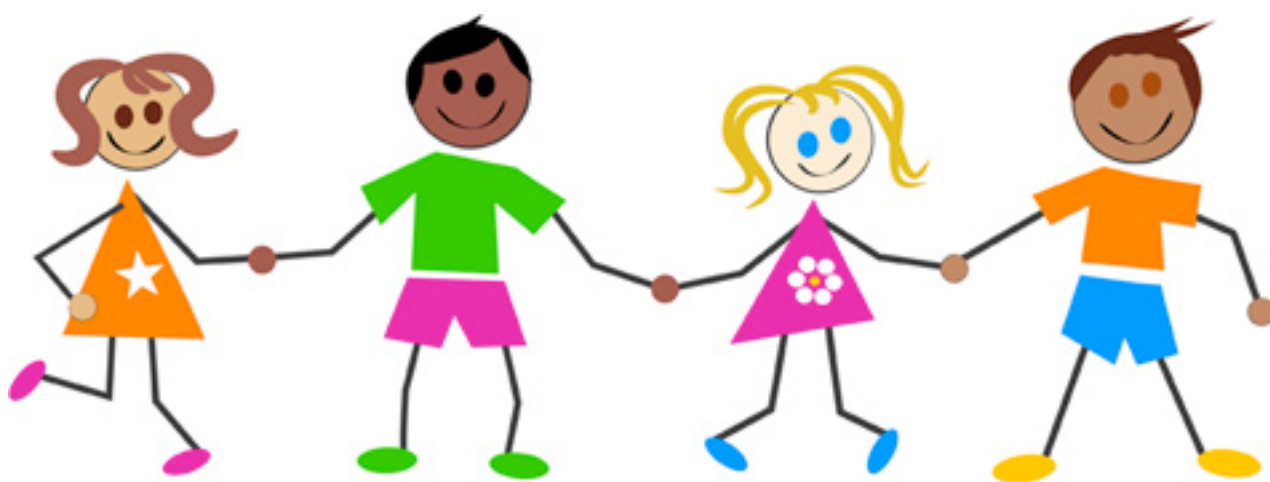


GINNASTICA PER TUTTI SALUTE E FITNESS

GYMGIOCANDO

Percorso motorio 6 febbraio 2016



GYMGIOCANDO 2016

MODALITA' ESECUTIVE: Il percorso si effettua intorno ad un quadrato di 8m x 8m. Quando il ginnasta avrà terminato la prova n.5 potrà partire il compagno successivo per eseguire analogamente il percorso.

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; in questo caso le due tracce dovranno essere registrate sullo stesso CD come traccia n.1 (per il percorso) e traccia n.2(per la coreografia)

VALUTAZIONE:

La valutazione non seguirà i canoni classici bensì sarà effettuata tenendo in considerazione parametri quali: precisione, simpatia, velocità, interpretazione, ecc.....

MATERIALE OCCORRENTE: – 3 step – tre ostacoli— 1 tappetino tipo serneige – 4 coni - 1 contenitore – 1 palla– 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).

Prova n° 2 Strisciare passando sotto ai tre ostacoli.. Eseguire un rotolamento libero (capovolta rotolata avanti, indietro, rotolamento sull'asse longitudinale "spiedino", ecc) sul tappetino (PROVA LIBERA). Aggirare la boa

LATO BC

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 CD

Prova n° 4 Eseguire 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. Correre dalla compagna/o e dare il cinque per far partire il ginnasta seguente