

**A TUTTE LE SOCIETA' FEDERATE
AI TECNICI**

Come emerso nella riunione tecnica regionale sez GpT in merito alla problematica relativa al fatto che all'atto dell'iscrizione alla gara il sistema riconosca esclusivamente i tecnici della sezione della gara per la quale si stia effettuando l'iscrizione e non anche quelli delle sezioni compatibili (GAM, GAF, TE e GR, AE), il Segretario Generale FGI ha comunicato verbalmente alla sottoscritta di procedere comunque con l'iscrizione alla gara senza inserire il nominativo del tecnico; sarà poi cura dell'ufficiale di gara addetto controllare il tesseramento del tecnico accompagnatore e la relativa compatibilità di sezione. Stessa cosa dicasi per le gare della sezione GpT.

Cordiali saluti
Emiliana Polini

Si allegano i percorsi motori validi per le fasi regionali 2012 con relative FAQ.
I video relativi ai percorsi del Trofeo Giovani e del Trofeo Ragazzi sono scaricabili dal sito www.federginnastica.it alla voce circolari, sezione: Ginnastica per Tutti, cerca: percorsi motori 2011.

La DTRGpT facente funzioni
Emiliana Polini

Federazione Ginnastica d'Italia Comitato Regionale Campania Sezione Ginnastica per Tutti

PERCORSI MOTORI TROFEO RAGAZZI 2012 *Fase regionale*

◆ **PERCORSI 1° FASCIA**

◆ **PERCORSI 2° FASCIA**

- **PERCORSI:** ogni squadra dovrà eseguire i 3 percorsi previsti; ogni percorso dovrà essere eseguito da 6 ginnasti. A discrezione della D.T.R.GpT. permettere, in casi eccezionali e previa richiesta scritta alla stessa, l'esecuzione del percorso a più di sei ginnasti (ovviamente il tempo di esecuzione del percorso verrà fermato al sesto ginnasta).
- **VIDEO:** i video dei percorsi motori sono scaricabili dal sito www.federginnastica.it alla voce circolari, sezione: Ginnastica per Tutti, cerca: percorsi motori 2011.
- **ESERCIZIO COLLETTIVO A CORPO LIBERO:** l'esecuzione dell'esercizio collettivo a corpo libero è facoltativa; esso potrà essere eseguito da min. 6 - max. 11 ginnasti, a discrezione dell'istruttore. Il tema proposto (facoltativo) per quest'anno è «Giochi Olimpici»; sarà istituito un **premio speciale** per la squadra che avrà meglio rappresentato tale tema. Come previsto dal Regolamento, ai fini della commissione alla fase nazionale, farà fede la classifica dei percorsi motori; per i collettivi sarà stilata una classifica per fasce di merito.
- **AMMISSIONI:** Saranno ammesse alla fase nazionale le prime 9 rappresentative (una sola per società) per ogni fascia d'età.
- **FASE PROVINCIALE:** L'effettuazione della fase provinciale è facoltativa. I percorsi motori sono i medesimi di quelli previsti per la fase regionale; l'esecuzione dell'esercizio collettivo alla fase provinciale è a discrezione dei Delegati/Presidente provinciale.
- **L'AREA DEI PERCORSI** è di m. 9 x 3, ma tale misura potrebbe subire variazioni per adattabilità all'impianto o ai percorsi.

La DTRGpT facente funzioni

Emiliana Polini

NORME E PENALIZZAZIONI GENERALI

- ❖ Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di proseguire nel percorso, in caso contrario 15+
- ❖ Partire prima del segnale di partenza o prima di come descritto nella prova. 15+
- ❖ Non rispettare le linee di partenza e di arrivo 15+
- ❖ Prova omessa 15
- ❖ Prova non eseguita come descritta 10+
- ❖ Non aggirare la boa 15+
- ❖ Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo ginnasta in gara, salvo diversa descrizione.
- ❖ I riferimenti relativi ai ginnasti (A, B, 1, 2) sono puramente indicativi.
- ❖ I disegni sono puramente indicativi, fa fede la descrizione della prova.
- ❖ Ogni rappresentativa può utilizzare l'attrezzatura propria purché rispondente a quella descritta e previa autorizzazione del Presidente di Giuria.

BONUS:

- È 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.

LEGENDA:

o.v.: ogni volta

o.g.: ogni ginnasta

1° CORSO I GIOCHI ALL'APERTO

Il percorso si esegue a coppie e poi tutti insieme

MATERIALE OCCORRENTE: 2 funicelle, 2 cerchi a sezione piatta o tubolare (diametro 70/80 cm), 1 fune lunga.

PARTENZA: i ginnasti A-C-E sono disposti dietro la linea di partenza/arrivo (P/A), i ginnasti B-D-F dietro la linea di fondo (L/F) del percorso. A e B hanno in mano una funicella, C e D un cerchio. Al via parte la prima coppia di ginnasti (A - B).

GINNASTI A E B (FUNICELLE)

PROVA N. 1:

I ginnasti A e B eseguono entrambi dei saltelli (*) avanzando e portandosi verso il centro del percorso.

1^ FASCIA: 4 saltelli alternati + 4 saltelli a piedi pari (o viceversa) con giro normale della fune

2^ FASCIA: 4 saltelli alternati con giro normale della fune + 4 saltelli liberi con giro inverso della fune (o viceversa)

Penalità:

- Ogni saltello in meno 0,5 s. o.g.5+

PROVA N. 2

Nella zona centrale del percorso uno dei due ginnasti impugna entrambe le funicelle come se fosse un'unica funicella (vd foto n.1a); A e B, contemporaneamente, eseguono:

1^ FASCIA: 4 saltelli (con o senza rimbalzo) ponendosi l'uno dietro l'altro (vd foto n.1b)

2^ FASCIA: 4 saltelli (con o senza rimbalzo) ponendosi l'uno di fronte all'altro (vd foto n.1c)

Penalità:

- Ogni saltello in meno 0,5 s. o.g.5+

Terminata la prova i ginnasti si sistemano sulle linee laterali del percorso (un ginnasta a destra e l'altro a sinistra); quando l'ultimo dei due ginnasti si è posizionato sopra la linea laterale può partire la seconda coppia (C e D).

GINNASTI C E D (CERCHI)

PROVA N. 3:

I ginnasti C e D si sistemano sui segni indicati al suolo a circa 2 metri rispettivamente dalla linea di partenza/arrivo e dalla linea di fondo indicati con il segno X e si scambiano il cerchio facendolo rotolare verso il compagno.

Penalità:

- Far cadere il cerchio 0,5 s. o.g.5+

PROVA N. 4

I due ginnasti si pongono l'uno di fronte all'altro sui segni indicati con il simbolo # (distanti circa 2 metri l'uno dall'altro), eseguono un giro del cerchio e (*):

(*) **1^ FASCIA:** scambiandosi di posto vanno a prendere l'uno il cerchio dell'altro

2^ FASCIA: effettuando un giro completo intorno ai due cerchi vanno a riprendere ognuno il proprio cerchio.

Penalità:

- Far cadere il cerchio 0,5 s. o.g.5+
- Non sistemarsi sui segni indicati 0,5 s. o.v./o.g.5+

Terminata la prova anche i ginnasti C e D si sistemano sulle linee laterali del percorso (un ginnasta a destra e l'altro a sinistra); quando l'ultimo dei due ginnasti si è posizionato sopra la linea laterale può partire la terza coppia (E e F).

GINNASTI E E F

PROVA N. 5

I ginnasti E ed F eseguono una ruota (*) per portarsi verso il centro del percorso

(*) **1^ FASCIA:** con entrambe le mani in appoggio al suolo

2^ FASCIA: con l'appoggio di una sola mano al suolo

Penalità:

- Ogni ruota non eseguita 0,5 +

PROVA N. 6

Uno dei due ginnasti si sistema con il busto flesso in avanti in maniera tale che l'altro ginnasta, poggiando le mani sul dorso del compagno, possa eseguire una staccata (passaggio con gambe divaricate - cavallina umana).

Penalità:

- Stacco e/o arrivo non a piedi pari 0,5 +

Terminata la prova tutti i ginnasti si portano all'interno del percorso per eseguire la prova n. 7 con la fune lunga (posizionata su un lato del percorso).

TUTTI I GINNASTI

PROVA N. 7 (FUNDE LUNGA)

Due ginnasti impugnano la fune lunga e la fanno girare: gli altri ginnasti eseguono (*) 4 saltelli della stessa:

(*) **1^ FASCIA:** singolarmente

2^ FASCIA: a coppie

Penalità:

- Ogni saltello in meno 0,25 +

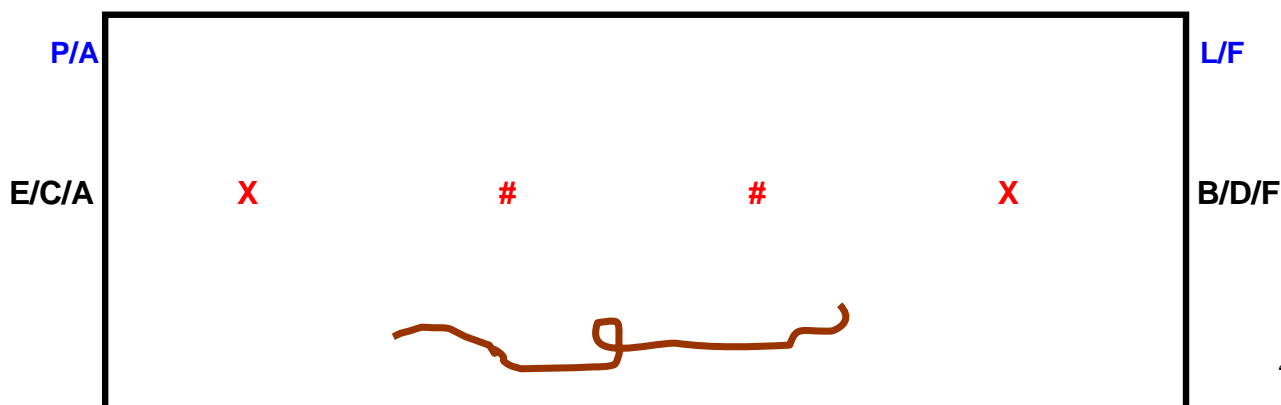
BONUS di 10+ se i saltelli previsti vengono eseguiti senza mai interrompere il giro della fune.

Terminati i saltelli previsti tutti i ginnasti corrono verso la linea di partenza/arrivo. Quando l'ultimo ginnasta avrà superato la stessa sarà dato lo stop al tempo.

NOTA: Man mano che i ginnasti terminano i saltelli possono avviarsi verso la linea di P/A per superarla.

NOTA: terminate le prove n.1,2,3,4 gli attrezzi (funicelle e cerchi) possono essere lasciati ai lati del percorso; non è necessario che gli attrezzi vengano ripresi prima di correre verso la linea di partenza/arrivo. La fune lunga va lasciata dove è stata eseguita la prova n. 7.

SCHEMA 1° PERCORSO

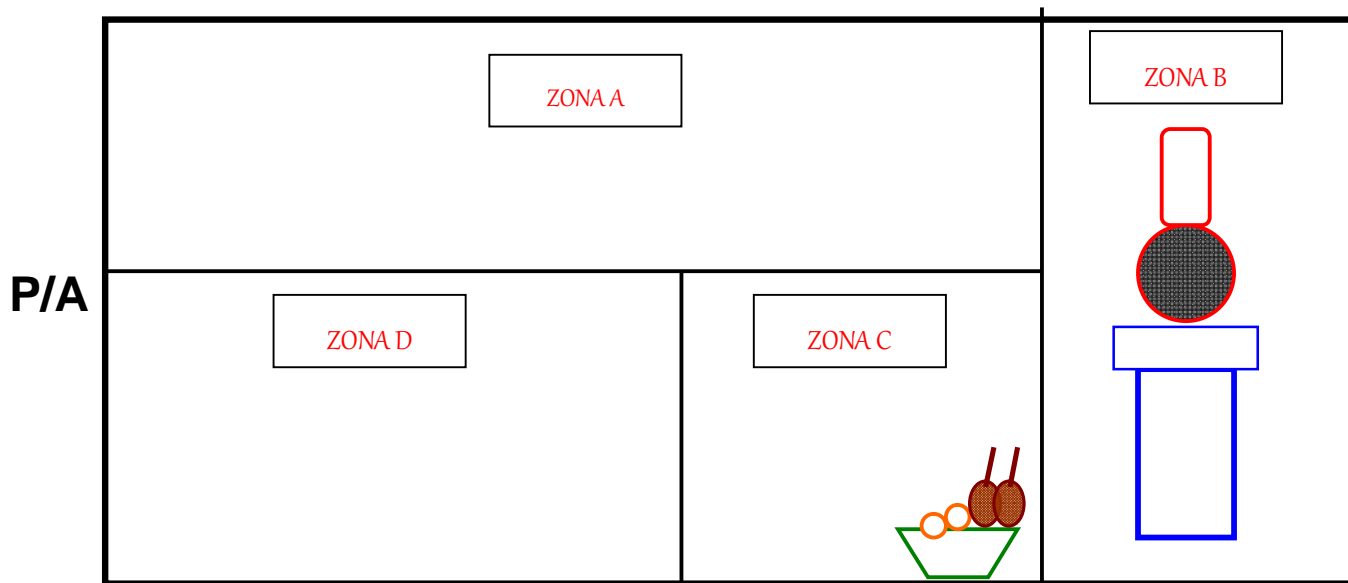


partenza/arrivo. I ginnasti della prima coppia consegnano lo skateboard e la funicella ai compagni della coppia successiva che eseguirà analogamente il percorso.

Penalità:

- Posizionarsi sopra o davanti alla linea che suddivide le zone C e Dõ õ õ õ õ .5+

SCHEMA 2° PERCORSO



4° PERCORSO Í IL PUPAZZO DI NEVE Í

Il percorso si esegue prima singolarmente, poi tutti insieme

MATERIALE OCCORRENTE: 1 fitball (possibilmente bianca), 2 tappetini tipo "Sarnecke", 4 coni, altro materiale per realizzare un pupazzo di neve: una palla di polistirolo (testa), una corona circolare di polistirolo (collo), una sciarpa, un cappello, una scopina, una base su cui posizionare la fitball.

NOTA: il materiale per realizzare il pupazzo di neve (ad eccezione della fitball e della base) sarà sistemato dentro un contenitore nei pressi della base.

MODALITÀ ESECUTIVE: ogni ginnasta eseguirà le prove del percorso; alla fine tutti i ginnasti dovranno realizzare il pupazzo di neve utilizzando la fitball e gli altri oggetti indicati.

PARTENZA: i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza/arrivo; il primo ginnasta ha con sé la fitball.

PROVA N. 1

1^ FASCIA e 2^ FASCIA:

Al via il primo ginnasta esegue 4 palleggi con la fitball avanzando verso i tappeti.

Penalità:

- Ogni palleggio in meno 0,55+

PROVA N. 2

Il ginnasta si sistema con la fitball all'inizio del primo tappeto e, ponendosi con la pancia su di essa e sfruttando il rotolamento della palla, esegue (*):

(*) **1^ FASCIA:** una capovolta rotolata avanti (**vd foto n. 5a**)

2^ FASCIA: una verticale di passaggio seguita da una capovolta avanti (**vd foto n. 5b**)

Penalità:

- Non eseguire la capovolta o la verticale + capovolta 0,510+

PROVA N. 3

Il ginnasta si porta verso i coni dove esegue uno slalom facendo rotolare la fitball al suolo.

Penalità:

- Far cadere i coni 0,50.v.5+

Terminata la terza prova, il ginnasta fa rotolare la fitball verso il compagno successivo o gliela consegna e si sistema nei pressi della base sulla quale costruire il pupazzo di neve; a questo punto può partire il secondo ginnasta che esegue analogamente le prove n.1,2,3. Lo stesso dicasi per tutti gli altri ginnasti.

PROVA N. 4 (FILA DI CONI)

Quando il sesto ginnasta ha terminato la terza prova, sistema la fitball sulla base e quindi gli altri ginnasti procederanno al completamento del pupazzo di neve con l'altro materiale a disposizione (un oggetto per ogni ginnasta).

Man mano che i ginnasti sistemano il materiale possono correre a superare la linea di partenza/arrivo.

Penalità:

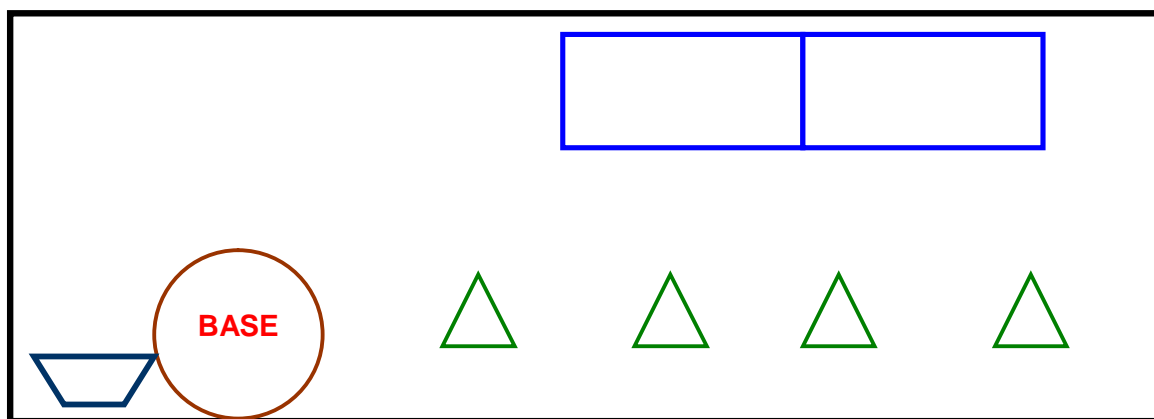
- Ogni oggetto non posizionato 0,55+

BONUS di 10+ se il pupazzo di neve è completato.

Quando l'ultimo ginnasta ha superato la linea P/A sarà dato lo stop al tempo.

SCHEMA 4° PERCORSO

P/A



1° PERCORSO

PROVA n.2



FOTO 1a



FOTO 1b



FOTO 1c

2° PERCORSO

PROVA n.1



FOTO 2a



FOTO 2b



FOTO 2c

PROVA n.2 (trampolino)



FOTO 3

PROVA n.3



FOTO 4a



FOTO 4b

3° PERCORSO

PROVA n.2



FOTO 5a



FOTO 5b

Federazione Ginnastica d'Italia Comitato Regionale Campania Sezione Ginnastica per Tutti

PERCORSI MOTORI TROFEO GIOVANI 2012 *Fase regionale (1^a e 2^a prova)*

NOTE:

- **FASE REGIONALE:** Sono previste due prove regionali; ogni società potrà partecipare ad entrambe o ad una sola di esse. Sarà stilata una classifica per fasce di merito.
- **PERCORSI:** Ogni squadra dovrà eseguire i 2 percorsi previsti; ogni percorso dovrà essere eseguito da 6 ginnasti. A discrezione della D.T.R.GpT. permettere, in casi eccezionali e previa richiesta scritta alla stessa, l'esecuzione del percorso a più di sei ginnasti (ovviamente il tempo di esecuzione del percorso verrà fermato al sesto ginnasta).
- **VIDEO:** i video dei percorsi motori sono scaricabili dal sito www.federginnastica.it alla voce circolari, sezione: Ginnastica per Tutti, cerca: percorsi motori 2011.
- **COLLETTIVO A CORPO LIBERO:** Alla fase regionale è facoltativa l'esecuzione dell'esercizio collettivo a corpo libero che potrà essere eseguito da min. 6 - max. 11 ginnasti, a discrezione dell'istruttore. Sarà stilata una classifica per fasce di merito.
- **AMMISSIONI:** L'accesso alla fase regionale e nazionale è libero purchè si sia preso parte ad almeno una delle due prove regionali. È ammessa una sola rappresentativa per società.
- **FASE PROVINCIALE:** L'effettuazione della fase provinciale è facoltativa. I percorsi motori sono i medesimi di quelli previsti per la fase regionale; l'esecuzione dell'esercizio collettivo alla fase provinciale è a discrezione dei Delegati/Presidente provinciale.
- **L'AREA DEI PERCORSI** è di m. 9 x 3, ma tale misura può subire variazioni per adattabilità all'impianto e al percorso.

*La DTRGpT facente funzioni
Emiliana Polini*

NORME E PENALIZZAZIONI GENERALI

- ❖ Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di proseguire nel percorso, in caso contrario 15+
- ❖ Partire prima del segnale di partenza 15+
- ❖ Non rispettare le linee di partenza e di arrivo 15+
- ❖ Prova omessa 15+
- ❖ Prova non eseguita come descritta 10+
- ❖ Non aggirare la boa 15+
- ❖ Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo ginnasta in gara, salvo diversa descrizione.
- ❖ I riferimenti relativi ai ginnasti (A, B, 1, 2) sono puramente indicativi.
- ❖ I disegni sono puramente indicativi, fa fede la descrizione della prova.
- ❖ Ogni rappresentativa può utilizzare l'attrezzatura propria purché rispondente a quella descritta e previa autorizzazione del Presidente di Giuria.

BONUS:

- È 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.

LEGENDA:

o.v.: ogni volta

o.g.: ogni ginnasta

1° PERCORSO È I 4 CANTONI

Il percorso si esegue singolarmente

MATERIALE OCCORRENTE: 3 ostacoli alti rispettivamente 10 cm, 20 cm, 30 cm circa, 1 piano inclinato realizzato con una pedana da volteggio ed un tappetino tipo **Carneige+**, 6 mattoncini, 6 step, 1 cerchio, 1 palla da ritmica o un pallone, 1 tappeto elastico **Jump+**, 1 tappetino tipo **Carneige+**.

MODALITÀ ESECUTIVE: ogni ginnasta comincerà il percorso da una delle sei prove. Partirà il primo ginnasta dalla prova n. 1 e, dopo averla eseguita, toccherà il compagno successivo che eseguirà la prova n.2; questi, terminata la sua prova, toccherà il terzo ginnasta che eseguirà la prova n. 3 e così via fino al sesto ginnasta il quale, dopo aver effettuato la prova n. 6, di seguito andrà ad eseguire la prova n. 1 e, una volta terminata, toccherà il ginnasta che era partito per primo nell'esecuzione del percorso il quale eseguirà la prova n. 2 e così via finché tutti i ginnasti abbiano eseguito a turno le sei prove del percorso.

BONUS di 1+ per ogni prova eseguita senza penalità da ciascun ginnasta (max 36+ di bonus: 6 prove x 6 ginnasti).

PARTENZA: ogni ginnasta è disposto nei pressi di una delle sei prove. Al via parte il primo ginnasta.

PROVA N. 1 (OSTACOLI)

Scavalcare liberamente i tre ostacoli.

Penalità:

- Ogni ostacolo non scavalcato 5+

PROVA N. 2 (STEP)

Eseguire 5 saltelli alternati sullo step (una volta il piede dx è in appoggio sullo step mentre il piede sx è in appoggio a terra, una volta il piede sx è in appoggio sullo step mentre il piede dx è in appoggio al suolo).

Penalità:

- Ogni saltello in meno 2+

PROVA N. 3 (PIANO INCLINATO)

Eseguire una capovolta rotolata indietro.

Penalità:

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

PROVA N. 4 (STEP)

Con le mani in appoggio sugli step, eseguire almeno 4 balzi in quadrumania a sinistra e a destra degli step con spostamento .

Penalità:

- Ogni balzo in meno 2+
- Non eseguire lo spostamento .o.v.2+

PROVA N. 5 (PALLA/PALLONE)

Eseguire 4 palleggi della palla al suolo con una o entrambe le mani.

Penalità:

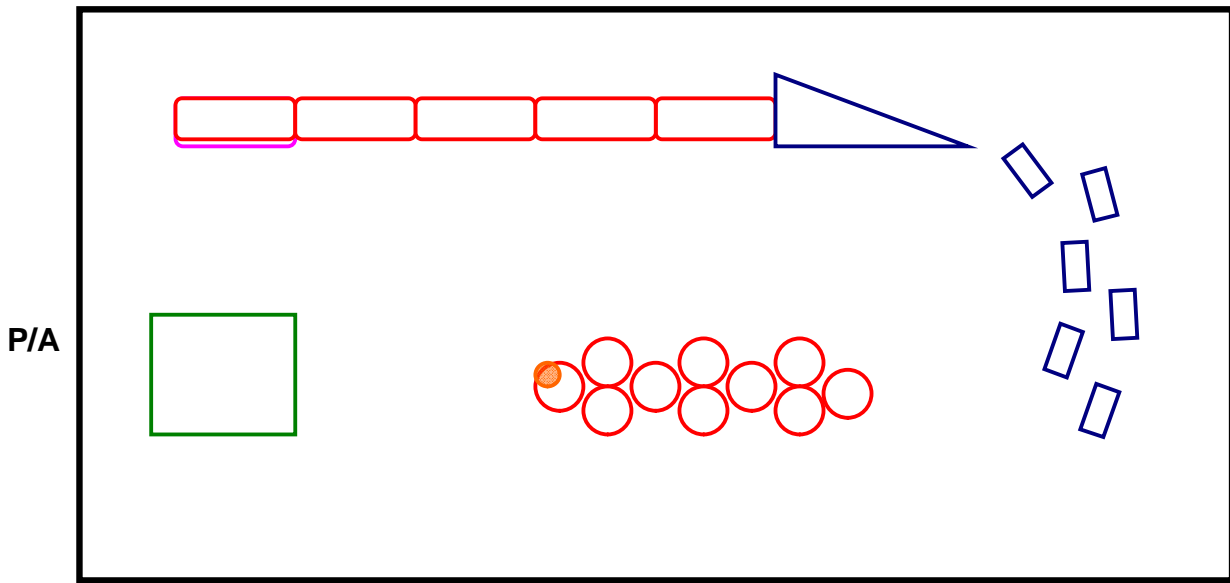
- Ogni palleggio in meno 2+
- Afferrare la palla durante il palleggio 5+

Penalità:

- Lanciare la pallina con uno o entrambi i piedi fuori dal cerchio 5+
- Non rimettere la pallina nel cerchio 10+

Quando l'ultimo ginnasta ha superato la linea di P/A con entrambi i piedi sarà dato lo stop al tempo.

SCHEMA 2° PERCORSO



NOTE:

- la distanza tra l'ultimo cerchio ed il tiro a segno è di circa 2 metri;
- le dimensioni del tiro a segno sono di 1mx1m;
- il tiro a segno sarà posto in verticale appoggiandolo ad una pila di step.

**Federazione Ginnastica d'Italia
Comitato Regionale Campania
Sezione Ginnastica per Tutti**

**PERCORSO MOTORIO
GYMGIOCANDO 2012
Incontro regionale**

NOTE:

- Il percorso si effettua intorno ad un quadrato di 8m x 8m.
- Ogni ginnasta, al termine della propria esecuzione, prenderà posto all'interno del quadrato ed attenderà i compagni per eseguire la coreografia con la musica.
- L'esecuzione del percorso dovrà avvenire con una base musicale che può essere diversa o uguale a quella scelta per la coreografia.
- Per ogni prova eseguita correttamente sarà assegnato ad ogni ginnasta un **BONUS di 2¹**.
- Al termine del percorso tutti i bonus ottenuti saranno sommati tra loro e detratti dal tempo di esecuzione totale.

La DTRGpT facente funzioni

Emiliana Polini

**Le prove del percorso fanno riferimento al 2° percorso del Í Trofeo Giovanil
(Il tiro a segno) ad eccezione dell'ultima prova.**

MATERIALE OCCORRENTE: 5 step, 1 piano inclinato realizzato con una pedana da volteggio ed un tappetino tipo Sarneige, 6 mattoncini di legno (dimensioni: lungh. 20 cm, largh. 10 cm, alt. 7 cm), 10 cerchi (diametro 60 cm circa), un tiro a segno realizzato con un tatami componibile (puzzle).

PARTENZA: i ginnasti sono disposti in fila davanti agli step all'inizio del lato AB.
Al via parte il primo ginnasta.

LATO AB

PROVA N. 1 (STEP)

Con le mani in appoggio sugli step eseguire dei balzi in quadrumania, divaricando e riunendo le gambe (alternando un volteggio a gambe divaricate con i piedi esternamente agli step, uno a piedi uniti, e così via) o viceversa fino a raggiungere l'ultimo step.

PROVA N. 2 (PIANO INCLINATO)

Eeguire una capovolta rotolata avanti con partenza con i piedi sullo step.

LATO BC

PROVA N. 3 (MATTONCINI)

Camminare sopra i mattoncini.

PROVA N. 4 (CERCHI)

Saltelli a gambe unite e divaricate.

LATO CD

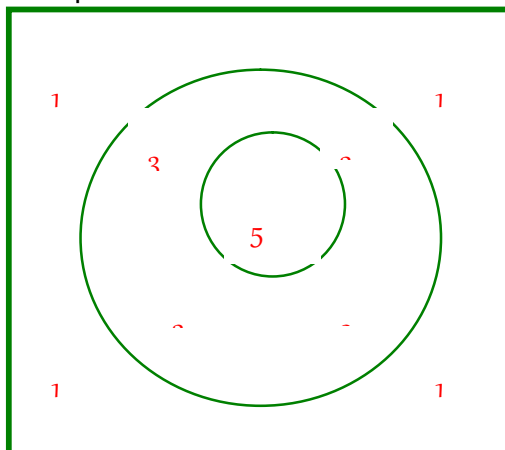
PROVA N. 5 (TIRO A SEGNO)

Il tiro a segno è sistemato orizzontalmente in appoggio al suolo. Il ginnasta, dopo una breve rincorsa, esegue uno stacco nei pressi della linea indicata al suolo (distante circa 5° cm dal bersaglio) e, con un saltello, entra in una delle zone del bersaglio contrassegnate dai numeri realizzando un **BONUS** di 1+, 3+o 5+ a seconda della zona colpita:

1 = 1+di bonus

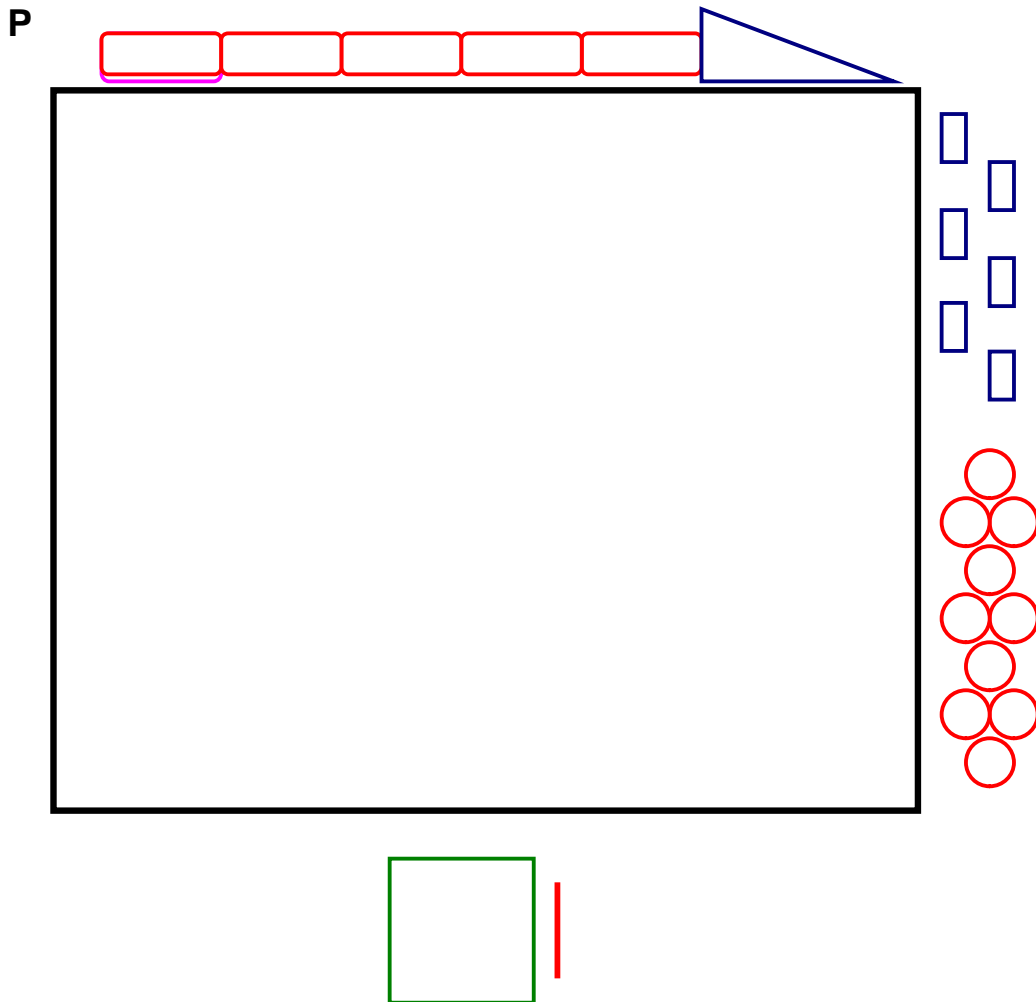
3 = 3+di bonus

5 = 5+di bonus



Quando il ginnasta ha raggiunto una delle zone del bersaglio può partire il compagno successivo per eseguire analogamente il percorso.

Lo stop al tempo sarà dato quando l'ultimo ginnasta ha raggiunto una delle zone del bersaglio.



FAQ PERCORSI MOTORI 2012

TROFEO GIOVANI

Percorso N° 1: "I 4 CANTONI"

1. I ginnasti sono già posizionati davanti agli attrezzi che utilizzano? **SI**

Prova n 2 (step)

1. La descrizione chiaramente dice "eseguire 5 saltelli alternati sullo step...", il video però rappresenta l'esecuzione di 6 saltelli, è da non tenere conto o si considera il primo appoggio sullo step con un piede e l'altro a terra come partenza per poi eseguire altri 5 saltelli? **EDDA NON TENERE CONTO. IN EFFETTI HO LASCIATO APPOSTA ALCUNE INTERPRETAZIONI DIVERSE DEI BAMBINI PROPRIO PER FAR INTENDERE CHE, IN ALCUNI CASI, UNA REALIZZAZIONE LEGGERMENTE DIVERSA DELLA PROVA NON COMPORTA ALCUNA PENALITÀ.**

Prova n 5 (palla-pallone)

1. Si palleggia fuori o dentro il cerchio? **DOVE SI VUOLE**

Percorso N° 2: "IL TIRO A SEGNO"

Prova n. 1

1. È possibile partire anche con la riunita sul primo step? **SI**

TROFEO RAGAZZI

Percorso N° 1: " Giochi all'aperto"

Si possono usare funicelle e cerchi propri? **SI**

1. All'incirca, che lunghezza dovrebbe avere la fune lunga? **LA LUNGHEZZA È LIBERA**
2. Va bene 4 metri e mezzo circa? **SI**
3. Al termine del percorso ogni ginnasta deve andare dietro la linea dove era partito o tutti corrono dietro un'unica linea? **TUTTI I GINNASTI DEVONO CORRERE VERSO UN'UNICA LINEA**

Prova n. 1 - 1^ e 2^ fascia:

1. Nel video i 4 saltelli alternati vengono eseguiti sempre con lo stesso piede, facendo un salto col dx e un passo col sx, ancora un salto col dx e un passo col sx fino ad eseguire 4 salti e 4 passi. Per velocizzare, è possibile eliminare il passo intermedio ed effettuare: un salto col dx e, subito dopo, senza poggiare a terra il sx, un salto col sx, poi ancora uno col dx e uno col sx, per un totale di 4 salti (2 col dx e 2 col sx) senza ulteriori passi? **SI, È POSSIBILE.**

Prova n. 3

1. I ginnasti si posizionano sui segni X e si scambiano i cerchi facendoli rotolare. Per riprenderli possono spostarsi con i piedi dai segni X? (Magari con uno spostamento laterale e non in avanti perché si avvantaggerebbero). **SI**

Prova n. 4

1. I ginnasti si posizionano sui segni # e fanno prillare il cerchio. Domanda: I ginnasti devono riprendere i cerchi dopo che sono tornati con i piedi sui segni # oppure possono riprenderli da un punto qualsiasi (Per la seconda fascia, a patto che abbiano almeno girato intorno al cerchio)

del compagno)? **I GINNASTI POSSONO RIPRENDERE I CERCHI DA UN PUNTO QUALSIASI.**

Prova n. 6

1. Uno dei 2 ginnasti si sistema col busto flesso...+ Terminata questa prova tutti i ginnasti si trovano all'interno del percorso, per eseguire la prova n7 (fune lunga); quest'ultimi 2 ginnasti quindi non escono fuori dal campo? **NO, NON ESCONO DAL CAMPO.**

Percorso N° 2: "L'estate: Tutti al mare"

Prova 1

1. Il ginnasta sullo skateboard deve impugnare i due capi della funicella; è consentito prendere la fune non esattamente dalle estremità, cioè facendo uscire una parte di fune dai pugni per accorciare la distanza con chi tira? **SI**
2. Se lo skateboard, nel percorrere il tratto richiesto, taglia la linea lunga che divide la zona A dalle zone D e C, invadendo una delle due zone D o C, è penalità o è consentito? **ED CONSENTITO.**
3. Stessa domanda per il ritorno (prova 4): se il ginnasta parte prono sullo skateboard dalla zona C come richiesto, e devia invadendo la zona A consegnando lo skate al compagno in attesa, è penalità o è consentito? **ED CONSENTITO.**
4. Il ginnasta che è sullo skateboard, può scendere quando i piedi del compagno che tira hanno superato la linea che divide la zona A dalla zona B, cioè può scendere dallo skate anche prima che questo abbia superato la linea. E' giusto? **SI.**

Prova n 4 (surf)

1. Il ginnasta deve partire con lo skateboard dietro la linea o anche le mani devono stare dietro la linea? **ED SUFFICIENTE CHE SOLO LO SKATE SI TROVI COMPLETAMENTE DIETRO LA LINEA.**
5. Lo skateboard deve per forza essere consegnato o può essere messo a terra davanti al compagno che deve partire? **PUO' ESSERE MESSO A TERRA**

Percorso N° 3 "Il pupazzo di neve"

Prova n. 2

1. Seconda fascia: "...sfruttando il rotolamento della fitball..." Il ginnasta, dalla posizione eretta, può lasciarsi cadere con la pancia sulla fitball in modo da sfruttare anche un piccolo rimbalzo che la palla dà al corpo per eseguire la verticale (praticamente come nel video)? **SI**
2. Chi esegue la capovolta può riprendere il fitball direttamente al suolo o deve prima rialzarsi dalla capovolta? **PUO' RIPRENDERE IL FITBALL DIRETTAMENTE AL SUOLO.**

Prova n. 4

1. I 5 ginnasti che attendono l'esecuzione del sesto compagno possono attendere all'interno del campo nei pressi del contenitore, anche se nel video si sono posizionati fuori dal campo? **SI, POSSONO ATTENDERE ALL'INTERNO DEL CAMPO NEI PRESSI DEL CONTENITORE.**
2. Quando si aspetta per formare il pupazzo i ginnasti devono stare in fila, su qualche linea, o dove si vuole? **I GINNASTI POSSONO ATTENDERE DOVE VOGLIONO, ANCHE ALL'INTERNO DEL CAMPO NEI PRESSI DEL CONTENITORE.**
3. I 5 ginnasti che attendono il sesto compagno possono già avere in mano ognuno un oggetto del pupazzo, o prima di prenderlo devono aspettare che il sesto ginnasta abbia posizionato la palla sulla base? **DEVONO ASPETTARE CHE IL SESTO COMPAGNO ABBA POSIZIONATO LA PALLA SULLA BASE.**
4. I 5 ginnasti possono sistemare ognuno il proprio oggetto sul pupazzo senza dover attendere eventuali turni? Per esempio: chi mette la sciarpa, può farlo contemporaneamente a chi sta mettendo il cappello? **NO, DEVONO FARLO UNO PER VOLTA, DEVONO CIOE' ATTENDERE CHE IL GINNASTA CHE PRECEDE ABBA SISTEMATO IL PROPRIO OGGETTO.**