

# Trofeo Giovani

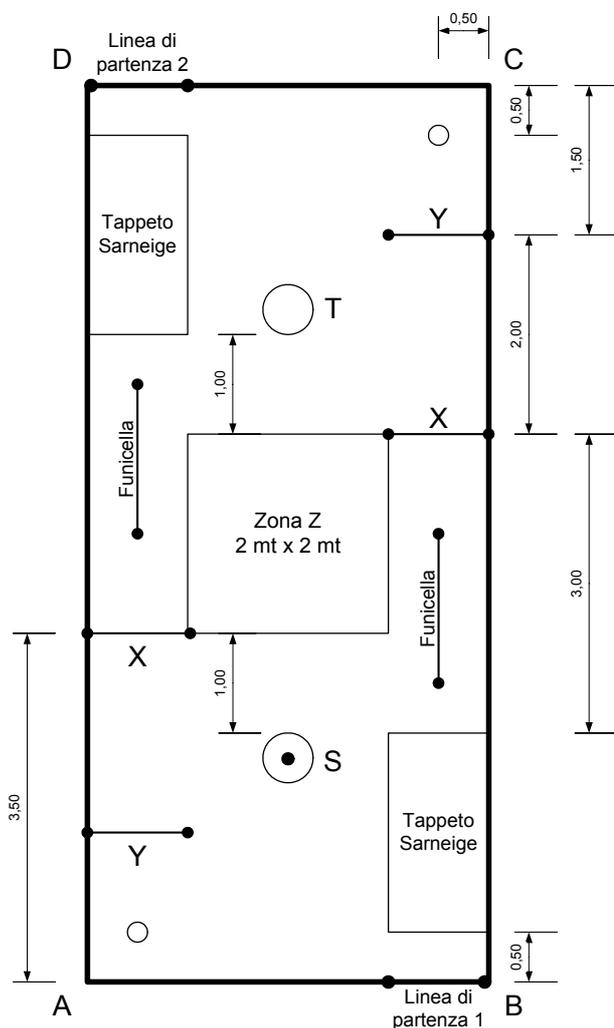
## Percorso a coppie

### Materiale occorrente

- 2 tappeti tipo Sarneige 2 mt x 1 mt
- 2 funicelle
- 2 boe
- 2 cerchi diametro 60 cm
- 1 palla di qualsiasi tipo, anche di spugna (all'interno del cerchio S)

### Percorso 9 mt x 4 mt

- i 2 tappeti sono posti entrambi a 50 cm dalle linee di partenza
- le linee X e Y distano tra loro 2 metri e la linea Y è distante 1,5 mt da CD e AB
- le boe distano 0,50 mt da BC e CD  
0,50 mt da DA e AB
- i 2 cerchi S e T distano 1 mt dalla zona Z (dal bordo più vicino alla stessa)
- la zona Z misura 2 mt x 2 mt, è posta al centro del percorso e dista 1 mt da CB e AD e 3,5 mt da AB e DC
- le 2 funicelle sono poste sul pavimento in senso longitudinale rispetto alla linea di partenza



Partenza fuori dal percorso, 3 ginnasti di fronte alla linea di partenza 1 e 3 ginnasti di fronte alla linea di partenza 2.

### **1^ prova**

Al via partono contemporaneamente 2 ginnasti (uno dalla linea di partenza 1 e uno dalla linea di partenza 2) ed eseguono una capovolta avanti sul tappeto.

### **2^ prova**

I 2 ginnasti si pongono lateralmente alla propria funicella (va bene sia a destra che a sinistra) per eseguire 4 saltelli a piedi pari uniti superando lateralmente la fune (a zig-zag) anche in avanzamento.

Penalità :

- Ogni saltello in meno 5 sec.
- Toccare la fune 5 sec.
- Saltare non a piedi pari uniti 5 sec.

### **3^ prova**

Partendo con le mani e i piedi dietro le linee X eseguire un'andatura quadrupedica supina in avanti ("gambero avanti") per oltrepassare le linee Y sia con le mani che con i piedi.

Penalità :

- Pestare le linee X con i piedi in partenza 5 sec.
- Non oltrepassare le linee Y con le mani 5 sec.
- Toccare con il bacino terra 5 sec. ogni volta

### **4^ prova**

Aggirare le boe; correre ed entrare dentro i cerchi.

Penalità :

- Non aggirare le boe 10 sec.

## **5^ prova**

Il ginnasta dentro il cerchio S lancia la palla in avanti verso l'alto (lancio a 2 mani) al compagno nel cerchio T.

Specifichiamo che il lancio deve essere eseguito "a parabola" e che il lancio "diretto" al compagno (quindi senza parabola verso l'alto) verrà penalizzato come prova non conforme (15 sec.).

Dopo la ripresa della palla, il ginnasta nel cerchio T la restituisce nel medesimo modo al compagno nel cerchio S.

Non è indispensabile prendere la palla al volo, ma si richiede di rimanere all'interno del cerchio con entrambi i piedi per riprendere la palla.

I due ginnasti, effettuati i 2 lanci e riposizionata la palla dentro al cerchio S, entrano nella zona Z per dare il via alla coppia successiva.

La 2^ e 3^ coppia partono quando entrambi i componenti della coppia precedente sono all'interno della zona Z.

Penalità :

- Uscire con i piedi dal cerchio                      5 sec. ogni volta
- Lancio con i piedi fuori dal cerchio              15 sec.

## **6^ prova**

Quando tutti i componenti della squadra sono all'interno della zona Z, formare una "figura" in cui solo 3 ginnasti toccano terra con qualsiasi parte del corpo.

Il percorso si conclude quando la "figura" risulta eseguita in forma stabile come richiesto sopra.

### **Penalità generali da non dimenticare**

- Partenza anticipata                                      15 sec.
- Prova non eseguita come descritta                15 sec.
- Non sistemare ostacoli o oggetti abbattuti e/o spostati prima di aver concluso il proprio percorso      15 sec.

# Trofeo ACI - 1^ Fascia

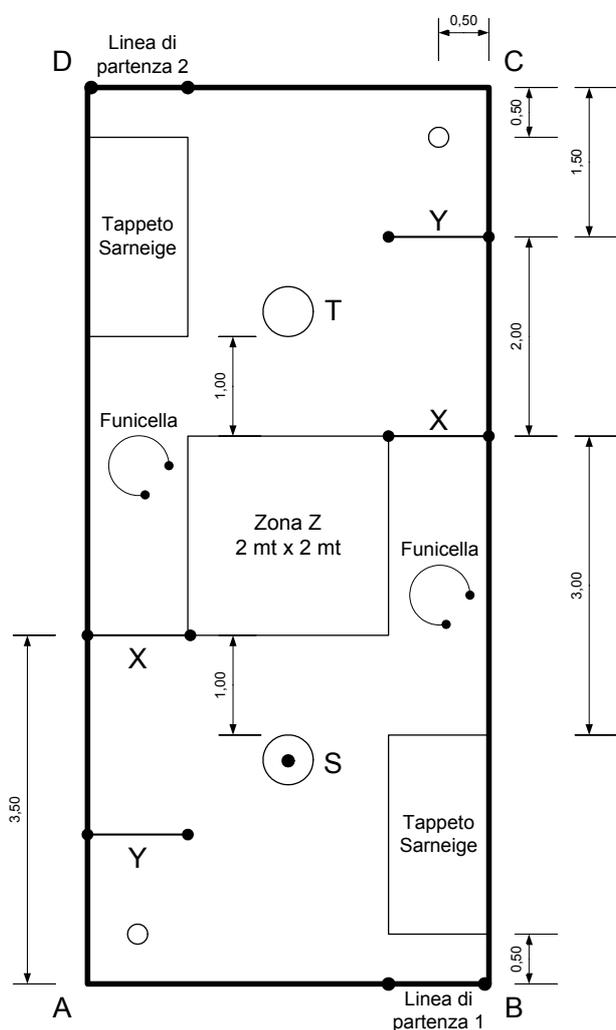
## Percorso a coppie

### Materiale occorrente

- 2 tappeti tipo Sarneige 2 mt x 1 mt
- 2 funicelle
- 2 boe
- 2 cerchi
- 1 palla da ritmica (all'interno del cerchio S)

### Percorso 9 mt x 4 mt

- i 2 tappeti sono posti entrambi a 50 cm dalle linee di partenza
- le linee X e Y distano tra loro 2 metri e la linea Y è distante 1,5 mt da CD e AB
- le boe distano 0,50 mt da BC e CD  
0,50 mt da DA e AB
- i 2 cerchi S e T distano 1 mt dalla zona Z (dal bordo più vicino alla stessa)
- la zona Z misura 2 mt x 2 mt, è posta al centro del percorso e dista 1 mt da CB e AD e 3,5 mt da AB e DC
- le 2 funicelle sono poste sul pavimento in forma libera a metà strada tra il tappeto e la linea X



Partenza fuori dal percorso, 3 ginnasti di fronte alla linea di partenza 1 e 3 ginnasti di fronte alla linea di partenza 2.

### **1^ prova**

Al via partono contemporaneamente 2 ginnasti (uno dalla linea di partenza 1 e uno dalla linea di partenza 2) ed eseguono sul tappeto una capovolta avanti seguita da un salto a pennello con braccia in alto e tese.

Penalità :

- Non eseguire il pennello come descritto 15 sec.

### **2^ prova**

Eeguire 4 saltelli a piedi alternati con giro avanti della fune.

La fune deve essere riposizionata, in ogni sua parte, all'interno della zona delimitata dal tappeto Sarneige, dalla linea X, dal lato BC e lateralmente dalla zona Z (ed il prolungamento della stessa verso il tappeto Sarneige).

Penalità :

- Ogni saltello in meno 5 sec.
- Eseguire i saltelli non in modo alternato 15 sec.
- Non riposizionare la fune, come richiesto, nella relativa zona 15 sec.

### **3^ prova**

Partendo con le mani e i piedi dietro le linee X eseguire un'andatura quadrupedica supina in avanti ("gambero avanti") per oltrepassare le linee Y sia con le mani che con i piedi.

Rizzarsi e subito eseguire una corsa indietro sino a superare la linea X.

Di seguito eseguire minimo 3 salti "del coniglio" in avanti con una gamba sollevata sino ad uscire con i piedi dalle linee Y.

Penalità :

- Pestare le linee X con i piedi prima di eseguire il "gambero" 5 sec.
- Non oltrepassare le linee Y con le mani eseguendo il "gambero" 5 sec.
- Toccare con il bacino terra eseguendo il "gambero" 5 sec. ogni volta
- non uscire dalla linea X con entrambi i piedi nella corsa indietro 5 sec.
- non oltrepassare la linea Y con mani e piedi eseguendo il "coniglio" 5 sec.
- toccare il pavimento con la gamba sollevata durante il "coniglio" 5 sec. ogni volta

#### **4^ prova**

Aggirare le boe; correre ed entrare dentro i cerchi.

Penalità :

- Non aggirare le boe 10 sec.

#### **5^ prova**

Il ginnasta dentro il cerchio S lancia la palla in avanti verso l'alto (lancio a 2 mani) al compagno nel cerchio T che deve prenderla al volo.

Specifichiamo che il lancio deve essere eseguito "a parabola" e che il lancio "diretto" al compagno (quindi senza parabola verso l'alto) verrà penalizzato come prova non conforme (15 sec.).

Dopo la ripresa della palla, il ginnasta nel cerchio T la restituisce nel medesimo modo al compagno nel cerchio S.

E' richiesta la presa della palla al volo rimanendo all'interno del cerchio con entrambi i piedi.

I due ginnasti effettuati i 2 lanci e riposizionata la palla dentro al cerchio S entrano nella zona Z per dare il via alla coppia successiva.

La 2^ e 3^ coppia partono quando entrambi i componenti della coppia precedente sono all'interno della zona Z.

Penalità :

- Uscire con i piedi dal cerchio 5 sec. ogni volta
- Lancio con i piedi fuori dal cerchio 15 sec.
- Non prendere la palla al volo 5 sec.

#### **6^ prova**

Quando tutti i componenti della squadra sono all'interno della zona Z formare una "figura" in cui solo 3 ginnasti toccano terra con qualsiasi parte del corpo.

Il percorso si conclude quando la "figura" risulta eseguita in forma stabile come richiesto sopra.

#### **Penalità generali da non dimenticare**

- Partenza anticipata 15 sec.
- Prova non eseguita come descritta 15 sec.
- Non sistemare ostacoli o oggetti abbattuti e/o spostati prima di aver concluso il proprio percorso 15 sec.

# Trofeo ACI - 2<sup>a</sup> Fascia

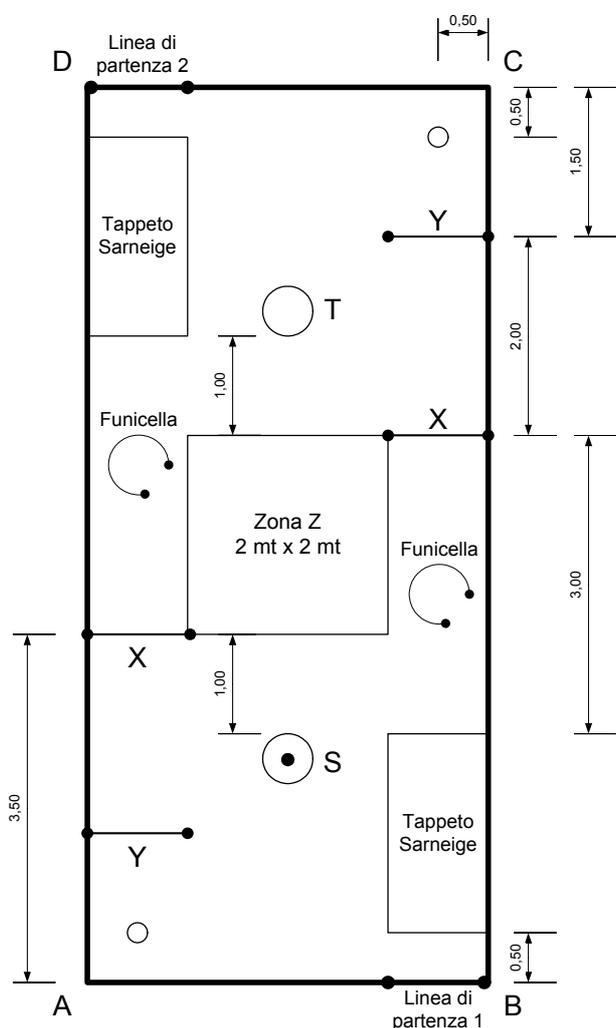
## Percorso a coppie

### Materiale occorrente

- 2 tappeti tipo Sarneige 2 mt x 1 mt
- 2 funicelle
- 2 boe
- 2 cerchi
- 1 palla da ritmica (all'interno del cerchio S)

### Percorso 9 mt x 4 mt

- i 2 tappeti sono posti entrambi a 50 cm dalle linee di partenza
- le linee X e Y distano tra loro 2 metri e la linea Y è distante 1,5 mt da CD e AB
- le boe distano 0,50 mt da BC e CD  
0,50 mt da DA e AB
- i 2 cerchi S e T distano 1 mt dalla zona Z (dal bordo più vicino alla stessa)
- la zona Z misura 2 mt x 2 mt, è posta al centro del percorso e dista 1 mt da CB e AD e 3,5 mt da AB e DC
- le 2 funicelle sono poste sul pavimento in forma libera a metà strada tra il tappeto e la linea X



Partenza fuori dal percorso, 3 ginnasti di fronte alla linea di partenza 1 e 3 ginnasti di fronte alla linea di partenza 2.

### **1^ prova**

Al via partono contemporaneamente 2 ginnasti (uno dalla linea di partenza 1 e uno dalla linea di partenza 2) ed eseguono sul tappeto una capovolta avanti seguita da un salto a pennello con 360° A/L.

Penalità :

- Non eseguire il salto a pennello con 360° come richiesto 15 sec.
- Vistosa interruzione tra la capovolta ed il pennello 5 sec.

### **2^ prova**

Eeguire 8 saltelli a piedi pari uniti con giro indietro della fune.

La fune deve essere riposizionata, in ogni sua parte, all'interno della zona delimitata dal tappeto Sarneige, dalla linea X, dal lato BC e lateralmente dalla zona Z (ed il prolungamento della stessa verso il tappeto Sarneige).

Penalità :

- Ogni saltello in meno o non eseguito come descritto 5 sec. ogni volta
- Non riposizionare la fune, come richiesto, nella relativa zona 15 sec.

### **3^ prova**

Partendo con le mani e i piedi dietro le linee X eseguire un'andatura quadrupedica supina in avanti ("gambero avanti") per oltrepassare le linee Y.

Rizzarsi e subito eseguire una corsa indietro sino a superare la linea X.

Di seguito, con corpo proteso dietro, avanzare in appoggio sulle mani (foca) strisciando il dorso dei piedi sino a superare con le mani la linea Y.

Penalità :

- Pestare le linee X con i piedi prima di eseguire il "gambero" 5 sec.
- Non oltrepassare le linee Y con le mani eseguendo il "gambero" 5 sec.
- Toccare con il bacino terra eseguendo il "gambero" 5 sec. ogni volta
- Non uscire dalla linea X con entrambi i piedi nella corsa indietro 5 sec.
- Superare la linea X in partenza della "foca" 5 sec.
- Anticipo dello spostamento delle mani rispetto allo scivolamento dei piedi (questo deve avvenire contemporaneamente) 5 sec.
- Non oltrepassare la linea Y con le mani eseguendo la "foca" 5 sec.

#### **4^ prova**

Aggirare le boe; correre ed entrare dentro i cerchi.

Penalità :

- Non aggirare le boe 10 sec.

#### **5^ prova**

Il ginnasta dentro il cerchio S lancia la palla ad una mano dal basso verso l'alto al compagno nel cerchio T che deve prenderla al volo anche a 2 mani. Dopo la ripresa della palla, il ginnasta nel cerchio T la restituisce nel medesimo modo al compagno nel cerchio S.

E' richiesta la presa della palla al volo rimanendo all'interno del cerchio con entrambi i piedi.

I due ginnasti effettuati i 2 lanci e riposizionata la palla dentro al cerchio S entrano nella zona Z per dare il via alla coppia successiva.

Penalità :

- Uscire con i piedi dal cerchio 5 sec. ogni volta
- Lancio con i piedi fuori dal cerchio 15 sec.
- Non prendere la palla al volo 5 sec.

#### **6^ prova**

Quanto tutti i componenti della squadra sono all'interno della zona Z formare una "figura" in cui ci siano solamente 4 piedi e 4 mani che toccano terra.

Il percorso si conclude quando la "figura" risulta eseguita in forma stabile come richiesto sopra.

#### **Penalità generali da non dimenticare**

- Partenza anticipata 15 sec.
- Prova non eseguita come descritta 15 sec.
- Non sistemare ostacoli o oggetti abbattuti e/o spostati prima di aver concluso il proprio percorso 15 sec.

# Trofeo ACI - 1^ Fascia

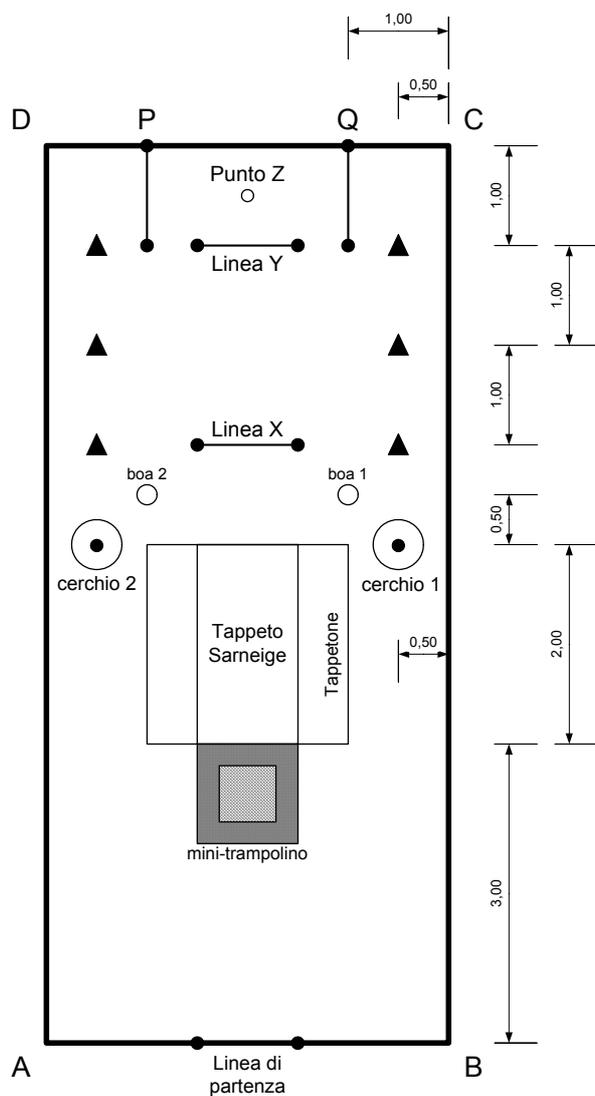
## Percorso a terziglie

### Materiale occorrente

- 1 mini-trampolino
- 1 tappetone 2 mt x 2 mt alto 40 cm
- 1 tappetino tipo Sarneige 2 mt x 1 mt
- 2 boe
- 2 cerchi diametro 60 cm
- 6 birilli
- 2 palle (da ritmica o minivolley)

### Percorso 9 mt x 4 mt

- la linea di partenza è situata nel lato AB
- il tappetone (con adagiato sopra il tappetino tipo Sarneige) è posto a 3 mt dal lato AB
- i cerchi 1 e 2 sono posti con il centro posizionato a 5 mt dal lato AB e a 0,5 mt rispettivamente dal lato BC e DA
- le 2 boe sono poste a 0,5 mt dalla fine del tappetone, posizionate centralmente distanti 2 mt l'una dall'altra
- la linea X è posizionata trasversalmente a 1 mt dalla fine del tappetone (3 mt dal lato CD), la linea Y, sempre trasversale, è posizionata a 1 mt dal lato CD.
- le linee Q e P sono posizionate longitudinalmente, con il vertice superiore che tocca il lato CD e distanziate a 1 mt rispettivamente dal lato BC e DA.
- i birilli sono posizionati a 1 mt l'uno dall'altro con l'ultimo in alto a 1 mt dal lato CD, i 3 di dx distanti 0,5 mt dal lato BC e quelli di sx distanti 0,5 mt dal lato DA.



Partenza a terziglie dietro la linea posta sul lato AB.

### **1^ prova**

Al via, in rapida successione, ciascun ginnasta della terziglia esegue un salto a pennello al minitrampolino.

Il ginnasta nr. 1, eseguito il salto, aggira la boa 1 ed entra nel cerchio 1.

Il ginnasta nr. 2, eseguito il salto, aggira la boa 2 ed entra nel cerchio 2.

Il ginnasta nr. 3, eseguito il salto, scende dal tappetone a piedi pari uniti e corre a posizionarsi nel punto Z a gambe divaricate con fronte al lato BC.

Penalità :

- Non arrivare sul tappetone dai salti a piedi pari e uniti 5 sec.
- Non aggirare le boe 10 sec.
- Se il ginnasta nr. 3 non scende a piedi pari uniti dal tappetone 5 sec.

### **2^ prova**

Quando il ginnasta nr. 3 è giunto a terra dal tappetone, il ginnasta nr. 1 e nr. 2 eseguono, partendo dal cerchio, uno slalom tra i birilli palleggiando ad una mano e portandosi rispettivamente in prossimità della linea Q e della linea P, senza superarle.

Il primo rimbalzo della palla deve avvenire prima della boa nr. 1 e l'ultimo deve avvenire dopo la boa nr. 3.

Penalità :

- Prova non eseguita come descritta 15 sec.
- Uscire dal cerchio prima che il ginnasta nr. 3 sia giunto a terra da tappetone 5 sec.

### **3^ prova**

Il ginnasta nr. 1, dietro la linea Q, lancia la palla al ginnasta nr. 3.

Contemporaneamente il ginnasta nr. 2 passa la palla al ginnasta nr. 1 facendola rotolare sul pavimento fra le gambe del ginnasta nr. 3.

Il ginnasta nr. 3, ricevuta la palla dal ginnasta nr. 1, la passa al ginnasta nr. 2 facendola rotolare sotto le proprie gambe (divaricate).

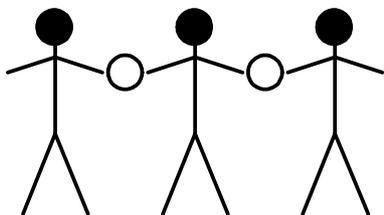
Avviene in pratica uno scambio di palloni tra il ginnasta nr. 1 e nr. 2, con la collaborazione del ginnasta nr. 3.

Penalità :

- Se il rotolamento, pur riconoscendosi, non è fluido ed il pallone subisce anche piccoli rimbalzi 5 sec.
- Palla ripresa superando le linee con i piedi e con le mani 5 sec.

#### **4^ prova**

I 3 ginnasti si posizionano in riga dietro la linea Y e, tenendo i 2 palloni con i palmi delle mani e le dita rivolte verso l'alto come da figura sottostante, si spostano fino a superare la linea X camminando in avanti.



Superata la linea X, il primo ginnasta va a riposizionare la palla nel cerchio 1 mentre il secondo ginnasta va a riposizionare la palla nel cerchio 2.

Il terzo ginnasta esce dal percorso dal lato CD.

Penalità :

- Superare con i piedi la linea Y prima di aver composto la figura 5 sec.
- Non camminare ma correre 15 sec.
- Non superare con i piedi la linea X 5 sec.
- Non sostenere i palloni nel tragitto Y-X come descritto 15 sec.
- Perdere i palloni nel tragitto Y-X 5 sec. ogni volta

#### **5^ prova**

Il primo ed il secondo ginnasta, posizionata la palla nel cerchio, eseguono 2 ruote verso la linea AB ed escono da tale linea, correndo, dando così il via alla terziglia successiva.

Se la 2^ ruota si conclude oltre la linea d'arrivo, la prova si considera conclusa (e la terziglia successiva dovrà quindi partire) solo dopo aver completato la ruota (arrivo di entrambi i piedi a terra).

Penalità generali da non dimenticare

- Partenza anticipata 15 sec.
- Prova non eseguita come descritta 15 sec.
- Non sistemare ostacoli o oggetti abbattuti e/o spostati prima di aver concluso il proprio percorso 15 sec.

# Trofeo ACI - 2<sup>a</sup> Fascia

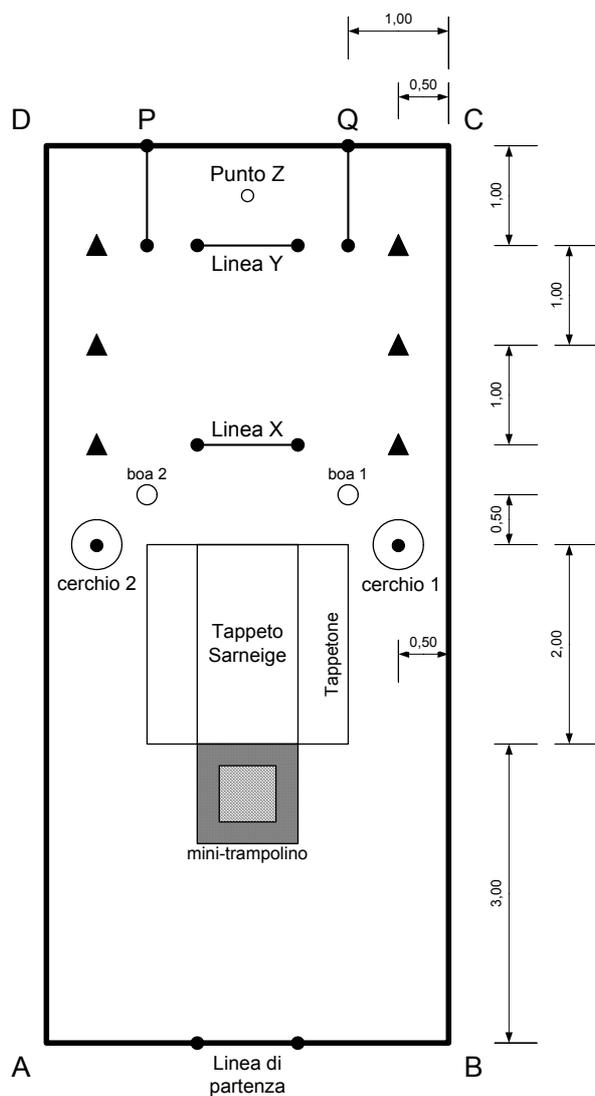
## Percorso a terziglie

### Materiale occorrente

- 1 mini-trampolino
- 1 tappetone 2 mt x 2 mt alto 40 cm
- 1 tappetino tipo Sarneige 2 mt x 1 mt
- 2 boe
- 2 cerchi diametro 60 cm
- 6 birilli
- 2 palle (da ritmica o minivolley)

### Percorso 9 mt x 4 mt

- la linea di partenza è situata nel lato AB
- il tappetone (con adagiato sopra il tappetino tipo Sarneige) è posto a 3 mt dal lato AB
- i cerchi 1 e 2 sono posti con il centro posizionato a 5 mt dal lato AB e a 0,5 mt rispettivamente dal lato BC e DA
- le 2 boe sono poste a 0,5 mt dalla fine del tappetone, posizionate centralmente distanti 2 mt l'una dall'altra
- la linea X è posizionata trasversalmente a 1 mt dalla fine del tappetone (3 mt dal lato CD), la linea Y, sempre trasversale, è posizionata a 1 mt dal lato CD.
- le linee Q e P sono posizionate longitudinalmente, con il vertice superiore che tocca il lato CD e distanziate a 1 mt rispettivamente dal lato BC e DA.
- i birilli sono posizionati a 1 mt l'uno dall'altro con l'ultimo in alto a 1 mt dal lato CD, i 3 di dx distanti 0,5 mt dal lato BC e quelli di sx distanti 0,5 mt dal lato DA.



Partenza a terziglie dietro la linea posta sul lato AB.

### **1^ prova**

Al via, in rapida successione, ciascun ginnasta della terziglia esegue uno specifico salto al minitrampolino.

Il ginnasta nr. 1 esegue un salto a pennello, aggira la boa 1 ed entra nel cerchio 1.

Il ginnasta nr. 2 esegue un salto a gambe raccolte, aggira la boa 2 ed entra nel cerchio 2.

Il ginnasta nr. 3 esegue un salto divaricato, scende dal tappetone a piedi pari uniti e corre a posizionarsi nel punto Z a gambe divaricate con fronte al lato BC.

Penalità :

- Non arrivare sul tappetone dai salti a piedi pari e uniti 5 sec.
- Non aggirare le boe 10 sec.
- Se il ginnasta nr. 3 non scende a piedi pari uniti dal tappetone 5 sec.

### **2^ prova**

Quando il ginnasta nr. 3 è giunto a terra dal tappetone, il ginnasta nr. 1 e nr. 2 eseguono, partendo dal cerchio, uno slalom tra i birilli palleggiando ad una mano e portandosi rispettivamente in prossimità della linea Q e della linea P, senza superarle.

Il primo rimbalzo della palla deve avvenire prima della boa nr. 1 e l'ultimo deve avvenire dopo la boa nr. 3.

Penalità :

- Prova non eseguita come descritta 15 sec.
- Uscire dal cerchio prima che il ginnasta nr. 3 sia giunto a terra da tappetone 5 sec.

### **3^ prova**

Il ginnasta nr. 1, dietro la linea Q, lancia la palla al ginnasta nr. 3.

Contemporaneamente il ginnasta nr. 2 passa la palla al ginnasta nr. 1 facendola rotolare sul pavimento fra le gambe del ginnasta nr. 3.

Il ginnasta nr. 3, ricevuta la palla dal ginnasta nr. 1, la passa al ginnasta nr. 2 lanciandola all'indietro a due mani.

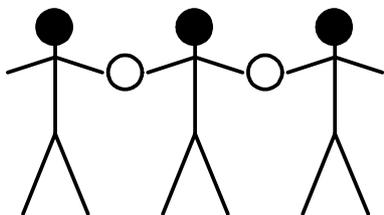
Avviene in pratica uno scambio di palloni tra il ginnasta nr. 1 e nr. 2, con la collaborazione del ginnasta nr. 3.

Penalità :

- Se il rotolamento, pur riconoscendosi, non è fluido ed il pallone subisce anche piccoli rimbalzi 5 sec.
- Palla ripresa superando le linee con i piedi e con le mani 5 sec.
- Superare con i piedi, in qualsiasi maniera, le linee Q e P 5 sec.

#### **4^ prova**

I 3 ginnasti si posizionano in riga dietro la linea Y e, tenendo i 2 palloni con i palmi delle mani e le dita rivolte verso l'alto come da figura sottostante, si spostano fino a superare la linea X camminando all'indietro.



Superata la linea X, il primo ginnasta va a riposizionare la palla nel cerchio 1 mentre il secondo ginnasta va a riposizionare la palla nel cerchio 2.

Il terzo ginnasta esce dal percorso dal lato CD.

Penalità :

- Superare con i piedi la linea Y prima di aver composto la figura 5 sec.
- Non camminare ma correre 15 sec.
- Non superare con i piedi la linea X 5 sec.
- Non sostenere i palloni nel tragitto Y-X come descritto 15 sec.
- Perdere i palloni nel tragitto Y-X 5 sec. ogni volta

#### **5^ prova**

Il primo ed il secondo ginnasta, posizionata la palla nel cerchio, eseguono 2 ruote verso la linea AB ed escono da tale linea, correndo, dando così il via alla terziglia successiva.

Se la 2^ ruota si conclude oltre la linea d'arrivo, la prova si considera conclusa (e la terziglia successiva dovrà quindi partire) solo dopo aver completato la ruota (arrivo di entrambi i piedi a terra).

Penalità generali da non dimenticare

- Partenza anticipata 15 sec.
- Prova non eseguita come descritta 15 sec.
- Non sistemare ostacoli o oggetti abbattuti e/o spostati prima di aver concluso il proprio percorso 15 sec.