



PERCORSO GINNASTICO (I grado)

Abbigliamento: tenuta sportiva libera che non lasci scoperti glutei, creste iliache e spalle. Non sono ammessi accessori (orecchini, collane, ecc), capelli legati o raccolti sul capo.

Il percorso ginnastico con piccoli e grandi attrezzi, da effettuarsi in forma di staffetta (comune ai concorsi maschile e femminile), viene cronometrato in secondi

Non sono previste penalizzazioni per l'esecuzione tecnica, ma solo penalizzazioni (in secondi) relative alla effettuazione o meno dei movimenti richiesti.

Il percorso si svolge su un tracciato rettangolare (A-B-C-D) delle dimensioni di m. 3x12 da percorrere secondo il susseguirsi delle prove.

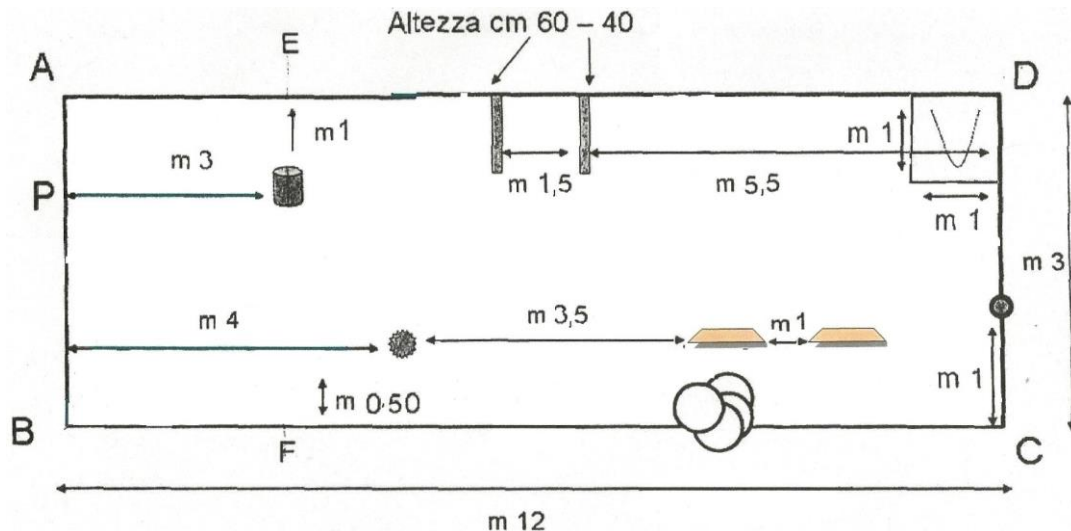
Materiale occorrente:

- 1 contenitore
- 1 palla
- 3 boe o coni
- 1 fune
- 2 step
- 4 cerchi
- 2 ostacoli (cm 60-cm40)

- Il lato AB costituisce la linea di partenza e di arrivo.
 - A m. 1 dal lato AD e a m. 3 dalla linea di partenza è posto un contenitore con la palla.
 - A m. 4 dal lato AB a m.0.50 dal lato BC una boa o cono
 - Sulla stessa linea ad una distanza di **m.3,5** dalla boa sono disposti 2 step a distanza tra loro di m.1.00
 - A destra del primo step sono posizionati a terra 4 cerchi (diametro 80/90cm)
 - Sul lato CD disporre un cono a distanza m. 1 dall'angolo C
 - All'interno dell'angolo D è segnato un quadrato (1mx1m) dove posare una fune
 - Sul lato DA posizionato perpendicolarmente al lato ed all'interno del rettangolo sono posti 2 ostacoli alti cm 60 e cm 40 a distanza di m 5,5 e m 7 dal lato CD
 - A m 3 dalla linea AB e parallela alla stessa è tracciata la linea EF sulla quale si sistema un contenitore per la palla.
- N.B: la tipologia dell'attrezzatura è indicativa



Schema grafico



Modalità esecutive:

La squadra è composta da 4 alunni/e: ogni partecipante parte dal punto "P" - Il tempo si rileva dalla partenza del primo concorrente alla ricezione da parte del 1° dello stesso della palla lanciata dal quarto alunno.

➤ **PROVA N.1** Il concorrente, con la palla in mano, al "VIA" effettua 1 palleggio a due mani della palla a terra con ripresa dopo aver eseguito un giro su se stesso; mettere la palla nel contenitore

Penalizzazioni

- *partire prima del via per anticipare la partenza* 5 sec.
- *superare la linea di partenza con i piedi* 5 sec.
- *palleggio non eseguito* 5 sec.
- *non lasciare la palla nel contenitore* 5 sec.
- *non eseguire un giro completo* 5 sec.
- *effettuare il palleggio con una sola mano* 5 sec.

➤ **PROVA N. 2** Si dirige alla boa (o cono) per effettuare un giro completo intorno ad essa

Penalizzazioni

- *giro non effettuato* 15 sec.

➤ **PROVA N. 3** Prendere un cerchio: prima salire sul primo step, poi effettuare 1 attraversamento nel cerchio senza fase di volo, scendere dal primo step e risalire sul secondo per ripetere l'attraversamento con la stessa modalità. Scendere dal secondo step e disporre il cerchio intorno al cono

Penalizzazioni

- *ogni attraversamento nel cerchio in meno* 15 sec.
- *ogni attraversamento con fase di volo* 5 sec
- *non posare il cerchio intorno al cono* 5 sec



➤ **PROVA N. 4** Passare dietro al cono per raggiungere la funicella

Penalizzazioni

- *non passare dietro al cono* 5 sec

➤ **PROVA N.5** Prendere la funicella ed eseguire 4 saltelli della fune liberi.

Posare la fune a terra all'interno del quadrato

Penalizzazioni

- ogni saltello in meno 5 sec.
- non posare tutta la funicella nel quadrato 5 sec.

➤ **PROVA N. 6** Dirigersi verso uno dei due step e, con posa delle mani sullo stesso, superarlo eseguendo 2 volteggi con stacco ed arrivo al suolo di entrambi i piedi.

Penalizzazioni

- ogni volteggio in meno 5 sec.
- non toccare con entrambi i piedi il suolo 5 sec. (ogni volta)

➤ **PROVA N. 7** Dirigersi agli ostacoli per

-passare sopra al primo (cm 40)

-passare sotto al secondo (cm.60)

Penalizzazioni

- ogni passaggio non effettuato 15 sec
- ogni passaggio non effettuato come descritto 5 sec

PROVA N. 8 Dirigersi al contenitore, prendere la palla e senza superare la linea EF, passarla liberamente al compagno successivo uscendo lateralmente dal campo.

L'allievo successivo parte quando riceve la palla e l'alunno che ha completato il percorso esce dal campo.

Penalizzazioni

- *non effettuare il passaggio della palla* 15 sec.
- *effettuare il passaggio della palla superando la linea EF* 5 sec.
- *ricezione della palla superando la linea di partenza* 5 sec.
- *ricezione della palla da parte di altra persona* 5 sec.

nota:

- ogni ostacolo abbattuto ed attrezzo spostato durante il percorso deve essere ricollocato nella giusta posizione dallo stesso concorrente, prima che concluda il percorso o inizi la sua prova il compagno successivo, altrimenti **5 sec** di penalità, ogni volta
- è consentito l'uso di una propria funicella e di una propria palla – di pallavolo – ma comune a tutti gli alunni della squadra (funicella e/o palla non conformi, ovvero con modifiche facilitanti, **5 sec. di penalità** ogni volta).