

# **Federazione Ginnastica d'Italia**

**COMITATO REGIONALE "SICILIA"**



**Programmi Tecnici Regionali 2018 GpT**

## **PERCORSI MOTORI**

- **TROFEO GIOVANI**
- **TROFEO RAGAZZI**
- **PERCORSO VITA**

**Agg. 20 Marzo 2018**

**DTRGpT**  
Direttrice Tecnica Regionale sez. G.p.T  
*Jlenia Cosenza*

# Federazione Ginnastica d'Italia

## Comitato Regionale SICILIA



Le penalità specifiche per ogni gioco motorio potranno subire piccole integrazioni e modifiche che verranno comunicate durante la riunione preliminare dell'attività Regionale.

Per esigenze organizzative anche i giochi potrebbero subire piccole modifiche, al massimo togliere qualche elemento, mai di aggiungere. Durante l'esecuzione del percorso l'istruttore può incitare, ma non potrà suggerire, aiutare e risistemare eventuali attrezzi spostati 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.

### **PENALIZZAZIONI - INFORMAZIONI GENERALI**

- Ogni ostacolo abbattuto od attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione dal concorrente stesso prima di concludere il percorso, in caso contrario.....o.v.**15 sec.**
- Prova non eseguita come descritta od omessa .....o.v.**15 sec.**

*(nel caso in cui la prova venga riconosciuta come "eseguita", verranno eventualmente applicate le penalità previste)*

- Capovolta avanti eseguita senza l'appoggio delle mani.....o.v.**15"**
- Non aggirare la boa .....o.v. **10 sec.**
- Partire prima del segnale di partenza: .....o.v. **5 sec.**
- **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.
- **JOLLY:** Ogni squadra potrà decidere di giocare il "Jolly" in uno dei 2 percorsi, comunicandolo al valutatore. Il "Jolly" consentirà di raddoppiare il punteggio conseguito nel percorso scelto.

**Sarebbe carino se ogni squadra si portasse dietro un proprio jolly simbolo (peluche, cartoncino con simbolo disegnato....)**

- I disegni e le linee che delimitano i percorsi motori sono indicativi, fa fede la descrizione scritta della prova. Non c'è penalizzazione se il concorrente tocca o supera le linee tranne dove specificato, vedi le linee di partenza/arrivo; le distanze tra gli attrezzi (ove non specificato), in base agli spazi del campo gara, potranno essere modificate sempre rispettando la successione delle prove.
- Funicella e/o palla non conformi: **10 sec** di penalità (è consentito l'uso della propria funicella di ritmica e della propria palla - di ritmica o di pallavolo - ma comune a tutti i componenti della squadra previa autorizzazione dal DTR, in caso contrario si devono utilizzare gli attrezzi messi a disposizione dalla società organizzatrice). Le funi non devono presentare nodi al centro o nelle vicinanze, né pesi al centro o nelle vicinanze, né alle estremità (se si fanno i nodi durante l'esercizio non viene applicata penalità).
- 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 in casi specifici.
- La quadrupedia è intesa appoggi successivi mani/piedi e viceversa.

# TROFEO GIOVANI

## “I NUMERI” P.1

**MODALITA' ESECUTIVE:** il percorso si esegue singolarmente, è suddiviso in 4 zone ad ognuna della quale corrisponde la prova da eseguire. Ogni ginnasta, prima di partire, dovrà pescare un cartellino (cartoncino, foglio...) raffigurante un numero dal contenitore posizionato prima della linea di partenza e sistemarlo nel giusto riquadro in modo tale che, al termine dell'esecuzione del percorso di tutti i ginnasti, i numeri risultino posizionati in ordine crescente. Ogni ginnasta deve iniziare il percorso dalla prova corrispondente al numero pescato, l'ordine di esecuzione delle prove seguenti è in successione (Es: se il ginnasta comincia dalla prova n.3 le sue successive dovranno essere nell'ordine: prova n. 4, 1, 2).

**MATERIALE OCCORRENTE:** trave didattica con minima elevazione dal suolo lunga circa 2 metri (vedi foto come esempio), 1 palla da ritmica o pallone tipo “Super Santos”, 1 palla di spugna, 3 contenitori, 1 piano inclinato costituito da una pedana da volteggio o cugno+1 tappetino tipo matt gold, 1 altro tappetino tipo matt gold, 1 step, 3 cerchi (diametro 50/60 cm circa), 1 cerchio diametro 70/80 cm, 6 boe, 2 ostacoli h.20 cm, 4 cartellini raffiguranti i numeri da 1 a 4.

**PARTENZA:** i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza/arrivo. Al “Via” il primo ginnasta pesca un cartellino e inizia il percorso dalla prova ad esso corrispondente

### PROVA N. 1: (TRAVE A TERRA + PALLA)

Traslocare (camminando o correndo) sulla trave e scendere liberamente dall'estremità opposta. Di seguito prendere la palla ed eseguire un lancio in alto seguito da una battuta delle mani, riprendere la palla al volo e sistemarla nel contenitore.

**Penalità:**

- Cadere dalla trave..... o.v. 5”
- Non scendere dall'estremità della trave..... 5”
- Far cadere la palla.....o.v. 5”

**BONUS di 5”** per ogni ginnasta che riprende la palla al volo con una mano.

### PROVA N. 2: (STEP + CERCHIO)

Con mani in appoggio sullo step, scavalcarlo eseguendo un preparatorio per la ruota. Posizionarsi con i piedi sulla X indicata al suolo ed eseguire un prillo del cerchio seguito da una corsetta del ginnasta intorno allo stesso (riprendere il cerchio prima che si fermi o cada al suolo).

**N.B.** il cerchio può essere ripreso solo dopo che il ginnasta ha eseguito un giro di almeno 180° intorno ad esso

**Penalità:**

- Non alternare le gambe durante lo scavalco e/o l'arrivo al suolo.....o.v.5”
- Partenza non sulla X.....o.v.5”
- Riprendere il cerchio dopo che si ferma o cade al suolo.....5”
- Riprendere il cerchio prima di aver compiuto almeno ½ giro intorno al cerchio.....5”

### PROVA N. 3: (OSTACOLI + CERCHI)

Superare gli ostacoli in forma libera.

Prendere la palla di spugna dal contenitore e, tenendola tra le caviglie, effettuare 3 balzi in quadrumania (salti del coniglio) nei cerchi, entrando in ogni cerchio con posa successiva delle mani e poi dei piedi, per un totale di “tre conigli” (mani-piedi,mani-piedi,mani- piedi); di seguito riporre la palla nel contenitore.

#### Penalità:

- Ogni coniglio in meno..... 5”
- Non entrare nel cerchio sia con le mani che con i piedi.....o.v. 5”
- Non riporre la palla nel contenitore.....5”

### PROVA N. 4: (BOE + PIANO INCLINATO)

Il concorrente si porta in prossimità delle boe per effettuare una corsa a slalom in avanti tra le prime tre boe terminando con i piedi sopra la linea posizionata alla fine della 3<sup>a</sup> boa.

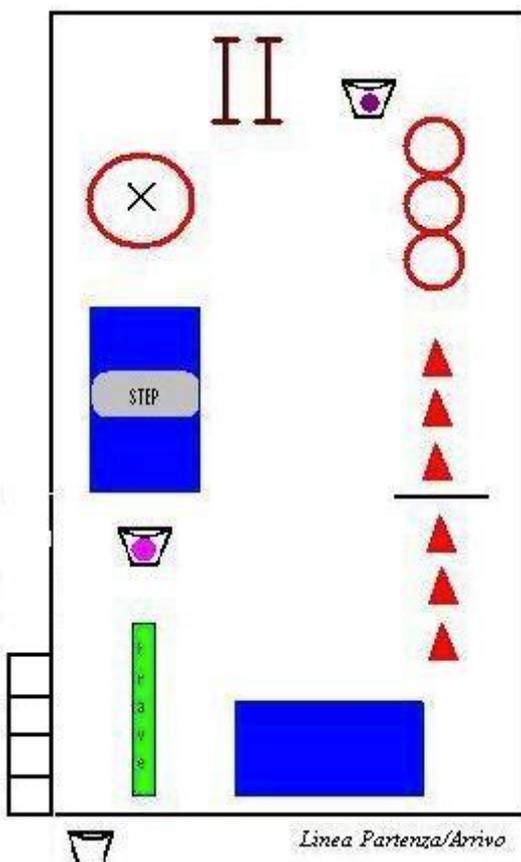
Di seguito effettua un salto a piedi pari con una rotazione di 180° sull’asse longitudinale per poi riprendere la corsa a slalom indietro per le successive tre boe.

Al termine eseguire una capovolta rotolata indietro senza fuoriuscire dal tappetino

#### Penalità:

- Non effettuare il salto con 180 sull’A/L a piedi pari.....5”
- Ogni slalom in meno..... 5”
- Rotazione intorno all’A/L incompleta.....5”
- Uscire dal tappetino.....5”

**Terminata la prova il ginnasta corre verso la linea di partenza/arrivo per dare il cambio al compagno successivo che pescherà un numero ed eseguirà il percorso in modo analogo. Quando l’ultimo ginnasta avrà superato la linea di partenza/arrivo sarà dato lo stop al tempo.**



# TROFEO GIOVANI

## “IL PARCO GIOCHI” P.2

**MODALITA' ESECUTIVE:** Il percorso si esegue singolarmente. Ogni ginnasta eseguirà a turno le prove del percorso, il ginnasta successivo potrà partire non appena il compagno che lo precede sarà entrato all'interno della zona K.

**MATERIALE OCCORRENTE:** 1 ostacolo formato da 4 step e 1 bacchetta (la bacchetta è posizionata in mezzo ad ogni coppia di step, in modo tale che l'altezza da superare è circa quella di uno step; vedi foto esempio), 1 skateboard, 2 tappetini tipo “Sarneige”, 1 funicella, 3 contenitori, 1 boncer, 1 mattoncino (qualsiasi oggetto che può portarsi dietro la squadra)

**PARTENZA:** i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza/arrivo. Al “Via” parte il primo ginnasta.

### PROVA N. 1

Effettuare un'andatura quadrupedica avanti fino a superare con tutto il corpo (mani e piedi) la linea J, posta a circa 2 metri dalla linea P/A.

**Penalità:**

- Non oltrepassare con tutto il corpo la linea J.....5”

### PROVA N. 2 (TAPPETINO)

Eseguire una capovolta rotolata avanti sul tappetino

**Penalità:**

- Capovolta eseguita sulla spalla (con parziale o senza appoggio della nuca).....5”

### PROVA N. 3 (OSTACOLO)

Poggiando le mani sugli step, eseguire un salto framezzo scavalcando la bacchetta a piedi pari.

**Penalità:**

- Framezzo eseguito non a piedi pari.....5”

### PROVA N. 4 (FUNES)

Prendere la funicella ed eseguire 2 saltelli liberi, di seguito riporre la fune all'interno del quadrato

**Penalità:**

- Ogni saltello in meno.....5”
- Non rimettere la funicella all'interno dell'area segnata .....5”

### PROVA N. 5 (LANCIO)

Prendere il mattoncino dal contenitore e, con i piedi sopra la linea L, lanciarlo dentro uno dei due cestini posti di fronte. Di seguito rimettere il mattoncino dentro il contenitore.

**N.B.** (la distanza fra la linea L e il primo contenitore è di circa 1 metro, mentre i 2 contenitori sono distanti tra loro circa 60 cm).

**BONUS di 2” o 5”** a seconda del contenitore in cui entra il mattoncino (2” per il contenitore più vicino alla linea L, 5” per il più lontano)

**Penalità:**

- Lanciare il mattoncino con uno o entrambi i piedi oltre la linea L.....5''
- Non rimettere il mattoncino dentro il contenitore.....5''

**PROVA N. 6 (BONCER)**

Raggiungere il boncer ed eseguire 3 salti pennello a piedi pari di cui i primi 2 con arrivo sul boncer, il terzo con ½ avvistamento in volo e arrivo sul tappetino

**Penalità:**

- Ogni salto in meno.....5''
- Ogni salto non a piedi pari.....5''
- Rotazione intorno all' A/L incompleta.....5''

**PROVA N. 7 (SKATEBOARD)**

Salire sullo skateboard in posizione libera e, con partenza dietro la linea X e aiutandosi solo con le mani, lo spinge fino a superare completamente la linea Y; terminata la prova lo riporta a posto.

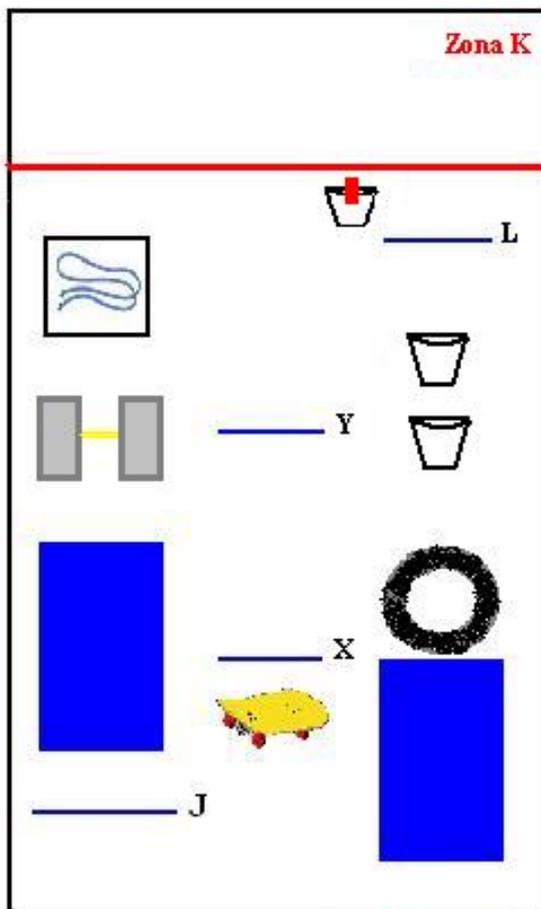
N.B La distanza tra la linea X e la linea Y è di circa 2,5 metri.

**Penalità:**

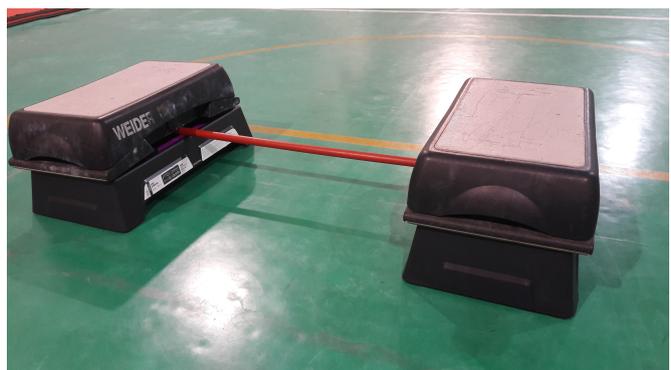
- Partire con le ruote sopra o oltre la linea X.....5''
- Non oltrepassare con tutte le ruote la linea Y.....5''

**PROVA N. 8 (ZONA K)**

Il ginnasta si porta nella zona K, a questo punto il compagno successivo potrà partire ed eseguire il percorso in maniera analoga. Non appena sarà arrivato l'ultimo concorrente all'interno della zona K, tutti i ginnasti eseguiranno una o più collaborazioni statiche e quando tutti saranno fermi verrà dato lo stop al tempo.



*Linea Partenza/Arrivo*



# TROFEO RAGAZZI

## “LA RESISTENZA” P.1

**MODALITA' ESECUTIVE:** Il percorso si esegue singolarmente, il ginnasta successivo potrà partire non appena il compagno che lo precede lo avrà toccato.

**MATERIALE OCCORRENTE:** 5 cerchi per la 1<sup>a</sup> fascia e 8 cerchi per la 2<sup>a</sup> fascia (diametro 60/70 cm circa), 2 boe, 1 funicella, 2 tappetini tipo sarneige, 2 ostacoli (1 da h.60 cm, 1 da h. 40 cm per la 2<sup>a</sup> fascia, 1 da h.20 cm per la 1<sup>a</sup> fascia), 5 bacchette, 1 contenitore, 1 palla da ritmica o volley,

**PARTENZA:** i ginnasti sono disposti in riga dietro la linea di partenza/arrivo. Ogni concorrente, prima di partire per il suo turno, si posiziona in decubito prono con spalle dietro la linea P/A, corpo in atteggiamento lungo

### PROVA N. 1 (CERCHI)

Saltare consecutivamente a piedi pari uniti nei (\*) cerchi successivi e contigui (un saltello per ogni cerchio). Di seguito girare la boa posta all'angolo.

- (\*) **1<sup>a</sup> FASCIA:** 5 cerchi  
**2<sup>a</sup> FASCIA:** 8 cerchi

#### Penalità:

- Ogni saltello in meno.....5”
- Saltelli non eseguiti in continuità (con pausa).....o.v.5”
- Ogni saltello eseguito non a piedi pari uniti.....5”
- Piedi parzialmente o totalmene sopra i cerchi.....o.v.2”

### PROVA N. 2

Effettuare uno stacco con i piedi prima della linea X e con arrivo sopra il tappetino (\*)

- (\*)**1<sup>a</sup> FASCIA:** arrivo a piedi pari  
**2<sup>a</sup> FASCIA:** arrivo a piedi pari uniti

#### Penalità:

- Piede/i sopra la linea X, anche parzialmente .....5”
- Arrivo non a piedi pari (1<sup>a</sup> fascia).....5”
- Arrivo non a piedi pari uniti (2<sup>a</sup> fascia).....5”
- Piede/i fuori dal tappetino, anche parzialmente.....5”

### PROVA N. 3 (OSTACOLI)

Prendere la funicella posizionata sopra il tappetino e lanciarla oltre il secondo tappeto. Di seguito effettuare una capovolta rotolata avanti, passare sopra il primo ostacolo, sotto il secondo (\*) ed eseguire un rotolamento di 360° intorno all'asse longitudinale sul secondo tappetino.

- (\*)**1<sup>a</sup> FASCIA:** il primo ostacolo h.20 cm, il secondo h.60 cm  
**2<sup>a</sup> FASCIA:** il primo ostacolo h.40 cm, il secondo h.60 cm

#### Penalità:

- Funicella o parte di essa non oltre il 2<sup>a</sup> tappetino.....5”
- Capovolta eseguita sulla spalla (con parziale o senza appoggio della nuca)..... 5”
- Rotolamento incompleto.....5”

## PROVA N. 4 (FUNICELLA)

Prendere la funicella ed eseguire 8 saltelli a piedi pari, di seguito riporla sopra il 1<sup>^</sup> tappetino (\*)

- (\*) **1<sup>^</sup> FASCIA:** saltelli con la fune girante per avanti  
**2<sup>^</sup> FASCIA:** saltelli con la fune girante per dietro

**Penalità:**

- Ogni saltello in meno.....5”
- Ogni saltello non a piedi pari .....5”
- Funicella o parte di essa fuori dal tappetino.....5”

**BONUS 5”** se almeno due degli 8 saltelli sono eseguiti ciascuno con un doppio giro della fune.

## PROVA N. 5 (BACCHETTE)

Partendo con i piedi dietro la prima bacchetta, effettuare 5 balzi in quadrumania (salti del coniglio). Superare tutte le bacchette con posa successiva delle mani e dei piedi pari (\*), di seguito girare la boa

- (\*) **1<sup>^</sup> FASCIA:** eseguire i salti del coniglio senza passi intermedi o pausa tra di essi  
**2<sup>^</sup> FASCIA:** eseguire i salti del coniglio con 1 piede (senza mai poggiare a terra quello alzato) senza passi intermedi o pausa tra di essi

**Penalità:**

- Ogni coniglio in meno.....5”
- Ogni coniglio non a piedi pari.....5”
- Non superare con posa successiva delle mani e dei piedi.....o.v.5”
- Passi intermedi o pausa tra i salti .....o.v.2”
- Toccare con il piede terra (2<sup>^</sup> fascia).....o.v.5”

## PROVA N. 6 (PALLA)

Prendere la palla dal contenitore ed eseguire (\*)

- (\*) **1<sup>^</sup> FASCIA:** un lancio in alto a 2 mani seguito da un giro di 360° intorno all’A/L per poi riprendere la palla al volo e posarla nel contenitore  
**2<sup>^</sup> FASCIA:** un palleggio a 2 mani seguito da un giro di 360° intorno all’A/L per poi riprendere la palla al volo e posarla nel contenitore.

**Penalità:**

- Giro incompleto intorno all’A/L .....5”
- Far cadere la palla.....5”
- Non riporre la palla nel contenitore.....5”

## PROVA N. 7

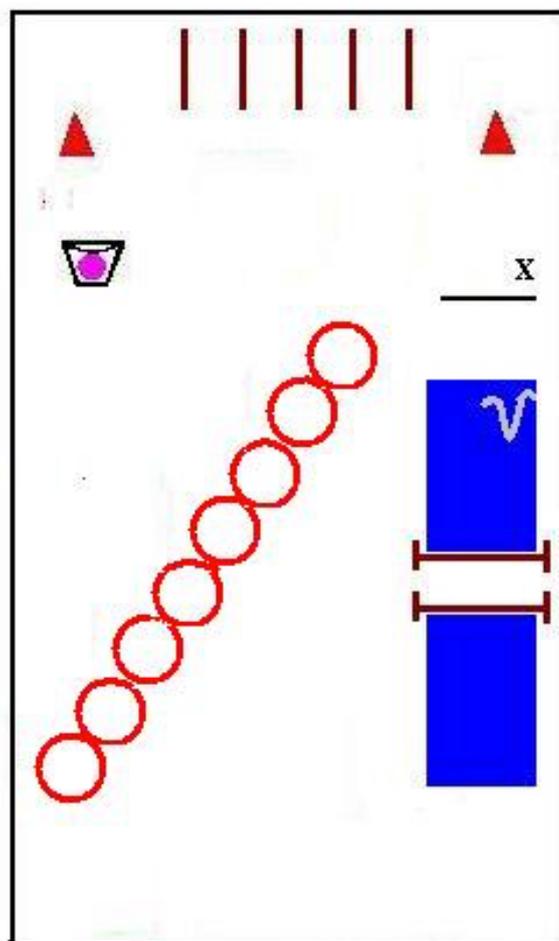
Eeguire:

- (\*) **1<sup>^</sup> FASCIA:** una ruota  
**2<sup>^</sup> FASCIA:** due ruote successive senza passi intermedi

**Penalità:**

- Passi intermedi fra le due ruote (2<sup>^</sup> fascia).....5”

**Terminato il percorso, il ginnasta corre per dare il cambio al compagno successivo che potrà partire solo dopo essere stato toccato. Quando l'ultimo ginnasta avrà superato la linea di partenza/arrivo sarà dato lo stop al tempo.**



*Linea Partenza/Arrivo*

# TROFEO RAGAZZI

## “LA COLLABORAZIONE” P.2

**MODALITA' ESECUTIVE:** Il percorso si esegue in modalità collettiva.

**MATERIALE OCCORRENTE:** 5 coni, 1 cerchio diametro 80/90, 1 tappetino tipo sarneige.

**PARTENZA:** i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza/arrivo, al via parte la prima terziglia.

### PROVA N. 1 (TRASPORTO)

2 concorrenti devono trasportare in successione (uno al termine dell'esecuzione dell'altro) tutti i compagni di squadra, partendo in ogni trasporto tutti e 3 prima della linea P/A e superando con i piedi la linea Y (posta a circa 3 metri dalla linea di partenza). Ogni concorrente, che deve essere trasportato, dovrà sistemarsi in presa brachiale sulle spalle dei 2 compagni e mantenere per tutto il tragitto le gambe flesse senza appoggiare i piedi per terra (\*)

(\*) **1^ FASCIA:** eseguire il trasporto camminando in avanti.

**2^ FASCIA:** eseguire il trasporto camminando in avanti e compiendo una rotazione di 360°

#### Penalità:

- Poggiare i piedi per terra.....o.v. 5”
- Ogni trasporto non in presa brachiale ..... 5”
- Non superare con i piedi la linea Y.....o.g. 5”
- Partire con i piedi sopra la linea P/A.....o.g.5”

### PROVA N. 2 (SCAVALCAMENTO)

Tutti i concorrenti trasportati, man mano che terminano la prima prova, si posizionano in candela (fronte alla linea di partenza) con gambe divaricate, formando una fila (esempio sul disegno). Non appena l'ultimo concorrente si sarà posizionato in candela, i 2 trasportatori della prova precedente, in rapida successione, li supereranno con uno scavalcamento in forma libera.

**N.B.** Man mano che ogni concorrente viene scavalcato può rialzarsi in piedi.

#### Penalità:

- Non posizionarsi correttamente nella fila (fronte linea P/A).....o.g.5”
- Partire prima che l'ultimo concorrente si sia posizionato in candela.....5”
- Ogni superamento in meno.....5”
- Calpestare il compagno posizionato in candela.....o.v. 10”

### PROVA N. 3 (ATTRAVERSAMENTO)

Al termine della prova n.2 tutti i ginnasti aggirano la boa per dirigersi verso il cerchio.

Due concorrenti prendono il cerchio e si dispongono in ginocchio al suolo, l'uno di fronte all'altro, posizionando così di seguito il cerchio e alternando la posizione ogni volta al passaggio di un concorrente:

- perpendicolare al suolo (\*), consentendo al compagno di attraversarlo con una capovolta rotolata avanti rialzandosi senza l'aiuto delle mani.
- parallelo al suolo, sollevato da esso, consentendo al compagno di entrarvi e uscirvi con un saltello a piedi pari uniti.

(\*) **1^ FASCIA:** cerchio a contatto con il suolo

**2^ FASCIA:** cerchio NON a contatto con il suolo

#### Penalità:

- Rialzarsi dalla capovolta rotolata avanti con l'aiuto delle mani.....o.v.5”
- Ogni saltello eseguito non a piedi pari uniti .....5”

- Calpestare o toccare il cerchio nel saltello e/o nella capovolta.....o.v. 5”
- Non alternare la posizione del cerchio al passaggio di ogni concorrente.....o.v.5”

**BONUS 2”** per ogni capovolta avanti eseguita saltata, in modo evidente.

### PROVA N. 4 (SUPERAMENTO)

Un concorrente si dirige nella zona antistante i coni per sistemarsi in posizione prona, corpo in atteggiamento lungo. A questo punto ognuno dei concorrenti rimasti lo supererà in successione con (\*)

- (\*) **1^ FASCIA:** almeno 2 superamenti diversi.  
**2^ FASCIA:** superamenti tutti differenti tra loro.

### PROVA N. 5 (LEGAMENTO)

Man mano che i concorrenti terminano la prova n.4 si dirigono verso le boe e si legano per mano. Quando anche l'ultimo concorrente si sarà legato, i ginnasti eseguiranno uno slalom tra i coni avendo cura di non spezzare mai il legamento(\*) che potrà essere sciolto solo quando l'ultimo ginnasta avrà terminato lo slalom.

**N.B.** per tutti i ginnasti, nello slalom, è richiesta partenza e arrivo sulle linee poste davanti/dietro i coni.

- (\*) **1^ FASCIA:** slalom in avanti  
**2^ FASCIA:** slalom indietro

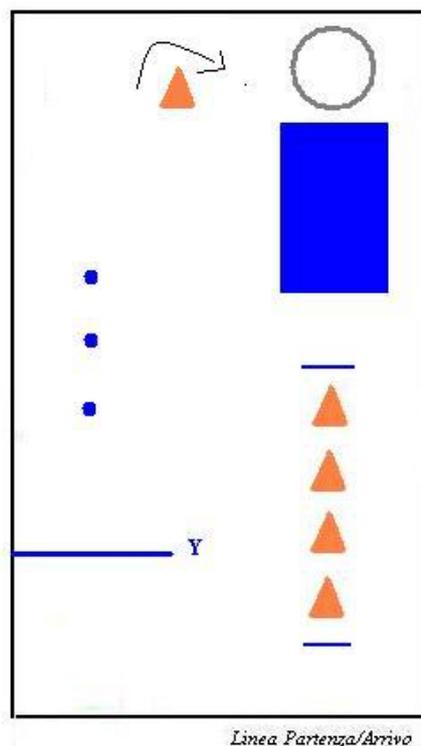
**Penalità:**

- Sciogliere il legamento durante lo slalom.....5”
- Ogni slalom in meno.....o.g. 5”
- Partire prima che il legamento sia completato.....5”
- Sciogliere il legamento prima del termine dello slalom da parte dell'ultimo concorrente .....5”
- Non toccare le linee poste davanti/dietro i coni .....o.g.5”

### PROVA N. 6 (SOLLEVAMENTO)

Tutti i concorrenti si porteranno nuovamente nei pressi della Y per effettuare una posizione finale di sollevamento (\*). La prova termina quando tutti i concorrenti sono fermi.

- (\*) **1^ FASCIA:** 1 concorrente deve essere sollevato  
**2^ FASCIA:** almeno 2 concorrenti devono essere sollevati



# Federazione Ginnastica d'Italia

## PERCORSO VITA



## INFORMAZIONI GENERALI

- ✓ E' un'attività ludico-motoria rivolta a tutti i titolari di una tessera federale (Tecnici, Dirigenti, Ufficiali di gara...)
- ✓ Per le categorie si fa riferimento al quadro sinottico dell'attività presente sulle norme tecniche.
- ✓ Ogni società può essere rappresentata da una o più squadre
- ✓ Ogni squadra è composta da un minimo di 4 a un massimo di 12 atleti, anche misti, appartenenti a 3 fasce d'età diverse.
- ✓ Ogni squadra dovrà nominare un capitano che sarà il diretto responsabile della squadra stessa
- ✓ Il percorso è valutato sul tempo di percorrenza totale al quale verranno sottratti dei BONUS eventualmente conquistati da ogni squadra
- ✓ Alcune prove sono differenti tra la fase nazionale e quella regionale per adattare le stesse all'impianto in cui si svolgerà l'attività.

## MODALITA' ESECUTIVE E PENALIZZAZIONI

- ✓ La prova ha inizio con la partenza di tutti i componenti la squadra e si completa quando l'ultimo componente la squadra attraverserà la linea di arrivo.
- ✓ L'intero percorso consiste nell'effettuazione di 6 stazioni sparse all'interno del palazzetto rispettando le modalità esecutive
- ✓ Non sono previste penalità per le prove mal eseguite.
- ✓ Le diverse prove possono essere affrontate anche in ordine casuale.
- ✓ Ad ogni stazione un valutatore consegnerà al capitano della squadra un biglietto che attesti l'effettuazione della prova stessa; questi biglietti, comprovanti l'effettuazione delle prove, dovranno essere consegnati all'arrivo al DTR. La mancata consegna di un biglietto verrà considerata come prova omessa.
- ✓ Per ogni prova eseguita correttamente verrà attribuito un bonus di 20" (totale per tutta la squadra).
- ✓ Per ogni prova omessa da tutti i componenti della squadra verrà attribuito 1 minuto di penalità.

# TAPPE PERCORSO VITA

## PROVA N.1

**ATTREZZO:** suolo

**ESECUZIONE:** almeno 4 componenti la squadra si pongono dietro una linea tracciata al suolo ed eseguono, a coppie, una carriola, fino a superare una seconda linea tracciata al suolo a circa 6m di distanza. A questo punto i componenti di ciascuna coppia si invertono ed eseguono nuovamente la prova.

**ASSISTENZA:** SI

**BONUS:** viene attribuito un bonus di 20'' (totale per tutta la squadra) se tutti i concorrenti che effettuano la prova partono dietro la prima linea tracciata a terra e superano completamente la seconda linea.

NON completare il percorso, anche da parte di una sola coppia di concorrenti, non darà diritto all'acquisizione comprovante l'effettuazione della prova.

## PROVA N.2

**ATTREZZO:** 4 ceppi

**ESECUZIONE:** almeno 4 componenti la squadra eseguono in successione sui 4 ceppi, 5 piegamenti delle braccia ripetuti per ogni ceppo (piedi al suolo e mani sul ceppo). Il ceppo di partenza deve essere lo stesso per ogni componente la squadra. Gli atleti impegnati nella prova dovranno, nel corso della successione, eseguire contemporaneamente i piegamenti, contando a voce alta.

**ASSISTENZA:** NO

**BONUS:** viene attribuito un bonus di 20'' (totale per tutta la squadra) se tutti i concorrenti effettuano i 5 piegamenti per ogni ceppo (totale 20 piegamenti) così come indicato nella descrizione.

## PROVA 3

**ATTREZZO:** volteggio con tappetoni h.80 cm

**ESECUZIONE:** tutti i componenti la squadra devono effettuare una capovolta rotolata avanti sui tappetoni, battendo con i piedi in pedana.

**ASSISTENZA:** SI

**BONUS:** viene attribuito un bonus di 20'' (totale per tutta la squadra) se tutti i concorrenti riescono ad alzarsi dalla capovolta senza l'aiuto delle mani.

La NON riuscita esecuzione della capovolta, anche da parte di un solo concorrente, non darà diritto all'acquisizione comprovante l'effettuazione della prova.

## PROVA N.4

**ATTREZZO:** 2 travi o panche

**ESECUZIONE:** tutti i partecipanti in successione ravvicinata, devono percorrere le 2 Travi/panche camminando all'indietro, anche durante il passaggio da un asse all'altra.

**ASSISTENZA:** NO

**BONUS:** viene attribuito un bonus di 20'' (totale per tutta la squadra) se tutti i concorrenti effettuano la prova senza alcuna posa del piede a terra.

NON completare il percorso, anche da parte di un solo concorrente, non dà diritto all'acquisizione comprovante l'effettuazione della prova.

## PROVA N.5

**ATTREZZO:** 2 coppie di anelli, o staggio basso delle parallele asimmetriche , o parallele pari – ad una altezza tale da consentire l'esecuzione dell'esercizio.

**ESECUZIONE:** 4 partecipanti dovranno portarsi contemporaneamente (2 alla volta), con modalità libera, dalla sospensione frontale (anche con posa dei piedi al suolo) alla sospensione dorsale, passando dalla squadra equilibrata, fino a toccare con i piedi il suolo e poi compiere, con percorso inverso, il ritorno in sospensione frontale. Ripetere l'esercizio per 5 volte.

**ASSISTENZA:** SI

**BONUS:** viene attribuito un bonus di 20'' (totale per tutta la squadra) se tutti i concorrenti effettuano la prova per 5 volte così come indicato nella descrizione.

NON effettuare le 5 ripetizioni, anche da parte di un solo concorrente, non dà diritto all'acquisizione comprovante l'effettuazione della prova.

## PROVA N.6

**ATTREZZO:** Fune lunga.

**ESECUZIONE:** 10 salti, in forma libera, da eseguire da almeno 2 componenti la squadra. I salti possono essere eseguiti individualmente o a coppia, mentre altri 2 atleti girano la fune.

**ASSISTENZA:** NO

**BONUS:** viene attribuito un bonus di 20'' (totale per tutta la squadra) se la fune non interrompe mai il suo giro nel corso della prova effettuata da tutti gli atleti previsti.

La NON riuscita esecuzione dei 10 salti della fune, anche da parte di un solo concorrente, non dà diritto all'acquisizione comprovante l'effettuazione della prova.