

# **Federazione Ginnastica d'Italia**

**COMITATO REGIONALE "SICILIA"**



**Programmi Tecnici Regionali 2019 GpT**

## **PERCORSI MOTORI**

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

**Agg. 2 Febbraio**

**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 l'intera 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.

o.v. = ogni volta;      o.g. = ogni ginnasta;

# TROFEO GIOVANI

## “GYM BALL” P.1

**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:** nastro adesivo per tracciare le linee, 1 tappetino tipo “sarneige”, 5 coni, 1 Fitball (circa 65 cm), 1 cerchio (diametro 70-80 cm), 2 ostacoli (uno di h.50 cm, uno di h.10 cm), 5 cerchi (diametro 50/60 cm), 3 contenitori, 1 pallina di spugna (tipo da tennis), 2 palla da ritmica.

**PARTENZA:** i ginnasti sono disposti in fila dietro la linea di partenza/arrivo. Il primo ginnasta è in attesa del via con la palla in mano.

### PROVA N. 1

Il ginnasta esegue 2 palleggi con la mano dx e 2 palleggi con la mano sx in avanzamento, superando la linea X (posta a circa 2 mt di distanza).

**Penalità:**

- Ogni palleggio in meno..... 5”
- Non superare la linea X..... 5”

### PROVA N. 2

Il ginnasta si avvicina al tappetino ed esegue un rotolamento della palla seguito da una capovolta rotolata avanti, con partenza e arrivo liberi, e ripresa della palla. Di seguito va a riporre la palla nel contenitore posizionato prima della linea di partenza

**Penalità:**

- Uscita fuori dal tappetino da parte del ginnasta.....5”
- Non riporre la palla nel contenitore..... 5”

### PROVA N. 3

Il ginnasta prende la fitball dal cerchio e, facendola rotolare a terra, esegue uno slalom in andata e ritorno tra i 3 coni. Ripone la Fitball nel cerchio e corre ad aggirare la boa posta all'angolo.

**Penalità:**

- Ogni slalom in meno..... 5”
- Non riporre la Fitball nel cerchio..... 5”

### PROVA N. 4

Il ginnasta prende la palla dal contenitore, supera il primo ostacolo con un saltello lanciando contemporaneamente in alto la palla, di seguito sottopassa liberamente il secondo ostacolo tenendo la palla tra le mani. Aggira la boa posta all'angolo

**Penalità:**

- Saltello e lancio della palla non contemporanei.....5”
- Perdere la palla durante il sottopassaggio..... 5”

**BONUS 5”** riprendere la palla al volo senza farla cadere

### PROVA N. 5

Il ginnasta posiziona la palla tra le caviglie e salta a piedi pari in 5 cerchi successivi e contigui disposti a zig-zag, al termine dei quali andrà a riporre la palla nel contenitore.

**Penalità:**

- Perdere la palla durante i 5 saltelli.....5''
- Ogni saltello in meno.....5''
- Ogni saltello non a piedi pari.....5''
- Non riporre la palla nel contenitore.....5''

**PROVA N. 6**

Il ginnasta prende la pallina di spugna dal contenitore, la posiziona sotto il mento, ed esegue un'andatura quadrupedica in avanti, corpo proteso avanti e gambe piegate (GAMBERO) partendo con mani e piedi prima della linea A e superando con tutto il corpo la linea B (la distanza tra le due linee è di circa 1,5 metri). Di seguito ripone la pallina nel cesto

**Penalità:**

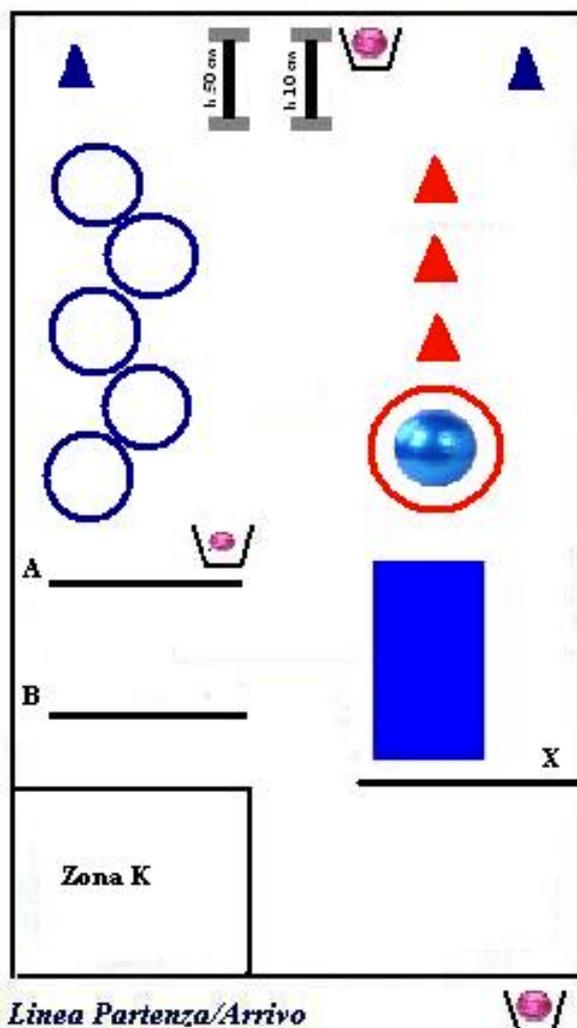
- Perdere la pallina.....0.v.5''
- Non posizionarsi con mani e piedi prima della linea A.....5''
- Non superare con tutto il corpo la linea B. ....5''
- Non riporre la pallina nel cesto.....5''

**PROVA N. 7**

Il ginnasta si porta all'interno della zona K, questo darà il via al compagno successivo che potrà partire ed eseguire il percorso in maniera analoga.

Man mano che i ginnasti arrivano in questa zona si posizioneranno a gambe divaricate formando una fila. L'ultimo concorrente, terminata la prova n.6, corre a prendere la palla dal contenitore situato prima della linea di partenza/arrivo e si posizionerà all'interno della zona K.

A questo punto farà rotolare la palla sotto le gambe degli altri concorrenti e non appena l'ultimo compagno la prenderà verrà dato lo stop al tempo.



# TROFEO GIOVANI

## “L’AMICIZIA” P.2

**MODALITA’ ESECUTIVE:** Il percorso si esegue a coppie

**MATERIALE OCCORRENTE:** nastro adesivo per tracciare le linee, 4 step, 2 tappetini tipo “Sarneige”, 5 boe, 1 palla da ritmica o volley, 1 contenitore

**PARTENZA:** i ginnasti sono disposti a coppie dietro la linea di partenza, uno fronte all’altro e legati per le mani.

### PROVA N. 1

Al “Via”, nella posizione di partenza, effettuano dei saltelli laterali a piedi pari uniti fino a superare la linea 1 (disposta a circa 2 mt dalla linea di partenza).

Di seguito sciolgono il legame e si dirigono verso gli step

**Penalità:**

- Sciogliere il legame prima di aver superato la linea 1.....5”
- Non effettuare i saltelli a piedi pari uniti .....o.g.5”
- Non superare la linea 1.....5”

### PROVA N. 2

Il ginnasta 1 si posiziona all’inizio della fila di step ed eseguirà un’andatura in quadrupedia prona procedendo lateralmente con le mani sugli step fino alla fine degli stessi.

Successivamente il ginnasta 2, partendo anch’egli all’inizio della fila di step, eseguirà un’andatura in quadrupedia prona procedendo lateralmente con i piedi sugli step fino alla fine degli stessi.

**N.B.** Non appena il ginnasta 1 avrà oltrepassato la linea X (posta a circa metà della fila di step) il ginnasta 2 potrà partire

**Penalità:**

- Partire prima del segnale (linea X) .....5”
- Ogni step in meno.....5”

### PROVA N. 3

Si dirigono verso i tappetini.

Il ginnasta 1 si posiziona in decubito supino e il ginnasta 2 lo supera con un salto del gatto.

Successivamente il ginnasta 2 si posiziona in Ponte rovesciato e il ginnasta 1 lo sottopassa liberamente

### PROVA N. 4

La coppia si dirige verso i coni e si lega per mano; a questo punto i ginnasti eseguiranno uno slalom tra i coni avendo cura di non spezzare mai il legamento che potrà essere sciolto solo quando il 2° ginnasta avrà terminato lo slalom. Aggirano la boa posta all’angolo

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

**Penalità:**

- Sciogliere il legamento durante lo slalom.....5”
- Ogni slalom in meno.....o.g. 5”
- Sciogliere il legamento prima del termine dello slalom da parte del 2° concorrente .....5”
- Non toccare le linee poste davanti/dietro i coni .....o.g.5”

### PROVA N. 5

I ginnasti si legano caviglia/mani e, procedendo con andatura a cagnolino, si portano dalla linea 2 alla linea 3 (la distanza tra le linee è di circa 2 mt). Aggirano la boa posta all'angolo

**N.B.** per tutti i ginnasti è richiesta partenza prima della linea 2 e l'arrivo oltre la linea 3

#### Penalità:

- Sciogliere il legamento durante l'andatura .....5''
- Sciogliere il legamento prima che il 2<sup>^</sup> concorrente supera la linea 3.....5''
- Non rispettare le linee prima/dopo .....o.v.5''

### PROVA N. 6

Uno dei due concorrenti prende la palla dal contenitore e, ponendola tra il suo dorso e quello del compagno, avanzano liberamente SENZA AIUTO DELLE MANI dalla linea 4 fino a superare entrambi la linea 5 (la distanza tra le linee è di circa 2 mt).

Un ginnasta si sistema con i piedi sulla linea 5 mentre l'altro concorrente va a posizionarsi sulla linea 4 con la palla in mano; solo a questo punto potrà lanciare la palla al compagno il quale gliela ripasserà con un altro lancio.

Di seguito la ripone nel contenitore.

**BONUS 5''** se entrambi i lanci vengono effettuati con una mano

#### Penalità:

- Toccare la palla con le mani durante l'avanzamento .....5''
- Non rispettare le linee prima/dopo .....o.v. 5''
- Far cadere la palla durante l'avanzamento.....5''
- Lanciare/riprendere la palla con i piedi non sulle linee.....o.v.5''
- Non riporre la palla nel contenitore.....5''

### PROVA N. 7

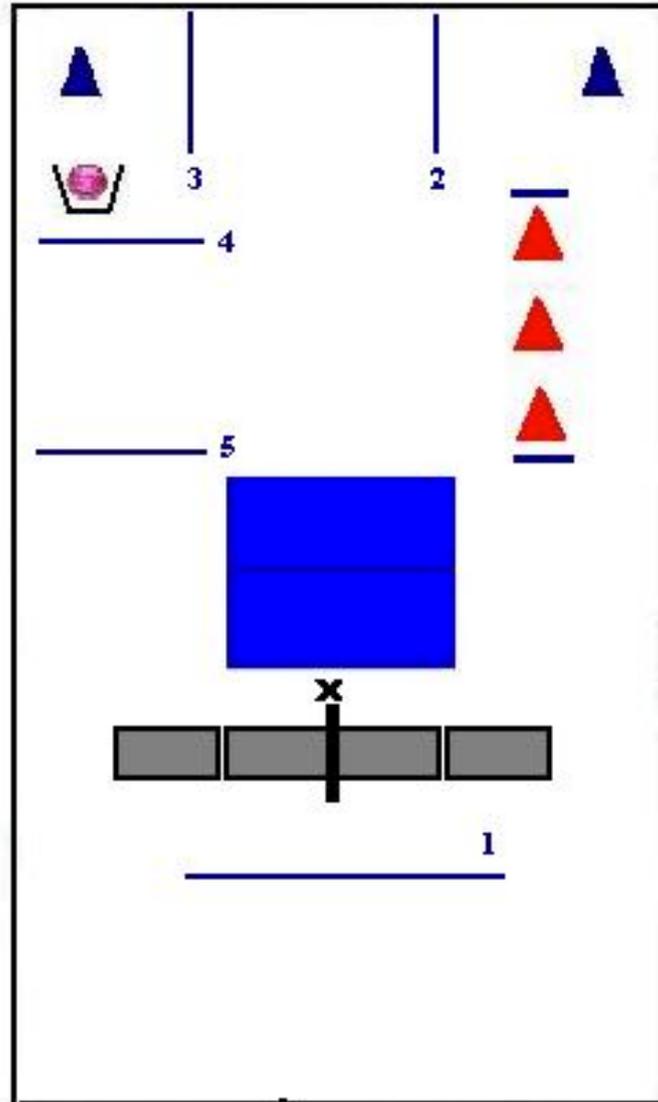
La coppia si dirige verso gli step, ogni componente volteggerà uno step effettuando una ruota, senza necessità di passaggio per la verticale.

A questo punto i ginnasti si legheranno per mano e correranno fino a superare la linea di partenza/arrivo dando così il via alla coppia successiva.

#### Penalità:

- Sciogliere il legamento in anticipo.....5''

# TROFEO GIOVANI “L’AMICIZIA” P.2



*Linea Partenza/Arrivo*

# TROFEO RAGAZZI

## “SKIPPING” P.1

**MODALITA' ESECUTIVE:** Il percorso si esegue in coppia.

**MATERIALE OCCORRENTE:** 8 cerchi (diametro 60/70 circa), 2 tappetini tipo sarneige, 6 ostacoli (n. 2 h.10 cm, n.2 h.20 cm, n.3 h.30 cm), 2 contenitori, 2 palle da ritmica o volley, 1 funicella

**PARTENZA:** i ginnasti sono disposti a coppie dietro la linea di partenza, ogni componente della coppia in corrispondenza di una fila di cerchi.

### PROVA N. 1

Al Via i ginnasti corrono e si portano ognuno davanti alla propria fila di cerchi successivi e contigui per saltarli consecutivamente nel seguente modo (\*)

(\*) **1^ FASCIA:** entrare nel primo cerchio con un saltello a piedi PARI, di rimbalzo divaricare le gambe in volo per arrivare a piedi PARI nel secondo cerchio, di rimbalzo eseguire un salto con gambe a raccolta per arrivare a piedi PARI nel terzo cerchio, di rimbalzo eseguire un salto pennello con ½ avvitamento per arrivare a piedi PARI nel quarto cerchio.

**2^ FASCIA/OPEN:** entrare nel primo cerchio con un saltello a piedi pari UNITI, di rimbalzo divaricare le gambe in volo per arrivare a piedi UNITI nel secondo cerchio, di rimbalzo eseguire un salto con gambe a raccolta per arrivare a piedi pari UNITI nel terzo cerchio, di rimbalzo eseguire un salto pennello con ½ avvitamento per arrivare a piedi pari UNITI nel quarto cerchio.

#### Penalità:

- Ogni saltello in meno.....5”
- Saltelli non eseguiti in continuità (con pausa).....5”
- Ogni saltello eseguito non a piedi pari (1^ fascia) o pari uniti (2^ fascia).....5”
- Piedi parzialmente o totalmene sopra i cerchi.....o.v.2”

### PROVA N. 2

Raggiungono i tappeti (\*)

(\*) **1^ FASCIA:** un ginnasta si sdraia a terra supino e l'altro lo scavalca con una capovolta rotolata avanti appoggiando le mani oltre il compagno, successivamente invertono i ruoli

**2^ FASCIA/OPEN:** un ginnasta si pone in quadrupedia prona (ginocchia appoggiate a terra) e l'altro lo scavalca con una ruota appoggiando le mani oltre il compagno, successivamente invertono i ruoli

#### Penalità:

- Rimbalzare nella capovolta avanti (1^ fascia).....o.v. 5”
- Posa delle mani prima del compagno (2^ fascia).....o.v. 5”

### PROVA N. 3

I ginnasti si portano ognuno davanti una fila di ostacoli, disposti ad altezza crescente, per scavalcarli(\*)

(\*) **1^ FASCIA:** in forma libera

**2^ FASCIA/OPEN:** con dei saltelli a piedi pari

#### Penalità:

- Ogni saltello in meno.....5”
- Scavalcamento senza tempo di volo (1^ fascia).....o.v.5”
- Ogni saltello non a piedi pari (2^ fascia).....5”

#### PROVA N. 4

Il ginnasta 1 si posiziona con i piedi prima della linea A mentre il ginnasta 2 prima della linea B (la distanza tra le 2 linee è di circa 2,5 metri).

Ogni concorrente prende la palla dal contenitore posto al suo fianco ed effettuano un lancio contemporaneamente per scambiarsela, di seguito posano la palla nel cestino (\*)

(\*) **1^ FASCIA:** A e B sono posizionati uno fronte all'altro eseguendo così entrambi un lancio frontale

**2^ FASCIA/OPEN:** A è posizionato con fronte verso B mentre B con dorso verso A, pertanto B eseguirà un lancio per avanti alto dietro.

**BONUS 5"** se almeno uno dei 2 concorrenti riprende la palla al volo con una mano

#### Penalità:

- Lancio non eseguito con i piedi prima della linea.....o.v. 5"
- Lancio non contemporaneo .....5"
- Far cadere la palla.....o.v.5
- Riprende la palla con i piedi oltre la linea A o B.....o.v.5

#### PROVA N. 5

Si dirigono verso la funicella per eseguire 4 saltelli liberi (\*), di seguito la ripongono nell'area disegnata

(\*) **1^ FASCIA:** i ginnasti sono disposti uno fronte all'altro (un concorrente tiene la fune in mano)

**2^ FASCIA/OPEN:** i ginnasti sono disposti uno fianco all'altro (ogni concorrente tiene un capo della fune)

#### Penalità:

- Ogni saltello in meno..... 5"
- Funicella o parte di essa fuori dal quadrato.....5"

#### PROVA N. 6

Tornano verso i tappeti ed eseguono la cavallina umana.

Un ginnasta assume la posizione di cavallina, l'altro esegue il passaggio sopra a gambe divaricate con posa delle mani sul dorso del compagno, successivamente invertono i ruoli

#### Penalità:

- Scavalco senza tempo di volo.....o.v. 5"
- Battuta non a piedi pari.....o.v.5"
- Arrivo non a piedi pari .....o.v.5"

#### PROVA N. 7

I ginnasti si posizionano con mani e piedi prima della linea X (posta a circa 2 metri dalla linea di partenza) per eseguire un'andatura fino a superare la linea di partenza/arrivo; questo darà il via alla coppia successiva che potrà partire per eseguire il percorso in maniera analoga.

(\*) **1^ FASCIA:** quadrupedia prona

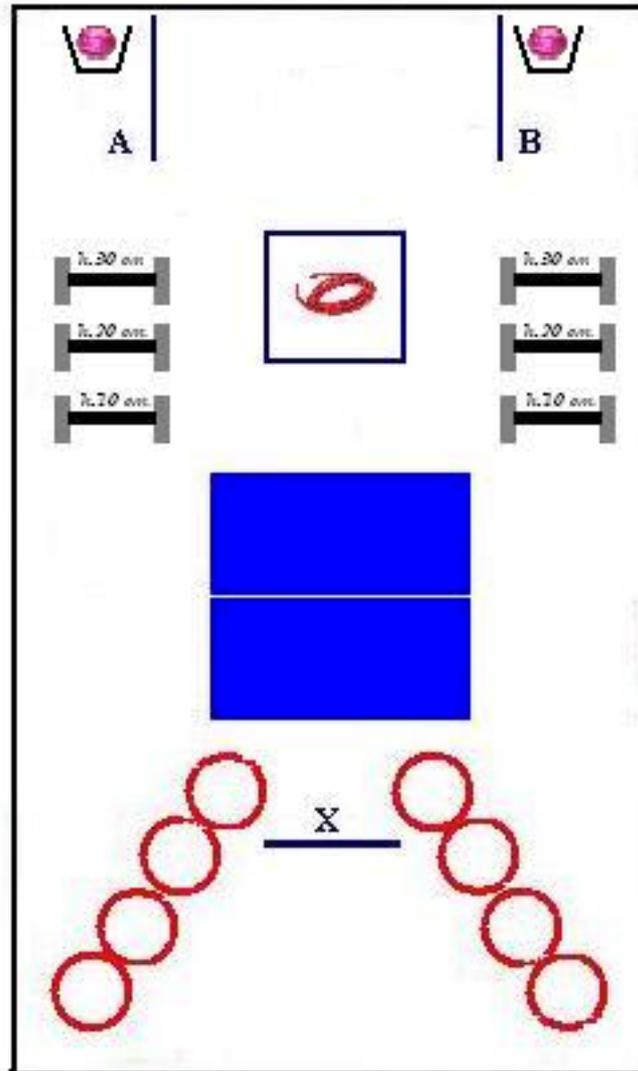
**2^ FASCIA/OPEN:** quadrupedia supina, corpo proteso avanti e gambe piegate (GAMBERO)

#### Penalità:

- Non posizionarsi con mani e piedi prima della linea X.....o.v. 5"
- Sfioccare o toccare il pavimento con i glutei durante l'andatura (2^ fascia).....o.v.5"

# TROFEO RAGAZZI

## “SKIPPING” P.1



*Linea Partenza/Arrivo*

# TROFEO RAGAZZI

## “CRUNCH” P.2

**MODALITA' ESECUTIVE:** Il percorso si esegue a coppia.

**MATERIALE OCCORRENTE:** nastro adesivo per tracciare le linee, 1 palla da ritmica o volley, 1 cono, 2 cerchi diametro 80/90, 1 pedana da volteggio, 1 tappeto tipo sarneige. La corsia è lunga 7 metri, larga 60 cm, le linee A e B si trovano a 1,5 metri dall'inizio e dalla fine della corsia e sono distanti l'una dall'altra 4 metri.

**PARTENZA:** I ginnasti sono disposti a coppie dietro la linea di partenza/arrivo, uno dei due concorrenti ha in mano il Pallone.

### PROVA N. 1

Al via i concorrenti si portano dietro la linea A; quello in possesso della palla la fa rotolare all'interno della corsia mentre l'altro, correndo al di fuori della stessa, deve (\*):

- (\*) **1^ FASCIA:** fermare la palla tra le ginocchia dopo che questa ha superato la linea B  
**2^ FASCIA/OPEN:** fermare la palla sedendosi sopra dopo che questa ha superato la linea B

**BONUS 5"** se la palla non fuoriesce dalla corsia durante il suo rotolamento

**N.B.** la palla, prima del rotolamento, deve essere posta prima della linea A. La distanza fra le due linee è di circa 4 metri.

Terminata la prova lasciano la palla nei pressi della linea B ed aggirano esternamente la boa.

#### Penalità:

- Fermare la palla prima che questa abbia superato la linea B.....5"
- Iniziare il rotolamento della palla dopo la linea A ..... 5"
- Aiutarsi con le mani per fermare la palla..... 5"

### PROVA N. 2

I ginnasti prendono un cerchio ciascuno ed eseguono 4 saltelli per poi riporli intorno al cono (\*):

- (\*) **1^ FASCIA:** cerchio che gira per avanti  
**2^ FASCIA/OPEN:** cerchio che gira per dietro

#### Penalità:

- Ogni saltello in meno.....5"

### PROVA N. 3

In successione, prendono la rincorsa e con una battuta a piedi pari sulla pedana da volteggio eseguono un salto ciascuno (\*):

- (\*) **1^ FASCIA:** 2 salti diversi con arrivo a piedi pari sul tappeto (non sono consentite capovolte o tuffi)  
**2^ FASCIA/OPEN:** 2 salti diversi di cui uno con ½ avvitamento, con arrivo a piedi pari sul tappeto (non sono consentite capovolte o tuffi)

**N.B.** I salti possono essere anche gli stessi tra le due coppie di ginnasti.

#### Penalità:

- Battuta o arrivo non a piedi pari.....o.v.5"

#### PROVA N. 4

Si dirigono nella zona K e si dispongono uno fronte all'altro in posizione supina con arti inferiori piegati. Flettono il busto per toccare le ginocchia con le dita (CRUNCH) ed eseguono 3 ripetizioni ciascuno. Di seguito si portano liberamente in posizione ritta, sempre uno fronte all'altro, e con braccia tese avanti eseguono 3 SQUAT

##### **Penalità:**

- Ogni crunch/squat in meno .....5''
- Non toccare le ginocchia con le dita durante il crunch.....o.v.5''
- Non mantenere le braccia tese avanti durante lo squat.....o.v.5''
- Contatto tra I ginnasti durante Crunch/Squat.....o.v. 5''

#### PROVA N. 5

Si dispongono ad eseguire la carriola dalla linea X alla linea Y (la distanza fra le linee è di circa 2 metri) (\*) al termine aggirano esternamente la boa per dirigersi verso la linea B

(\*) **1^ FASCIA:** il ginnasta che esegue la carriola deve essere in posizione di corpo proteso dietro (partenza con mani prima della linea X e arrivo con mani dopo la linea Y)

**2^ FASCIA/OPEN:** il ginnasta che esegue la carriola deve essere in posizione di corpo proteso avanti (partenza con mani prima della linea X e arrivo con mani dopo la linea Y)

##### **Penalità:**

- Non rispettare le linee X e Y.....o.v 5''
- Cadere o posare uno o più piedi a terra fra le linee X e Y .....o.v.2''

#### PROVA N. 6

Raccolgono la palla e nello spazio tra la linea B e la linea A eseguono (\*):

(\*) **1^ FASCIA:** almeno 4 passaggi della palla (afferrandola ogni volta e non respingendola) mentre corrono uno all'interno della corsia l'altro all'esterno;

**2^ FASCIA/OPEN:** come la 1^ fascia ma eseguendo un giro su se stessi prima di effettuare ogni passaggio della palla (entrambi I ginnasti)

##### **Penalità:**

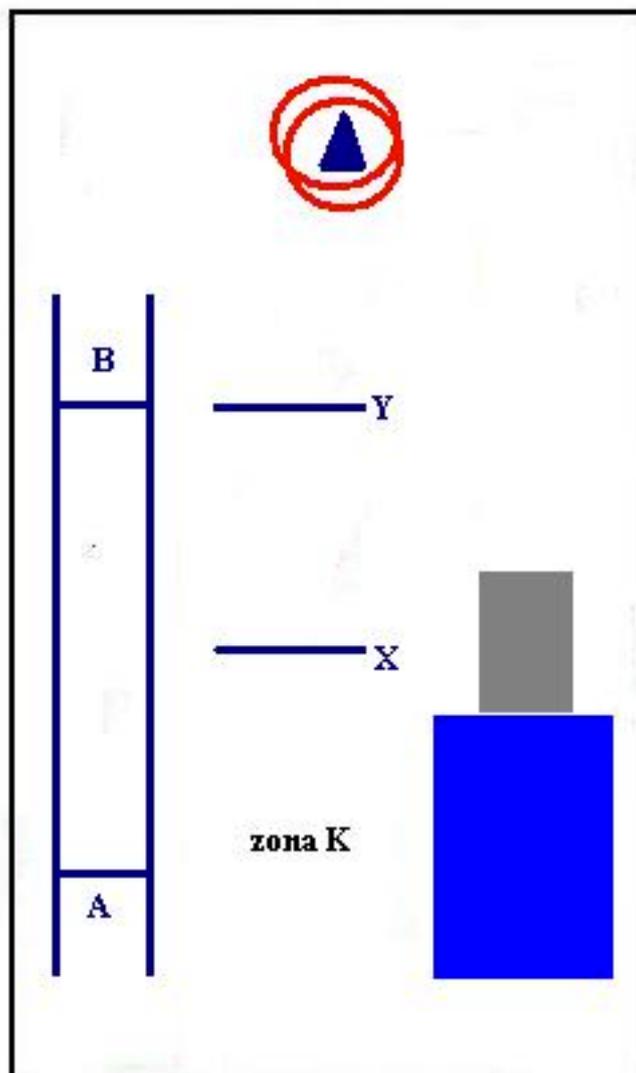
- Ogni passaggio in meno.....5''
- Uscire fuori dalla corsia .....o.v.2''
- Non effettuare il giro (2^ fascia) .....o.v.2''
- Respingere invece di afferrare la palla durante i passaggi.....5''

Terminata la prova vanno a dare il cambio alla coppia successiva consegnando la palla.

La coppia successiva potrà partire solo dopo che entrambi i componenti della prima coppia hanno superato la linea di partenza/arrivo

# TROFEO RAGAZZI

## “CRUNCH” P.2



*Linea Partenza/Arrivo*

# 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.