

TROFEO RAGAZZI A COPPIE 1A FASCIA

MATERIALE OCCORRENTE:

- N.1 CONTENITORE posizionato a mt. 5 dalla linea di partenza.
- N.1 PALLA
- N.1 FUNE
- N.1 TRAVE
- N.2 CERCHI posizionati col diametro a 1 mt dal lato AD. Segnare a terra una X come punto centrale del cerchio

LATO AB

PROVA N.1

- POSIZIONARSI DIETRO LA LINEA DI PARTENZA E AL “VIA” I GINNASTI XX E YY CORRONO VERSO IL CONTENITORE E PRENDONO UNO LA PALLA E L’ALTRO LA FUNICELLA. RITORNARE DIETRO LA LINEA DI PARTENZA E AL “VIA” DI UNO DEI GINNASTI ESEGUIRE:

XX= 5 PALLEGGI A TERRA CON SPOSTAMENTO IN AVANTI.

YY= 5 SALTELLI CON 5 GIRI DELLA FUNE CON SPOSTAMENTO IN AVANTI.(non obbligatorio a piedi pari).

RIPORRE NEL CONTENITORE LA PALLA E LA CORDA.
PROSEGUIRE VERSO LA TRAVE.

LATO BC

PROVA N.2

TRAVE = CAMMINARE PRIMA L’UNO E POI L’ALTRO GINNASTA SULLA TRAVE.
LA PARTENZA DEL SECONDO GINNASTA DEVE AVVENIRE QUANDO IL PRIMO E' SCESO DALLA TRAVE.
LA SALITA E LA DISCESA DALLA TRAVE DEVE ESSERE ALL’INIZIO E ALLA FINE DELLA STESSA E NON DI LATO.

LATO CD

PROVA N.3

-ESEGUIRE UNO DOPO L’ALTRO UNA RUOTA.
IL SECONDO GINNASTA PUO' PARTIRE CON LA RUOTA QUANDO IL PRIMO HA TERMINATO LA STESSA ED E' RITORNATO IN POSIZIONE ERETTA.

PROVA N.4

(SUCCESSIVAMENTE ALLA RUOTA). UNO DEI DUE GINNASTI SI POSIZIONA A GAMBE DIVARICATE MENTRE IL COMPAGNO PASSA SOTTO.
QUEST’ULTIMO SUBITO DOPO, SI POSIZIONA ANCH’ESSO CON LE GAMBE DIVARICATE PER FAR PASSARE SOTTO IL COMPAGNO.

PROVA N.5

- OGNI GINNASTA RACCOGLIE UN CERCHIO APPOGGIATO A TERRA E AL COMANDO “VIA” DI UNO DEI GINNASTI ESEGUE 4 SALTELLI LIBERI CON 4 ATTRAVERSAMENTI DEL CERCHIO (IL CERCHIO E’ UTILIZZATO COME UNA FUNE).

RIPORRE I CERCHI A TERRA.

LA “X” “SEGNATA A TERRA E’ UN RIFERIMENTO PER RIMETTERE A POSTO I CERCHI, INFATTI QUANDO IL CERCHIO E’ AL SUOLO LA “X” DEVE ESSERE ALL’INTERNO DEL PERIMETRO DEL CERCHIO.

SUPERARE LA LINEA DI ARRIVO TENENDOSI PER MANO.

AL SUPERAMENTO DELLA LINEA DI ARRIVO PUO’ PARTIRE LA SECONDA COPPIA.
LA PROVA SI CONCLUDE CON SUPERAMENTO DELLA LINEA DI ARRIVO DA PARTE DELL’ULTIMA COPPIA.

Penalita’ specifiche

Lato ab

PROVA N.1

- PALLEGGI NON CONFORMI ALLA DESCRIZIONE 15 “
- SALTELLI NON CONFORMI ALLA DESCRIZIONE 15”
- NON RIPORRE LA FUNE E LA PALLA NEL CONTENITORE15”

Lato bc

PROVA N.2

- SALITA E/O DISCESA DALLA TRAVE ERRATA..... 15” O.V.
- SALITA ANTICIPATA SULLA TRAVE 15 “ O.V.

Lato cd

PROVA N.3

- BACINO NON ALLA VERTICALE DURANTE LA RUOTA..... 15”

PROVA N.4

- PROVA NON ESEGUITA COME DESCRITTA.....15”

PROVA N.5

- OGNI SALTELLO IN MENO COL CERCHIO.....5 “
- NON SUPERARE LA LINEA DI ARRIVO TENENDOSI PER MANO.....15”

Penalità generali

- OGNI BOA ABBATTUTA E/O NON RIPOSIZIONATA.....15”
- OGNI CERCHIO NON RIPOSIZIONATO CORRETTAMENTE..... 15”
- NON AGGIRARE LA BOA.....15” O.V.

**TROFEO RAGAZZI
A COPPIE
2A FASCIA**

IL PERCORSO RIMANE LO STESSO DELLA 1A FASCIA MA CON LE SEGUENTI MODIFICHE:

LATO AB

PROVA N.1

I DUE GINNASTI RAGGIUNGONO IL CONTENITORE CON LA PALLA E LA FUNE FACENDO N.2 (DUE) “ CONIGLI”.

RITORNARE DIETRO LA LINEA DI PARTENZA

I GINNASTI ESEGUONO CONTEMPORANEAMENTE AL “VIA “ DI UNO DI ESSI:

XX=CON LA PALLA - N.3 PALLEGGI MANO DESTRA + N.2 PALLEGGI MANO SINISTRA IN AVANZAMENTO.

YY= CON LA FUNE - N.3 SALTELLI PARI UNITI + N.1 SALTELLO SU UN PIEDE + N.1 SALTELLO SULL'ALTRO PIEDE, NON OBBLIGATORIO IN AVANZAMENTO.

RIMETTERE GLI ATTREZZI NEL CONTENITORE.

LATO BC

PROVA N.2

LA TRAVE= UNO DOPO L'ALTRO..POSIZIONARSI CON I PIEDI SULLA TRAVE E LE MANI A TERRA E TRASLOCARE PERPENDICOLARMENTE ALLA TRAVE. L'INIZIO DEVE ESSERE CON I PIEDI PRIMA DELLA LINEA E L'ARRIVO DOPO LA LINEA.LA POSIZIONE PUO' ESSERE O SUPINA O PRONA (BACINO SOLLEVATO).

IL SECONDO GINNASTA PUO' PARTIRE DOPO LA CONCLUSIONE DELLA PROVA DA PARTE DEL PRIMO GINNASTA.

Sulla trave saranno segnate le linee di partenza e arrivo della prova.

Lo spazio tra le due righe deve essere percorso come descritto.

La linea si trova a 1 mt dall'inizio della trave e a un 1,5 mt dalla fine della trave.

LATO CD

PROVA N.3

-ESEGUIRE UNO DOPO L'ALTRO UNA RUOTA.

IL SECONDO GINNASTA PUO' PARTIRE CON LA RUOTA QUANDO IL PRIMO HA TERMINATO LA STESSA ED E' RITORNATO IN POSIZIONE ERETTA.

PROVA N.4

-(DOPO LA RUOTA) UNO DEI DUE GINNASTI SI POSIZIONA A GAMBE DIVARICATE MENTRE IL COMPAGNO PASSA SOTTO. QUEST'ULTIMO SUBITO SI POSIZIONA ANCH'ESSO CON LE GAMBE DIVARICATE PER FAR PASSARE SOTTO IL COMPAGNO.

PROVA N.5

OGNI GINNASTA RACCOGLIE UN CERCHIO APPOGGIATO A TERRA E AL COMANDO “VIA” DI UNO DEI GINNASTI ESEGUE 4 SALTELLI LIBERI CON 4 ATTRAVERSAMENTI DEL CERCHIO (IL

CERCHIO E' UTILIZZATO COME UNA FUNE).

RIPORRE I CERCHI A TERRA.

LA" X "SEGNATA A TERRA E' UN RIFERIMENTO PER RIMETTERE A POSTO I CERCHI, INFATTI QUANDO IL CERCHIO E' AL SUOLO LA "X" DEVE ESSERE ALL'INTERNO DEL PERIMETRO DEL CERCHIO.

SUPERARE LA LINEA DI ARRIVO TENENDOSI PER MANO.

AL SUPERAMENTO DELLA LINEA DI ARRIVO PUO' PARTIRE LA SECONDA COPPIA.

LA PROVA SI CONCLUDE CON SUPERAMENTO DELLA LINEA DI ARRIVO DA PARTE DELL'ULTIMA COPPIA.

PENALITA' SPECIFICHE

PROVA N.1

- OGNI CONIGLIO IN MENO15"
- NON RITORNARE DIETRO LA LINEA DI PARTENZA PRIMA DI PARTIRE PER LA PROVA SUCCESSIVA.....15"
- XX- NON ESEGUIRE I PALLEGGI IN AVANZAMENTO..... 15"
OGNI PALLEGGIO ESEGUITO CON MANO ERRATA5"
- YY - SALTELLI ERRATI.....5" O.V.

PROVA N.2

- PARTENZA CON LE MANI DOPO LA LINEA.....15"
- NON SUPERARE LA SECONDA LINEA COME DESCRITTO.....15"
- PARTENZA ANTICIPATA.....15"
-

PROVA N.3

- MANCATO PASSAGGIO PER LA VERTICALE DURANTE LA RUOTA.....15"

PROVA N.4

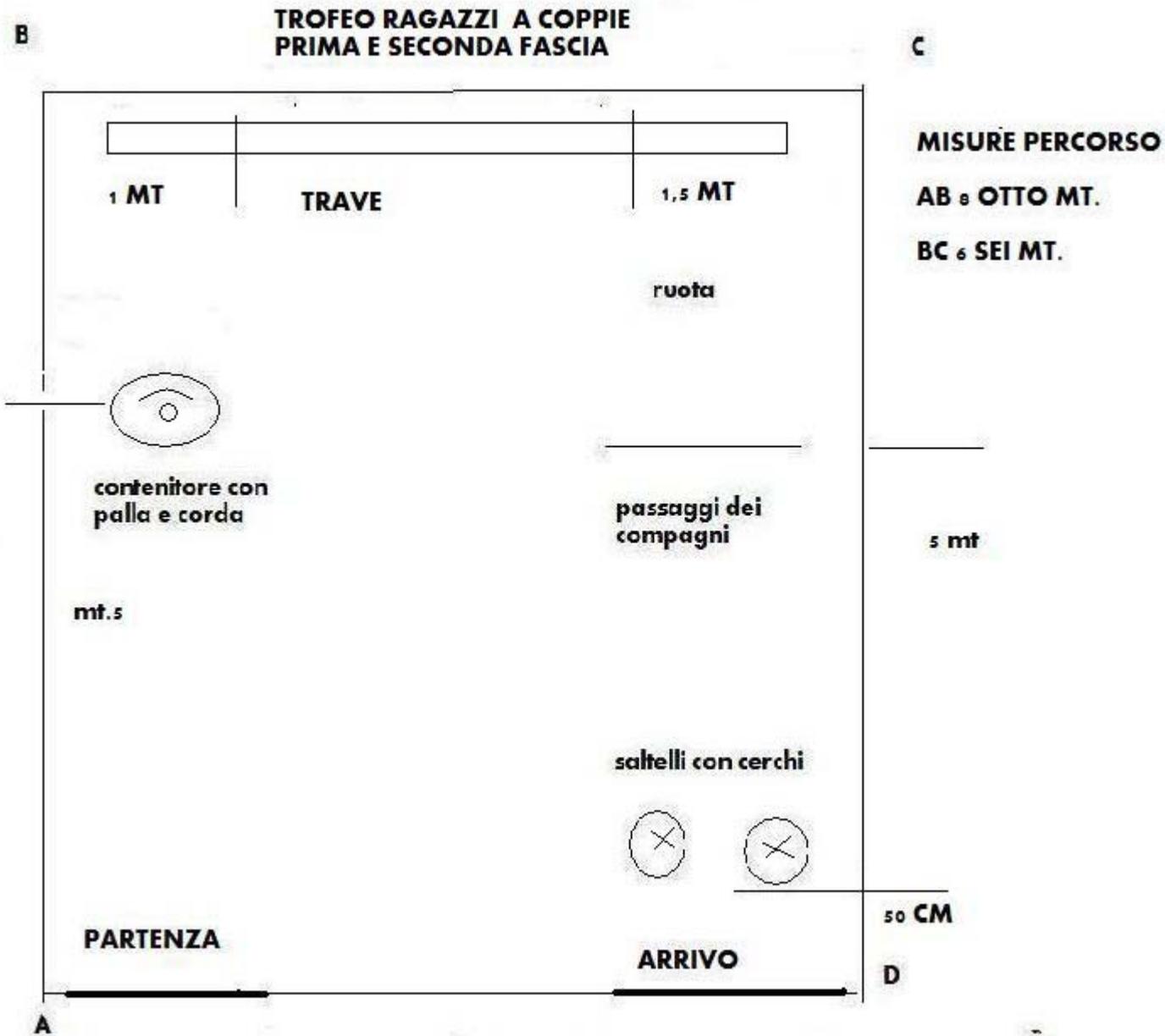
- PROVA NON ESEGUITA COME DESCRITTA.....15"

PROVA N.5

- OGNI SALTELLO IN MENO COL CERCHIO..... 5" O.V.
- NON RIPORRE CORRETTAMENTE IL CERCHIO.....5"
- NON SUPERARE LA LINEA DI ARRIVO TENENDOSI PER MANO.....15"

PENALITA' GENERALI

- OGNI BOA ABBATTUTA E NON RIPOSIZIONATA CORRETTAMENTE.....15" O.V.
- NON AGGIRARE LA BOA.....15" O.V.
- NON RIPOSIZIONARE I CERCHI CORRETTAMENTE....15"



TROFEO RAGAZZI A TERZIGLIE 1A FASCIA

MATERIALE OCCORRENTE:

N.3 STEP

N.1 TAPPETO TIPO "SARNEIGE"

N.1 PALLA

N.1 FUNICELLA

N.1 BACCHETTA

N.1 BOA

**ATTENZIONE: PER "A" - "B" - "C"- SI INTENDONO I TRE GINNASTI.
A TERRA SONO SEGNATI GLI SPAZI X I TRE GINNASTI (CM.60 X CM.60).**

PROVA N.1

POSIZIONE DI PARTENZA DIETRO LA LINEA .

**AL "VIA" OGNI GINNASTA ESEGUE SULLO STEP QUANTO SEGUE: APPOGGIO DELLE MANI
SULLO STEP E SUCCESSIVO APPOGGIO DEI PIEDI, USCITA CON ALLUNGO DEL CORPO VERSO
L'ALTO (PENNELLO) ARRIVO A PIEDI PARI.**

PROVA N.2

**PRENDERSI PER MANO ED ESEGUIRE CONTEMPORANEAMENTE N.3 SALTELLI SUL PIEDE DX E
N.3 SALTELLI SUL PIEDE SX.
POSIZIONARSI DAVANTI AL TAPPETO...**

PROVA N.3

**UNO ALLA VOLTA, PRIMA "A" POI "B" E INFINE "C", ESEGUONO UNA CAPOVOLTA ROTOLATA
AVANTI SUL TAPPETO E SUCCESSIVAMENTE SI POSIZIONANO, OGNUNO ALL'INTERNO DI UNO
DEI SPAZI SEGNATI A TERRA.**

**LA PARTENZA PER LA CAPOVOLTA PUO' AVVENIRE QUANDO IL GINNASTA PRECEDENTE E'
RITORNATO IN POSIZIONE ERETTA.**

**IL POSIZIONAMENTO ALL'INTERNO DELLO SPAZIO A TERRA PUO' AVVENIRE DIRETTAMENTE
DOPO AVER ESEGUITO LA CAPOVOLTA AVANTI.**

AL "VIA" DEL GINNASTA C, I GINNASTI ESEGUONO UNO ALLA VOLTA:

**A = LANCIO DELLA PALLA VERSO L'ALTO, BATTUTA DELLE MANI, RIPRESA DELLA PALLA. PER
3 VOLTE**

B = TRE SALTELLI DELLA FUNE A PIEDI PARI UNITI.

**C = PRESA DELLA BACCHETTA ALLE ESTREMITA', INFILARE PRIMA UNA GAMBA E POI
L'ALTRA E RITORNO SENZA PERDERE LA PRESA DELLA STESSA.**

**LE PROVE SONO VALIDE SE ESEGUITE ALL'INTERNO DELLO SPAZIO SEGNATO A TERRA.
OGNI GINNASTA ALLA FINE DELLA PROPRIA PROVA RIPONE L' ATTREZZO ALL'INTERNO
DELLO SPAZIO.**

**USCIRE DALLO SPAZIO SEGNATO A TERRA SOLO DOPO LA CONCLUSIONE DELLA PROVA DI
TUTTI E TRE I GINNASTI.**

PROVA N.4

SEMPRE SULLA LINEA BC, ESEGUIRE QUANTO SEGUE:

DUE GINNASTI SI POSIZIONANO UNO DI FRONTE ALL'ALTRO PRIMA DEL TAPPETO , IN GINOCCHIO, SEDUTI SUI TALLONI, BRACCIA TESE AVANTI, TENENDOSI PER MANO . IL TERZO GINNASTA ESEGUE UN SALTELLO PER SUPERARE LE BRACCIA DEI COMPAGNI. LO STACCO PER IL SALTELLO E' LIBERO.

AGGIRARE LA BOA

PROVA N.5

UNO ALLA VOLTA I GINNASTI ESEGUONO:
CON PARTENZA DIETRO LA LINEA SEGNATA A TERRA, UNO ALLA VOLTA, SUPERARE IL TRATTO TRA LE DUE LINEE CHE DELIMITANO LA ZONA, IN POSIZIONE DI QUADRUPEDIA BRACCIA E GAMBE TESE.

LA PROVA E' VALIDA SE LA PARTENZA AVVIENE CON LE MANI PRIMA DELLA LINEA E TERMINA CON I PIEDI CHE SUPERANO LA SECONDA LINEA.

LA PARTENZA DEVE AVVENIRE DOPO LA CONCLUSIONE DELLA PROVA DA PARTE DEL GINNASTA PRECEDENTE.

LA DISTANZA TRA LE DUE LINEE E' DI 3 (TRE) METRI.

PRENDERSI PER MANO E RAGGIUNGERE LA LINEA DI ARRIVO POSTA SUL LATO CD. SUPERATA LA LINEA POTRA' PARTIRE LA TERZIGLIA SUCCESSIVA.

PENALITA' SPECIFICHE

PROVA N.1

- MANCATO APPOGGIO DELLE MANI E DEI PIEDI.....15 "
- MANCATO ALLUNGO DEL CORPO VERSO L'ALTO.....15"
- MANCATO ARRIVO A PIEDI PARI5"

PROVA N.2

- OGNI SALTELLO IN MENO.....5" PER GINNASTA
- ERRATA SEQUENZA DEI SALTELLI.....15"

PROVA N.3

- MANCATO ROTOLAMENTO PER PUNTI SUCCESSIVI DURANTE LA CAPOVOLTA....15" O.V.
- PROVA NON ESEGUITA COME DESCRITTA15"
- PROVA CON LA PALLA NON ESEGUITA COME DESCRITTA.....15" O.V.
- PROVA CON LA FUNE NON ESEGUITA COME DESCRITTA.....15" O.V.
- PROVA CON LA BACCHETTA NON ESEGUITA COME DESCRITTA15"

PROVA N.4

- NON ESEGUIRE IL SALTELLO.....15"

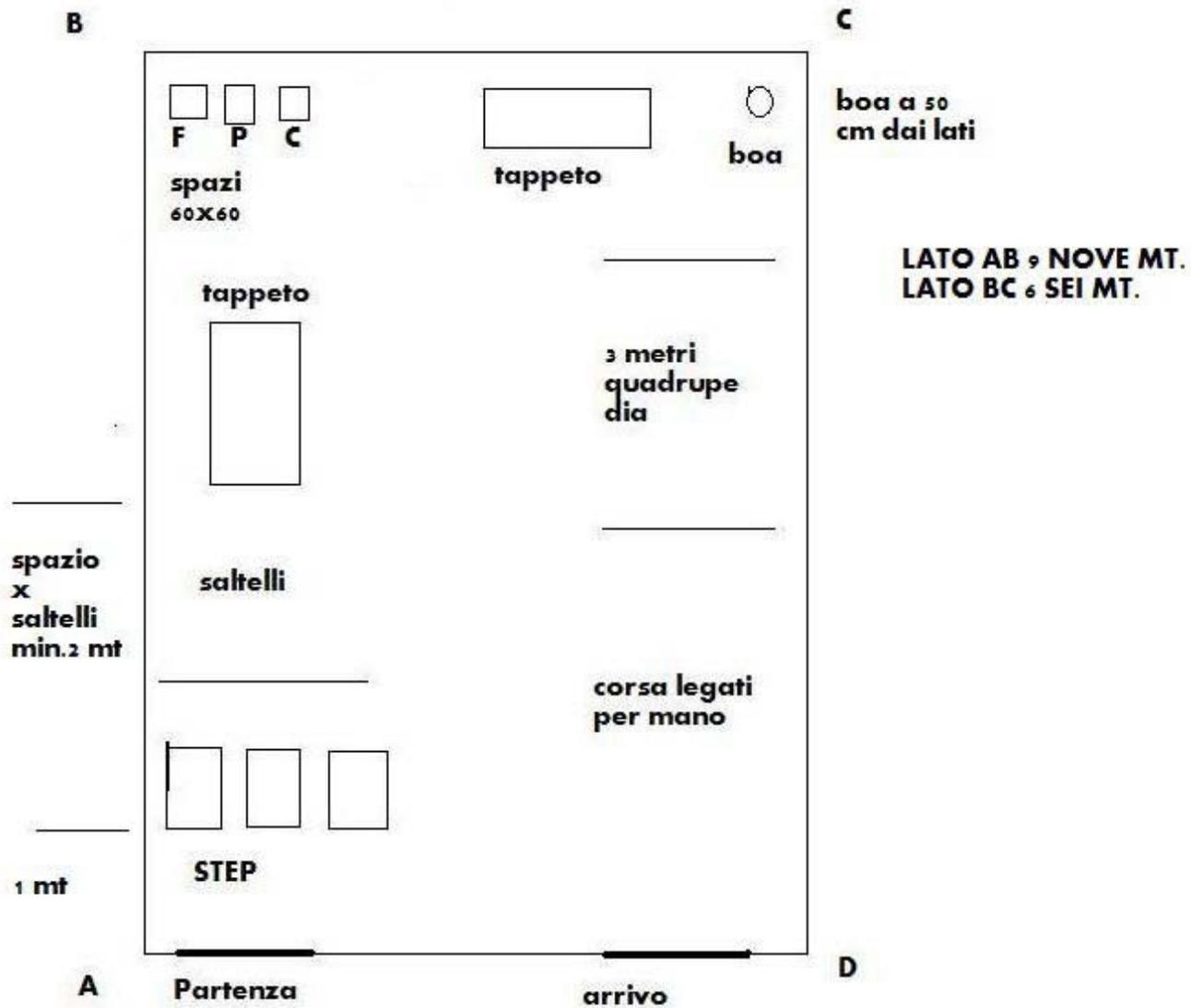
PROVA N.5

- PARTIRE DOPO LA LINEA SEGNATA A TERRA.....15" PER GINNASTA
- TERMINARE LA PROVA PRIMA DELLA LINEA SEGNATA A TERRA15" PER GINNASTA
- NON RAGGIUNGERE L'ARRIVO TENENDOSI PER MANO.....15"

PENALITA' GENERALI

- NON AGGIRARE LA BOA..... 15 " O.V.
- OGNI ATTREZZO SPOSTATO E NON RIMESSO A POSTO.....15" O.V.
- PARTENZA PRIMA DEL "VIA" O ANTICIPATA15"

TROFEO RAGAZZI TERZIGLIE 1[^]FASCIA



TROFEO RAGAZZI A TERZIGLIE 2A FASCIA

MATERIALE OCCORRENTE:

- N. 6 STEP
- N.1 TAPPETO TIPO "SARNEIGE"
- N.1 PALLA
- N.1 FUNICELLA
- N.1 BACCHETTA

LATO AB

PROVA N.1

COME LA 1A FASCIA MA GLI STEP SONO DUE (UNO SOPRA L'ALTRO) MENTRE LA PROVA E' LA STESSA.

POSIZIONE DI PARTENZA DIETRO LA LINEA .

AL "VIA" OGNI GINNASTA ESEGUE SULLO STEP QUANTO SEGUE: APPOGGIO DELLE MANI SULLO STEP E SUCCESSIVO APPOGGIO DEI PIEDI, USCITA CON ALLUNGO DEL CORPO VERSO L'ALTO (PENNELLO) ARRIVO A PIEDI PARI.

PROVA N.2

PRENDERSI PER MANO ED ESEGUIRE CONTEMPORANEAMENTE N.3 SALTELLI SUL PIEDE DX E N.3 SALTELLI SUL PIEDE SX.

PROVA N.3

UNO ALLA VOLTA, PRIMA A POI B E INFINE C, ESEGUONO UNA CAPOVOLTA ROTOLATA AVANTI SUL TAPPETO.

LA PARTENZA PER LA CAPOVOLTA PUO' AVVENIRE QUANDO IL GINNASTA PRECEDENTE E' RITORNATO IN POSIZIONE ERETTA.

AGGIRARE LA BOA

LATO BC

PROVA N.4

DUE GINNASTI SI POSIZIONANO , UNO DI FRONTE ALL'ALTRO, SEDUTI SUI TALLONI TENENDOSI PER MANO CON LE BRACCIA TESE, MENTRE IL TERZO GINNASTA SUPERA LE BRACCIA DEI COMPAGNI CON UN SALTELLO.

SUBITO IL GINNASTA CHE HA ESEGUITO IL SALTELLO PRENDE PER MANO UNO DEI COMPAGNI MENTRE IL TERZO COMPAGNO RIMANE FERMO SUL POSTO.

QUESTI SI POSIZIONANO PRIMA DEL TAPPETO SEDUTI SUI TALLONI (COME NELLA POSIZIONE PRECEDENTE) MENTRE IL TERZO GINNASTA SUPERA LE BRACCIA DEI COMPAGNI CON UNA CAPOVOLTA SALTATA (ARRIVO SUL TAPPETO).

AGGIRARE LA BOA

LATO CD

PROVA N.5

I TRE GINNASTI SI POSIZIONANO PRIMA DELLA LINEA SEGNATA A TERRA , UNO DIETRO L'ALTRO CON LA FRONTE RIVOLTA AL LATO CD, MANI SULLE SPALLE DEL COMPAGNO ED INSIEME ESEGUONO 3 (TRE) GALOPPI LATERALI VERSO DESTRA .

I GALOPPI LATERALI SI INTENDONO COMPLETI QUANDO CI SONO LE TRE FASI DI VOLO CON LE GAMBE UNITE E RITORNO A TERRA.

PROVA N.6

INSIEME I TRE GINNASTI TENENDOSI PER MANO ESEGUONO CONTEMPORANEAMENTE 3 (TRE) SALTELLI CON RIMBALZO COME SEGUE:

SALTELLO PIEDE SX, SALTELLO PIEDE DX, SALTELLO PIEDE SX E ARRIVO PIEDI UNITI.

SUPERARE PER MANO LA LINEA DI ARRIVO PER PERMETTERE ALLA TERZIGLIA SUCCESSIVA DI PARTIRE.

LA PROVA TERMINA AL PASSAGGIO DELLA LINEA D'ARRIVO DA PARTE DELLA SECONDA TERZIGLIA .

PENALITA' SPECIFICHE

PROVA N.1

- PROVA NON ESEGUITA COME DESCRITTA..... 15" PER GINNASTA

PROVA N.2

- OGNI SALTELLO IN MENO.....5" PER GINNASTA
- ERRATA SEQUENZA DEI SALTELLI.....15" PER GINNASTA

PROVA N.3

- MANCATO ROTOLAMENTO PER PUNTI SUCCESSIVI DURANTE LA CAPOVOLTA....15" O.V.
- PARTENZA ANTICIPATA DELLA CAPOVOLTA.....15" O.V.

PROVA N.4

- PERDERE LA PRESA CON LE MANI DEL COMPAGNO 15" O.V.
- NON ESEGUIRE IL SALTELLO.....15"
- CAPOVOLTA SENZA PICCOLA FASE DI VOLO.....15"

PROVA N.5

- OGNI GALOPPO INCOMPLETO.....15" O.V.
- PERDERE LA PRESA DEI COMPAGNI.....5" O.V.

PROVA N.6

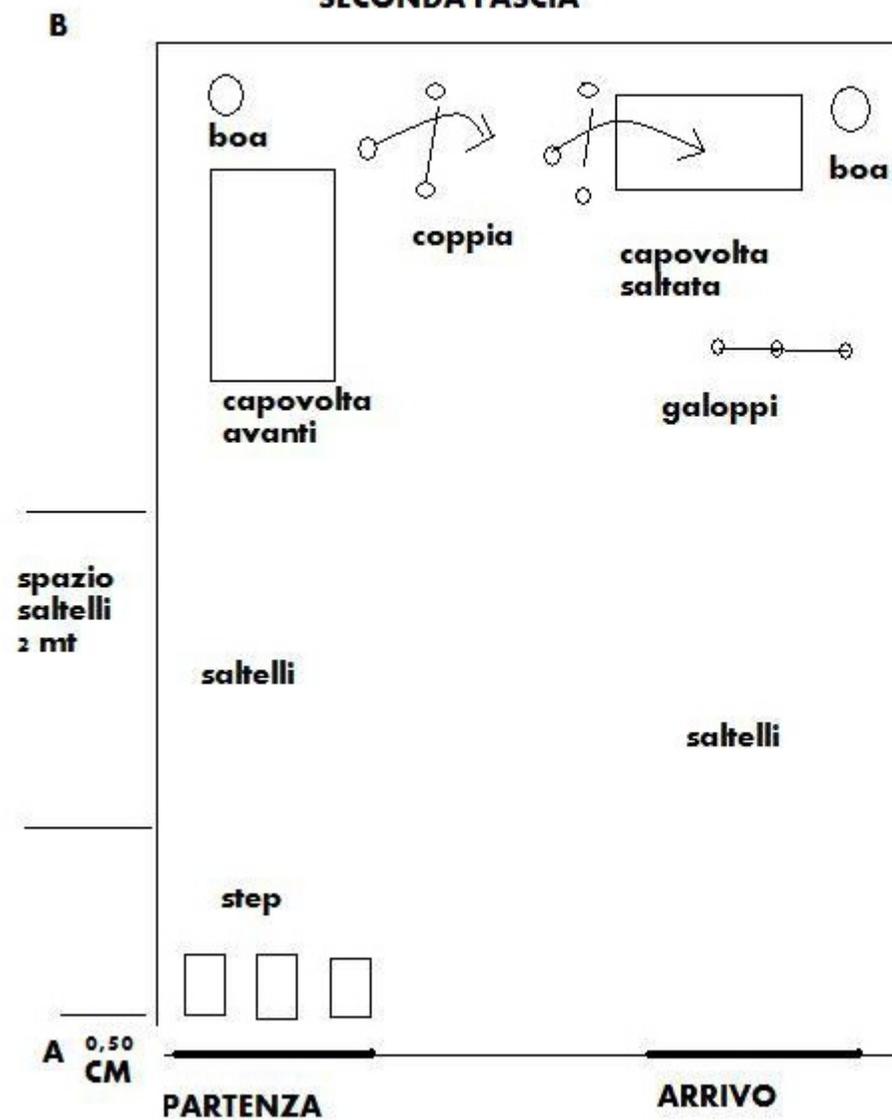
- SALTELLI NON ESEGUITI CORRETTAMENTE..... 15"
- MANCANZA DI CONTEMPORANEITA' NEI SALTELLI.....15"
- NON SUPERARE LA LINEA DI ARRIVO LEGATI PER MANO.....5"

PENALITA' GENERALI

- NON AGGIRARE LA BOA..... 15 “ O.V.
- OGNI ATTREZZO SPOSTATO E NON RIPOSIZIONATO15” O.V.
- PARTENZA PRIMA DEL “VIA“ O ANTICIPATA.....15”

TROFEO RAGAZZI TERZIGLIE

SECONDA FASCIA



C

Le boe si
posizionano
50 cm dai
lati

LATO AB 8 OTTO MT.
LATO BC 6 SEI MT.