

Federazione Ginnastica d'Italia

COMITATO REGIONALE "PUGLIA"



Programmi Tecnici Regionali 2020 GpT

PERCORSI MOTORI

TROFEO GIOVANI

Monopoli, 20/01/2020

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

- Rappresentativa da 4 a 8 ginnasti (anche misti, maschi e femmine)
- I percorsi sono svolti 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 tecnico 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.12x12m

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;
- 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

(Dimensioni 4x12 mt)

Il percorso si esegue singolarmente a staffetta

MATERIALE OCCORRENTE: 8 cerchi, pedana per piano inclinato più tappeto tipo “sarneige”, 1 boa, 4 step, 1 cono, 1 palla, scotch per disegnare il corridoio 5x2mt.

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 una capovolta rotolata avanti sul piano inclinato

BONUS 5” se si esegue all’arrivo dalla capovolta, in continuità, un saltello con giro in volo A/L di 360°

PROVA N. 2

Prende il cerchio dal cono, lo fa rotolare liberamente nel corridoio (5x2mt) e al termine lo ripone nuovamente intorno al cono

Penalità

Terminare il rotolamento del cerchio prima che abbia attraversato tutto il corridoio.....10”

PROVA N. 3

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

Penalità

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

PROVA N. 4

Sale sul primo step esegue mezzo giro A/L (180°) con piccola fase di volo ed esegue 5 passi in dietro, esegue mezzo giro A/L (180°) con piccola fase di volo e con un salto ad “X” scende dagli step

Penalità

Non accennare la fase di volo.....5”

Ogni passo in meno5”

PROVA N. 5

Esegue 4 saltelli, con o senza rimbalzo, nei cerchi: a gambe divaricate nei due cerchi paralleli, a piedi uniti nel cerchio singolo

Penalità

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

PROVA N. 6

Prende la palla dal cerchio ed esegue un lancio della stessa al di sopra dell’altezza del capo effettuando un giro 360° A/L (anche senza fase di volo) e riprende la palla al volo.

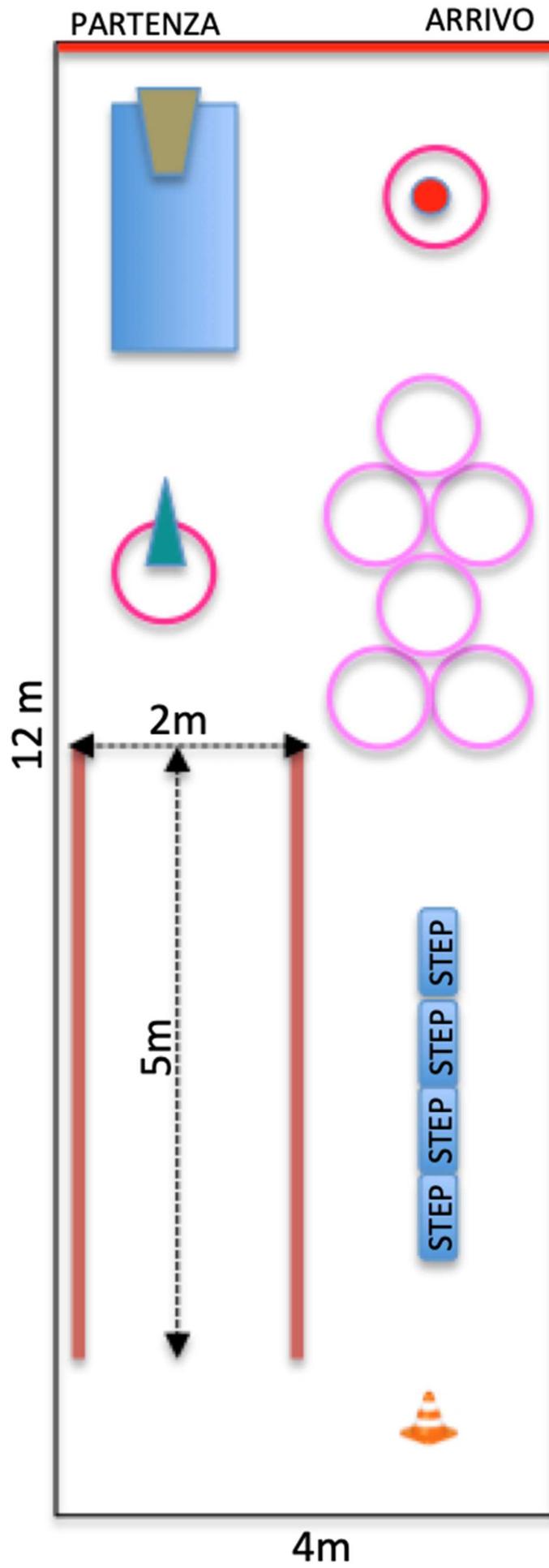
Penalità

Non superare con la palla l’altezza del capo.....o.v.5”

Non completare il giro 360° A/L.....o.v. 5”

Non riprendere la palla al volo.....o.v. 5”

Il secondo ginnasta parte quando il primo lo tocca, il percorso termina quando l’ultimo ginnasta supera la linea di P/A



TROFEO GIOVANI

PERCORSO 2

(Dimensioni 4x12mt)

Il percorso si esegue a coppie

MATERIALE OCCORRENTE 3 cerchi, 1 contenitore, 1 palla, 7 boe, 1 tappetino tipo “Sarneige”, 5 step, scotch

ESECUZIONE DEL PERCORSO

PARTENZA: i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza P/A

PROVA N. 1

Al via i ginnasti della prima coppia si portano verso i cerchi e si sistemano ognuno in uno.

Il ginnasta 1 prende la palla dal contenitore (senza uscire dal cerchio) e la lancia al ginnasta 2 che la recupera al volo e la ripassa al compagno facendola rotolare.

Il ginnasta 1 ripone la palla nel contenitore (senza uscire dal cerchio).

Penalità:

Mettere i piedi fuori dal cerchio.....o.g. e o.v. 10”

PROVA N. 2

I ginnasti si posizionano dietro la linea AB.

Il ginnasta 1 esegue un’andatura ad Elefante (andatura quadrupedica ventrale -pancia in giù- in avanti) fino a superare la linea CD

Quando ha superato la linea CD parte il ginnasta 2.

Il ginnasta 2 esegue un’andatura a Granchio (andatura quadrupedica dorsale -pancia in su- in avanti) fino a superare la linea CD

PROVA N. 3

I ginnasti si dirigono verso le 5 boe e legati/abbracciati per la cintura effettuano uno slalom con saltelli a piedi pari uniti avendo cura di non spezzare il legamento fino a superare la linea EF

Penalità:

Sciogliere il legame dopo aver superato la linea EF.....5”

Aggirano la boa

PROVA N. 4

Il ginnasta 1 esegue un rotolamento 360° intorno A/L e al termine il ginnasta 2 esegue una ruota.

Penalità:

Non completare il rotolamento 360°10”

Aggirano la boa

PROVA N. 5

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) il ginnasta 1 scende ponendosi a gambe divaricate a cavallo degli step, mentre il compagno 2 vi passa sotto (traslocando in ginocchio sopra gli step); il ginnasta 2 si rialza mentre il ginnasta 1, 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.....o.v.e o.g. 2”

Salire o scendere non dall'estremità della fila di step.....o.v.e o.g. 5”

PROVA N. 6

Il ginnasta 1 si pone in piedi sulla linea GH e il ginnasta 2 si pone accovacciato sulla linea IL.

Il ginnasta 1 prende il cerchio e lo lancia a centrare il ginnasta 2.

Il ginnasta 2, si alza in piedi recupera il cerchio lanciato dal ginnasta 1 (che nel frattempo si accovaccia) ed effettua lo stesso lancio a centrare il compagno.

BONUS 5” se entrambi i ginnasti centrano il compagno con il cerchio

PROVA N. 7

I ginnasti si dirigono oltre la linea MN.

Il ginnasta 1 assume la posizione ELEFANTE e il ginnasta 2 lo sottopassa strisciando e successivamente assume la posizione GRANCHIO.

Il Ginnasta 1 sorpassa il ginnasta 2.

I ginnasti si legano per entrambe le mani e spostandosi lateralmente superano la linea P/A.

Quando la prima coppia supera la linea P/A può partire la seconda coppia.

Il percorso termina quando la seconda coppia supera la linea P/A.

