

PERCORSO GINNASTICO a staffetta

Abbigliamento: tenuta sportiva libera.

Il percorso ginnastico con piccoli e grandi attrezzi, da effettuarsi in forma di staffetta (comune ai concorsi maschile e femminile), viene cronometrato in secondi e trasformato in punteggio attraverso le tabelle allegate.

Non sono previste penalizzazioni per l'esecuzione tecnica, ma solo penalizzazioni (in secondi) relative alla effettuazione o meno dei movimenti richiesti.

Il percorso si svolge su un tracciato rettangolare (A-B-C-D) delle dimensioni di m. 3x12 da percorrere secondo il susseguirsi delle prove.

- Il lato AB costituisce la linea di partenza e di arrivo.
- A m. 1 dal lato AD e a m. 3 dalla linea di partenza è posto un contenitore per la palla.
- A m. 3 e m. 4,5 dal lato AB e a m. 1 dal lato BC sono posti due ritti (la misura dei ritti è presa dal centro degli stessi).
- Sulla stessa linea, ad una distanza di m. 1,5 dal secondo ritto, è posta una panca ginnica lunga minimo m. 3. A 30 cm da ogni estremità sono tracciate sulla panca due linee (Y e Z) che si prolungano a terra sia a sinistra che a destra.
- A destra della panca sono posizionati quattro cerchi, nella zona anteriore alla linea Y.
- In linea con la panca sul lato CD è posto un cono a distanza di m. 1 dall'angolo C.
- Sull'angolo D viene posizionato un contenitore con una funicella.
- Sul lato DA, posizionati perpendicolarmente allo stesso e all'interno del rettangolo, sono posti 3 ostacoli alti cm 60, cm 40, cm 60 rispettivamente a m. 4, a m. 5,5 e a m. 7 dal lato CD.
- A m. 3 dalla linea AB e parallela a quest'ultima, è tracciata la linea EF sulla quale si trovano il contenitore per la palla e il primo ritto.

Modalità esecutive:

la squadra è composta da 4 alunni/e. Ogni concorrente parte dal punto "P" (posto dietro la linea di partenza AB).

Il tempo totale del percorso si rileva dalla partenza del primo dei componenti la squadra alla ricezione, da parte di un compagno posto fuori dal campo dietro al lato AB, della palla lanciata dal quarto alunno (per ricezione si intende la presa a due mani in modo stabile).

PROVE DEL PERCORSO

Prova n° 1

Il primo allievo parte al "via" con la palla in mano; effettua liberamente 2 palleggi della palla a terra dirigendosi verso il contenitore dove la posa.

Penalizzazioni

- partire prima del via per anticipare la partenza 5 sec.

- superare la linea di partenza con i piedi 5 sec.
- ogni palleggio in meno 5 sec.
- non lasciare la palla nel contenitore 15 sec.

Prova n° 2

Si dirige verso il primo ritto per effettuare liberamente un giro completo (minimo 360°) intorno ad esso, e di seguito effettua un altro giro completo (minimo 360°) intorno al secondo ritto.

Penalizzazioni

- ogni giro non effettuato 15 sec.
- ogni giro incompleto 5 sec.

Prova n° 3

Prende un cerchio e sale sopra la panca prima della linea "Y", per dirigersi all'estremità opposta. Prima di raggiungere la linea "Z" effettua liberamente 2 attraversamenti completi e uguali del corpo nel cerchio (senza fase di volo). Scende dalla panca dopo aver superato la linea "Z" e posa il cerchio intorno al cono.

Penalizzazioni

- salire dopo la linea "Y" 5 sec.
- ogni attraversamento nel cerchio in meno 15 sec.
- ogni attraversamento con fase di volo 15 sec.
- scendere prima della linea "Z" 5 sec.
- non posare il cerchio intorno al cono 5 sec.

Prova n° 4

Passa dietro al cono

Penalizzazioni

- non passare dietro al cono 15 sec.

Prova n° 5

Si porta successivamente verso l'angolo D prende la funicella dal contenitore ed esegue 4 saltelli con 4 giri normali della fune e 4 saltelli con 4 giri inversi della fune; quindi la pone nel contenitore.

nota: giro normale: superamento della fune da dietro il corpo ad avanti
giro inverso: superamento della fune da avanti il corpo a dietro

Penalizzazioni

- ogni saltello in meno 5 sec.
- non posare la fune nel contenitore 5 sec.

Prova n° 6

Si dirige verso la panca e, con posa delle mani sulla stessa, senza cambiare fronte, esegue 4 volteggi della panca con stacco e arrivo al suolo di entrambi i piedi.

Penalizzazioni

- ogni volteggio in meno 5 sec.
- non toccare con entrambi i piedi il suolo 5 sec (ogni volta)

Prova n° 7

Si dirige agli ostacoli passando al di sotto il primo (cm 60), sopra al secondo (cm 40) e sotto il terzo (cm 60).

Penalizzazioni

- ogni passaggio non effettuato 15 sec
- ogni passaggio non effettuato come descritto 5 sec

Prova n° 8

Si dirige al contenitore, prende la palla, e, senza superare la linea EF, la lancia liberamente al compagno

È un codice di identificazione composto da una serie di caratteri alfanumerici, tra cui si riconoscono 'i', 'A', '5', '@', 'δ', 'i', 'b'.

