

# **Federazione Ginnastica d'Italia**

**COMITATO REGIONALE "PUGLIA"**



**Programmi Tecnici Regionali 2019 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, 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)
- Ogni percorso è svolto da **4 ginnasti**
- Esercizio collettivo con elementi imposti
  - Eseguito da 4 a 8 ginnasti
  - Durata max 1'30"
  - Esigenze di composizione:
    - 4 elementi (scelti dall'allegato n°1 delle "Linee Guida per le attività GpT" ed eseguiti contemporaneamente da tutti i componenti la rappresentativa)
    - 4 formazioni diverse
    - 4 elementi di collaborazione o interazione (escluse quella iniziale e quella finale).
    - Area di lavoro: min.12x8m

### TROFEO RAGAZZI

- Rappresentativa da 4 a 8 ginnasti (anche misti, maschi e femmine)
- Ogni percorso è svolto da **4 ginnasti**
- Esercizio collettivo da eseguire **OBBLIGATORIAMENTE** con attrezzi occasionali, **NON** codificati
  - Eseguito da 4 a 8 ginnasti
  - Durata max 1'30"
  - Tema facoltativo «I 150 della FGI»
  - Esigenze di composizione: 4 formazioni diverse + 4 elementi di collaborazione o interazione (escluse quella iniziale e quella finale).
  - Area di lavoro: min.12x8m
- 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 contrario .....o.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” 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: IL PUPAZZO

(Dimensioni 4x9 mt)

*Il percorso si esegue singolarmente a staffetta*

**MATERIALE OCCORRENTE:** 10 cerchi (diametro 70/80 cm circa), 4 step, pedana per piano inclinato più tappeto tipo sarneige, 1 boa, 1 funicella lunga, 4 bacchette, 3 mattoncini o appoggi Baumann, scotch o altro materiale per tracciare il suolo

## ESECUZIONE DEL PERCORSO

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

### PROVA N. 1

Al via parte il primo ginnasta ed esegue uno slalom tra 6 cerchi

#### Penalità

Ogni slalom non eseguito..... 5”

### PROVA N. 2

Capovolta avanti sul piano inclinato

### PROVA N. 3

Eeguire un giro completo intorno alla boa e proseguire verso gli step

#### Penalità

Non completare il giro intorno alla boa.....10”

### PROVA N. 4

Con mani in appoggio sugli step eseguire 4 scavalcamenti dx-sx-dx-sx con o senza posa dei piedi sugli step

#### Penalità

Ogni saltello in meno.....5”

### PROVA N. 5

Eeguire saltelli con o senza rimbalzo nei cerchi,

- il primo sul piede dx
- il secondo sul piede sx
- il terzo a piedi uniti ed uscire dal cerchio a piedi uniti

#### Penalità

Ogni saltello non eseguito come richiesto.....o.v.5”

Non uscire dal terzo cerchio a piedi uniti.....10”

## PROVA N. 6

Superare la linea X e costruire il pupazzo tra la linea X e la linea P/A

- Il ginnasta 1 comincia la costruzione ponendo al suolo la funicella per creare volto e capelli
- Il ginnasta 2 pone un mattoncino per il collo e due bacchette per le braccia
- Il ginnasta 3 pone il cerchio per il corpo
- Il ginnasta 4 pone 2 bacchette per le gambe e 2 mattoncini per i piedi

### Penalità

Costruire la figura del pupazzo in modo irriconoscibile..... 10”

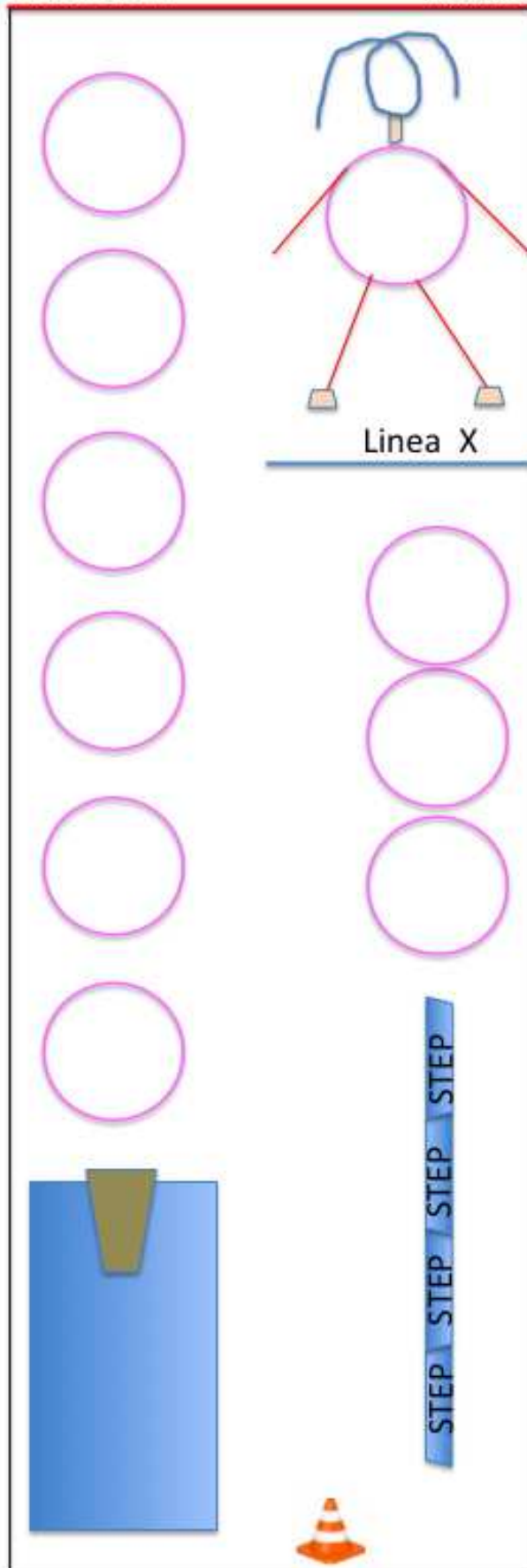
Una volta costruita la propria parte del pupazzo, il ginnasta corre verso la linea P/A, la supera e a quel punto potrà partire il/la Ginnasta successivo.

Dopo che il/la ginnasta n°4 ha superato la linea di P/A tutti i/le ginnasti/e rientreranno in campo sistemandosi insieme nel cerchio corpo del pupazzo

# IL PUPAZZO

PARTENZA

ARRIVO



# TROFEO GIOVANI

## PERCORSO 2: I COLORI

(Dimensioni 4x9 mt)

*Il percorso si esegue a coppie a staffetta*

**MATERIALE OCCORRENTE:** 6 cerchi dello stesso colore (diametro 70/80 cm circa), 2 tappeti tipo “Sarneige”, 4 step, 1 palla da ritmica o 1 pallone tipo “Super Santos”, 2 contenitori (uno per la palla e uno chiuso, ma con una piccola apertura per infilare la mano, per le fasce colorate), linea X e linea Y poste a circa 2 m di distanza tra loro, zona K (60cm x 60cm) posta a metà fra le linee X e Y, 4 cerchi di colore diverso (rosso, blu, verde, giallo) di circa 70/80 cm di diametro, 4 fasce dello stesso colore dei cerchi (è possibile utilizzare le proprie fasce), scotch o altro materiale per tracciare il suolo

### ESECUZIONE DEL PERCORSO

**PARTENZA:** i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza. Al “Via” i ginnasti della prima coppia, pescano dal contenitore una fascia colorata a caso per legarsela in vita. Appena la prima coppia è pronta può partire per effettuare il percorso.

#### PROVA N. 1 (CERCHI)

Al via i ginnasti della prima coppia si portano verso i cerchi e, tenendosi per mano, eseguono dei saltelli a piedi pari nei cerchi (un saltello in ogni cerchio).

**Penalità:**

Ogni saltello in meno.....o.g. 5”  
Saltelli eseguiti senza tenersi per mano.....5”

#### PROVA N. 2 (TAPPETI)

Si dirigono ognuno verso un tappeto ed eseguono una ruota o un rotolamento di 360° intorno all’asse longitudinale.

**Penalità:**

Ogni ruota o rotolamento non eseguito.....o.g. 15”

#### PROVA N. 3 (STEP)

Si portano ognuno ad una estremità della fila di step e vi salgono per eseguire un’andatura in avanti. Giunti a metà (in corrispondenza della linea) un ginnasta (A) scende ponendosi a gambe divaricate a cavallo degli step, mentre il compagno (B) vi passa sotto (traslocando in ginocchio sopra gli step); il concorrente B si rialza mentre il compagno A, che si era posto precedentemente a gambe divaricate, risale sugli step ed entrambi traslocano per scendere dall’estremità opposta a quella dove erano saliti.

**Penalità:**

Cadere dagli step e non risalire nel punto di caduta.....o.v.e o.g. 2”  
Salire o scendere non dall’estremità della fila di step.....o.v.e o.g. 5”

#### **PROVA N. 4 (PALLA)**

Il concorrente A prende la palla dal contenitore e, con i piedi dietro la linea X, la calcia verso il compagno B che, con i piedi dietro la linea Y, la riprende e la ripassa ad A effettuando un passaggio con palleggio della palla al suolo.

**BONUS di 5"** per ogni concorrente B che fa palleggiare la palla all'interno della zona K.

#### **Penalità:**

Ogni passaggio o ripresa effettuata con uno o entrambi i piedi sopra o oltre le linee X e Y....o.g. 5"

#### **PROVA N. 5 (PALLA - CERCHIO)**

Una volta ricevuta la palla, il concorrente A si porta nel cerchio corrispondente al colore della fascia pescata all'inizio del percorso e lancia la palla al compagno B che la prende, la rimette a posto e poi va a sistemarsi anch'egli nel cerchio giusto in posizione seduta. Dopo aver lanciato la palla anche il ginnasta A si siede nel cerchio.

#### **Penalità:**

Lanciare la palla con uno o entrambi i piedi al di fuori del cerchio..... 5"

Ricevere la palla con uno o entrambi i piedi dentro al cerchio..... 5"

Non sistemarsi nel cerchio giusto.....o.g. 5"

Quando il concorrente B ha rimesso la palla nel contenitore, può partire la coppia successiva che eseguirà il percorso allo stesso modo.

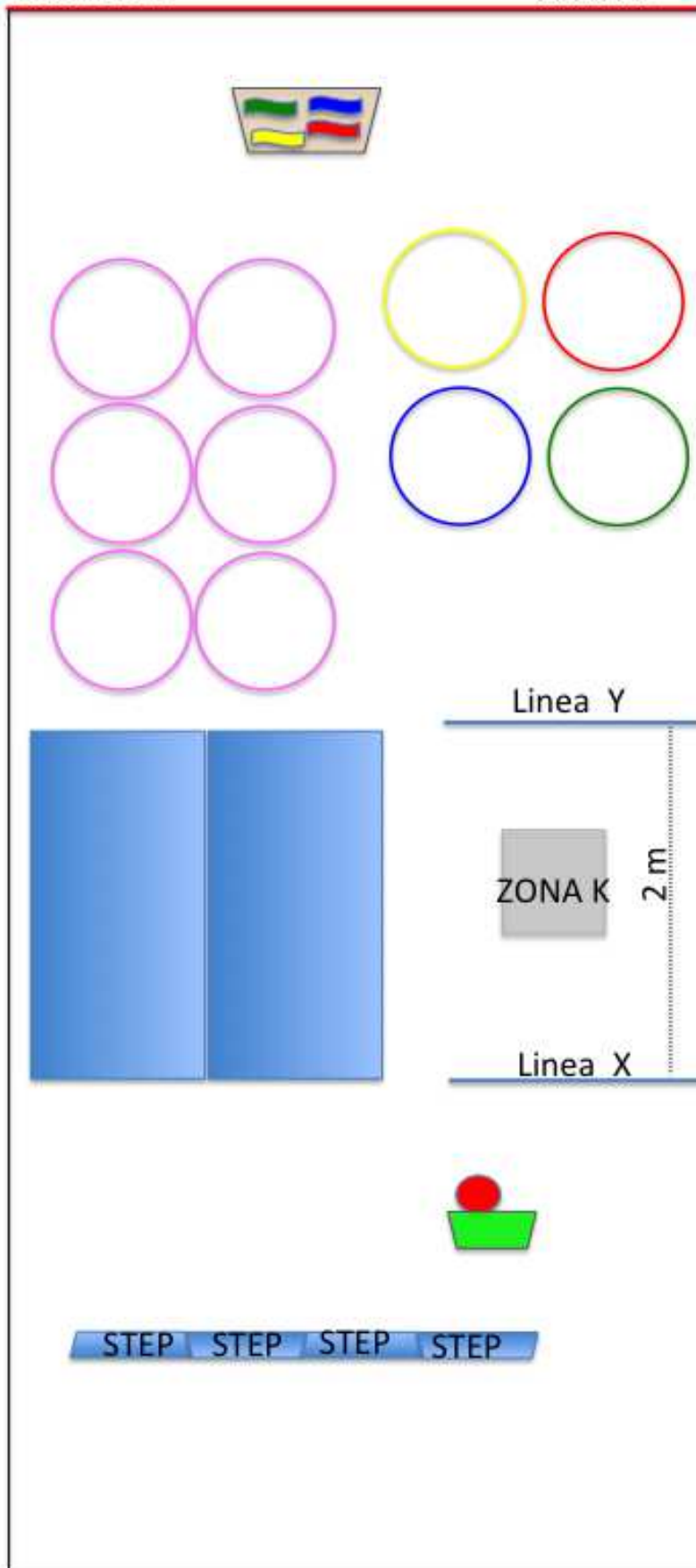
**Lo stop al tempo è dato quando l'ultimo ginnasta si è sistemato nel proprio cerchio in posizione seduta.**



# I COLORI

PARTENZA

ARRIVO



## TROFEO RAGAZZI TUTTE LE FASCE

### PERCORSO IL TUNNEL

(Dimensioni 4x9 mt)

*Il percorso si esegue individualmente a staffetta*

**MATERIALE OCCORRENTE:** scotch o altro materiale per tracciare il suolo, 3 cerchi, 1 ostacolo h. 30cm, 1 ostacolo h. 40cm, 1 ostacolo h. 50cm, 1 boa, 1 contenitore, 1 palla, Linea A e linea B poste a circa 3 m di distanza tra loro.

#### ESECUZIONE DEL PERCORSO

**PARTENZA:** i ginnasti sono disposti in fila dietro la linea di Partenza.

#### PROVA N. 1

Al via il/la primo/a ginnasta si porta al primo cerchio ed effettua un giro completo intorno allo stesso saltando sul piede dx e si porta vicino a secondo cerchio per effettuare un giro completo saltando sull'altro piede, portarsi nel terzo cerchio per eseguire un saltello a piedi uniti, uno con divaricata sagittale dx e di rimbalzo uno con divaricata sx.

#### **Penalità**

Non completare il giro del cerchio.....o.v....10''

Non effettuare i saltelli come richiesti.....o.v....5''

#### PROVA N. 2

Superare liberamente i 3 ostacoli disposti ad altezza crescente

#### **Penalità**

Far cadere l'ostacolo.....o.v....5''

#### PROVA N. 3

Aggirare la boa e portarsi al contenitore con la palla, prenderla ed effettuare un palleggio della palla al suolo: prima di riprenderla al volo effettuare un giro di 360° intorno all'a/l

#### **Penalità**

Non riprendere la palla al volo.....10''

#### PROVA N. 4

Avanzando verso la linea A effettuare 2 palleggi con mano dx, 2 con mano sx, 2 con entrambe le mani.

**Penalità**

Palleggio non effettuato .....o.v...5”

**PROVA N. 5**

Posare la palla sulla linea A facendola rotolare e scavalcandola prima che raggiunga la linea B. Riprenderla solo utilizzando i piedi dopo la linea B e riporla nel contenitore. Successivamente correre per superare la linea P/A per consentire la partenza del ginnasta successivo.

**Penalità**

Non rispettare le linee.....o.v..10”

Scavalcare la palla mentre è ferma.....10”

**PROVA N. 6 (tutti insieme)**

Quando il quarto ginnasta avrà terminato il percorso e superata la linea P/A, tutta la squadra rientrerà in campo e si sistemerà in fila a gambe divaricate con l'ultimo ginnasta con i piedi sulla linea B. Il primo ginnasta prenderà la palla e la farà rotolare sotto il tunnel di gambe, l'ultimo ginnasta la prenderà e si porterà avanti (diventando il primo della fila) scavalcando le gambe di tutti i ginnasti che dopo il passaggio della palla sotto il tunnel andranno seduti a gambe unite e tese con fronte ai cerchi.

Si ripeterà in modo analogo finché non ritornerà avanti il primo ginnasta che andrà a posare la palla nel contenitore. Tutta la squadra si sistemerà in riga sulla linea B

**Penalità**

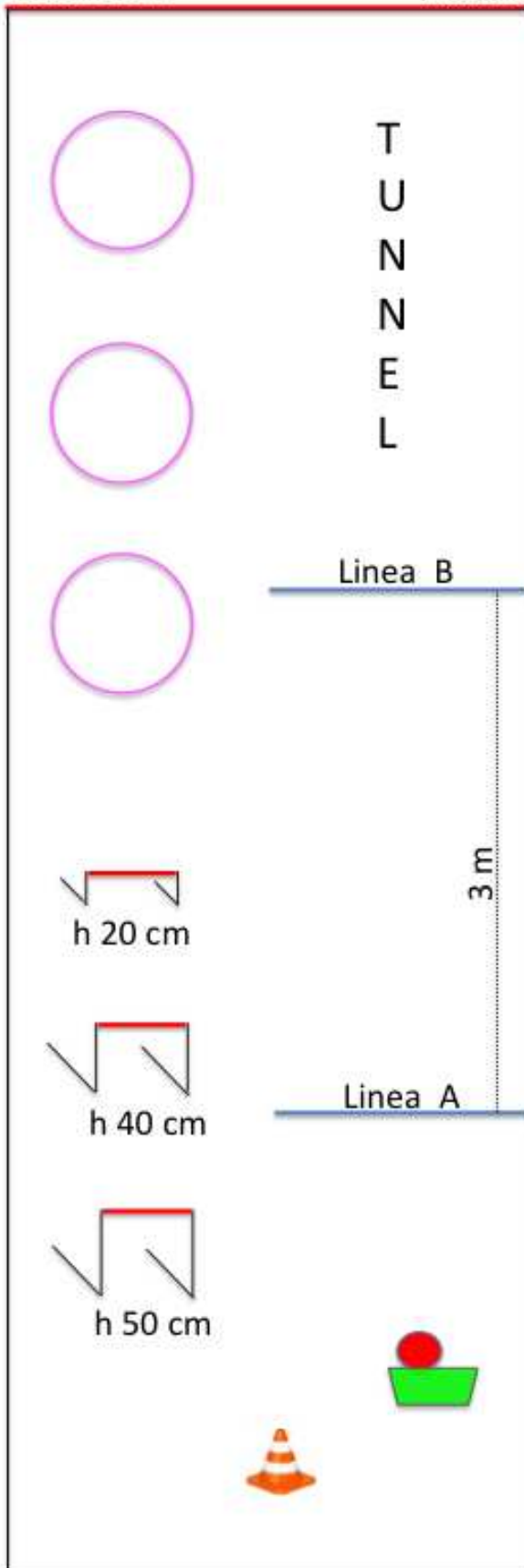
Far uscire la palla dal tunnel nel rotolamento.....o.v...5”

Non scavalcare le gambe di tutti i ginnasti.....o.v....5”

# IL TUNNEL

PARTENZA

ARRIVO



## TROFEO RAGAZZI I FASCIA

### PERCORSO A CORSIE

(Dimensioni 4x9 mt)

*Il percorso si esegue singolarmente e a coppie a staffetta*

**MATERIALE OCCORRENTE:** scotch o altro materiale per tracciare il suolo, 1 Fitball, 1 ostacolo da 40cm

#### ESECUZIONE DEL PERCORSO

**PARTENZA:** Ginnasti n°1 e n°3 dietro la linea AB, ginnasti n°2 e n°4 dietro la linea CD

#### PROVA N. 1

Al “via” il ginnasta n°1 supera la linea di partenza, prende la Fitball ed effettua almeno 8 palleggi liberi in avanzamento dalla linea AB fino ad oltrepassare la linea CD, dove consegna la Fitball al ginnasta n°2 che effettua almeno 8 palleggi liberi in avanzamento dalla linea CD fino ad oltrepassare la linea AB dove ripone la Fitball nello spazio delimitato.

#### Penalità

Non effettuare il numero minimo di palleggi.....o.g.. 5”

Non rispettare le linee.....o.v.5”

#### PROVA N. 2

I ginnasti n°2 e n°3 con partenza dietro la linea AB effettuano un’andatura a “carriola” (il ginnasta che esegue la carriola deve assumere la posizione di corpo proteso dietro) fino a superare con le mani la linea CD

#### Penalità

Non rispettare le linee.....o.v.5”

#### PROVA N. 3

I ginnasti n°1 e n°4 in decubito supino con legamento mani-ginocchia e partenza dietro la linea CD effettuano un’andatura indietro (in direzione del capo) utilizzando solo mani e piedi fino a quando il secondo ginnasta superare con i piedi la linea AB

#### Penalità

Non rispettare le linee.....o.v.5”

Sciogliere il legame.....o.v. 5”

#### PROVA N. 4

Il ginnasta n°3 con partenza dietro la linea CD (nella corsia con gli ostacoli) effettua una rincorsa per oltrepassare con salto a piedi alternati l’ostacolo. Superato l’ostacolo corre fino alla linea X dove comincia un’andatura avanti verso la linea AB effettuando a ripetizione la serie di saltelli: un

salto a piedi pari, un salto con appoggio monopodalico dx, un salto con appoggio monopodalico sx, un salto a gambe divaricate. Ripete la serie fin quando non supera la linea AB con i piedi

**Penalità**

Non rispettare le linee.....o.v.5”

**PROVA N. 5**

Il ginnasta n°4 con partenza dietro la linea AB (nella corsia con gli ostacoli) effettua un’andatura avanti fino a superare la linea X effettuando a ripetizione la serie di saltelli: un salto a piedi pari, un salto con appoggio monopodalico dx, un salto con appoggio monopodalico sx, un salto a gambe divaricate. Superata la linea X effettua una rincorsa per oltrepassare con salto a piedi alternati l’ostacolo e corre fino ad oltrepassare la linea CD con i piedi

**Penalità**

Non rispettare le linee.....o.v.5”

**PROVA N. 6**

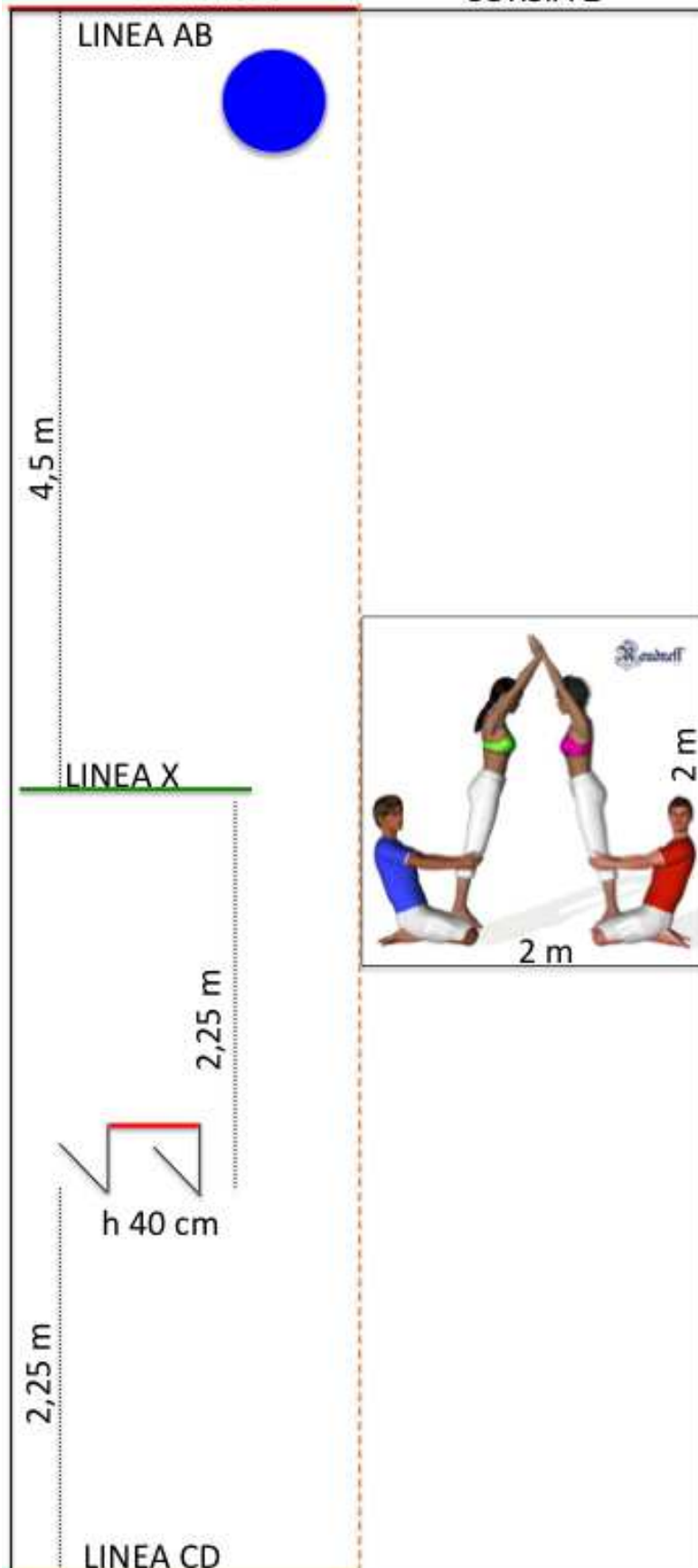
I ginnasti si dispongono nella corsia libera da ostacoli ed effettuano la figura indicata.



# PERCORSO A CORSIE – I fascia

CORSIA 1

CORSIA 2



## TROFEO RAGAZZI II FASCIA e FASCIA OPEN

### PERCORSO A CORSIE

(Dimensioni 4x9 mt)

*Il percorso si esegue singolarmente e a coppie a staffetta*

**MATERIALE OCCORRENTE:** scotch o altro materiale per tracciare il suolo, 1 Fitball, 1 ostacolo da 40cm

### ESECUZIONE DEL PERCORSO

**PARTENZA:** Ginnasti n°1 e n°3 dietro la linea AB, ginnasti n°2 e n°4 dietro la linea CD

#### PROVA N. 1

Al “via” il ginnasta n°1 supera la linea di partenza, prende la Fitball ed effettua almeno 8 palleggi liberi indietreggiando dalla linea AB fino ad oltrepassare la linea CD, dove consegna la Fitball al ginnasta n°2 che effettua almeno 8 palleggi liberi indietreggiando dalla linea CD fino ad oltrepassare la linea AB dove ripone la Fitball nello spazio delimitato.

#### Penalità

Non effettuare il numero minimo di palleggi.....o.g.. 5”  
Non rispettare le linee.....o.v.5”

#### PROVA N. 2

I ginnasti n°2 e n°3 con partenza dietro la linea AB effettuano un’andatura a “carriola” (il ginnasta che esegue la carriola deve assumere la posizione di con corpo proteso avanti) fino a superare con le mani la linea CD

#### Penalità

Non rispettare le linee.....o.v.5”

#### PROVA N. 3

I ginnasti n°1 e n°4 in decubito supino con legamento mani-caviglie e partenza dietro la linea CD effettuano un’andatura indietro (in direzione del capo) utilizzando solo mani e piedi fino a quando il secondo ginnasta superare con i piedi la linea AB

#### Penalità

Non rispettare le linee.....o.v.5”  
Sciogliere il legame.....o.v. 5”

#### PROVA N. 4

Il ginnasta n°3 con partenza dietro la linea CD (nella corsia con gli ostacoli) effettua una rincorsa per oltrepassare con salto a piedi pari l’ostacolo. Superato l’ostacolo corre fino alla linea X dove



comincia un'andatura avanti verso la linea AB effettuando a ripetizione la serie di saltelli: un salto a piedi pari, un salto con appoggio monopodalico dx, un salto con appoggio monopodalico sx, un salto a gambe divaricate. Ripete la serie fin quando non supera la linea AB con i piedi

**Penalità**

Non rispettare le linee.....o.v.5”

**PROVA N. 5**

Il ginnasta n°4 con partenza dietro la linea AB (nella corsia con gli ostacoli) effettua un'andatura avanti fino a superare la linea X effettuando a ripetizione la serie di saltelli: un salto a piedi pari, un salto con appoggio monopodalico dx, un salto con appoggio monopodalico sx, un salto a gambe divaricate. Superata la linea X effettua una rincorsa per oltrepassare con salto a piedi pari l'ostacolo e corre fino ad oltrepassare la linea CD con i piedi

**Penalità**

Non rispettare le linee.....o.v.5”

**PROVA N. 6**

I ginnasti si dispongono nella corsia libera da ostacoli ed effettuano la figura indicata nello spazio delimitato.



## PERCORSO A CORSIE – II fascia - OPEN

