

GYMGIOCANDO 2013

MATERIALE OCCORRENTE:

- 3 ostacoli alti cm 20 circa - 2 ostacoli alti cm 40 circa - 1 panca – 2 tappetini tipo serneige – 6 coni - 1 contenitore – 1 palla da ritmica – 3 boe/coni - 10 cerchi di 40 max 60 cm

LATO AB

- Prova n° 1 Superare gli ostacoli in questo modo: primo ostacolo supero, secondo ostacolo passo sotto, terzo ostacolo supero, quarto ostacolo passo sotto, quinto ostacolo supero.
Aggirare la boa.

LATO BC

- Prova n° 2 Camminare a elefante (quadrupedia a gambe tese) sulla panca. Alzarsi alla fine della panca e eseguire un salto a piedi pari atterrando sul tappetino.
Eseguire una capovolta rotolata avanti sul secondo tappetino.
Aggirare la boa

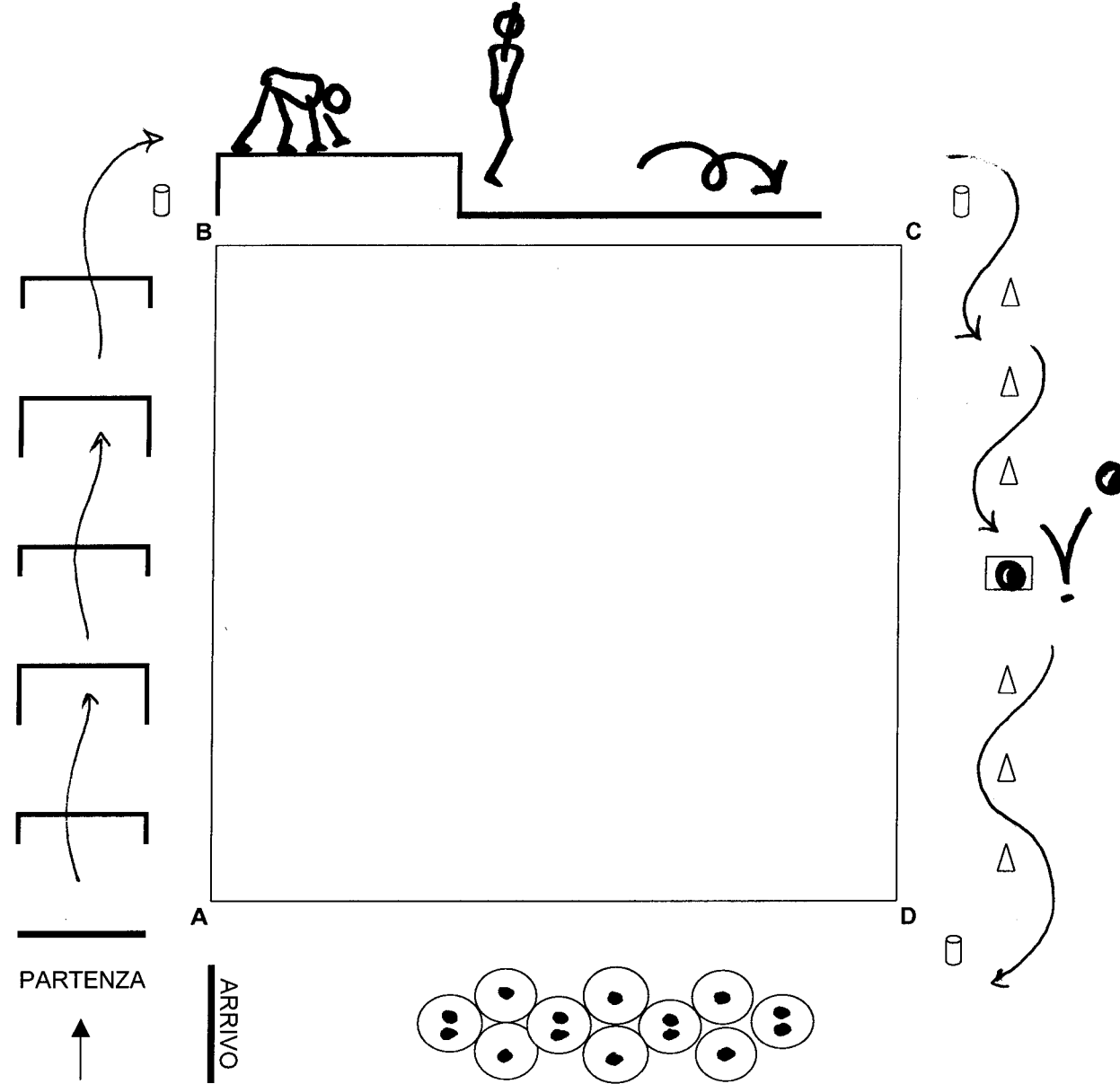
LATO CD

- Prova n° 3 Effettuare una corsa a slalom tra i primi 3 coni.
Prendere la palla dal contenitore ed effettuare un palleggio. Riposizionare la palla nel contenitore.
Effettuare una corsa a slalom tra gli ultimi 3 coni.
Aggirare la boa

LATO AB

- 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

GYMGIOCANDO 2013



TROFEO GIOVANI 2013
Fase Regionale
PERCORSO GINNASTICO (6 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

- 1 panca – 4 tappetini tipo serneige - 1 ostacolo alto cm 10 circa - 2 contenitori – 1 palla da ritmica – 3 boe/coni - 9 cerchi di 40 max 60 cm – 1 fune – scotch colorato per righe a terra - piano inclinato (o pedana del volteggio).

PROVE

- Prova n° 1 Il/la concorrente, con partenza davanti alla panca in stazione eretta al segnale di inizio sale sulla panca eseguendo un framezzo (posa delle mani e successivamente con un balzo posa dei piedi uniti) per arrivare in accosciata con 4 appoggi. Camminando arriva all'estremità della panca dove effettua un pennello a gambe unite e braccia in alto con arrivo sul tappetino dove esegue una capovolta avanti.
- Prova n° 2 Di corsa, battuta a piedi pari nel cerchio, esegue un salto verticale con le braccia in alto superando l'ostacolo, arrivo a piedi pari.
- Prova n° 3 Raccoglie la palla dal contenitore e dalla stazione eretta effettua un lancio della palla (almeno sopra la testa) e ripresa, dopo aver toccato con almeno una mano il pavimento in posizione di accosciata. Ripone la palla nel contenitore.
- Prova n° 4 Di corsa aggira la boa, salta nel primo e nel secondo cerchio con un solo piede, per poi saltare a gambe divaricate nei prossimi due, poi con l'altro piede, e di nuovo a gambe divaricate. (Quindi: 1-1-2- cambio piede 1-1-2).
- Prova n° 5 Prende la funicella dal contenitore ed esegue 3 saltelli a piedi pari uniti (con o senza rimbalzo) con fune girante per avanti. Ripone la fune nel contenitore.
- Prova n° 6 Aggira esternamente la boa, per portarsi davanti alla riga di scotch colorato, effettua una quadrupedia in posizione supina (pancia in su) e raggiunge l'altra riga andando all'indietro (gambero). Il gambero inizia con i piedi che poggiano prima della riga e termina con il superamento della seconda riga almeno con gli arti superiori.
- Prova n° 7 Si siede sulla parte alta del piano inclinato, esegue una capovolta indietro rotolata e si rialza. Di seguito esegue un salto verticale con ½ giro (180°) intorno all'asse longitudinale, braccia in alto, arrivo a piedi pari di seguito affondo e ruota laterale.

Aggira la boa per toccare il/la compagna posto davanti alla panca (partenza).

TROFEO GIOVANI 2013

Fase Regionale
PERCORSO GINNASTICO

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 esecuzione del framezzo non a piedi pari
Partenza del salto pennello non a piedi pari
mancanza di estensione del corpo nel salto verticale
salto senza braccia in alto
arrivo dal salto non a piedi pari
capovolta avanti senza posa di una o due mani
- Prova n° 2 salto verticale senza braccia in alto
Stacco non a piedi pari nel salto
Arrivo non a piedi pari
- Prova n° 3 Palla ripresa prima di aver toccato a terra almeno con una mano
lancio non sopra la testa
toccare il pavimento in una posizione diversa da quella dell'accosciata
- Prova n° 4 ogni saltello non conforme al testo
- Prova n° 5 ogni saltello in meno
Salti non a piedi pari
- Prova n° 6 ogni quadrupedia non conforme al testo
toccare il pavimento con il sedere
partenza con piedi oltre la prima riga
terminare senza aver superato con le mani la seconda riga
- Prova n° 7 capovolta indietro senza posa di una o due mani
mancanza di estensione del corpo nel salto verticale
rotazione in volo lungo l'asse longitudinale incompleta
salto senza braccia in alto
arrivo dal salto non a piedi pari

TROFEO GIOVANI 2013 - PERCORSO GINNASTICO

