



Prot. n° 263/08 MS/ODF/tm
Milano, 26 Febbraio 2008

A TUTTE LE ASSOCIAZIONI DI
GINNASTICA DELLA LOMBARDIA
CON SEZIONE GpT

LORO INDIRIZZI

OGGETTO: Precisazioni calendario 2008 Sezione Ginnastica per Tutti

Su proposta della Direzione Tecnica Regionale della sezione Ginnastica Per Tutti si comunica quanto segue.

GARA REGIONALE TROFEO GIOVANI - 15 Marzo 2008

PROGRAMMA

- percorso (allegato) **eseguito da 6 ginnasti** (i ginnasti in soprannumero non verranno fatti gareggiare)
- collettivo a corpo libero (facoltativo da segnalare sull'iscrizione) **eseguito da 6 ginnasti**

Sede e orari di gara verranno comunicati sul calendario Regionale attraverso il sito www.fgilombardia.it.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO
f.to De Faveri Oreste

Allegato: testo e disegno percorso

TROFEO GIOVANI 2008
Fase Regionale
PERCORSO GINNASTICO

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

- Una panca – un minitrampolino – 2 tappetoni mt 2x2 h 40 cm – 4 cerchi di 60 cm – una fune – un tappetino tipo serneige – una palla da ritmica - 3 boe – due contenitori

PROVE

- Prova n° 1 Il/la concorrente portandosi lateralmente alla panca e con battuta a piedi pari esegue tre volteggi con appoggio intermedio dei piedi sulla panca e con spostamento avanti dell'impugnatura dopo ogni volteggio. Al terzo volteggio rimane sulla panca, si rialza e percorre la panca fino in fondo
- Prova n° 2 battuta a piedi pari sul trampolino e salto a pennello con arrivo a braccia in alto sul tappetone e di seguito esegue una capovolta avanti sul tappetone
- Prova n° 3 scende dal tappetone, aggira la boa e si porta in corrispondenza della linea: afferrando con una mano la caviglia (o il piede) della gamba corrispondente, flessa dietro, saltella sull'altra gamba eseguendo uno slalom fra i cerchi; cambio di gamba dopo i primi due cerchi e terminato lo slalom lascia la presa alla caviglia (o al piede) dopo la seconda linea
- Prova n° 4 Aggira la boa, va di corsa verso il contenitore, raccoglie la palla ed esegue un lancio avanti – alto seguito da un giro su se stessi e ripresa della palla
- Prova n° 5 Ripone la palla nel contenitore e sul tappetino esegue una ruota laterale
- Prova n° 6 prende la funicella dal contenitore ed esegue 4 saltelli a piedi pari uniti (con o senza rimbalzo) con fune girante per avanti. Ripone la fune nel contenitore, di corsa aggira la boa per toccare il/la compagna posto/a dietro la linea di partenza

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 effettuare battuta piedi pari sulla panca
non eseguire la battuta a piedi pari sul trampolino
appoggio intermedio non eseguito
mancanza spostamento delle mani
- Prova n° 2 battuta a piedi pari non eseguita
Arrivo senza braccia in alto
- Prova n° 3 presa alla caviglia (o del piede) non evidente
presa alla caviglia (o del piede) dopo la prima linea
cambio di gamba prima del secondo cerchio o iniziato il terzo
abbandono della presa alla caviglia (o del piede) prima della seconda linea
- Prova n° 4 Palla ripresa prima del completamento del giro su se stessi
- Prova n° 6 ogni saltello in meno

TROFEO GIOVANI 2008 - PERCORSO GINNASTICO

MT 6

