasta esegue un'andatura quadrupedica in avanti, corpo proteso avanti e gambe piegate (GRANCHIO) sino a superare con le mani la linea 1.

Penalità

Superare la linea 1 con entrambe le mani..... 5"

PROVA N. 2

Il ginnasta si avvicina al tappetino ed esegue una capovolta rotolata avanti con partenza e arrivo liberi.

PROVA N. 3

Il ginnasta prende la Fitball dal cerchio e facendola rotolare esegue uno slalom, in andata e ritorno, tra i 3 coni. Ripone la Fitball nel cerchio e raggiunge la boa con un'andatura libera in dietro.

Aggira la boa.

PROVA N. 4

Il ginnasta sottopassa liberamente il primo ostacolo (h 50cm) e di seguito scavalca liberamente il secondo ostacolo (h 20cm).

Aggira la boa.

PROVA N. 5

Il ginnasta salta consecutivamente a piedi pari in 5 cerchi successivi e contigui, disposti a zig-zag.

Penalità

Non effettuare i saltelli a piedi pari.....o.v.5"

PROVA N. 6

Il ginnasta scavalca lo step lateralmente con appoggio simultaneo delle mani e spinta e arrivo a piedi pari.

BONUS volteggiare lo step effettuando una ruota senza necessità di passaggio per la verticale (sono necessari 4 appoggi successivi)

Penalità

Non rispettare gli appoggi e arrivi come descritti.....5”

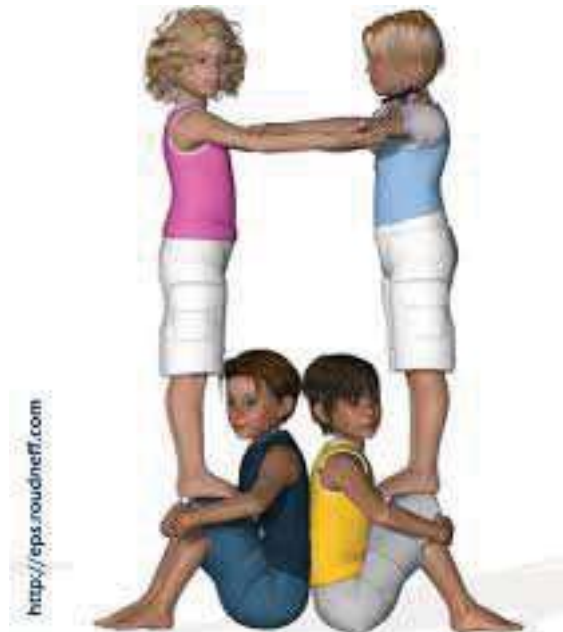
PROVA N. 7

Il ginnasta pesca dal contenitore un peluche/disegno, effettua il verso dello stesso e lo ripone nel contenitore, successivamente si posiziona nell'area delimitata e parte il compagno successivo. Quando tutti i ginnasti arrivano nell'area delimitata, realizzano la figura indicata.

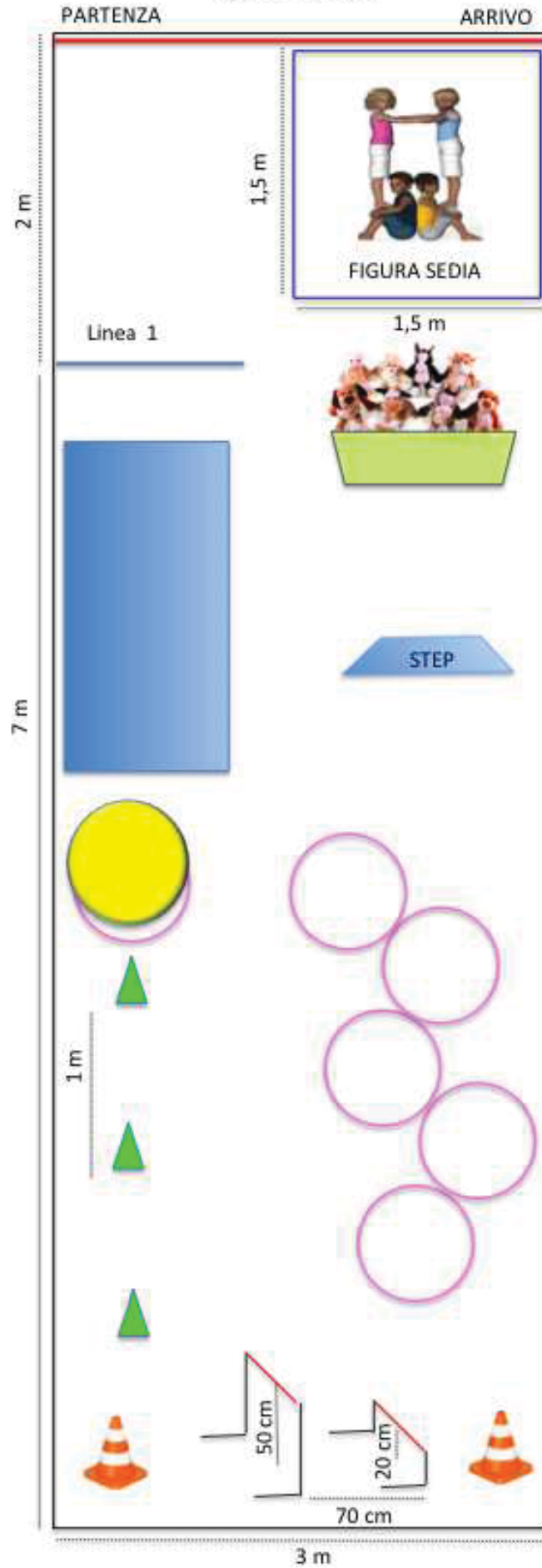
Penalità

Non effettuare il verso corretto dell'animale.....5”

Il percorso termina quando è completa la figura.



GYM PARK



TROFEO GIOVANI

PERCORSO 2: L'AMICIZIA

(Dimensioni 3x9 mt)

Il percorso si esegue a coppie a staffetta

MATERIALE OCCORRENTE: scotch o altro materiale per tracciare il suolo, 5 step, 1 boa, 3 palle, 1 contenitore, 2 cerchi (diametro 50/60 cm circa)

ESECUZIONE DEL PERCORSO

PARTENZA: i ginnasti sono disposti a coppie dietro la linea di Partenza, disposti uno fronte all'altro e legati per le mani.

PROVA N. 1

Al "via", nella posizione di partenza, effettuano dei saltelli laterali a piedi pari uniti fino a superare la linea 1. Di seguito sciolgono il legame e si dirigono verso gli step.

Penalità

Sciogliere il legame prima di aver superato la linea5"
Non effettuare i saltelli a piedi pari uniti.....o.v.5"

PROVA N. 2

Il ginnasta 1 esegue un'andatura in quadrupedia prona a gambe tese (ORSO/ELEFANTE) procedendo lateralmente con le mani sugli step fino al termine degli stessi.

Successivamente, il ginnasta 2 esegue un'andatura in quadrupedia prona a gambe tese (ORSO/ELEFANTE) procedendo lateralmente con i piedi sugli step fino al termine degli stessi.

PROVA N. 3

Il ginnasta 1 si posiziona in decubito supino e il ginnasta 2 lo scavalca con un salto a piedi pari.

Successivamente il ginnasta 2 si posiziona in con corpo proteso avanti e gambe piegate (GRANCHIO) e il ginnasta 1 lo sottopassa strisciando (SERPENTE).

Penalità

Non effettuare il saltello a piedi pari5"
Non sottopassare strisciando con pancia attaccata al suolo5"

PROVA N. 4

I ginnasti legati caviglia/mani procedono con andatura a cagnolino dalla linea 2 sino a quando il primo ginnasta raggiunge la linea 3, aggirando la boa.

Penalità

Sciogliere il legame prima che il primo ginnasta abbia raggiunto la linea 3.....5"

PROVA N. 5

Prima della linea 3 uno dei due ginnasti prende la palla dal contenitore e la pone tra il suo dorso e quello del compagno; senza aiuto delle mani effettuano un'andatura libera in avanzamento dalla linea 3 fino a superare la linea 4.

Un ginnasta si ferma oltre la linea 4 trattenendo la palla con le mani, l'altro corre fino ad oltrepassare la linea 3.

Quando il ginnasta oltrepassa la linea 3, l'altro lancia liberamente la palla al compagno che la recupera, senza superare la linea 3, e la pone nel contenitore.

BONUS il ginnasta prende la palla al volo.

Penalità

Toccare la palla con le mani durante l'andatura.....o.v. 10''

Non rispettare le linee..... o.v. 5''

PROVA N. 6

I ginnasti si portano ognuno in un quadrato disegnato ed eseguono al suo interno 3 palleggi ciascuno con una o due mani liberamente.

Penalità

Non eseguire i palleggi all'interno del quadrato.....o.v. 5''

Toccare con i piedi il lato del quadrato.....o.v. 5''

PROVA N. 7

I ginnasti, partendo contemporaneamente dietro la linea 5, eseguono dei balzi (CONIGLIETTO) sino ad oltrepassare la linea di Arrivo.

Quando entrambi i ginnasti superano la linea di Arrivo parte la coppia successiva.

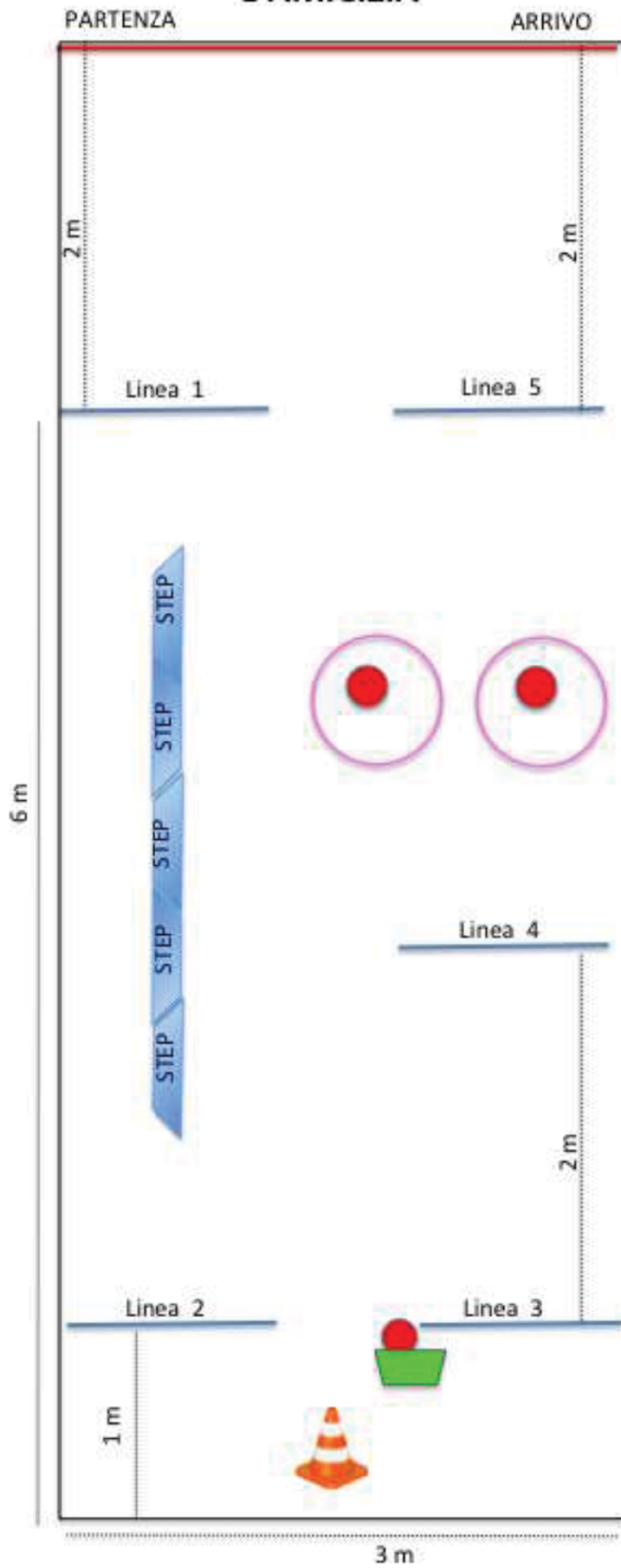
Penalità

Non eseguire i balzi.....o.v. 5''

Non rispettare le linee..... o.v. 5''

Il percorso termina quando l'ultimo ginnasta della coppia finale supera la linea di Arrivo.

L'AMICIZIA



TROFEO RAGAZZI I FASCIA

NOTA: Viene proposto un solo percorso, il percorso n°2 sarà presentato direttamente sul campo e le prove previste saranno basate sulle capacità motorie di base, velocità, destrezza, salti con la funicella, salti con appoggio bi/monopodalico, elementi di base della ginnastica (capovolta, ruota)

PERCORSO LA FORZA

(Dimensioni 4x9 mt)

Il percorso si esegue a coppie a staffetta

MATERIALE OCCORRENTE: scotch o altro materiale per tracciare il suolo, 1 palla, 1 contenitore, 6 coni/cinesini, 1 boa

ESECUZIONE DEL PERCORSO

PARTENZA: i ginnasti sono disposti a coppie dietro la linea di Partenza.

PROVA N. 1

I ginnasti al “via” superano la linea di partenza e si dispongono uno di fronte all’altro in posizione supina con arti inferiori piegati. Flettono il busto per toccare le ginocchia con le dita (CRUNCH) ed eseguono 3 ripetizioni ciascuno.

Si portano liberamente in posizione ritta, sempre uno di fronte all’altro, eseguono 3 SQUAT ciascuno con braccia tese avanti.

I ginnasti si spostano nella seconda stazione.

Penalità

Non toccare le ginocchia con le dita durante il crunch..... o.v. 5”

Non avere le braccia tese avanti durante lo squat.....o.v.5”

PROVA N. 2

Il ginnasta 1 si posiziona in quadrupedia supina. Il ginnasta 2 si posiziona in quadrupedia prona (a scelta con appoggio ginocchia o piedi) con le mani sulle ginocchia del compagno ed esegue 4 piegamenti sulle braccia. Successivamente si scambiano i compiti.

I ginnasti si spostano nella terza stazione.

PROVA N. 3

Il ginnasta 1 effettua un volteggio libero sul ginnasta 2 che simula una cavallina. Successivamente il ginnasta 2 effettua un volteggio libero sul ginnasta 1.

Penalità

Toccare/sfiorare con i piedi il ginnasta che simula la cavallina.....o.v. 5”

Aggirare la boa

PROVA N. 4

Il ginnasta 2 corre e si posiziona oltre la linea 2.

Il ginnasta 1 prende la palla dal contenitore e si posiziona, fronte al compagno, prima della linea 1.

Il ginnasta 1 effettua un lancio frontale della palla a due mani con gambe leggermente divaricate e piedi paralleli con traiettoria che supera la linea 2 prima di essere presa o che tocchi il suolo.

Il ginnasta 2 prende la palla ed effettua lo stesso lancio al ginnasta 1 che prende la palla con traiettoria che supera la linea 1 prima di essere presa o che tocchi il suolo e la ripone nel contenitore.

BONUS entrambi i ginnasti prendono la palla al volo e senza superare le linee rispettive.

Penalità

Toccare le linee	o.v. 5''
Non effettuare il lancio frontale e/o a gambe divaricate e piedi paralleli.....	o.v. 10''
Non effettuare il lancio a due mani.....	o.v. 10''
Lancio con traiettoria corta.....	o.v. 5''

PROVA N. 5

I ginnasti legati per un braccio, effettuano uno slalom tra 6 coni con saltelli a piedi uniti.

Penalità

Non mantenere il legame per tutto lo slalom	10''
Non saltellare a piedi uniti.....	o.v. 5''

PROVA N. 6

I ginnasti mantenendo il legame superano la linea 3, sciolgono il legame e si preparano per eseguire la figura di squadra.

Penalità

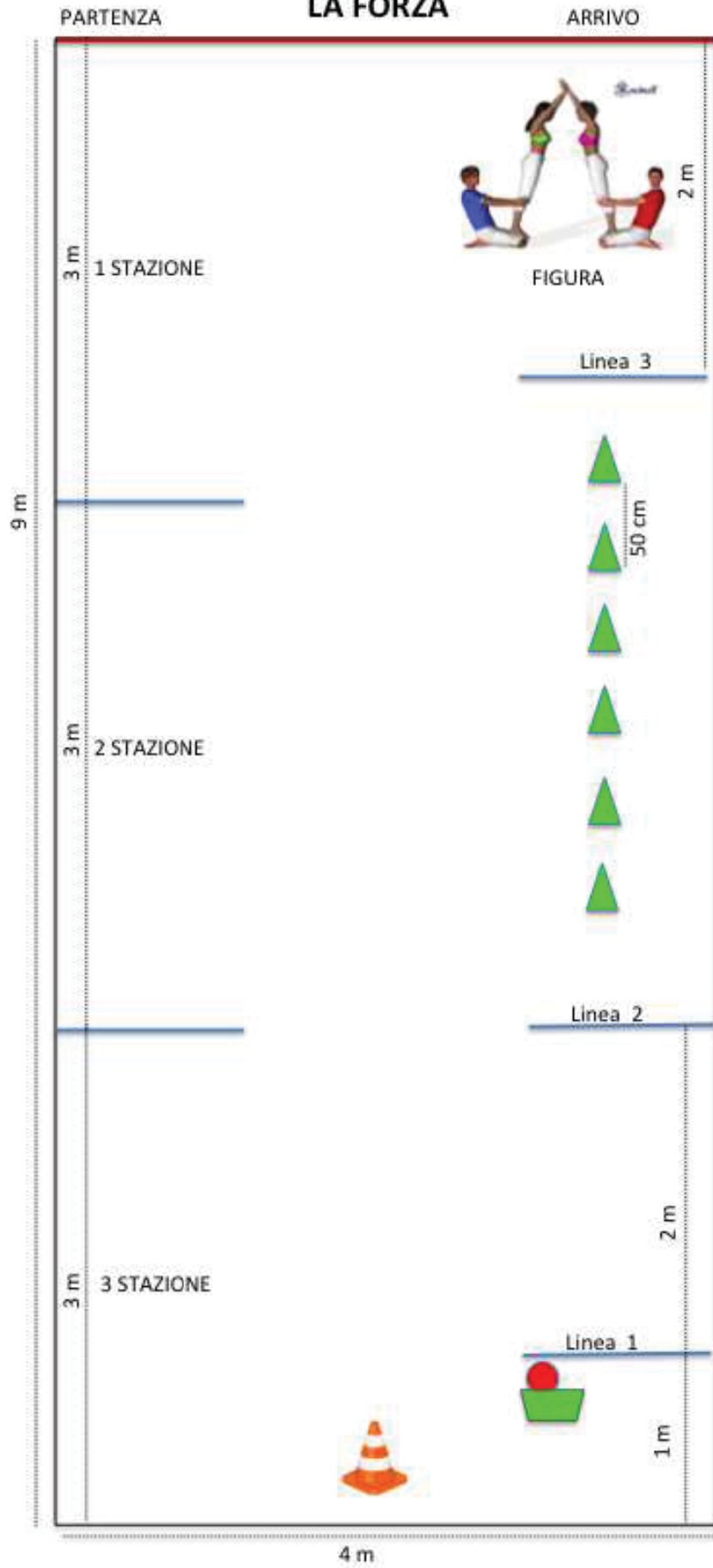
Non mantenere il legame sino al superamento della linea 3.....	10''
--	------

La coppia successiva parte quando la precedente supera la linea 3.

Il percorso si conclude quando tutta la squadra, superata la linea 3, effettua la figura indicata.



LA FORZA



TROFEO RAGAZZI II FASCIA e FASCIA OPEN

NOTA: Viene proposto un solo percorso, il percorso n°2 verrà presentato direttamente sul campo e le prove previste saranno basate sulle capacità motorie di base, velocità, destrezza, salti con la funicella, salti con appoggio bi/monopodalico, elementi di base della ginnastica (capovolta, ruota)

PERCORSO LA FORZA

(Dimensioni 4x9 mt)

Il percorso si esegue a coppie a staffetta

MATERIALE OCCORRENTE: scotch o altro materiale per tracciare il suolo, 1 palla, 1 contenitore, 6 coni/cinesini, 1 boa

ESECUZIONE DEL PERCORSO

PARTENZA: i ginnasti sono disposti a coppie dietro la linea di Partenza.

PROVA N. 1

I ginnasti al “via” superano la linea di partenza e si dispongono uno di fronte all’altro in posizione prona, arti superiori in alto e tesi. Sollevano leggermente gli arti (superiori e inferiori) in massima estensione eseguendo 2 ripetizioni ciascuno.

Si portano liberamente in posizione ritta e, sempre uno di fronte all’altro, eseguono 3 SQUAT ciascuno con braccia tese avanti.

I ginnasti si spostano nella seconda stazione.

Penalità

Non sollevare arti inferiori e superiori..... 10”
Non mantenere le braccia tese avanti durante lo squat.....o.v.5”

PROVA N. 2

Il ginnasta 1 si posiziona in quadrupedia supina. Il ginnasta 2 si posiziona in quadrupedia supina con le mani sulle ginocchia del compagno.

Il ginnasta 2 esegue 3 piegamenti sulle braccia e successivamente, mantenendo la posizione, il ginnasta 1 esegue 3 piegamenti sulle braccia.

I ginnasti si spostano nella terza stazione.

Penalità

Non mantenere la posizione.....10”

PROVA N. 3

Il ginnasta 1 effettua un volteggio libero sul ginnasta 2 che simula una cavallina. Successivamente il ginnasta 2 effettua un volteggio libero sul ginnasta 1.

Penalità

Toccare/sfiorare con i piedi il ginnasta che simula la cavallina.....o.v. 5''

Aggirare la boa**PROVA N. 4**

Il ginnasta 2 corre e si posiziona oltre la linea 2.

Il ginnasta 1 prende la palla dal contenitore e si posiziona, spalle al compagno, prima della linea 1.

Il ginnasta 1 effettua un lancio dorsale della palla a due mani a gambe leggermente divaricate e piedi paralleli con traiettoria che supera la linea 2 prima di essere presa o che tocchi il suolo; effettuato il lancio si gira fronte al compagno.

Il ginnasta 2 prende la palla, si gira spalle al compagno ed effettua lo stesso lancio dorsale al ginnasta 1 che prende la palla con traiettoria che supera la linea 1 prima di essere presa o che tocchi il suolo e la ripone nel contenitore e la ripone nel contenitore.

BONUS entrambi i ginnasti prendono la palla al volo e senza superare le linee rispettive.

Penalità

Toccare le lineeo.v. 5''

Non effettuare il lancio dorsale e/o a gambe divaricate e piedi paralleli.....o.v. 10''

Non effettuare il lancio a due mani.....o.v. 10''

Lancio con traiettoria corta.....o.v. 5''

PROVA N. 5

I ginnasti legati per un braccio, effettuano uno slalom tra 6 coni con saltelli con appoggio monopodalico.

Penalità

Non mantenere il legame per tutto lo slalom.....10''

Posare un piede durante i saltelli monopodalici..... o.v. 5''

PROVA N. 6

I ginnasti mantenendo il legame superano la linea 3, sciolgono il legame e si preparano per eseguire la figura di squadra.

Penalità

Non mantenere il legame sino al superamento della linea 3.....10''

La coppia successiva parte quando la precedente supera la linea 3.

Il percorso si conclude quando tutta la squadra, superata la linea 3, effettua la figura indicata.



