



A.S.D. GINNASTICA CABIATE
Via Baracca,4- Cabiato

**A tutte le società GpT delle province della Zona 1
cc. COMITATO REGIONALE LOMBARDIA**

Oggetto: gara di qualificazione regionale Gymgiocando e Trofeo Giovani zona 1

Luogo: Cabiato (Co), Palazzetto dello sport, via Paolo VI.

Data: Sabato 21 Febbraio 2015

Orario: L'orario e il programma di gara definitivi verranno comunicati dopo aver ricevuto tutte le iscrizioni.

Iscrizioni ufficiali: come da indicazioni del C.R. Lombardia ,utilizzando l'apposita modulistica reperibile sul sito.

Classifica: come da norme tecniche 2015.

Quota d'iscrizione: 10 euro a ginnasta.

NOTE:

- si ricorda alle società partecipanti che devono tassativamente portare con sé l'originale del modulo di iscrizione, TIMBRATO E FIRMATO in originale.
- gli ordini di lavoro verranno comunicati a ricevimento completo delle iscrizioni.

INFO:

carlottaginnastica@libero.it

[fax 0362/342515](tel:0362342515)

Elena 338/3935400

**Cordiali saluti
ASD Ginnastica Cabiato**

**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
SETTORE GINNASTICA GENERALE**

**PERCORSI MOTORI
TROFEO GIOVANI 2015
ZONA 1**

- **L'AREA DEI PERCORSI** è di m. 12 x 4 ma tale misura potrebbe subire variazioni per problemi d'impianto

NORME E PENALIZZAZIONI GENERALI

- Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato durante le prove deve essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di proseguire nel percorso, in caso contrario15"
- Partire prima del segnale di partenza..... o.v. 15"
- Non rispettare le linee di partenza o di arrivoo.v. 15"
- Prova omessa o non eseguita come prescrittao.v. 15"
- Non aggirare la boa o.v. 15"
- Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultima ginnasta in gara, salva diversa descrizione.
- I riferimenti relativi ai ginnasti (A,B, ...) sono puramente indicativi.
- I disegni sono puramente indicativi, fa fede la descrizione della prova.
- Ogni rappresentativa può utilizzare l'attrezzatura propria (corda, palla) purchè rispondente a quella descritta.

N.B. - Dopo la sesta ginnasta il percorso potrà essere eseguito da tutti gli altri componenti della squadra, ma non sarà cronometrato il tempo.

MATERIALE OCCORRENTE

n. 2 tappeto tipo "sormarge" - n. 1 panca - n. 1 minitrampolino con materassini per l'arrivo - n. 3 boe - n. 1 pedana - n. 4 bastoni - n.4 cerchi diam. circa 60 cm - n. 1 corde -n. 2 palle

Al via la coppia si porta per mano davanti allo scatolone che contiene la palla:

PROVA N. 1

Le due ginnaste si posizionano schiena contro schiena con gambe divaricate e si passano la palla in modo alternato 3 volte sopra la testa e 3 volte sotto le gambe, poi rimettono la palla nello scatolone.

PENALITA'

- Ogni passaggio della palla non eseguito.....5"
- non riporre la palla nello scatolone.....5"

PROVA N. 2

Le ginnaste si prenderanno per mano e correranno insieme fino alla panca .

La ginnasta A eseguirà la rincorsa sulla panca, battuta sul trampolino a piedi pari e salto divaricato.

La ginnasta scenderà poi dal tappetone e solo in quel momento la compagna potrà partire per eseguire la stessa sequenza.

PENALITA'

- non arrivare alla panca tenendosi per mano5"
- battuta a piedi pari sulla panca 10"

PROVA N. 3

Terminata la prova le ginnaste di prenderanno per mano per aggirare la boa e si posizioneranno davanti ai 2 tappeti.

GINNASTA A - posizione dell'elefante. Prona unicamente con palmi e piedi appoggiati a terra, il bacino sarà sollevato verso l'alto.

GINNASTA B - si mette nella posizione dell'elefante dopo essere passata sotto la ginnasta A.

A sua volta la ginnasta A passerà sotto la ginnasta B.

La ginnasta A assumerà la posizione supina e la ginnasta B

eseguirà un salto a piedi pari uniti per sorpassare la compagna.

Eseguito il salto la ginnasta B si sdraierà supina e la ginnasta A farà una ruota mettendo le mani al di là del corpo della compagna.

PENALITA'

- non aggirare la boa.....5"
- non eseguire il salto a piedi pari uniti.....5"
- non arrivare in piedi dalla ruota5"
- non mettere le mani al di là del corpo della compagna per eseguire la ruota5"

PROVA N. 4

Arrivare al cerchio per mano. Qui la ginnasta A prenderà la corda ed eseguirà 3 saltelli e la ginnasta B prenderà la palla ed eseguirà un lancio, batterà le mani e riprenderà la palla. Riporranno poi la

corda e la palla nel cerchio, si prenderanno per mano, e dopo aver aggirato la boa, correranno davanti alla pedana.

PENALITA'

- non arrivare al cerchio per mano.....5"
- ogni salto con la corda non eseguito.....5"
- non battere le mani dopo aver lanciato la palla.....5"
- non riporre la corda e la palla nel cerchio5"

PROVA N. 5

La ginnasta A eseguirà una capovolta indietro sulla pedana con arrivo libero ed a seguire 4 salti a piedi pari uniti disposti a scacchiera.

La ginnasta B potrà partire solo quando la ginnasta A ha terminato la capovolta indietro sulla pedana.

PENALITA'

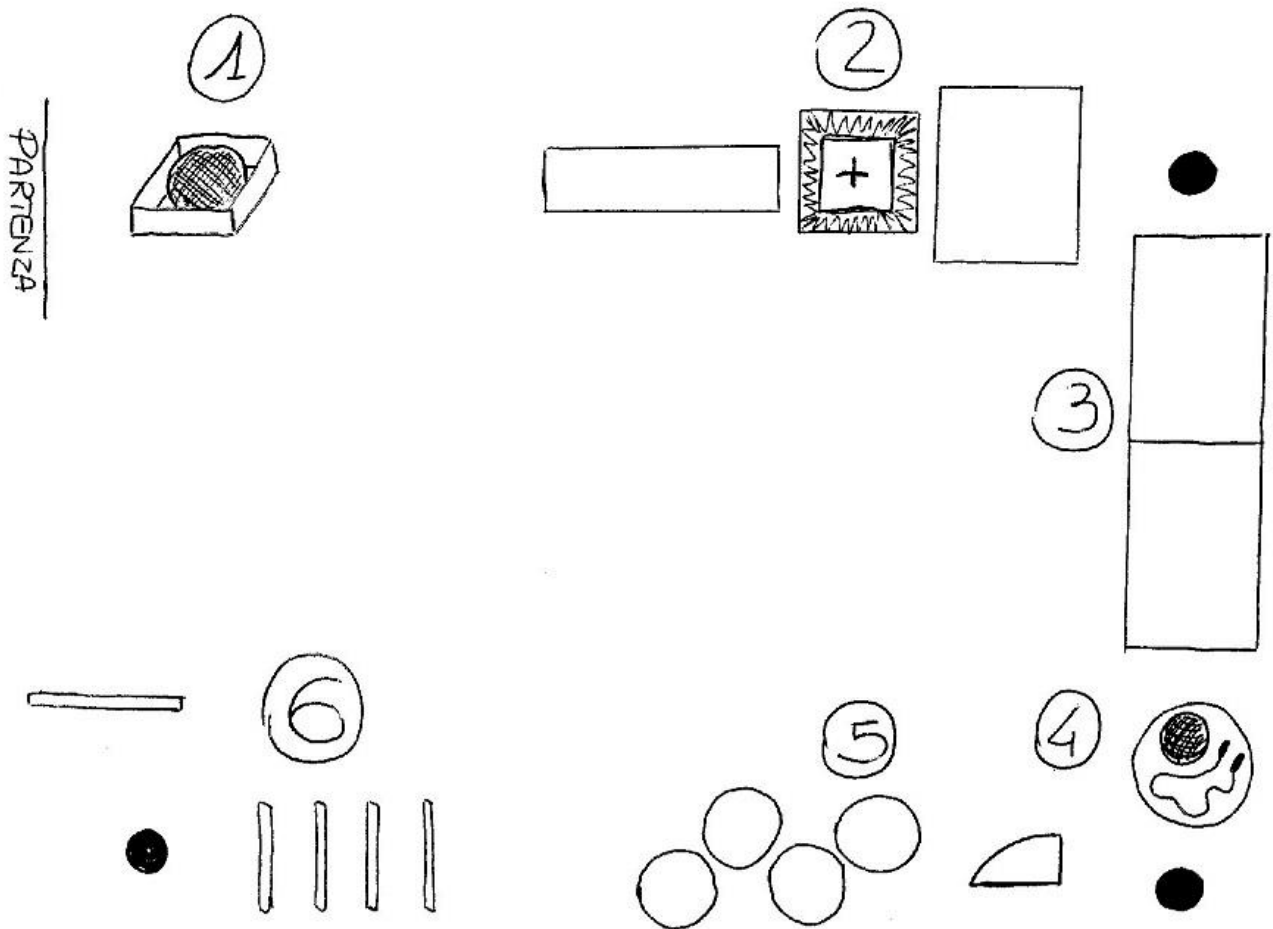
- non arrivare alla pedana per mano.....5"
- partire prima che la compagna abbia terminato la capovolta indietro5"
- non eseguire i salti a piedi uniti.....5"

PROVA N. 5

Le ginnaste si portano per mano davanti ai bastoni dove eseguiranno insieme, una a fianco all'altra, 4 salti leprotto tra i bastoni; poi si prenderanno per mano, aggireranno la boa ed eseguiranno un salto del gatto saltando la linea disegnata a terra per poi correre a dare la mano alla coppia seguente.

PENALITA'

- non arrivare per mano ai bastoni.....5"
- ogni salto leprotto non eseguito.....5"
- non aggirare la boa per mano5"
- non eseguire il salto del gatto insieme.....5"
- partire prima del tocco della compagna10"



PERCORSO GYMGIOCANDO 2015

Il rettangolo di lavoro è lungo circa 15 m e largo 10 m. Partenza dal lato AB (lungo) e si prosegue in senso orario.

LATO AB

Prova 1: Saltare il primo bastone posto a terra e passare sotto al secondo bastone posto a circa 30 cm d'altezza; ripetere la sequenza con il terzo e quarto bastone.

Penalità: Far cadere i bastoni.

Prova 2: camminare in equilibrio sugli step (o trave a terra) e scendere con un salto a piedi uniti.

Penalità: cadere dagli step, non scendere saltando a piedi uniti.

Aggirare la boa e ritrovarsi sul **LATO BC**

Prova 3: salire sullo step e saltare a piedi uniti nel cerchio

Penalità: non arrivare a piedi uniti nel cerchio.

Prova 4: eseguire una capovolta avanti sul materassino

Penalità: non eseguire l'elemento, non rotolare.

Aggirare la boa e ritrovarsi sul **LATO CD**

Prova 5: eseguire lo slalom tra 4 birilli in quadrupedia prona senza l'appoggio delle ginocchia

Penalità: ogni birillo non aggirato correttamente, ogni birillo abbattuto, appoggiare le ginocchia, non eseguire la quadrupedia.

Prova 6: prendere dal cesto il peluche ed eseguire un lancio e ripresa, poi rimettere il peluche nel cesto

Penalità: non riposizionare il peluche nel cesto, non lanciare sufficientemente in alto (non è penalità se il peluche non viene ripreso al volo, ma deve essere lanciato almeno sopra la testa).

Aggirare la boa e ritrovarsi sul **LATO DA**

Correre e battere la mano alla compagna successiva che può iniziare il percorso.

Penalità: ogni boa agli angoli non aggirata, non battere la mano alla compagna successiva.

Al termine del percorso ogni bambina si posiziona al centro del percorso. Quando tutte hanno concluso inizierà il collettivo.

PARTENZA

