



## **Trofeo Scolastico – Città di Senigallia**

Nell'ambito della manifestazione è prevista una proposta motoria per favorire momenti di attività sportiva unificata



**“ GYMINSIEME ”**

che comprende un percorso ed un esercizio a corpo libero riservati a squadre composte da almeno 4 alunne/i di cui almeno una/o con disabilità mentale.

La squadra può essere maschile, femminile o mista ed è senza categoria, cioè può essere composta da alunne/i dalla prima alla terza classe per la Scuola Secondaria di I grado e dalla prima alla quinta classe per la Scuola Secondaria di II grado.

Si può partecipare a “percorso + corpo libero” oppure si può scegliere di fare solo uno dei due, percorso oppure corpo libero.

Non c'è classifica ma a tutti verrà consegnato un attestato di partecipazione.



## **GYMINSIEME**

### **PERCORSO**

#### **Scuole Secondarie di I e II grado**

Il percorso ginnastico viene proposto sia per le scuole medie che per le superiori. Il percorso può essere effettuato anche individualmente ma si auspica la partecipazione della squadra per incentivare momenti di lavoro unificato.

Il percorso si svolgerà su un tracciato rettangolare delle seguenti dimensioni:

- Lato AB m. 3
- Lato BC m. 12
- Lato CD m. 3
- Lato AD m. 12

#### **Attrezzatura occorrente**

- 2 = Tappeti m. 2 x 1
- 1 = Contenitore con palla (ritmica o pallavolo)
- 3 = Cerchi
- 1 = Boa
- 1 = Funicella
- 1 = Cavallina (m 1.10)

#### **Prova n° 1**

Il/la concorrente, con partenza in decubito prono spalle dietro la linea di partenza AB e mani posate al suolo, corpo in atteggiamento lungo, al via si alza, prende la palla dal contenitore, esegue 4 palleggi a terra con una o due mani senza spostamenti, rimette palla nel contenitore.

#### **Prova n° 2**

Ritorna al punto di partenza sulla linea di partenza e salta a piedi uniti dentro i 3 cerchi posti in fila. Esegue una capovolta avanti oppure un rotolamento sul tappeto  
Corre avanti e passa liberamente sotto la cavallina

#### **Prova n° 3**

Esegue un elemento a scelta tra:

- una capovolta (avanti o dietro)  
oppure
- si pone in decubito trasversalmente sul primo tappeto ed effettua un rotolamento completo (360°) intorno al proprio asse longitudinale con tecnica libera; si rialza ed aggira esternamente la boa posta sul lato CD ad un metro dall'angolo D.  
E' consentito partire sia in decubito prono che supino purché si termini nella stessa posizione di partenza, l'uso degli arti superiori è libero; la scelta della fronte di partenza è libera.



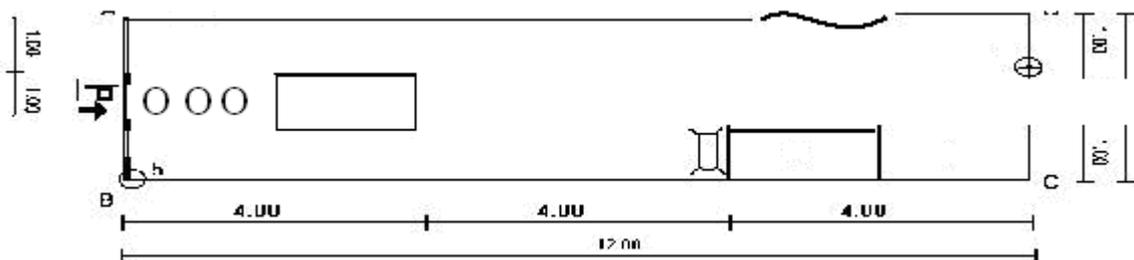
#### **Prova n° 4**

Si posiziona a destra o a sinistra della funicella ed esegue un saltello a sinistra e a destra rispetto ad essa.

#### **Prova n° 5**

Esegue un elemento a scelta tra:

- salto libero senza cambio di fronte;
- due salti consecutivi di 180° sul posto



Non esistono penalità di esecuzione

## **GYMINSIEME CORPO LIBERO**

### **Scuole Secondarie di I e II grado**

La pedana di lavoro è m 8x12. Non ci sono penalità.

L'esercizio deve durare almeno 1',30" ed avere un accompagnamento musicale

Possono essere utilizzati piccoli attrezzi (palla e/o cerchio)

La squadra deve essere formata almeno da 4 alunne/i

L'esercizio deve contenere:

- Almeno un elemento di equilibrio
- Almeno due collaborazioni
- Almeno due formazioni
- Almeno un salto
- Almeno un elemento a terra