

PERCORSO TROFEO GIOVANI 2009

VALIDO PER IL TROFEO BREVETTI 2009

DESTREZZA MOTORIA

Il percorso si esegue singolarmente.

MATERIALE OCCORRENTE

4 coni; 2 tappetini; 2 boe; nastro adesivo bianco; un ostacolo di 40cm; una palla (può essere sostituita)

PARTENZA

Ginnasti dietro la linea

PROVA N° 1 CONI

Al via il primo ginnasta prende la palla dal contenitore fa un palleggio a terra, batte le mani e la riprende, subito parte per eseguire dei piccoli lanci (almeno 4) della palla mentre effettua lo slalom fra i 4 coni distanti 80 cm uno dall'altro. Rimettere la palla nel contenitore

Penalità:

- Riprendere la palla dopo un rimbalzo (o più rimbalzi) - 5"
- Ogni lancio in meno - 5"
- Slalom non effettuato - 5" ogni volta

PROVA n°2 TAPPETO

Si sposta verso il tappeto dove esegue una capovolta avanti.

Penalità:

- Capovolta non eseguita - 15"

PROVA N° 3 QUADRUPEDIA

Girare la boa. Mettere i piedi sopra la striscia bianca di nastro adesivo disegnata a terra, assumere la posizione di quadrupedia Dorsale (pancia in su) - l'andatura è in dietro - da eseguire per m 2,50. Concludere l'andatura quando le mani toccano la striscia di arrivo o la superano.

Penalità:

- Prova non conforme - 15"
- Non rispettare le linee come descritto - 5" ogni volta

PROVA N° 4 L'OSTACOLO

Girare la boa. Passare sotto l'ostacolo.

Penalità:

- Prova non eseguita - 15"

PROVA N° 5 IL TAPPETO (la squadra può decidere di toglierlo)

Eseguire una ruota

Penalità:

- Prova non eseguita - 15"

Correre verso la linea di partenza / arrivo. Quando viene superata il compagno può partire. Lo stop al tempo è dato quando l'ultimo concorrente supera la linea di partenza / arrivo

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 proseguire nel percorso, in caso contrario - 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 non eseguita come descritta - o.g. 15"
- ☐ Non aggirare la boa - 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.
- ☐ Potrà essere utilizzata esclusivamente l'attrezzatura messa a disposizione dall'organizzazione.

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

La D.T.R.GpT
Prof.ssa Flavia Aniello

Ultima Modifica: 10 Gennaio 2009

PERCORSO TROTEO GIOVANI - 09 -

