



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**  
**COMITATO REGIONALE LOMBARDIA**  
*FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI*

Prot. n. 77/2014 ODF/rg  
Milano, Marzo 2014

A TUTTE LE ASSOCIAZIONI DI  
GINNASTICA DELLA LOMBARDIA  
**CON SEZIONE GpT**

LORO INDIRIZZI

OGGETTO : **Fase Regionale TROFEO GIOVANI, GYMGIOCANDO, ETA' DELL'ORO**

Con la presente si comunica il programma di quanto in oggetto:

DATA: **SABATO 29 MARZO 2014**  
GARA: **Fase Regionale TROFEO GIOVANI, GYMGIOCANDO, ETA' DELL'ORO**  
SEDE: PALAZZETTO DELLO SPORT - Via Don Bartolomeo Grazioli –  
MARMIROLO (MN)

ORARIO: TROFEO GIOVANI  
ore 9,00 controllo tessere (orari da confermare)  
ore 9,30 inizio gara (orari da confermare)

GYMGIOCANDO, ETA' DELL'ORO  
ore 11,00 controllo tessere (orari da confermare)  
ore 11,30 inizio gara (orari da confermare)

Nota Tecnica:

TROFEO GIOVANI: esercizio collettivo obbligatorio e Percorso 2014 (allegato descrizione e disegno)

Sono ammesse tutte le rappresentative che hanno partecipato alle fasi zonali.

GYMGIOCANDO: Percorso 2014 (allegato descrizione e disegno) seguito da coreografia  
Ammissione libera

ETA' DELL'ORO: ammissione libera

Gli orari definitivi verranno comunicati con l'ordine di lavoro. L'ordine di lavoro verrà pubblicato a chiusura delle iscrizioni.



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**  
**COMITATO REGIONALE LOMBARDIA**  
*FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI*

- 2 -

**Le iscrizioni si effettuano con il programma gare on line FGI**

**Si precisa che il termine delle iscrizioni è:**

- **Lunedì 24/03/2014 entro le ore 18 senza mora.**
- **Martedì 25/03/2014 entro le ore 18 con mora.**

**Le iscrizioni oltre il termine con mora non saranno accettate**

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO  
f.to Oreste De Faveri

ALLEGATI: Percorso GIOVANI  
Percorso GYMGIOCANDO.

**TROFEO GIOVANI 2014**  
Fase Regionale  
PERCORSO GINNASTICO (6 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

- 1 panca – un minitrampolino – 1 tappetoni mt 2x2 h 40 cm - 3 tappetini tipo serneige - 1 ostacolo alto cm 20 circa - 1 ostacolo alto cm 50 circa -3 contenitori – 1 palla da ritmica – 3 boe/coni – 2 step - 1 fune - piano inclinato (o pedana del volteggio).

PROVE (da eseguire singolarmente)

- Prova n° 1 Il/la concorrente, con partenza prona davanti al tappetino tipo sernaige, al via si mette in stazione eretta ed esegue una capovolta avanti (arrivo libero). Di corsa arriva davanti alla panca
- Prova n° 2 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 percorre la panca fino in fondo, battuta a piedi pari sul trampolino e salto a pennello con arrivo a braccia in alto sul tappetone (h 40 cm). Scende dal tappetone.
- Prova n° 3 Di corsa aggira la boa, supera il primo ostacolo (h 20 cm circa) con un salto a piedi pari, prende la palla dal contenitore, sale sullo step ed esegue 4 palleggi in spostamento: 2 a dx con la mano destra e 2 a sx con la mano sinistra avanzando fino alla fine degli step (la palla deve rimbalzare a terra). Alla fine dei palleggi scende dagli step con un salto a piedi pari e contemporaneamente effettua un lancio a due mani della palla (almeno sopra la testa) e ripresa. Ripone la palla nel contenitore.  
Di corsa supera il secondo ostacolo (h 50 cm circa) strisciando sotto: la pancia e il petto devono essere a contatto con il suolo
- Prova n° 4 Di corsa aggira la boa, prende la funicella dal contenitore ed esegue 3 saltelli a piedi pari uniti (con o senza rimbalzo) con fune girante per avanti. Ripone la fune nel contenitore.
- Prova n° 5 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.

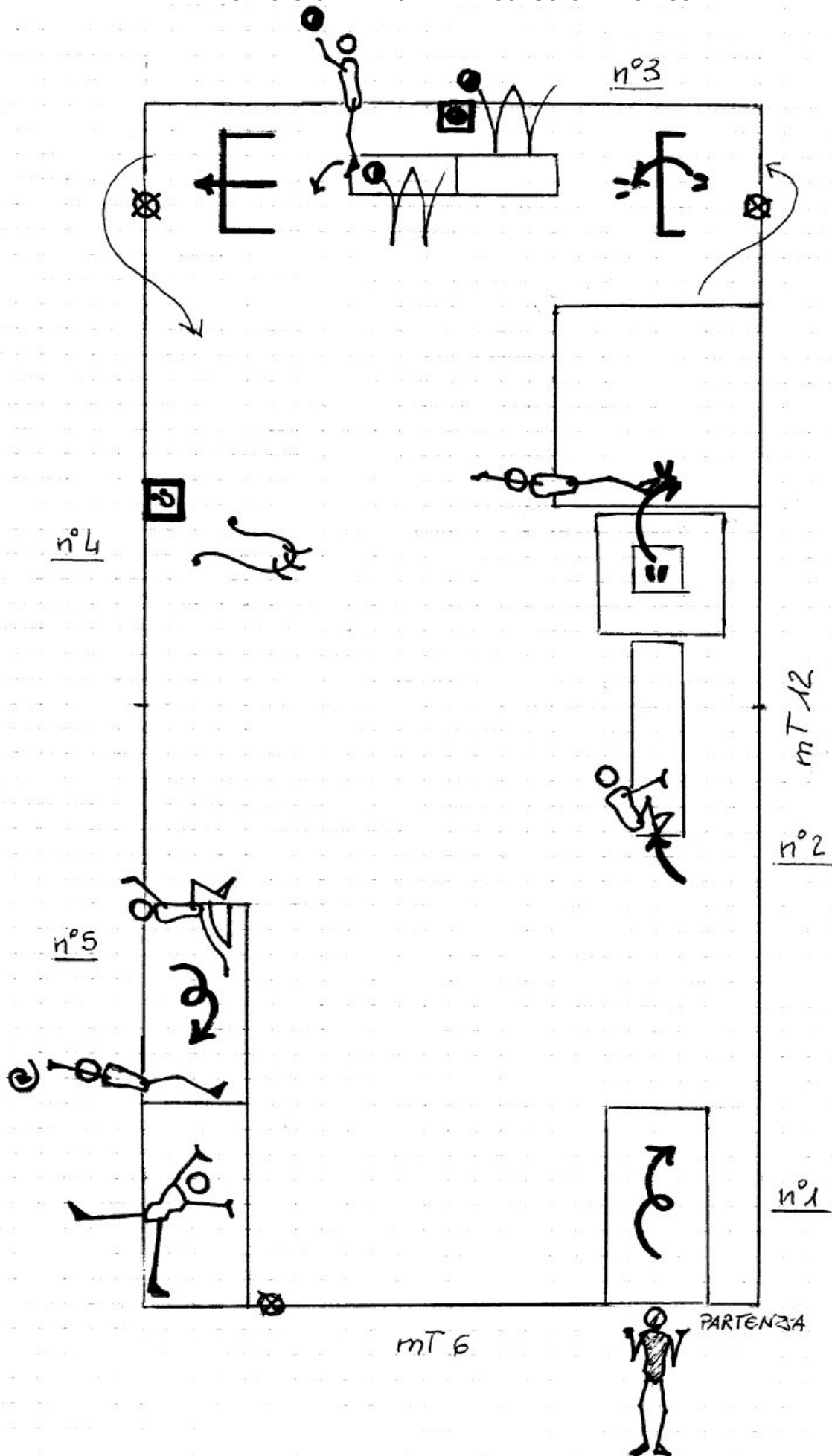
Aggira la boa per toccare il/la compagno posto prono davanti al tappetino (partenza).

**TROFEO GIOVANI 2014**  
Fase Regionale  
PERCORSO GINNASTICO

PENALITA'

- 15 sec. Ogni prova comunque non eseguita  
15 sec. Partenza anticipata  
15 sec. L'attrezzo non recuperato e riposizionato dal concorrente in gara
- 5 sec. le seguenti penalità per ogni prova:
- Prova n° 1 eseguire la capovolta senza passare dalla stazione eretta  
capovolta avanti senza posa di una o due mani
- Prova n° 2 esecuzione del framezzo non a piedi pari  
battuta eseguita con 1 piede o non a piedi pari  
salto senza braccia in alto  
arrivo dal salto non a piedi pari  
Arrivo senza braccia in alto
- Prova n° 3 salto dell'ostacolo non a piedi pari  
Palleggi senza spostamento  
Palleggi senza cambio di mano  
lancio non sopra la testa  
non strisciare come descritto
- Prova n° 4 ogni saltello in meno  
Salti non a piedi pari
- Prova n° 5 capovolta indietro senza posa di una o due mani  
mancanza di estensione del corpo nel salto verticale  
rotazione in volo lungo l'asse longitudinale incompleta  
salto senza braccia in alto  
arrivo dal salto non a piedi pari

TROFEO GIOVANI 2014 - PERCORSO GINNASTICO



## **GYMGIOCANDO 2014**

### MATERIALE OCCORRENTE:

- 3 step - - 1 tunnel/gioco – 1 tappetini tipo serneige – 4 coni - 1 contenitore – 1 palla da ritmica – 3 bastoni fissati al suolo – 3 boe/coni - 10 cerchi di 40 max 60 cm

Il percorso prevede delle prove con indicazioni e prove che saranno di libera ideazione (uguali o diverse per tutti i ginnasti della rappresentativa), utilizzando la disposizione (fissa) degli attrezzi

### LATO AB

- Prova n° 1 Utilizzando la palla posta nel contenitore, superare/scavalcare/ecc, i tre step (PROVA LIBERA).  
Aggirare la boa.

### LATO BC

- Prova n° 2 Strisciare all'interno del tunnel..  
Eeguire un rotolamento libero (capovolta rotolata avanti, indietro, rotolamento sull'asse longitudinale "spiedino", ecc) sul tappetino (PROVA LIBERA).  
Aggirare la boa

### LATO CD

- Prova n° 3 Effettuare lo slalom tra i coni con andatura libera (PROVA LIBERA).  
Superare i bastoni con andatura del "coniglietto" (superamento del bastone con mani e piedi).  
Aggirare la boa

### LATO AB

- Prova n° 4 Eeguire dei saltelli nei cerchi nel seguente modo: un saltello a piedi pari nei cerchi singoli. un saltello a gambe divaricate nelle coppie di cerchi affiancati

# GYMGIOCANDO 2014

