

Fase Regionale
GYMGIOCANDO 2022
PRIMO LIVELLO
PERCORSO N. 1 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

4 cerchi di 60 max 80 cm – 1 cerchio 70 cm - 1 tappetini tipo "serneige" – 1 palla da ritmica -- 3 bastoni/ostacoli a terra - 5 boe/coni – 1 contenitori – 2 step – 2 boa

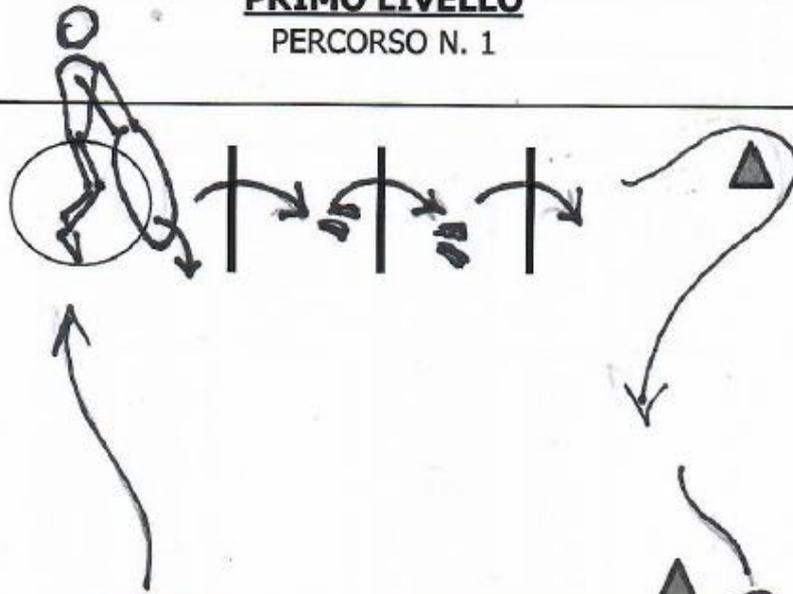
PROVE (da eseguire singolarmente)

- Prova n° 1 I concorrenti si posizionano ciascuno seduti a gambe incrociate all'interno di un cerchio posto al suolo, spalle alla linea di partenza. L'ultimo concorrente (vicino alla linea di partenza) ha in mano la palla. Al via il concorrente consegna la palla con modalità libera al compagno davanti a lui e via di seguito fino al quarto concorrente della fila che con la palla in mano si alza e corre a posizionarla nel contenitore
- Penalità* 5" *alzarsi e uscire dal cerchio senza avere ancora la palla in mano*
- Prova n° 2 Corre fino al tappeto ed esegue un rotolamento libero (capovolta rotolata avanti, indietro, rotolamento sull'asse longitudinale "spiedino", ecc.)
- Penalità*
- Prova n° 3 Di corsa si dirige verso il cerchio 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° 4 Si porta davanti ai bastoni (o ostacoli a terra, distanti uno dall'altro 1 mt) e li supera con saltelli a piedi pari uniti, lo spostamento nello spazio fra un ostacolo e l'altro è libero. Corre, aggira la boa e si posiziona in quadrupedia
- Penalità* 5" *non superare gli ostacoli con saltelli a piedi pari (ogni volta)*
- Prova n° 5 Esegue lo slalom tra i coni/boe in quadrupedia prona
- Penalità* 5" *non partire in quadrupedia prima del primo cono/boa*
5" *rialzarsi dall'andatura prima di aver superato l'ultimo cono/boa*
- Prova n° 6 Si porta davanti ai due step (uno sull'altro) e ed esegue una ruota con appoggio delle mani sullo step oppure esegue un superamento con appoggio delle mani sullo step e spostamento laterale con tempo di volo degli arti inferiori (arrivo a piedi pari o in successione). Riprende la palla dal contenitore, ed esegue un lancio in alto a 2 mani e ripresa libera, oppure un palleggio a terra a due mani e ripresa libera, sempre con la palla in mano ritorna verso i compagni che nel frattempo si sono spostati occupando il cerchio immediatamente davanti. Si posiziona seduto a terra nell'ultimo cerchio ormai libero e riprende il gioco dall'inizio (consegna la palla al compagno davanti a lui....)
- Penalità* 5" *scavalcamiento senza tempo di volo degli arti inferiori*
5" *non effettuare lo spostamento nei cerchi come descritto*
5" *passare la palla senza essere seduti a terra*

Lo stop del tempo è determinato quando il quarto concorrente si posiziona seduto all'interno del cerchio libero (quello vicino alla linea di partenza) con la palla in mano.

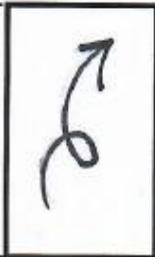
Fase Regionale
GYMGIOCANDO 2022
PRIMO LIVELLO
PERCORSO N. 1

Prova n° 3



Prova n° 4

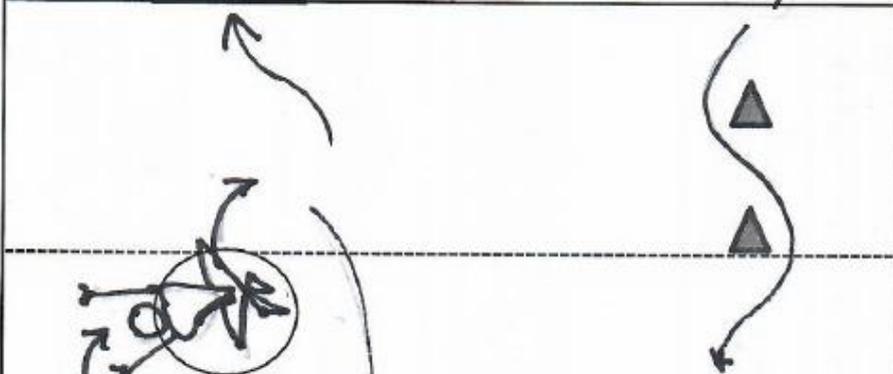
Prova n° 2



Prova n° 5

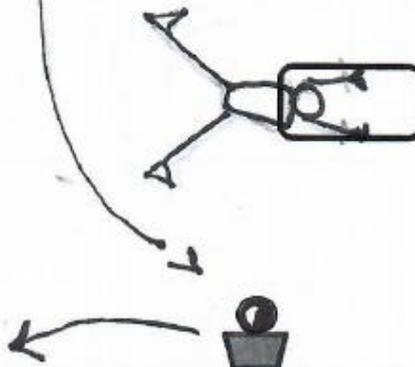
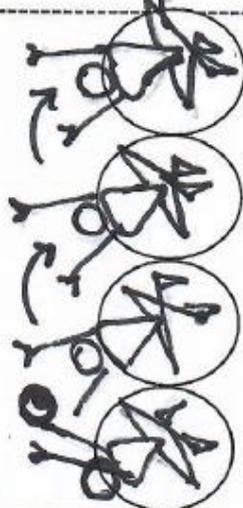


MT 12



Prova n° 6

Prova n° 1



PARTENZA

MT 6

ARRIVO

Fase Regionale
GYMGIOCANDO 2022
SECONDO LIVELLO
PERCORSO N. 1 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

4 cerchi di 60 max 80 cm – 1 cerchio 90 cm - 1 tappetini tipo "serneige" – 1 palla da ritmica -- 3 bastoni/ostacoli a terra - 5 boe/coni – 2 contenitori – 2 step – 2 boa

PROVE (da eseguire singolarmente)

Prova n° 1 I concorrenti si posizionano ciascuno seduti a gambe incrociate all'interno di un cerchio posto al suolo, spalle alla linea di partenza. L'ultimo concorrente (vicino alla linea di partenza) ha in mano la palla. Al via il concorrente consegna la palla con modalità libera al compagno davanti a lui e via di seguito fino al quarto concorrente della fila che con la palla in mano si alza e corre fino al tappeto

Penalità 5" alzarsi e uscire dal cerchio senza avere ancora la palla in mano

Prova n° 2 Appoggia la palla al suolo e facendola rotolare (sul tappeto o a lato del tappeto) contemporaneamente esegue una capovolta avanti sul tappeto (capovolta con posa obbligatoria delle mani), al termine della capovolta riprende la palla e corre a posizionarla nel contenitore

Penalità 5" non far rotolare la palla
5" capovolta senza posa delle mani

Prova n° 3 Di corsa si dirige ed entra nel cerchio 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". Al terzo 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 "funne"
5" uscire dal cerchio senza saltello
5" saltello non a piedi pari

Prova n° 4 Si porta davanti ai bastoni (o ostacoli a terra, distanti uno dall'altro 1 mt) e li supera con andatura a "leprotto". Corre, aggira la boa e riprende la palla dal contenitore

Penalità 5" non superare gli ostacoli con mani e piedi con i "leprotti" (ogni volta)

Prova n° 5 Palleggiando esegue lo slalom tra i coni/boe (minimo 8 palleggi), aggira l'ultimo cono/boa e riposiziona la palla nel contenitore

Penalità 5" ogni palleggio in meno
5" palleggi non in spostamento

Prova n° 6 Si porta davanti ai due step (uno sull'altro) e ed esegue una ruota con appoggio delle mani sullo step oppure esegue un superamento con appoggio delle mani sullo step e spostamento laterale con tempo di volo degli arti inferiori (arrivo a piedi pari o in successione). Riprende la palla dal contenitore, aggira la boa e sempre con la palla in mano ritorna verso i compagni che nel frattempo si sono spostati occupando il cerchio immediatamente davanti. Si posiziona seduto a terra nell'ultimo cerchio ormai libero e riprende il gioco dall'inizio (consegna la palla al compagno davanti a lui...)

Penalità 5" scavalco senza tempo di volo degli arti inferiori
5" non effettuare lo spostamento nei cerchi come descritto
5" passare la palla senza essere seduti a terra

Lo stop del tempo è determinato quando il quarto concorrente si posiziona seduto all'interno del cerchio libero (quello vicino alla linea di partenza) con la palla in mano.

Fase Regionale

GYMGIOCANDO 2022
SECONDO LIVELLO

PERCORSO N. 1

Prova n° 3

Prova n° 4

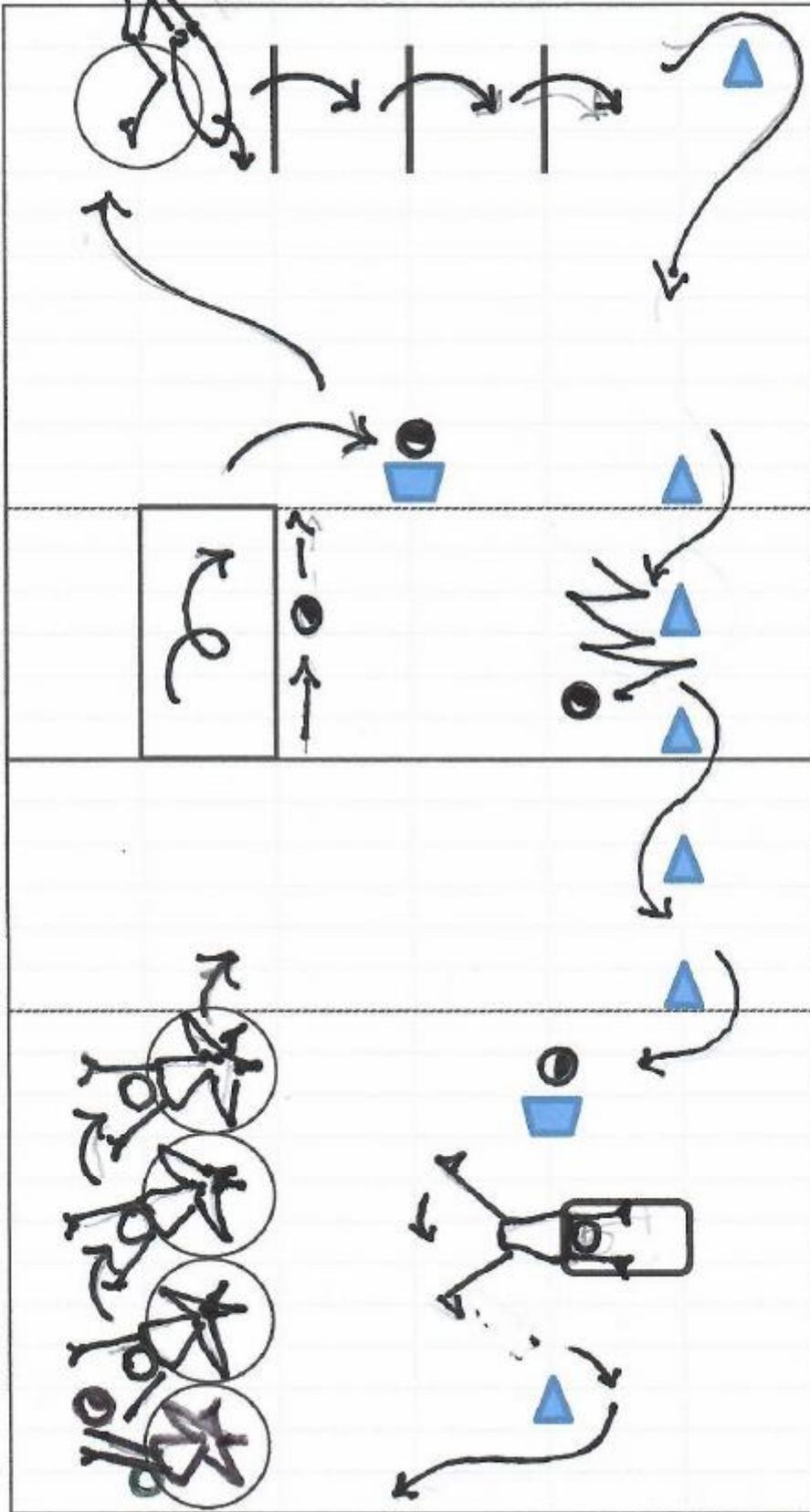
Prova n° 5

Prova n° 2

MT 12

Prova n° 6

Prova n° 1



PARTENZA

MT 6

ARRIVO

Fase Regionale
GYMGIOCANDO 2022
SECONDO LIVELLO
PERCORSO N. 2 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

2 piano inclinato (o pedana del volteggio) - 8 cerchi di 60 max 80 cm - 4 tappetini tipo "serneige" - 2 bastoni/segna a terra - 5 boe/coni.

PROVE (da eseguire a coppie)

Prova n° 1 Ogni concorrente, con partenza da seduto sulla parte alta del piano inclinato, con fronte alla partenza, al segnale di inizio, esegue una capovolta indietro rotolata (con posa obbligatoria delle mani) e si rialza. Di seguito esegue un salto verticale con 1/2 giro (180°) intorno all'asse longitudinale, braccia in alto

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

Prova n° 2 Di corsa ognuno raggiunge il tappeto: uno dei concorrenti si posiziona in piedi a gambe divaricate, l'altro passa sotto (liberamente). Successivamente si invertono i ruoli. Al termine corrono ognuno fino al proprio segno a terra (o bacchetta)

Prova n° 3 Si posizionano prima del segno a terra (o bastone) in quadrupedia. Ogni concorrente esegue uno slalom in quadrupedia prona tra i coni (ogni concorrente deve partire iniziando lo slalom esternamente al primo cono) aggirano la boa di fondo campo in direzioni opposte, proseguono lo slalom in quadrupedia fino a superare il segno a terra (o bastone)

Penalità 5" partire in quadrupedia dopo il segno a terra (o bastone)
5" non partire esternamente al primo cono
5" aggirare la boa dalla stessa parte
5" rialzarsi dall'andatura prima di aver superato il segno a terra

Prova n° 4 Ogni concorrente si posiziona davanti alla fila di cerchi. Entra saltando nel primo cerchio con un piede, nel cerchio successivo con l'altro piede, nel terzo cerchio con 2 piedi e di rimbalzo a due piedi nel quarto cerchio braccia in alto (tempo di battuta)

Penalità 5" ogni saltello non conforme al testo
5" ultimo salto senza braccia in alto
5" arrivo dall'ultimo salto non a piedi pari

Prova n° 5 Di corsa raggiungono il tappeto, uno dei concorrenti si dispone in quadrupedia e l'altro passa sotto (liberamente). Successivamente si invertono i ruoli. Al termine si rialzano

Prova n° 6 Senza scendere dal tappeto si legano a "braccetto", schiena contro schiena e con andatura laterale tornano e superano la linea di partenza per dare il cambio (tocco di mano) alla coppia successiva che nel frattempo si è preparata seduta sul piano inclinato

Penalità 5" andatura laterale senza legamento
5" anticipare il cambio (prima del tocco di mano)

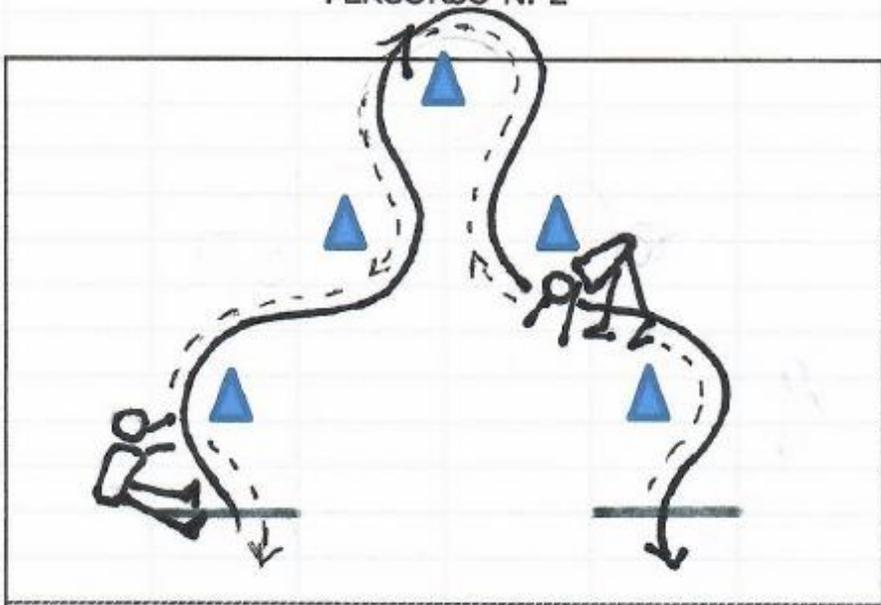
Il gioco termina quando i concorrenti della seconda coppia hanno oltrepassato la linea d'arrivo

Fase Regionale

GYMGIOCANDO 2022
SECONDO LIVELLO

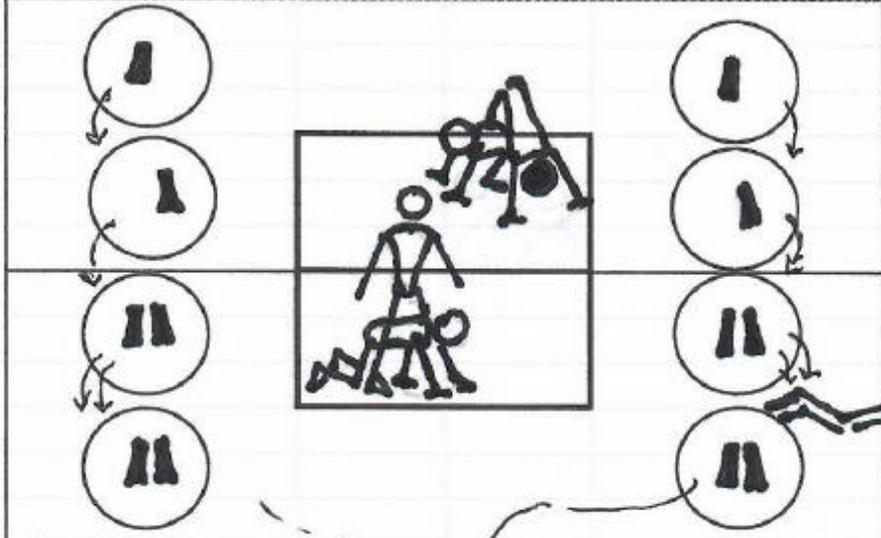
PERCORSO N. 2

Prova n° 3



MT 12

Prova n° 2

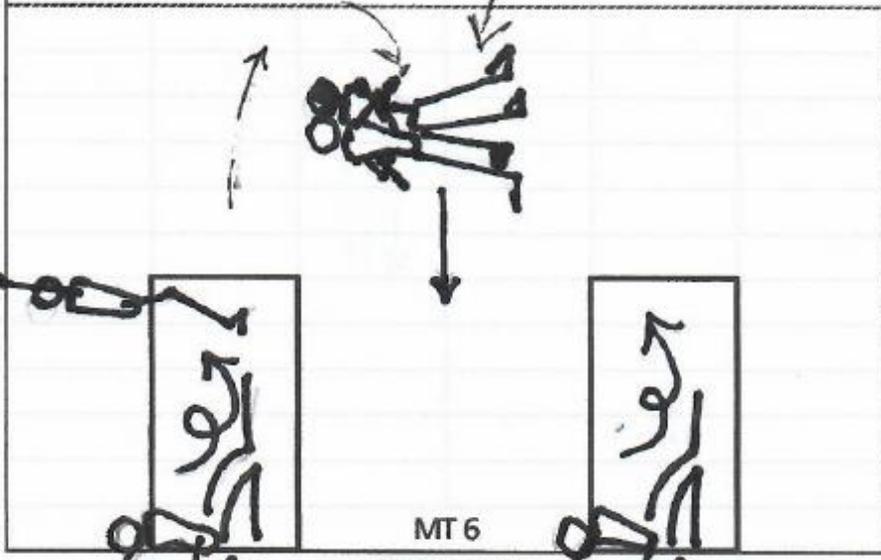


Prova n° 4

Prova n° 5

Prova n° 1

Prova n° 6



MT 6
PARTENZA
ARRIVO