

TROFEO GYMGIOCANDO

Pomigliano 11-12 Maggio 2024

2[^] PROVA REGIONALE

INFORMAZIONI GENERALI

- Ogni squadra sarà composta da minimo 3 massimo 6 ginnasti/e.

N.B. Non è previsto un limite massimo di età, in quanto l'attività è aperta anche ai ginnasti diversamente abili (vedi pag. 6 Linee guida 2024).

- Ogni percorso si svilupperà su una superficie di circa 10x4m.
- Esercizi collettivi a corpo libero diversi per i due livelli sono facoltativi.
- Tutte le rappresentative saranno premiate con fasce di merito.

PENALITA' GENERALI

- Prova non eseguita come descritta.....10''
- Non rispettare linea P/A10''
- Non aggirare il cono10''

DTRGpT
Direttrice Tecnica Regionale sez. G.p.T

Alessia Finetti

PERCORSO MOTORIO GYMGIOCANDO N.1

MATERIALE OCCORRENTE: 1 TRAVE A TERRA, 1 CERCHIO. 1 PIANO INCLINATO, 1 PALLA, 1 CONO, 1 STEP.

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

PROVA N. 1 (rotolare)

Eeguire una capovolta rotolata con partenza e arrivo libero sul piano inclinato.

1° LIVELLO: avanti.

2° LIVELLO: indietro.

Penalità: • Capovolta eseguita sulla spallaov.5”

PROVA N. 2 (saltelli)

Eeguire saltelli a piedi pari e aggirare il cono.

1° LIVELLO: eseguire 3 saltelli consecutivi a destra e 3 saltelli consecutivi a sinistra della linea di circa 2 metri disegnata al suolo.

2° LIVELLO: eseguire 1 saltello a destra e 1 a sinistra scavalcando la linea, totale 6 saltelli.

Penalità: • Non eseguire i saltelli come richiestoov.2”

PROVA N. 3 (trave a terra)

Eeguire una camminata sulla trave a terra.

1° LIVELLO: eseguire una camminata in quadrumania prona in avanti poggiando le ginocchia.

2° LIVELLO: eseguire una camminata in quadrumania prona in avanti senza poggiare le ginocchia.

Penalità: Posa del piede o ginocchio al suolo durante lo spostamento**ov.5"**

PROVA N. 4 (palla)

Afferrare la palla dopo aver effettuato un lancio verso l'alto.

1° LIVELLO: liberamente (anche con uno o più rimbalzi).

2° LIVELLO: al volo (senza nessun rimbalzo al suolo).

Penalità: • Non riprendere al volo (2°livello).....**ov.2"**

PROVA N. 5 (quadrumania)

Avanzare tra due linee (distanti tra loro 2m) con balzi in quadrumania in avanti: alternando mani e piedi (leprotto). Partenza con le mani prima della linea **X** ed arrivo dopo la linea **Y**.

1° LIVELLO: leprotto a gambe divaricate.

2° LIVELLO: leprotto a gambe unite.

Penalità: • poggiare il ginocchio al suolo durante l'andatura (2°livello)**ov.2"**

Penalità: • Non rispettare le linee **X** ed **Y** come richiesto**ov.10"**

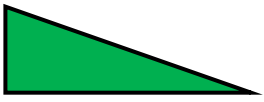
PROVA N. 6 (step)

Eseguire 4 saltelli consecutivi a piedi alternati sull'attrezzo.

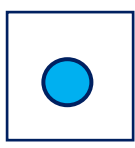
Penalità: • Non eseguire i saltelli come richiesto**ov.2"**

Il tempo verrà interrotto quando l'ultimo ginnasta avrà terminato la prova e superato la linea di P/A.

PARTENZA



ARRIVO



PERCORSO MOTORIO GYMGIOCANDO N.2

MATERIALE OCCORRENTE: 2 STEP, 9 CERCHI. 1 TAPPETO SARNEIGE, 4 CONI, 2 FUNI, 1 PALLA.

PARTENZA: i ginnasti sono disposti in fila dietro la linea di partenza. Al "Via" parte il primo ginnasta.

PROVA N. 1 (step)

1° LIVELLO: eseguire una rullata sul dorso sullo step con partenza ed arrivo con i piedi al suolo.

2° LIVELLO: eseguire una capovolta rotolata avanti sullo step con arrivo dei piedi al suolo.

Penalità: • posa delle mani al suolo o sullo step per aiutarsi a rialzarsi.....**ov.5"**

PROVA N. 1 (rotolamento)

Eseguire un rotolamento sul tappeto sarneige.

1° LIVELLO: un rotolamento intorno all'asse longitudinale.

2° LIVELLO: due rotolamenti intorno all'asse longitudinale con gambe e braccia tese.

Penalità: • prova non eseguita come richiesta.....**ov.5"**

PROVA N. 2 (cerchi)

Eseguire avanzando saltelli con partenza fuori dal cerchio.

1° e 2° LIVELLO: 2 saltelli piedi pari uniti, 2 saltelli a gambe divaricate, 2 saltelli piedi pari uniti (un saltello in ogni cerchio)

Penalità: • ogni saltello non eseguito come richiesto.....**ov.2"**

PROVA N. 3 (slalom)

Eeguire uno slalom tra i coni.

1° LIVELLO: correndo avanti.

2° LIVELLO: correndo indietro.

Penalità: Ogni slalom non effettuato.....**o.v.5"**

PROVA N. 4 (salto del gatto)

Eeguire due passi e salto del gatto nel corridoio tra le due linee distanti tra loro 15/20 cm.

PROVA N. 5 (lancio)

Fare centro nel cerchio.

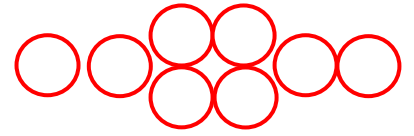
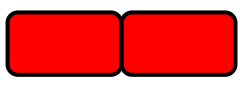
1°LIVELLO: accompagnare la palla nel cerchio.

2°LIVELLO: lanciare la palla dal segno indicato.

Penalità: fare centro**o.v. meno 2"**

Il tempo verrà interrotto quando l'ultimo ginnasta avrà terminato la prova e superato la linea di P/A.

PARTENZA



ARRIVO

