



Prot.n. 18/2023 RG/tm  
Milano, 6 Marzo 2023

A TUTTE LE ASSOCIAZIONI  
DI GINNASTICA DELLA LOMBARDIA

e per conoscenza,

Alla DTN sez. GpT

AI DDTTRR di tutte le Sezioni

LORO INDIRIZZI

OGGETTO: NOTE GENERALI e NOTE TECNICHE REGIONALI PROGRAMMI **ATTIVITA' GPT 2023**

Il Consiglio Direttivo del C.R. Lombardia, su proposta della Direzione Tecnica Regionale della sez. GpT, invia le seguenti informazioni:

- **Sul sito federale sono state pubblicate le Norme Tecniche 2023, Linee Guida per le Attività GpT 2023 e le FAQ (aggiornati al 17/02/2023):**

<https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/250-procedure-federali-e-norme-tecniche-2023.html>

<https://www.federginnastica.it/documenti-federali/category/294-programmi-tecnici-gpt-2023.html>

A integrazione di quanto pubblicato si portano in **evidenza** alcune note e precisazioni sulle attività:

- **TESSERAMENTO PER LE ATTIVITA' GPT**

<b>TESSERA NON AGONISTA SF</b>	<b>Attività propedeutica alle specialità</b>	<b>GYMGIOCANDO</b>
		<b>PRE-AGONISTICA</b>
<b>QUALSIASI TESSERA FGI (atleta, tecnico, dirigente, ecc)</b>	<b>Attività di gruppo</b>	<b>GYMNAESTRADA</b>
		<b>TROFEO GOLDEN AGE</b>
		<b>ITALIAN GYM FOR LIFE CHALLENGE</b>
		<b>ATTIVITA' INTERNAZIONALI</b>
	<b>Attività di benessere</b>	<b>GREEN PROGRAM TRAINING</b>
<b>TESSERA AGONISTA GPT (o AGONISTA altre Sezioni)</b>	<b>Attività di interazione tra le sezioni</b>	<b>COPPA ITALIA</b>
		<b>SINCROGYM</b>
		<b>PROMOGYM A SQUADRE e INDIVIDUALE</b>
		<b>MASTER CHALLENGER</b>
		<b>ROPESKIPPING A SQUADRE e INDIVIDUALE</b>



➤ **FASCE DI ETÀ':**

- Tutte le rappresentative composte da ginnasti appartenenti a due o più diverse fasce di età, parteciperanno nella categoria OPEN (dove prevista)

➤ **INDICAZIONI TECNICHE ATTUATIVE REGIONALI 2023**

Di seguito sono elencate le indicazioni che verranno adottate nelle **fasi regionali** (per le fasi nazionali si fa riferimento alle Norme Tecniche 2023):

- **GYMGIOCANDO:** il programma tecnico regionale prevede la prova ai percorsi motori e al collettivo, la scelta del livello è libera, non è previsto un limite massimo di età per i ginnasti diversamente abili
  - ❖ per il Primo Livello un solo percorso (PERCORSO N.1 allegato e pubblicato sul sito regionale) e esercizio Collettivo a corpo libero con semplice coreografia senza esigenze tecniche (FACOLTATIVO)
  - ❖ per il Secondo Livello due percorsi (PERCORSO N.1 e N.2 allegato e pubblicato sul sito regionale) e esercizio Collettivo a corpo libero con esigenze tecniche e di composizione (come da programma) OBBLIGATORIO
- **PRE-AGONISTICA:** tutte le attività sono condivise e gestite in collaborazione con le Direzioni Tecniche Regionali delle altre Sezioni, le cui indicazioni sono indicate nell'allegato: "BREVETTI DI ABILITA" Attività pre-agonistica 2023
- **COPPA ITALIA:** la musica agli esercizi individuali con i piccoli attrezzi di ritmica è FACOLTATIVA; agli esercizi individuali a corpo libero e agli altri attrezzi OBBLIGATORIO senza musica
- **SINCROGYM:** nei 2 esercizi a coppie a corpo libero o con i piccoli attrezzi di ritmica la musica è OBBLIGATORIA; alla Trave è FACOLTATIVA;
- **PROMOGYM INDIVIDUALE e SQUADRE:** esercizi a corpo libero o con i piccoli attrezzi di ritmica OBBLIGATORIO senza musica, durata min 30"
- **MASTER CHALLENGE:** la musica negli esercizi a corpo libero o con i piccoli attrezzi della ritmica è OBBLIGATORIA. (Il maschio può non usare la musica).
- **ROPE SKIPPING:** pubblicato sul sito regionale materiale video/didattico:  
<http://www.fgilombardia.it/presentazione-attivita-didattiche.html>
- Per le altre attività previste nei programmi tecnici GpT 2023 (GYMNAESTRADA, TROFEO GOLDEN AGE, ITALIAN GYM FOR LIFE CHALLENGE, GREEN PROGRAM TRAINING, ROPE SKIPPING) seguiranno ulteriori chiarimenti.



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**

**COMITATO REGIONALE LOMBARDIA**

*FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI*

- I ginnasti, le squadre/rappresentative dovranno presentarsi alle manifestazioni con le SCHEDE DI SEGRETERIA che verranno pubblicate sul sito regionale:  
<http://www.fgilombardia.it/documentazioni.html>.
- Per le SCHEDE DICHIARAZIONE ATTREZZI e le musiche, verrà specificato prima di ogni manifestazione se andranno presentate in campo gara o caricate sul portale gymresult.
- In tutte le Attività competitive, come da Procedure Federali 2023, i partecipanti hanno l'obbligo di applicare sull'abbigliamento il distintivo della Società per la quale gareggiano. I tecnici accompagnatori hanno l'obbligo di indossare l'abbigliamento tecnico della Società prescelta nel tesseramento.

Per ulteriori chiarimenti è possibile inviare una e-mail al DTR GpT Luzzara: [gabry66@alice.it](mailto:gabry66@alice.it)

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO  
f.to Rosario Gandolfo

ALL.: N. 2



## **“BREVETTI DI ABILITA’” ATTIVITA’ PRE-AGONISTICA 2023**

L'attività è rivolta all'acquisizione di elementi di base della Ginnastica, per i piccoli ginnasti di età dai 4 agli 8 anni, attraverso elementi tecnici descritti nelle schede tecniche (**Allegato 3** delle Linee Guida per le attività GpT 2023), diverse per sezione (GAM-GAF-GR-TE-AE-ACRO-TG)

Il programma prevede due livelli tecnici: SILVER e GOLD, ogni livello tecnico prevede 2 o 3 diversi Livelli di Abilità: Livello Base, Livello Standard, Livello Avanzato

L'attività “PRE-AGONISTICA” è un programma tecnico della sez. GPT ma è condivisa e gestita in collaborazione con le Direzioni Tecniche Regionali delle altre Sezioni, le cui indicazioni che verranno adottate nelle **fasi regionali** (per le fasi nazionali si fa riferimento alle Norme Tecniche 2023) sono:

### **INDICAZIONI TECNICHE ATTUATIVE REGIONALI 2023**

#### ❖ GAF

CORPO LIBERO: Esigenze Tecniche e di Composizione: le ginnaste dovranno comporre una successione di movimenti anche collegati tra di loro

Livello Silver: durata: max 40", senza musica

Livello Gold: durata max 50", musica FACOLTATIVA

Area di lavoro: max striscia mt 12x2

TRAVE: Esigenze Tecniche e di Composizione: le ginnaste dovranno comporre una successione di movimenti anche collegati tra di loro, è possibile utilizzare la pedana per le entrate

Livello Silver: durata: max 40"

Livello Gold: durata max 50"

Area di lavoro/attrezzi: trave bassa cm 50

VOLTEGGIO: allegato descrizione del PERCORSO DI COORDINAZIONE Livello Base 1 Silver e Gold. Al mini-trampolino è possibile utilizzare la panca, gli arrivi dei salti al mini-trampolino sono su tappetone H cm 40

Area di lavoro/attrezzi: mini-trampolino / tappetoni H cm 40/60/80

#### ❖ GAM

CORPO LIBERO: Esigenze Tecniche e di Composizione: esecuzione degli elementi realizzati in successione come descritti nelle schede tecniche, **per l'acquisizione del brevetto STANDARD dovranno essere eseguiti minimo 4 elementi (caselle a sfondo bianco)**

**N.B.** Nella scheda tecnica GAM SILVER, 2<sup>a</sup> Fascia e 3<sup>a</sup> Fascia, riga CORPO LIBERO: l'ultima casella della colonna di destra è da considerarsi a **sfondo azzurro**, valide per l'acquisizione del brevetto AVANZATO

Durata: libera

Area di lavoro: max striscia mt 12x2

MINITRAMPOLINO: è possibile utilizzare la panca, gli arrivi di alcuni salti al mini-trampolino sono su tappetone H cm 40

PARALLELE PARI: Esigenze Tecniche e di Composizione: esecuzione degli elementi realizzati in successione come descritti nelle schede tecniche, **per l'acquisizione del brevetto STANDARD dovranno essere eseguiti minimo 4 elementi (caselle a sfondo bianco).**

È possibile utilizzare la pedana/rialzo per le entrate



# FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

## COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

**SBARRA:** Esigenze Tecniche e di Composizione: esecuzione degli elementi realizzati in successione come descritti nelle schede tecniche, **per l'acquisizione del brevetto STANDARD dovranno essere eseguiti minimo 4 elementi (caselle a sfondo bianco).**

Area di lavoro/attrezzi: **h 165** cm dalla superficie superiore dei tappeti

**FUNGHETTO:** Esigenze Tecniche e di Composizione: esecuzione degli elementi realizzati in successione come descritti nelle schede tecniche, **per l'acquisizione del brevetto STANDARD dovranno essere eseguiti minimo 4 elementi (caselle a sfondo bianco)**

❖ **GR**

**CORPO LIBERO / CERCHIO / PALLA:** Esigenze Tecniche e di Composizione: come da indicazioni nazionali pubblicate nelle FAQ Programmi Tecnici GpT 2023

Area di lavoro: pedana mt 12x6

❖ **TE** Esigenze Tecniche e di Composizione: come da indicazioni nazionali pubblicate nelle FAQ Programmi Tecnici GpT 2023

Area di lavoro/attrezzi: mini-trampolino / trampolino gonfiabile

❖ **AE** Esigenze Tecniche e di Composizione: le ginnaste dovranno comporre una successione di movimenti anche collegati tra di loro

Durata: max 45", musica OBBLIGATORIA

Area di lavoro: pedana max mt 7x6

❖ **ACRO** Esigenze Tecniche e di Composizione: esecuzione a coppie degli elementi realizzati singolarmente o in rapida successione (cliccando sugli elementi nelle schede sono visionabili filmati esplicativi)

Durata: libera, senza musica

Area di lavoro: max striscia mt 12x2

❖ **TG:** Esigenze Tecniche e di Composizione: come da indicazioni nazionali pubblicate nelle FAQ Programmi Tecnici GpT 2023, individuale o anche in gruppo (team)

Durata: libera, senza musica

Area di lavoro/attrezzi: max striscia mt 12x2 / airtrack / mini-trampolino

Ogni ginnasta (o coppia di ginnasti per ACRO) potrà eseguire le prove indicate nelle schede tecniche in riferimento alla propria fascia di età, la scelta del livello tecnico è libera. Ogni ginnasta potrà conseguire Brevetti di Abilità di più sezioni.

Per le sezioni GAF/GAM/GR sono proposti più attrezzi, ogni ginnasta può scegliere di eseguire uno o più attrezzi, anche di livelli diversi, e conseguire Brevetti di Abilità diversi.

Si potranno quindi conseguire dei **"SUPER BREVETTI DI SEZIONE"** cioè la partecipazione a più attrezzi della stessa sezione:

➤ **SUPER BREVETTO DI SEZIONE GAF:**

SILVER: min 2 attrezzi su 3, anche di livelli diversi, per ogni fascia

GOLD: min 2 attrezzi su 3, anche di livelli diversi, per ogni fascia

➤ **SUPER BREVETTO DI SEZIONE GAM:**

SILVER 2^ Fascia min 2 attrezzi su 2

SILVER 3^ Fascia min 3 attrezzi su 3



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**

**COMITATO REGIONALE LOMBARDIA**

*FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI*

SILVER 4<sup>^</sup> Fascia min 3 attrezzi su 4

GOLD 2<sup>^</sup> Fascia min 2 attrezzi su 3

GOLD 3<sup>^</sup> Fascia min 3 attrezzi su 5

GOLD 4<sup>^</sup> Fascia min 4 attrezzi su 6

➤ **SUPER BREVETTO DI SEZIONE GR**

SILVER: min 2 attrezzi su 3, anche di livelli diversi, per ogni fascia

GOLD: min 2 attrezzi su 3, anche di livelli diversi, per ogni fascia

Si potranno conseguire anche dei **“SUPER BREVETTI COMBINATI”** cioè la combinazione di 2 Brevetti di uguale Livello e Abilità ma di due sezioni differenti così combinate:

- GAF+TE (CORPO LIBERO Ginnastica Artistica Femminile + Trampolino Elastico)
- GAM+TE (CORPO LIBERO Ginnastica Artistica Maschile + Trampolino Elastico)
- GR+GAF (CORPO LIBERO Gin. Ritmica + CORPO LIBERO Gin. Artistica Femminile)
- TE+TG (Trampolino Elastico + TeamGym)
- ACRO+GAF (Ginnastica Acrobatica + CORPO LIBERO Ginnastica Artistica Femminile)
- AE+GAF (Aerobica + CORPO LIBERO Ginnastica Artistica Femminile)

Per quanto non espressamente descritto, si fa riferimento ai programmi pubblicati sul sito federale: Norme Tecniche 2023 Sez. GpT, Linee Guida per le Attività GpT 2023 e le FAQ Programmi Tecnici GpT 2023



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**

**COMITATO REGIONALE LOMBARDIA**

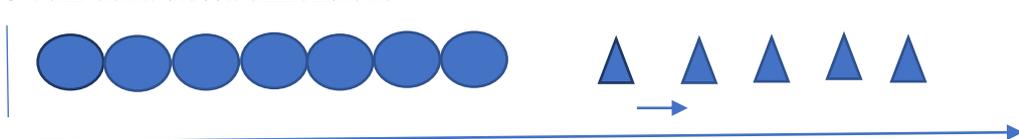
FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

**GAF SILVER**

**Libello BASE 1**

**PERCORSO DI COORDINAZIONE**, materiale:

- . 7 cerchi dello stesso diametro
- . 5 coni della stessa dimensione



Partenza dietro la linea di start; corsa avanti nei cerchi (1 appoggio per cerchio); corsa avanti a slalom tra i coni e superare la linea di arrivo (i cerchi sono attaccati l'uno all'altro; la distanza tra i coni è di circa m.1)

**GAF GOLD**

**Libello BASE 1**

**PERCORSO DI COORDINAZIONE**, materiale:

- . 7 cerchi dello stesso diametro
- . 5 coni della stessa dimensione



Partenza dietro la linea di start con la schiena rivolte verso il percorso; corsa a ritroso a slalom tra i coni; cambio di fronte e corsa nei cerchi (1 appoggio per cerchio); saltare ed entrare a piedi pari uniti nell'ultimo cerchio (a distanza di circa m.1,5 dall'ultimo cerchio); il tempo termina con l'arrivo nell'ultimo cerchio.

:



**PERCORSI MOTORI 2023 - Sez. GpT**

**GYMGIOCANDO**

- **PRIMO LIVELLO:**  
PERCORSO N. 1
  
- **SECONDO LIVELLO:**  
PERCORSO N. 1  
PERCORSO N. 2

**NOTE GENERALI**

- La squadra sarà composta da 3 ad 6 ginnasti/e anche misti
- A ogni percorso potranno partecipare 3 ginnasti/e
- L'area di ogni percorso è di mt 12 x 6
- Ogni rappresentativa può utilizzare la propria attrezzatura (palla, fune) purché rispondente a quelle descritte e previa autorizzazione del Presidente di Giuria
- Secondo Livello: in un percorso a scelta del tecnico sarà possibile giocare un "JOLLY" che consentirà alla rappresentativa di raddoppiare il punteggio conseguito in quel determinato percorso

**PENALIZZAZIONI GENERALI**

Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato o perso durante la prova dovrà essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di proseguire nel percorso o di toccare il compagno successivo.

Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo concorrente in gara, salvo diversa descrizione

*15 sec. L'attrezzo non recuperato e riposizionato dal concorrente in gara*

*15 sec. Ogni prova omessa o non eseguita come descritta*

*15 sec. Partire prima del segnale di partenza*

*5 sec. Non rispettare le linee di partenza e di arrivo*

*15 sec. Non aggirare la boa (ove previsto)*

Fase Regionale  
**GYMGIOCANDO 2023**  
**PRIMO LIVELLO**  
PERCORSO N. 1 (3 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

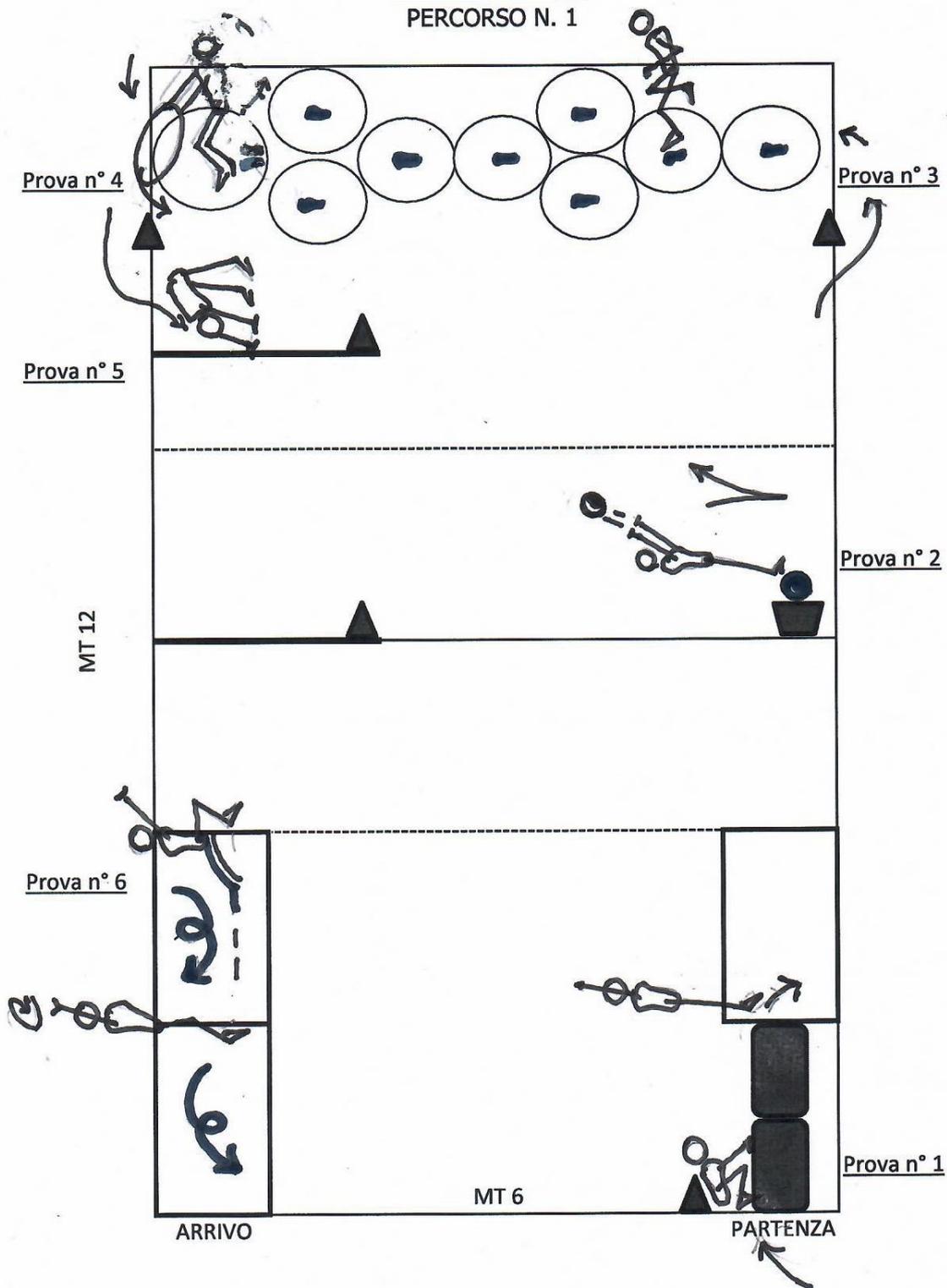
4 step (o 1 panca) – 2 tappetini tipo serneige – 1 tappetino morbido alto cm 20 - 1 contenitore – 1 palla da ritmica – 4 boe/coni - 9 cerchi di 40 max 60 cm – 1 cerchio 90 cm – scotch colorato per righe a terra - piano inclinato (o pedana del volteggio).

PROVE (da eseguire singolarmente)

- Prova n° 1 Il/la concorrente, con partenza in stazione eretta davanti alla panca (o step), al segnale di inizio sale sulla panca eseguendo un framezzo (posa delle mani e successivamente con un balzo posa dei piedi uniti) per arrivare in accosciata con 4 appoggi. Si rialza e camminando arriva all'estremità della panca dove effettua un salto pennello a gambe unite e braccia in alto con arrivo sul tappetino
- Penalità* 5" *esecuzione del framezzo non a piedi pari*  
5" *Partenza del salto pennello non a piedi pari*  
5" *mancanza di estensione del corpo nel salto verticale*  
5" *salto senza braccia in alto*  
5" *arrivo dal salto non a piedi pari*
- Prova n° 2 Di corsa raggiunge il contenitore, raccoglie la palla dal contenitore ed esegue un lancio in alto a 2 mani (almeno sopra la testa) e ripresa libera, oppure un palleggio a terra a due mani e ripresa libera. Ripone la palla nel contenitore.
- Penalità* 5" *lancio non sopra la testa*
- Prova n° 3 Di corsa aggira la boa, salta nel primo e nel secondo cerchio con un solo piede, per poi saltare a gambe divaricate nei prossimi due, poi con l'altro piede, e di nuovo a gambe divaricate. (Quindi: 1-1-2- cambio piede 1-1-2).
- Penalità* 5" *ogni saltello non conforme al testo*
- Prova n° 4 Salta a piedi pari nell'ultimo cerchio grande posto a terra, lo raccoglie ed esegue 3 attraversamenti (a piedi pari o alternati) con il cerchio impugnato e girante avanti o dietro come una "funne". Dopo il terzo attraversamento riposiziona il cerchio a terra.
- Penalità* 5" *ogni attraversamento in meno del cerchio*  
5" *non utilizzare il cerchio girante come una "funne"*
- Prova n° 5 Aggira esternamente la boa, per portarsi davanti alla riga di scotch colorato, effettua una quadrupedia in posizione prona e raggiunge l'altra riga. La quadrupedia inizia con le mani che poggiano prima della riga e termina con il superamento della seconda riga con i piedi.
- Penalità* 5" *ogni quadrupedia non conforme al testo*  
5" *toccare il pavimento con il sedere*  
5" *partenza con le mani oltre la prima riga*  
5" *rialzarsi dall'andatura prima di aver superato con i piedi la seconda riga*
- Prova n° 6 Si siede sulla parte alta del piano inclinato, esegue una capovolta indietro rotolata e si rialza. Di seguito esegue un salto verticale con ½ giro (180°) intorno all'asse longitudinale, braccia in alto, arrivo a piedi pari di seguito capovolta avanti.
- Penalità* 5" *capovolta indietro senza posa di una o due mani*  
5" *mancanza di estensione del corpo nel salto verticale*  
5" *rotazione in volo lungo l'asse longitudinale incompleta*  
5" *salto senza braccia in alto*  
5" *arrivo dal salto non a piedi pari*  
5" *capovolta avanti senza posa di una o due mani*

Lo stop del tempo è determinato quando il terzo concorrente ha oltrepassato la linea d'arrivo.

Fase Regionale  
**GYMGIOCANDO 2023**  
**PRIMO LIVELLO**  
PERCORSO N. 1



Fase Regionale  
**GYMGIOCANDO 2023**  
**SECONDO LIVELLO**  
PERCORSO N. 1 (3 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

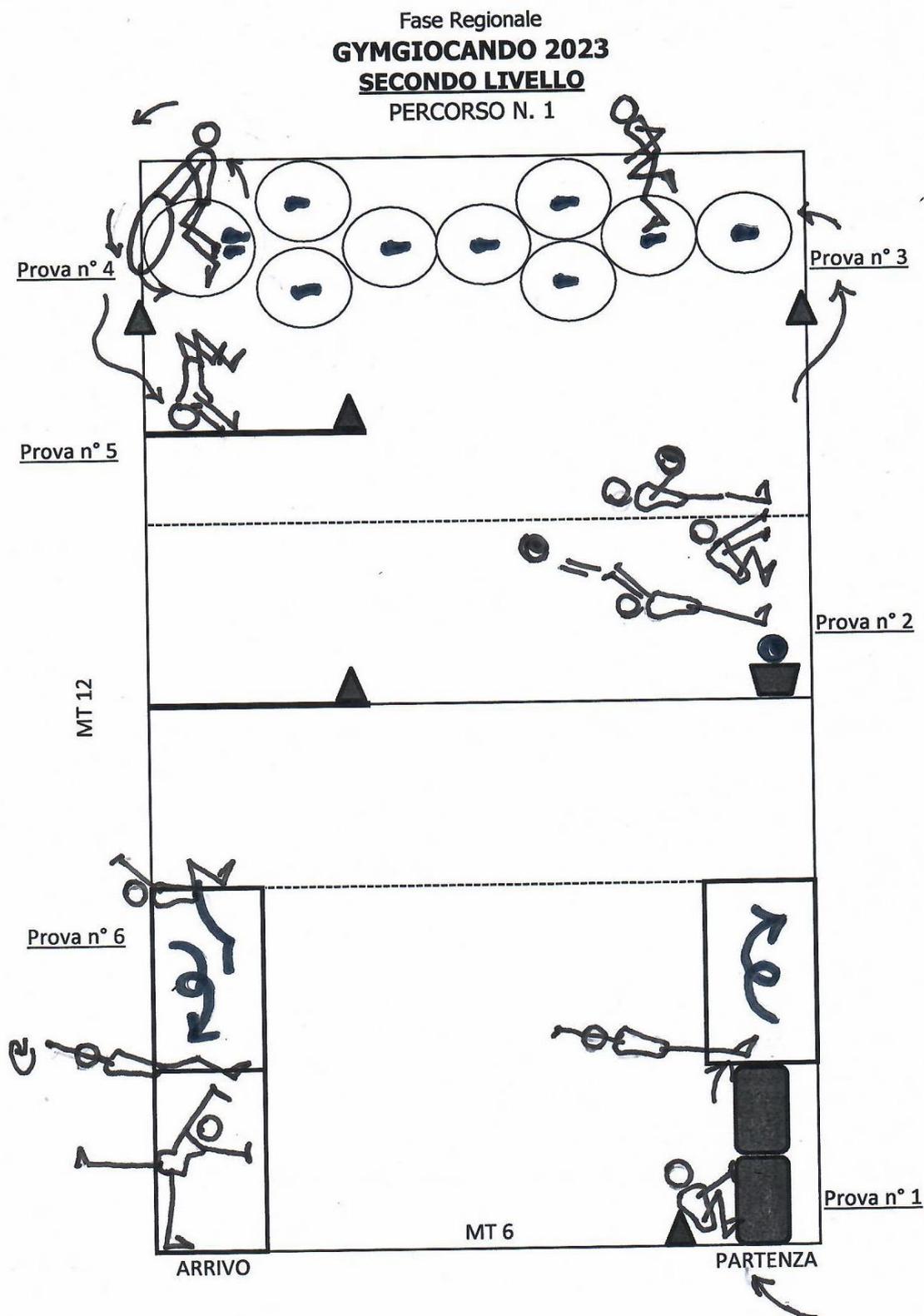
4 step (o 1 panca) – 2 tappetini tipo serneige – 1 tappetino morbido alto cm 20 - 1 contenitore – 1 palla da ritmica – 4 boe/coni - 9 cerchi di 40 max 60 cm – 1 cerchio 90 cm – scotch colorato per righe a terra - piano inclinato (o pedana del volteggio).

PROVE (da eseguire singolarmente)

- Prova n° 1 Il/la concorrente, con partenza in stazione eretta davanti alla panca (o step), al segnale di inizio sale sulla panca eseguendo un framezzo (posa delle mani e successivamente con un balzo posa dei piedi uniti) per arrivare in accosciata con 4 appoggi. Si rialza e camminando arriva all'estremità della panca dove effettua un salto pennello a gambe unite e braccia in alto con arrivo sul tappetino dove esegue una capovolta avanti
- Penalità* 5" partenza con mani già in appoggio sugli step  
5" esecuzione del framezzo non a piedi pari  
5" Partenza del salto pennello non a piedi pari  
5" mancanza di estensione del corpo nel salto verticale  
5" salto senza braccia in alto  
5" arrivo dal salto non a piedi pari  
5" capovolta avanti senza posa di una o due mani
- Prova n° 2 Di corsa raggiunge il contenitore, raccoglie la palla dal contenitore e dalla stazione eretta effettua un lancio della palla (almeno sopra la testa) e ripresa libera, dopo aver toccato con almeno una mano il pavimento in posizione di accosciata. Ripone la palla nel contenitore.
- Penalità* 5" Palla ripresa prima di aver toccato a terra almeno con una mano  
5" lancio non sopra la testa  
5" toccare il pavimento in una posizione diversa da quella dell'accosciata
- Prova n° 3 Di corsa aggira la boa, salta nel primo e nel secondo cerchio con un solo piede, per poi saltare a gambe divaricate nei prossimi due, poi con l'altro piede, e di nuovo a gambe divaricate. (Quindi: 1-1-2- cambio piede 1-1-2).
- Penalità* 5" ogni saltello non conforme al testo
- Prova n° 4 Salta a piedi pari nell'ultimo cerchio grande posto a terra, lo raccoglie ed esegue 5 attraversamenti (a piedi pari o alternati) con il cerchio impugnato e girante avanti "fune". Al quinto attraversamento rimane all'interno del cerchio e lo riposiziona a terra. Esce dal cerchio con un saltello a piedi pari uniti
- Penalità* 5" ogni attraversamento in meno del cerchio  
5" non utilizzare il cerchio girante come una "fune" girante avanti  
5" uscire dal cerchio senza saltello  
5" saltello non a piedi pari
- Prova n° 5 Aggira esternamente la boa, per portarsi davanti alla riga di scotch colorato, effettua una quadrupedia in posizione supina (pancia in su) e raggiunge l'altra riga andando all'indietro (gambero). Il gambero inizia con le mani che poggiano prima della riga e termina con il superamento della seconda riga con i piedi.
- Penalità* 5" ogni quadrupedia non conforme al testo  
5" toccare il pavimento con il sedere  
5" partenza con le mani oltre la prima riga  
5" rialzarsi dall'andatura prima di aver superato con i piedi la seconda riga
- Prova n° 6 Si siede sulla parte alta del piano inclinato, esegue una capovolta indietro rotolata e si rialza. Di seguito esegue un salto verticale con ½ giro (180°) intorno all'asse longitudinale, braccia in alto, arrivo a piedi pari di seguito affondo e ruota laterale.
- Penalità* 5" capovolta indietro senza posa di una o due mani  
5" mancanza di estensione del corpo nel salto verticale

- 5" rotazione in volo lungo l'asse longitudinale incompleta
- 5" salto senza braccia in alto
- 5" arrivo dal salto non a piedi pari

Lo stop del tempo è determinato quando il terzo concorrente ha oltrepassato la linea d'arrivo.



Fase Regionale  
**GYMGIOCANDO 2023**  
**SECONDO LIVELLO**  
PERCORSO N. 2 (3 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

6 step - 1 fune mt. 2 circa - 3 tappetini tipo "serneige" - 1 contenitore - 1 boe/coni.

PROVE (da eseguire a terziglie)

- Prova n° 1 I 2 concorrenti (**A** e **B**) si predispongono dietro la linea di partenza per trasportare il terzo concorrente (**C**) a "seggolino". Al via raggiungono e salgono sul tappeto e il concorrente **C** scende dal "seggolino"
- Penalità* 5" *trasportare il compagno in modo diverso da quello descritto*  
5" *il concorrente trasportato scende prima che i compagni salgono sul tappeto*
- Prova n° 2 Due dei concorrenti (**A** e **B**) prendono la fune dal contenitore, e si posizionano in ginocchio ognuno a una delle estremità del tappeto tendendo la fune appoggiata a terra, il terzo concorrente (**C**) esegue 4 saltelli a "leprotto" superando da una parte all'altra la fune tenuta a terra tesa alle estremità dai compagni. Il concorrente **C** prende il posto di uno dei due compagni dandogli il cambio in ginocchio nel tenere la fune e si invertono i ruoli. Quando anche il terzo concorrente ha effettuato la prova (leprotti), rimettono la fune nel contenitore e raggiungono gli step
- Penalità* 5" *ogni leprotto in meno*  
5" *leprotto eseguito non come descritto*  
5" *non tenere la fune*
- Prova n° 3 Il concorrente **A** si posiziona sugli step in quadrupedia prona, il concorrente **B** passa sotto e si posiziona al suo fianco, il concorrente **C** passa sotto **A** e **B** e si posiziona al suo fianco. Il concorrente **A** scende dagli step e passa sotto **B** e **C** e si posiziona al suo fianco, il concorrente **B** scende dagli step e passa sotto a **C** e **A**. Scendono tutti dagli step, corrono e salgono sui tappeti.
- Penalità* 5" *scendere dagli step prima che il compagno abbia terminato il superamento*
- Prova n° 4 Due dei concorrenti (es. **A** e **B**) si pongono uno di fronte all'altro in ginocchio sui talloni tenendosi per mano, un concorrente (es. **C**) supera il legamento con un saltello a piedi pari, prende il posto di uno dei due compagni e si invertono i ruoli affinché tutti e tre superino il legamento. Al termine della prova tutti e tre aggirano la boa posta a fondo campo e si riposizionano sui tappeti
- Penalità* 5" *superare il legamento prima che i compagni siano in ginocchio*  
5" *non mantenere il legamento durante il superamento con salto del compagno*  
5" *superamento non conforme al testo (es. saltello a piedi alternati)*  
15" *non completare il cambio dei ruoli*
- Prova n° 5 Un concorrente (es. **A**) si posiziona in decubito supino sul tappeto, un altro concorrente (es. **B**) esegue una capovolta avanti appoggiando le mani oltre il compagno **A** e si posiziona sdraiato, mentre **A** si alza, il terzo concorrente (es. **C**) esegue la capovolta e supera **B**, infine **B** si alza mentre **A** supera **C** (sdraiato) con una capovolta. Al termine della prova si prendono per mano e arrivano agli step
- Penalità* 15" *non completare il cambio dei ruoli*  
5" *capovolta avanti con posa di una sola mano o senza posa delle mani*  
5" *non mantenere il legamento durante lo spostamento*
- Prova n° 6 Salgono sulla prima fila sempre tenendosi per mano, corrono in avanti, scendono dalla parte opposta, tornano indietro (di corsa all'indietro) all'interno del corridoio tra le due file di step, e in avanti risalgono sulla seconda fila di step, corrono in avanti e scendono dalla parte opposta
- Penalità* 5" *non salire e scendere alle estremità dello step*  
5" *lasciare il legamento durante la prova*  
5" *non effettuare i cambi di andatura nella corsa sugli step (avanti-dietro-avanti)*
- Prova n° 7 Raggiungono e salgono sul tappeto, sciolgono il legamento, e con trasporto a "seggolino" oltrepassano la linea di partenza. Stop del tempo.
- Penalità* 5" *lasciare il legamento prima di aver raggiunto il tappeto*

- 5'' trasportare in compagno in modo diverso da quello descritto
- 5'' iniziare il trasporto a "seggolino" dopo il tappeto

Fase Regionale  
**GYMGIOCANDO 2023**  
**SECONDO LIVELLO**  
 PERCORSO N. 2

