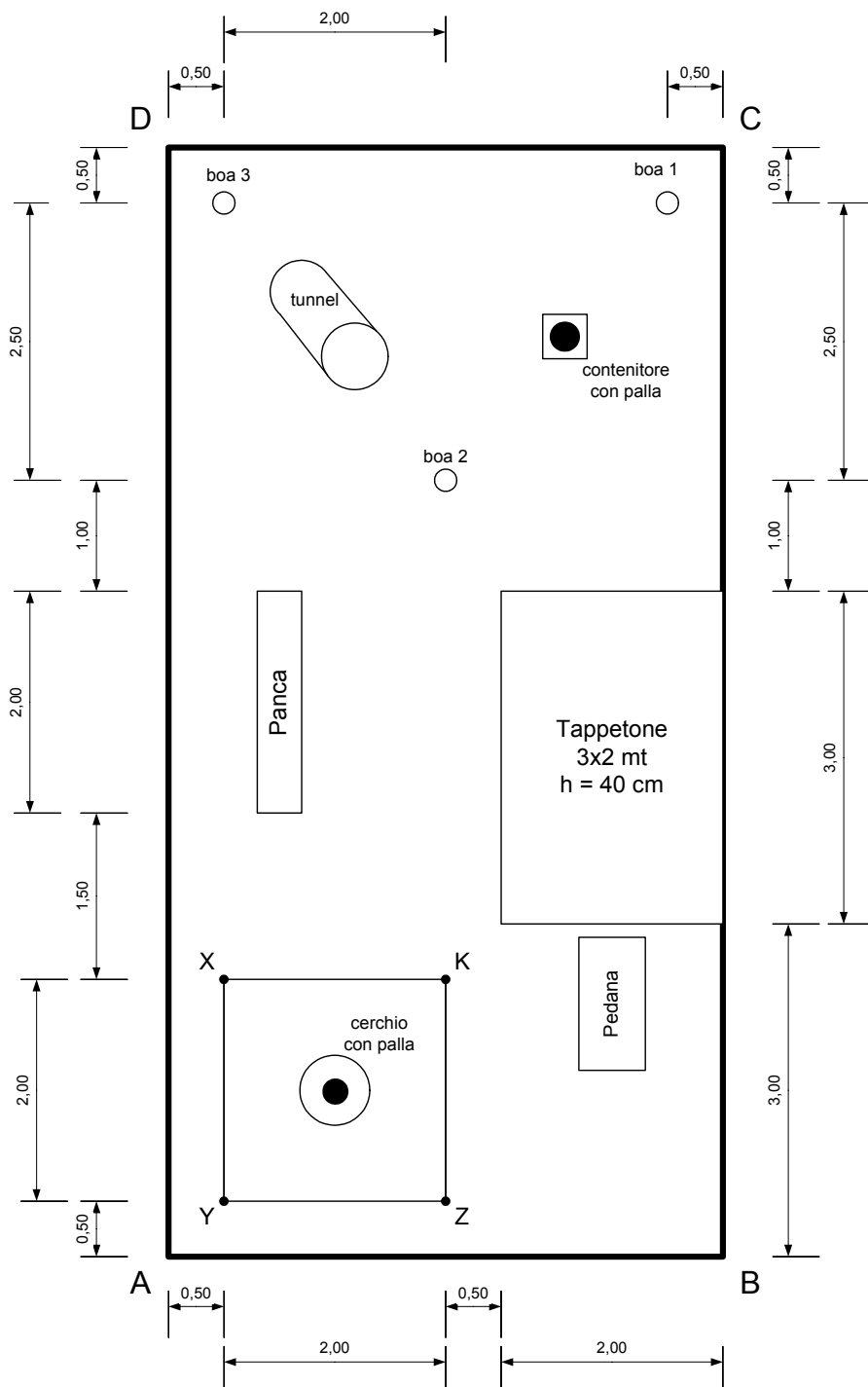


Trofeo Giovani

Materiale occorrente

- 1 pedana
- 1 tappetone 2x3 mt alto 40 cm
- 3 boe
- 1 contenitore
- 2 palloni (anche di spugna)
- 1 tunnel
- 1 panca lunga 2 metri
- 1 cerchio



Percorso mt. 5 x 10.

I punti X Y Z K formano un quadrato di mt. 2 x 2.

Posizione di partenza : ginnasti/e in fila dietro la linea AB.

1^ prova

Al via il ginnasta corre ed effettua una battuta a piedi pari uniti in pedana per eseguire una capovolta rotolata avanti sul tappatone.

Scendere poi dal tappatone con un salto in basso a gambe unite.

Penalità :

- Battere in pedana con 1 piede 15 sec.
- Non battere in pedana con i piedi pari 5 sec.
- Non avere le gambe unite nel salto in basso 5 sec.

(si accetta la corsa sulla pedana a patto che la battuta avvenga alla fine a piedi pari uniti)

2^ prova

Il ginnasta corre e aggira esternamente la boa 1 e si porta in corrispondenza della palla posta nel contenitore.

Penalità :

- Non aggirare la boa 5 sec.

3^ prova

Il ginnasta prende la palla dal contenitore ed effettua un lancio in alto subito seguito da una battuta delle mani sotto una gamba flessa (flessa al petto), riprende la palla al volo e la ripone nel contenitore.

Penalità :

- Non battere le mani sotto una gamba flessa 10 sec.
- Non riprendere la palla al volo 5 sec.
- Non rimettere la palla nel contenitore 15 sec.

4^ prova

Di corsa il ginnasta aggira la boa 2 per poi passare all'interno del tunnel.

Penalità :

- Non aggirare le boa 5 sec.

5^ prova

Il ginnasta aggira esternamente la boa 3 per portarsi all'inizio e lateralmente alla panca, dove con battuta a piedi uniti esegue 2 volteggi con appoggio intermedio dei piedi sulla panca.

Penalità :

- Non aggirare la boa 5 sec.
- Appoggiare le ginocchia sulla panca durante i volteggi 5 sec. ogni volta

6^ prova

Il ginnasta si dirige verso il quadrato (formato dai punti X-Y-Z-K) :

- dal punto X al punto Y esegue l'andatura del coniglio (mani-piedi)
- dal punto Y al punto Z esegue dei saltelli sul piede dx tenendo il piede sx con la mano sx
- dal punto Z al punto K esegue un'andatura quadrupedica supina in avanti ("gambero avanti")
- dal punto K al punto X esegue dei saltelli sul piede sx tenendo il piede dx con la mano dx

Penalità :

- Non toccare tutti i punti del quadrato 5 sec. ogni volta
(cioè non partire ed arrivare con i piedi sui vari punti)
- Nei saltelli perdere l'impugnatura del piede sollevato 5 sec. ogni volta
- Toccare con il bacino a terra durante il "gambero avanti" 5 sec. ogni volta

7^ prova

Il ginnasta entra nel cerchio posto dentro il quadrato e lancia la palla al compagno posizionato dietro la linea di partenza AB.

Il secondo ginnasta, e così via gli altri, potrà partire subito dopo aver rilanciato la palla al compagno posizionato dentro il centro posto nel quadrato, il quale dovrà riposizionare la palla all'interno del cerchio.

Il percorso termina quando il 6° ginnasta, arrivato all'interno del cerchio, prende la palla in mano e viene sollevato da terra da tutti i compagni.

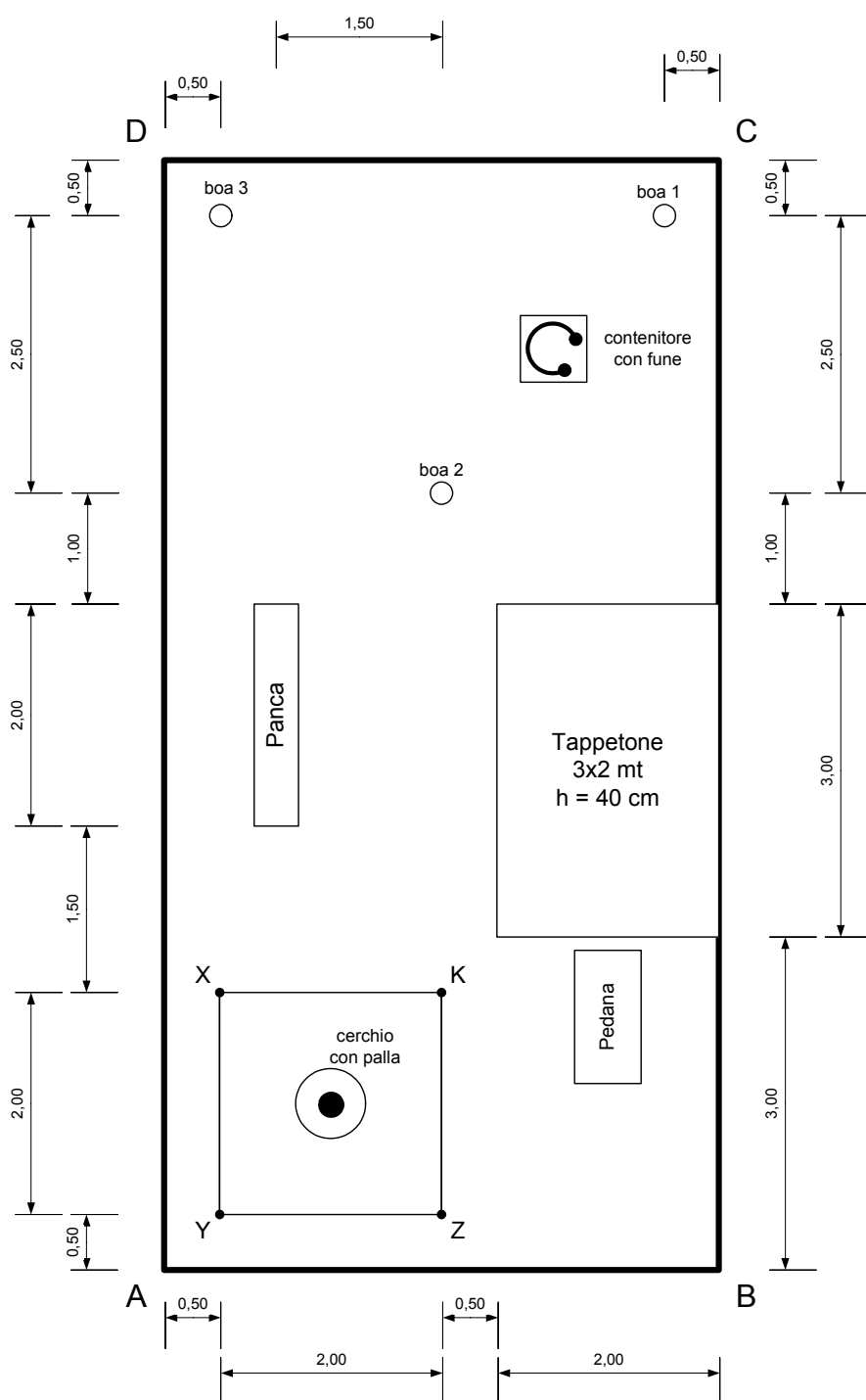
Penalità generali da non dimenticare

- 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° percorso – 1^ fascia

Materiale occorrente

- 1 pedana
- 1 tappetone 2x3 mt alto 40 cm
- 3 boe
- 1 contenitore
- 1 pallone (anche di spugna)
- 1 panca lunga 2 metri
- 1 fune



Percorso mt. 5 x 10.

I punti X Y Z K formano un quadrato di mt. 2 x 2.

Posizione di partenza : ginnasti/e in fila dietro la linea AB.

1^ prova

Al via il ginnasta corre ed effettua una battuta a piedi pari uniti in pedana per eseguire una capovolta rotolata avanti sul tappatone.

Scendere poi dal tappatone con un salto in basso a gambe unite.

Penalità :

- Battere in pedana con 1 piede 15 sec.
- Non battere in pedana con i piedi pari 5 sec.
- Non avere le gambe unite nel salto in basso 5 sec.

2^ prova

Il ginnasta corre e aggira esternamente la boa 1 e si porta in corrispondenza della fune posta nel contenitore.

Penalità :

- Non aggirare la boa 5 sec.

3^ prova

Il ginnasta prende la fune dal contenitore ed esegue sul posto 4 saltelli pari uniti con 4 giri normali della fune; ripone la fune nel sul contenitore.

Penalità :

- Ogni saltello in meno 10 sec.
- Non rimettere la fune nel contenitore 15 sec.

4^ prova

Di corsa il ginnasta aggira la boa 2 ed esegue una ruota laterale.

Penalità :

- Non aggirare le boa 5 sec.
- Non eseguire la ruota 15 sec.

5^ prova

Il ginnasta aggira esternamente la boa 3 per portarsi all'inizio e lateralmente alla panca per eseguire, con stacco a piedi uniti, 4 volteggi superando ogni volta la panca a gambe flesse e spostando avanti l'impugnatura dopo ogni salto.

Penalità :

- Non aggirare la boa 5 sec.
- Ogni volteggio in meno 5 sec.
- Non eseguire i volteggi a piedi pari uniti 5 sec.
- Non spostare l'impugnatura in avanti 5 sec. ogni volta
- Posare i piedi sopra la panca 5 sec. ogni volta

6^ prova

Il ginnasta si dirige verso il quadrato (formato dai punti X-Y-Z-K) :

- dal punto X al punto Y esegue l'andatura del coniglio (mani-piedi)
- dal punto Y al punto Z esegue dei saltelli sul piede dx tenendo il piede sx con la mano sx
- dal punto Z al punto K esegue un'andatura quadrupedica supina indietro ("gambero indietro")
- dal punto K al punto X esegue dei saltelli sul piede sx tenendo il piede dx con la mano dx

Penalità :

- Non toccare tutti i punti del quadrato 5 sec. ogni volta
(cioè non partire ed arrivare con i piedi sui vari punti)
- Nei saltelli perdere l'impugnatura del piede sollevato 5 sec. ogni volta
- Toccare con il bacino a terra durante il "gambero indietro" 5 sec. ogni volta

7^ prova

Il ginnasta entra nel cerchio posto dentro il quadrato e lancia la palla al compagno posizionato dietro la linea di partenza AB.

Il secondo ginnasta, e così via gli altri, potrà partire subito dopo aver rilanciato la palla al compagno posizionato dentro il centro posto nel quadrato, il quale dovrà riposizionare la palla all'interno del cerchio.

Il percorso termina quando il 6° ginnasta, arrivato all'interno del cerchio, prende la palla in mano e viene sollevato da terra da tutti i compagni.

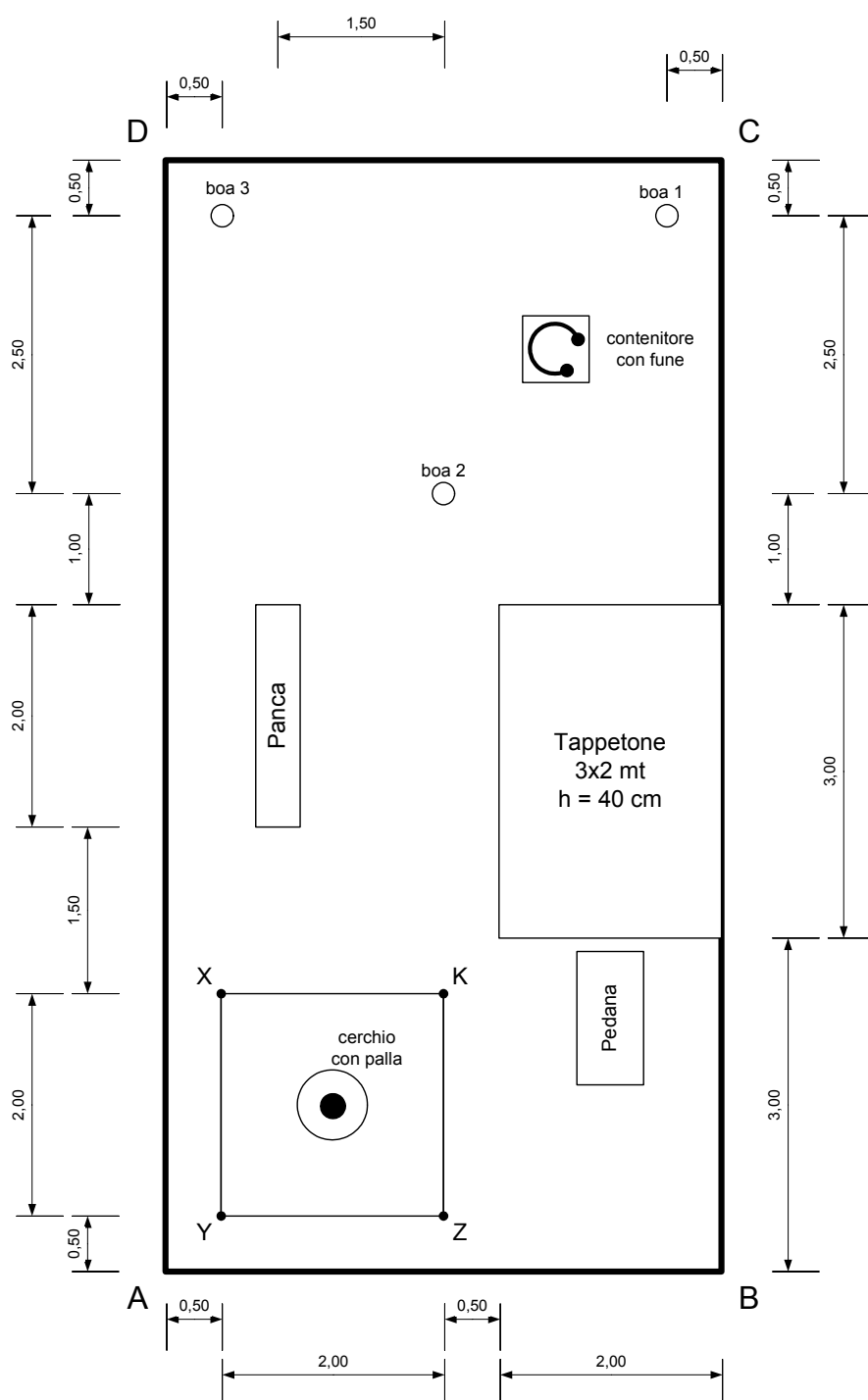
Penalità generali da non dimenticare

- 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° percorso – 2^ fascia

Materiale occorrente

- 1 pedana
- 1 tappetone 2x3 mt alto 40 cm
- 3 boe
- 1 contenitore
- 1 pallone (anche di spugna)
- 1 panca lunga 2 metri
- 1 fune



Percorso mt. 5 x 10.

I punti X Y Z K formano un quadrato di mt. 2 x 2.

Posizione di partenza : ginnasti/e in fila dietro la linea AB.

1^ prova

Al via il ginnasta corre ed effettua una battuta a piedi pari uniti in pedana per eseguire un pennello mezzo giro con arrivo sul tappatone fronte al lato AB.

Esegue una capovolta rotolata indietro per poi scendere dal tappatone con un salto in basso a gambe unite.

Penalità :

- Battere in pedana con 1 piede 15 sec.
- Non battere in pedana con i piedi pari uniti 5 sec.
- Non effettuare il pennello mezzo giro 15 sec.
- Non eseguire la capovolta rotolata indietro 15 sec.
- Non avere le gambe unite nel salto in basso 5 sec.

2^ prova

Il ginnasta corre e aggira esternamente la boa 1 e si porta in corrispondenza della fune posta nel contenitore.

Penalità :

- Non aggirare la boa 5 sec.

3^ prova

Il ginnasta prende la fune dal contenitore ed esegue 4 saltelli alternati in avanti senza rimbalzo coordinati a 4 giri normali della fune e di seguito, con mezzo giro (dietro-front), senza arresto 4 saltelli alternati indietro senza rimbalzo coordinati a 4 giri inversi della fune; ripone la fune nel sul contenitore.

Penalità :

- Ogni saltello in meno 3 sec.
- Non effettuare il mezzo giro 5 sec.
- Non rimettere la fune nel contenitore 15 sec.

(è consentito eseguire i saltelli con o senza spostamento)

4^ prova

Di corsa il ginnasta aggira la boa 2 ed esegue una ruota laterale.

Penalità :

- Non aggirare le boa 5 sec.
- Non eseguire la ruota 15 sec.

5^ prova

Il ginnasta aggira esternamente la boa 3 per portarsi all'inizio e lateralmente alla panca per eseguire, con stacco a piedi uniti, 4 volteggi superando ogni volta la panca a gambe flesse e spostando avanti l'impugnatura dopo ogni salto.

Penalità :

- Non aggirare la boa 5 sec.
- Ogni volteggio in meno 5 sec.
- Non eseguire i volteggi a piedi pari uniti 5 sec.
- Non spostare l'impugnatura in avanti 5 sec. ogni volta
- Posare i piedi sopra la panca 5 sec. ogni volta

6^ prova

Il ginnasta si dirige verso il quadrato (formato dai punti X-Y-Z-K) :

- dal punto X al punto Y esegue l'andatura del coniglio (mani-piedi)
- dal punto Y al punto Z esegue dei saltelli indietro sul piede dx tenendo il piede sx con la mano sx
- dal punto Z al punto K esegue un'andatura quadrupedica supina indietro ("gambero indietro")
- dal punto K al punto X esegue dei saltelli indietro sul piede sx tenendo il piede dx con la mano dx

Penalità :

- Non toccare tutti i punti del quadrato 5 sec. ogni volta
(cioè non partire ed arrivare con i piedi sui vari punti)
- Nei saltelli perdere l'impugnatura del piede sollevato 5 sec. ogni volta
- Toccare con il bacino a terra durante il "gambero indietro" 5 sec. ogni volta

7^ prova

Il ginnasta entra nel cerchio posto dentro il quadrato e lancia la palla al compagno posizionato dietro la linea di partenza AB.

Il secondo ginnasta, e così via gli altri, potrà partire subito dopo aver rilanciato la palla al compagno posizionato dentro il centro posto nel quadrato, il quale dovrà riposizionare la palla all'interno del cerchio.

Il percorso termina quando il 6° ginnasta, arrivato all'interno del cerchio, prende la palla in mano e viene sollevato da terra da tutti i compagni.

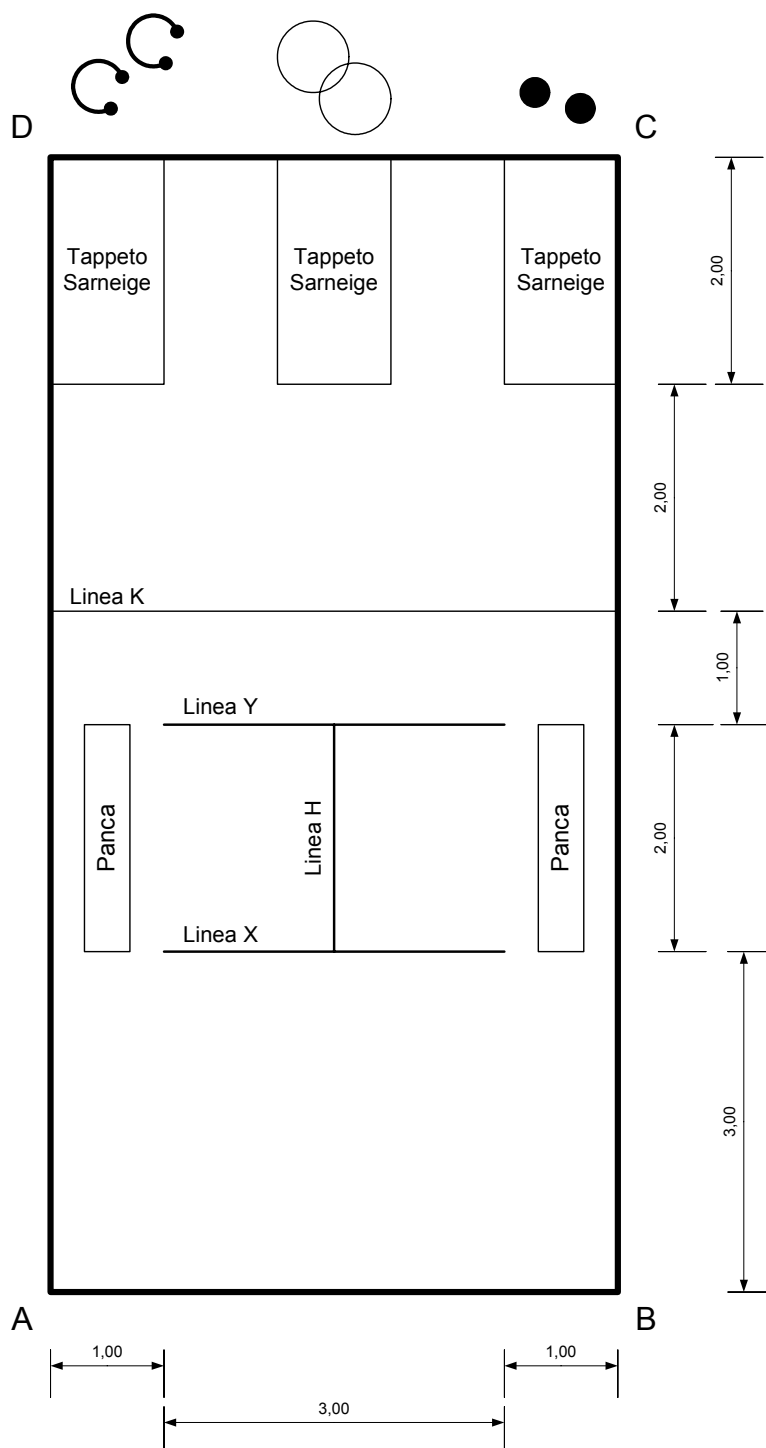
Penalità generali da non dimenticare

- | | |
|--|---------|
| - 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° percorso – 1^ fascia

Materiale occorrente

- 3 tappeti tipo Sarneige
- 2 panca lunghe 2 metri
- 2 palle (anche di spugna)
- 2 cerchi
- 2 funicelle



Percorso mt. 5 x 10.

Posizione di partenza : ginnasti/e in riga dietro la linea AB presi per mano.

1^ prova

Al via i ginnasti superano, tutti, la linea AB ; i ginnasti 1 e 6, tenendo sempre per mano i compagni passano fra 3 e 4 proseguono la corsa dietro aprendosi ed incontrandosi poi avanti a formare un cerchio (tutte i ginnasti passano sotto le braccia fra 3 e 4 comprese gli stessi 3 e 4); in cerchio, senza mai lasciare la presa per mano, tutti i ginnasti si siedono e sollevano contemporaneamente i piedi, ancora senza lasciare la presa si rialzano in piedi.

Penalità :

- Lasciare la presa dei compagni 5 sec. ogni volta
- Mancanza di contemporaneità nel sollevare i piedi 5 sec.

(per contemporaneità si intende iniziare il movimento prima che sia terminato quello delle compagni)

2^ prova

Dal cerchio i ginnasti si dividono in modo libero in due terziglie che eseguono un esercizio di trasporto con le seguenti modalità: due ginnasti prendendosi per le braccia fanno sedere il terzo compagno prima della linea X (seggiolina) e lo trasportano camminando in avanti fino ad oltrepassare la linea Y; il ginnasta trasportato dovrà staccare i piedi da terra prima della linea X e posarli a terra dopo la linea y.

La prova è uguale e contemporanea per entrambe le terziglie.

Penalità :

- Iniziare l'azione dopo la linea X 5 sec.
- Terminare l'azione prima della linea Y 5 sec.
- Non tenere il contatto delle braccia fra le due che trasportano
 - Parziale 3 sec.
 - Totale (tutto il tempo) 10 sec.

3^ prova

Conclusa la seconda prova formare in modo libero tre coppie; il primo ginnasta della coppia supera la linea K e si ferma subito dopo a gambe divaricate (fronte alla linea CD) il secondo passa sotto le gambe del primo e si distende in decubito prono parallelo alla linea CD e nei pressi del materassino, il primo ginnasta quindi supera il compagno con una capovolta sul materassino e di seguito anche il ginnasta in decubito si alza ed esegue la capovolta sullo stesso materassino.

Penalità :

- Spostarsi o sollevare le gambe prima che la compagna sia completamente passata 5 sec.
- Alzarsi prima che la compagna abbia iniziato il rotolamento (contatto della nuca con il terreno) 10 sec.
- Ginnasta in decubito non parallelo alla linea CD 3 sec.

4^ prova

Terminata la terza prova due ginnasti che chiameremo 1 e 2 vanno a prendere una palla ciascuno e palleggiano in modo libero, ma all'interno delle corsie formate dai materassini, dalla linea CD alla linea K; di seguito altre due ginnasti che chiameremo 3 e 4 con le funicelle eseguono saltelli liberi con giri avanti della fune sempre dalla linea CD alla linea K all'interno delle corsie, dopo aver superato la linea K i ginnasti lanceranno le funicelle oltre la linea X, e ancora di seguito gli ultimi due ginnasti con i cerchi si sposteranno dalla linea CD alla linea K eseguendo passaggi liberi all'interno del cerchio che gira in avanti.

Penalità :

- L'esecuzione dei palleggi pur libera e i giri di cerchi e funicelle dovrà essere continuo dalla linea CD alla linea K, l'interruzione del movimento verrà comunque penalizzata solo se la ripresa dell'azione avverrà dopo uno spostamento in avanti 10 sec.
- Iniziare il movimento richiesto dopo la linea CD 5 sec.
- Terminare il movimento richiesto prima della linea K 5 sec.
- Fune che cade prima di X 3 sec.

5^ prova

I due ginnasti 1 e 2 con la palla salgono e si posizionano sui punti segnati sulla panca alla loro Sx, i ginnasti 3 e 4 dopo aver lanciato la funicella si siedono sui punti segnati sulla panca alla loro Dx, i ginnasti 5 e 6 si posizionano a cavallo della linea H fra i compagni 1 e 3 e 2 e 4 tenendo il cerchio alto e perpendicolare al terreno; 1 e 2 lanciano la palla avanti in modo che passi dentro il cerchio rimbalzi una volta e venga ripresa da 3 e 4. Al termine della prova i ginnasti con i cerchi corrono a posarli a terra sovrapposti oltre la linea AB; i ginnasti 1 e 2 dopo aver ripreso le funicelle le posano dentro i cerchi; i ginnasti che hanno ripreso le palle corrono a posarle dentro i cerchi dando così lo stop al tempo.

Penalità :

- Non far passare la palla dentro al cerchio 15 sec.

- Non far rimbalzare la palla dopo il cerchio 15 sec.
- Far rimbalzare la palla dopo il cerchio più volte 5 sec.
- Lanciare la palla non da sopra la panca 15 sec.
- Spostarsi per riprendere la palla 5 sec.

(È consentito muovere il cerchio mantenendo il piano richiesto ma non i piedi)

- Spostare i piedi per far entrare la palla nel cerchio 10 sec.
- Piano del cerchio diverso da quello richiesto (fino 30°) 10 sec.

È possibile ripetere le prove di lancio fino a che conviene con il tempo e non è prevista penalità.

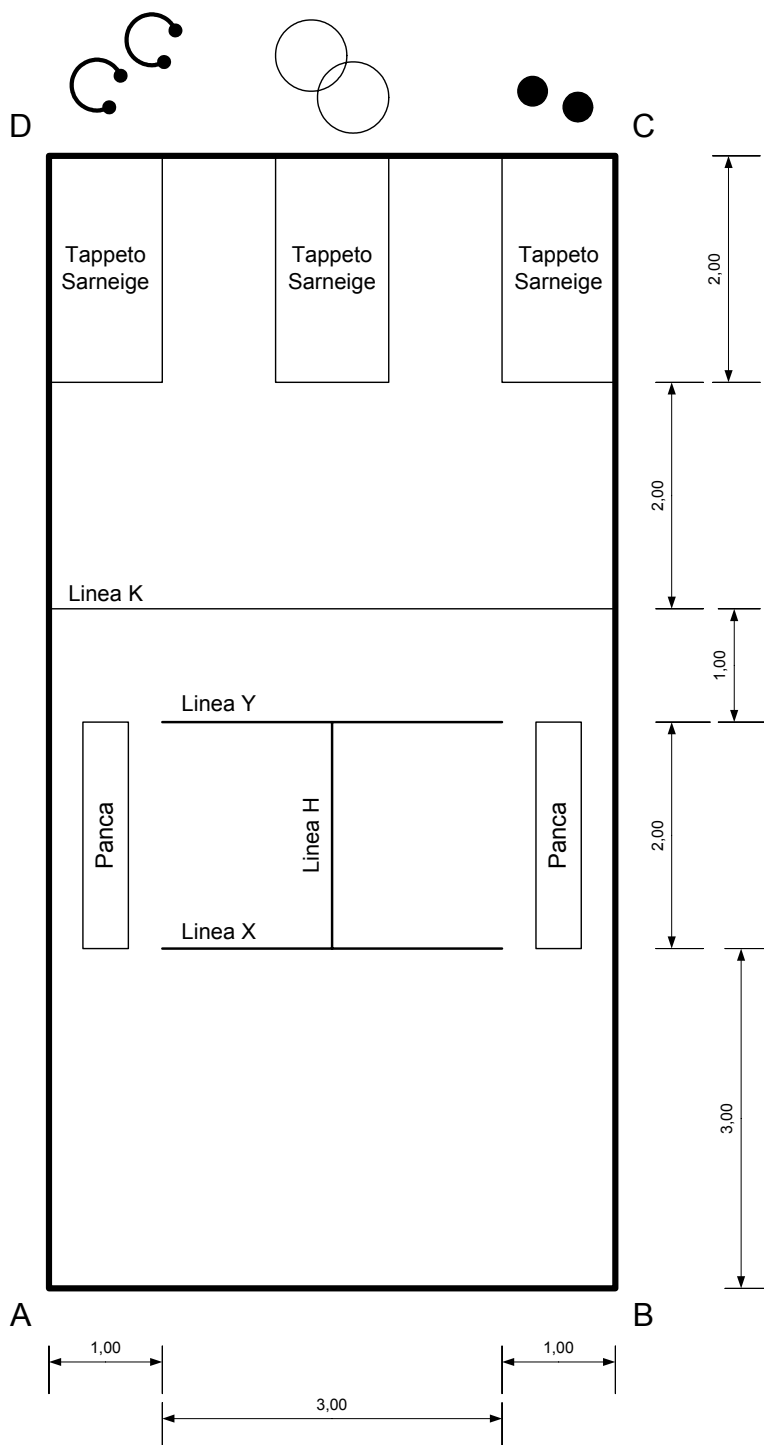
Penalità generali da non dimenticare

- 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° percorso – 2^ fascia

Materiale occorrente

- 3 tappeti tipo Sarneige
- 2 panca lunghe 2 metri
- 2 palle (anche di spugna)
- 2 cerchi
- 2 funicelle



Percorso mt. 5 x 10.

Posizione di partenza : ginnasti/e in riga dietro la linea AB presi per mano.

1^ prova

Al via i ginnasti superano, tutti, la linea AB ; i ginnasti 1 e 6, tenendo sempre per mano i compagni passano fra 3 e 4 proseguono la corsa dietro aprendosi ed incontrandosi poi avanti a formare un cerchio (tutte i ginnasti passano sotto le braccia fra 3 e 4 comprese gli stessi 3 e 4); in cerchio, senza mai lasciare la presa per mano, tutti i ginnasti si siedono ed eseguono la posizione di candela (almeno il bacino sopra le spalle e allineamento fra busto e gambe sopra i 90°.

Penalità :

- Lasciare la presa dei compagni 5 sec. ogni volta
- Mancanza di contemporaneità nell'eseguire la candela 10 sec.

(per contemporaneità si intende iniziare il movimento prima che sia terminato quello delle compagni)

2^ prova

Dal cerchio i ginnasti si dividono in modo libero in due terziglie che eseguono un esercizio di trasporto con le seguenti modalità: due ginnasti prendendosi per le braccia fanno sedere il terzo compagno prima della linea X (seggiolina) e lo trasportano camminando all'indietro fino ad oltrepassare la linea Y; il ginnasta trasportato dovrà staccare i piedi da terra prima della linea X e posarli a terra dopo la linea y.

La prova è uguale e contemporanea per entrambe le terziglie.

Penalità :

- Iniziare l'azione dopo la linea X 5 sec.
- Terminare l'azione prima della linea Y 5 sec.
- Non tenere il contatto delle braccia fra le due che trasportano
 - Parziale 3 sec.
 - Totale (tutto il tempo) 10 sec.
- Girarsi nello spazio fra X e Y 5 sec.

3^ prova

Conclusa la seconda prova formare in modo libero tre coppie; da dietro la linea K i ginnasti assumono la posizione di "cariola" : un ginnasta impugna una sola caviglia del compagno che è in posizione di protesa prona dietro e che mantiene l'altra gamba sollevata da terra in modo libero; in questa posizione i ginnasti si spostano fino ad appoggiare le mani sul tappetino e da qui il ginnasta

in pos. di cariola esegue una capovolta seguito dal compagno che a sua volta e subito dopo esegue una capovolta sempre sul materassino.

Penalità :

- Assumere la posizione di "caricola" con le mani dopo la linea K 5 sec.
- Tenuta di entrambi i piedi 10 sec.
- Appoggiare il piede libero a terra o al compagno 5 sec. ogni volta
- Eseguire la capovolta con le mani non ancora sul materassino 10 sec.
- Lasciare il compagno troppo presto
(prima che il dorso sia arrivato a terra) 10 sec.

4^ prova

Terminata la terza prova due ginnasti che chiameremo 1 e 2 vanno a prendere una palla ciascuno e palleggiano in modo libero, ma all'interno delle corsie formate dai materassini, dalla linea CD alla linea K, di seguito altre due ginnasti che chiameremo 3 e 4 con le funicelle eseguono saltelli liberi con giri avanti della fune sempre dalla linea CD alla linea K all'interno delle corsie, dopo aver superato la linea K i ginnasti lanceranno le funicelle oltre la linea X, e ancora di seguito gli ultimi due ginnasti con i cerchi si sposteranno dalla linea CD alla linea K eseguendo passaggi liberi all'interno del cerchio che gira in avanti.

Penalità :

- L'esecuzione dei palleggi pur libera e i giri di cerchi e funicelle dovrà essere continuo dalla linea CD alla linea K, l'interruzione del movimento verrà comunque penalizzata solo se la ripresa dell'azione avverrà dopo uno spostamento in avanti 10 sec.
- Iniziare il movimento richiesto dopo la linea CD 5 sec.
- Terminare il movimento richiesto prima della linea K 5 sec.
- Fune che cade prima di X 3 sec.

5^ prova

I due ginnasti 1 e 2 con la palla salgono e si posizionano sui punti segnati sulla panca alla loro Sx, i ginnasti 3 e 4 dopo aver lanciato la funicella si siedono sui punti segnati sulla panca alla loro Dx, i ginnasti 5 e 6 si posizionano a cavallo della linea H fra i compagni 1 e 3 e 2 e 4 tenendo il cerchio avanti parallelo al suolo; i ginnasti 1 e 2 lanciano la palla a 3 e 4 che la riprendono da sedute, 3 e 4 salgono sulla panca e lanciano la palla in modo da centrare il cerchio tenuto da 5 e 6 . Al termine della prova i ginnasti con i cerchi corrono a posarli a terra sovrapposti oltre la linea AB; i ginnasti 3

e 4 scendono dalla panca recuperano le funi e le posano dentro i cerchi; i ginnasti 1 e 2 recuperano le palle dopo che sono passate dentro il cerchio e le posano dentro gli stessi.

Quando tutti gli attrezzi sono in posizione viene dato lo stop al tempo.

Penalità :

- Lanciare la palla non da sopra la panca 15 sec.

- Spostarsi per riprendere la palla 5 sec.

(È consentito muovere il cerchio mantenendo il piano richiesto ma non i piedi)

- Spostare i piedi per far entrare la palla nel cerchio 10 sec.

- Piano del cerchio diverso da quello richiesto (fino 30°) 10 sec.

- Palla che non entra dentro il cerchio 15 sec.

È possibile ripetere le prove di lancio fino a che conviene con il tempo e non è prevista penalità.

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.