



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA
FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

Prot. n. 21/2023 RG/tm
Milano, 15 Marzo 2023

A TUTTE LE ASSOCIAZIONI DI
GINNASTICA DELLA LOMBARDIA

LORO INDIRIZZI

OGGETTO: **1° Prova Regionale GYMGIOCANDO (Primo e Secondo Livello)**

Con la presente si comunica il programma di quanto in oggetto:

DATA: **SABATO 1° APRILE 2023**

SEDE: **G.S. G. FACCHETTI - Via Papa Giovanni XXIII a CASSANO D'ADDA (MI)**

ORARIO: **ore 11,30 controllo tessere (orari da confermare)**
ore 12,00 inizio gara (orari da confermare)

Note Tecniche GYMGIOCANDO:

- **Primo Livello:** un solo Percorso Motorio (PERCORSO N.1 allegato e pubblicato sul sito regionale) ed esercizio Collettivo a corpo libero con semplice coreografia senza esigenze tecniche (**FACOLTATIVO**)
- **Secondo Livello** due Percorsi Motori (PERCORSO N.1 e N.2 allegato e pubblicato sul sito regionale) ed esercizio Collettivo a corpo libero con esigenze tecniche e di composizione (come da programma)

OBBLIGATORIO

Le rappresentative del Secondo Livello sono invitate a esibire il loro personalizzato "JOLLY"

I brani musicali degli esercizi (collettivi) dovranno essere caricati on-line attraverso il portale dedicato:

<https://portaleservizi.federginnastica.it> **dal Martedì 28/03/2023 a Venerdì 31/03/2023 fino alle ore 14.00**

Gli orari potrebbero subire variazioni. Gli orari definitivi verranno comunicati con l'ordine di lavoro. L'ordine di lavoro verrà pubblicato a chiusura del secondo termine di iscrizione.

Le iscrizioni si effettuano con il programma gare on line FGI

Si precisa che il termine delle iscrizioni a queste attività sono:

- **Venerdì 24/03/2023 entro le ore 14 (€ 15 per ogni atleta iscritto)**
- **Lunedì 27/03/2023 entro le ore 14 (€ 30 per ogni atleta iscritto)**
- **Venerdì 31/04/2023 entro le ore 14 (€ 60 per ogni atleta iscritto)**

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO
f.to Rosario Gandolfo

ALL.



PERCORSI MOTORI 2023 - Sez. GpT

GYMGIOCANDO

➤ **PRIMO LIVELLO:**

PERCORSO N. 1

➤ **SECONDO LIVELLO:**

PERCORSO N. 1

PERCORSO N. 2

NOTE GENERALI

- La squadra sarà composta da 3 ad 6 ginnasti/e anche misti
- A ogni percorso potranno partecipare 3 ginnasti/e
- L'aera di ogni percorso è di mt 12 x 6
- Ogni rappresentativa può utilizzare la propria attrezzatura (palla, fune) purché rispondente a quelle descritte e previa autorizzazione del Presidente di Giuria
- Secondo Livello: in un percorso a scelta del tecnico sarà possibile giocare un "JOLLY" che consentirà alla rappresentativa di raddoppiare il punteggio conseguito in quel determinato percorso

PENALIZZAZIONI GENERALI

Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato o perso durante la prova dovrà essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di proseguire nel percorso o di toccare il compagno successivo.

Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo concorrente in gara, salvo diversa descrizione

15 sec. L'attrezzo non recuperato e riposizionato dal concorrente in gara

15 sec. Ogni prova omessa o non eseguita come descritta

15 sec. Partire prima del segnale di partenza

5 sec. Non rispettare le linee di partenza e di arrivo

15 sec. Non aggirare la boa (ove previsto)

Fase Regionale
GYMGIOCANDO 2023
PRIMO LIVELLO
PERCORSO N. 1 (3 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

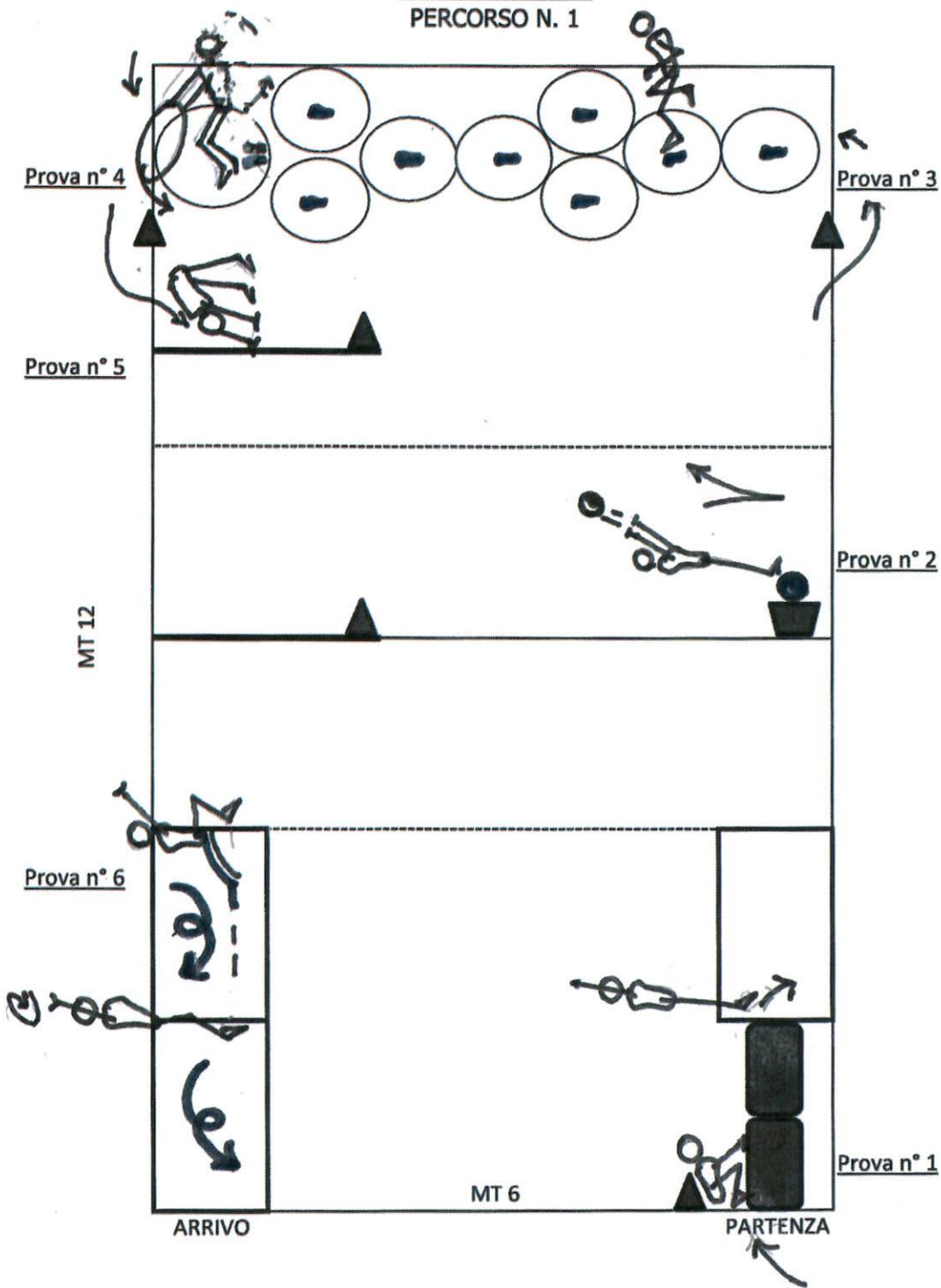
4 step (o 1 panca) – 2 tappetini tipo serneige – 1 tappetino morbido alto cm 20 - 1 contenitore – 1 palla da ritmica – 4 boe/coni - 9 cerchi di 40 max 60 cm – 1 cerchio 90 cm – scotch colorato per righe a terra - piano inclinato (o pedana del volteggio).

PROVE (da eseguire singolarmente)

- Prova n° 1 Il/la concorrente, con partenza in stazione eretta davanti alla panca (o step), 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. Si rialza e camminando arriva all'estremità della panca dove effettua un salto pennello a gambe unite e braccia in alto con arrivo sul tappetino
- Penalità* 5" *esecuzione del framezzo non a piedi pari*
5" *Partenza del salto pennello non a piedi pari*
5" *manca di estensione del corpo nel salto verticale*
5" *salto senza braccia in alto*
5" *arrivo dal salto non a piedi pari*
- Prova n° 2 Di corsa raggiunge il contenitore, raccoglie la palla dal contenitore ed esegue un lancio in alto a 2 mani (almeno sopra la testa) e ripresa libera, oppure un palleggio a terra a due mani e ripresa libera. Ripone la palla nel contenitore.
- Penalità* 5" *lancio non sopra la testa*
- Prova n° 3 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).
- Penalità* 5" *ogni saltello non conforme al testo*
- Prova n° 4 Salta a piedi pari nell'ultimo cerchio grande 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° 5 Aggira esternamente la boa, per portarsi davanti alla riga di scotch colorato, effettua una quadrupedia in posizione prona e raggiunge l'altra riga. La quadrupedia inizia con le mani che poggiano prima della riga e termina con il superamento della seconda riga con i piedi.
- Penalità* 5" *ogni quadrupedia non conforme al testo*
5" *toccare il pavimento con il sedere*
5" *partenza con le mani oltre la prima riga*
5" *rialzarsi dall'andatura prima di aver superato con i piedi la seconda riga*
- Prova n° 6 Si siede sulla parte alta del piano inclinato, esegue una capovolta indietro rotolata e si rialza. Di seguito esegue un salto verticale con 1/2 giro (180°) intorno all'asse longitudinale, braccia in alto, arrivo a piedi pari di seguito capovolta avanti.
- Penalità* 5" *capovolta indietro senza posa di una o due mani*
5" *manca 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*
5" *capovolta avanti senza posa di una o due mani*

Lo stop del tempo è determinato quando il terzo concorrente ha oltrepassato la linea d'arrivo.

Fase Regionale
GYMGIOCANDO 2023
PRIMO LIVELLO
PERCORSO N. 1



Fase Regionale
GYMGIOCANDO 2023
SECONDO LIVELLO
PERCORSO N. 1 (3 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

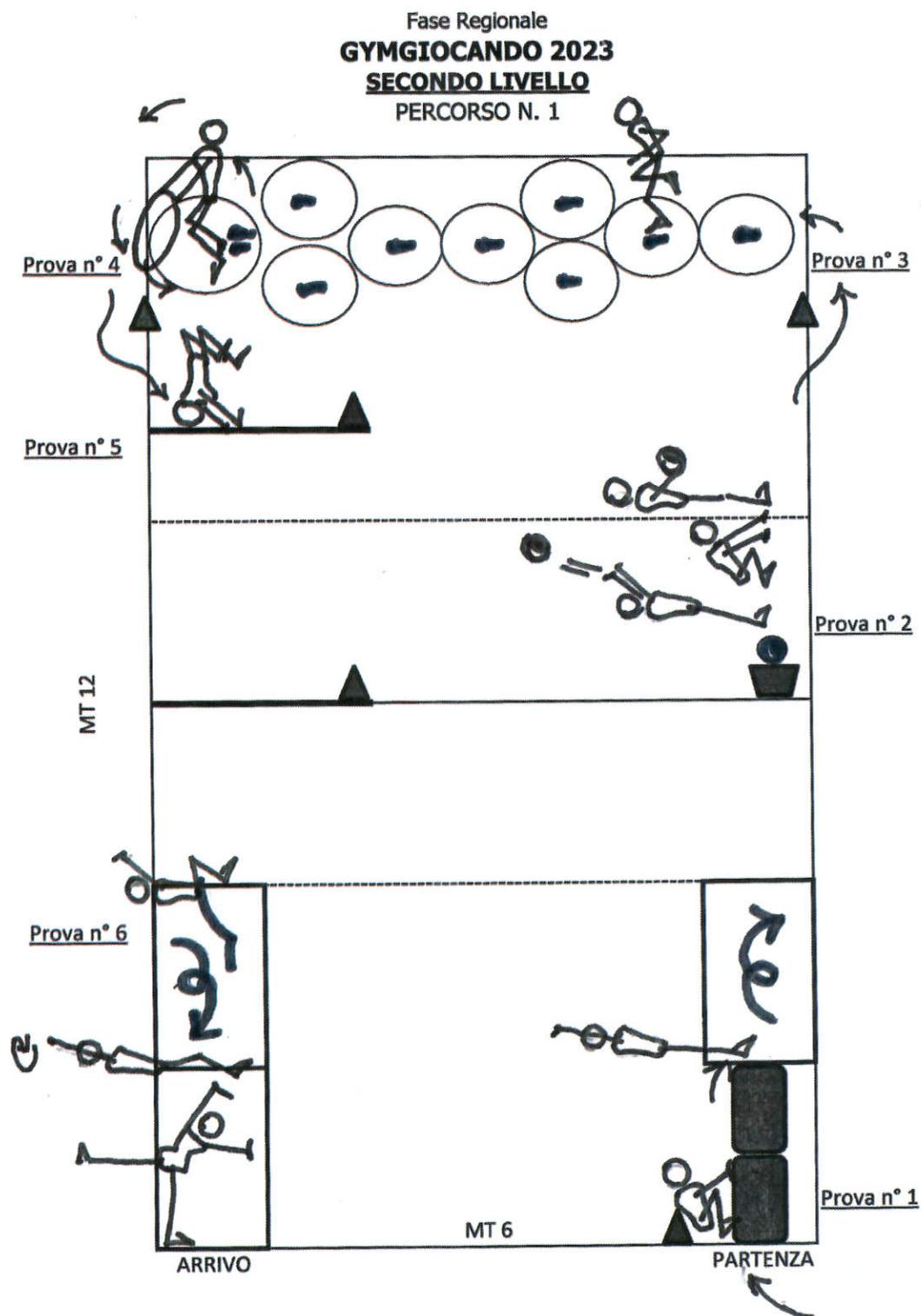
4 step (o 1 panca) – 2 tappetini tipo serneige – 1 tappetino morbido alto cm 20 - 1 contenitore – 1 palla da ritmica – 4 boe/coni - 9 cerchi di 40 max 60 cm – 1 cerchio 90 cm – scotch colorato per righe a terra - piano inclinato (o pedana del volteggio).

PROVE (da eseguire singolarmente)

- Prova n° 1** Il/la concorrente, con partenza in stazione eretta davanti alla panca (o step), 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. Si rialza e camminando arriva all'estremità della panca dove effettua un salto pennello a gambe unite e braccia in alto con arrivo sul tappetino dove esegue una capovolta avanti
- Penalità** 5" *partenza con mani già in appoggio sugli step*
5" *esecuzione del framezzo non a piedi pari*
5" *Partenza del salto pennello non a piedi pari*
5" *manca di estensione del corpo nel salto verticale*
5" *salto senza braccia in alto*
5" *arrivo dal salto non a piedi pari*
5" *capovolta avanti senza posa di una o due mani*
- Prova n° 2** Di corsa raggiunge il contenitore, raccoglie la palla dal contenitore e dalla stazione eretta effettua un lancio della palla (almeno sopra la testa) e ripresa libera, dopo aver toccato con almeno una mano il pavimento in posizione di accosciata. Ripone la palla nel contenitore.
- Penalità** 5" *Palla ripresa prima di aver toccato a terra almeno con una mano*
5" *lancio non sopra la testa*
5" *toccare il pavimento in una posizione diversa da quella dell'accosciata*
- Prova n° 3** 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).
- Penalità** 5" *ogni saltello non conforme al testo*
- Prova n° 4** Salta a piedi pari nell'ultimo cerchio grande posto a terra, lo raccoglie ed esegue 5 attraversamenti (a piedi pari o alternati) con il cerchio impugnato e girante avanti "fune". Al quinto 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 "fune" girante avanti*
5" *uscire dal cerchio senza saltello*
5" *saltello non a piedi pari*
- Prova n° 5** 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 le mani che poggiano prima della riga e termina con il superamento della seconda riga con i piedi.
- Penalità** 5" *ogni quadrupedia non conforme al testo*
5" *toccare il pavimento con il sedere*
5" *partenza con le mani oltre la prima riga*
5" *rialzarsi dall'andatura prima di aver superato con i piedi la seconda riga*
- Prova n° 6** 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.
- Penalità** 5" *capovolta indietro senza posa di una o due mani*
5" *manca 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*

Lo stop del tempo è determinato quando il terzo concorrente ha oltrepassato la linea d'arrivo.



Fase Regionale
GYMGIOCANDO 2023
SECONDO LIVELLO
PERCORSO N. 2 (3 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

6 step - 1 fune mt. 2 circa - 3 tappetini tipo "serneige" - 1 contenitore - 1 boe/coni.

PROVE (da eseguire a terziglie)

- Prova n° 1 I 2 concorrenti (**A** e **B**) si predispongono dietro la linea di partenza per trasportare il terzo concorrente (**C**) a "seggolino". Al via raggiungono e salgono sul tappeto e il concorrente **C** scende dal "seggolino"
- Penalità* 5" *trasportare il compagno in modo diverso da quello descritto*
5" *il concorrente trasportato scende prima che i compagni salgono sul tappeto*
- Prova n° 2 Due dei concorrenti (**A** e **B**) prendono la fune dal contenitore, e si posizionano in ginocchio ognuno a una delle estremità del tappeto tendendo la fune appoggiata a terra, il terzo concorrente (**C**) esegue 4 saltelli a "leprotto" superando da una parte all'altra la fune tenuta a terra tesa alle estremità dai compagni. Il concorrente **C** prende il posto di uno dei due compagni dandogli il cambio in ginocchio nel tenere la fune e si invertono i ruoli. Quando anche il terzo concorrente ha effettuato la prova (leprotti), rimettono la fune nel contenitore e raggiungono gli step
- Penalità* 5" *ogni leprotto in meno*
5" *leprotto eseguito non come descritto*
5" *non tenere la fune*
- Prova n° 3 Il concorrente **A** si posiziona sugli step in quadrupedia prona, il concorrente **B** passa sotto e si posiziona al suo fianco, il concorrente **C** passa sotto **A** e **B** e si posiziona al suo fianco. Il concorrente **A** scende dagli step e passa sotto **B** e **C** e si posiziona al suo fianco, il concorrente **B** scende dagli step e passa sotto a **C** e **A**. Scendono tutti dagli step, corrono e salgono sui tappeti.
- Penalità* 5" *scendere dagli step prima che il compagno abbia terminato il superamento*
- Prova n° 4 Due dei concorrenti (es. **A** e **B**) si pongono uno di fronte all'altro in ginocchio sui talloni tenendosi per mano, un concorrente (es. **C**) supera il legamento con un saltello a piedi pari, prende il posto di uno dei due compagni e si invertono i ruoli affinché tutti e tre superino il legamento. Al termine della prova tutti e tre aggirano la boa posta a fondo campo e si riposizionano sui tappeti
- Penalità* 5" *superare il legamento prima che i compagni siano in ginocchio*
5" *non mantenere il legamento durante il superamento con salto del compagno*
5" *superamento non conforme al testo (es. saltello a piedi alternati)*
15" *non completare il cambio dei ruoli*
- Prova n° 5 Un concorrente (es. **A**) si posiziona in decubito supino sul tappeto, un altro concorrente (es. **B**) esegue una capovolta avanti appoggiando le mani oltre il compagno **A** e si posiziona sdraiato, mentre **A** si alza, il terzo concorrente (es. **C**) esegue la capovolta e supera **B**, infine **B** si alza mentre **A** supera **C** (sdraiato) con una capovolta. Al termine della prova si prendono per mano e arrivano agli step
- Penalità* 15" *non completare il cambio dei ruoli*
5" *capovolta avanti con posa di una sola mano o senza posa delle mani*
5" *non mantenere il legamento durante lo spostamento*
- Prova n° 6 Salgono sulla prima fila sempre tenendosi per mano, corrono in avanti, scendono dalla parte opposta, tornano indietro (di corsa all'indietro) all'interno del corridoio tra le due file di step, e in avanti risalgono sulla seconda fila di step, corrono in avanti e scendono dalla parte opposta
- Penalità* 5" *non salire e scendere alle estremità dello step*
5" *lasciare il legamento durante la prova*
5" *non effettuare i cambi di andatura nella corsa sugli step (avanti-dietro-avanti)*
- Prova n° 7 Raggiungono e salgono sul tappeto, sciolgono il legamento, e con trasporto a "seggolino" oltrepassano la linea di partenza. Stop del tempo.
- Penalità* 5" *lasciare il legamento prima di aver raggiunto il tappeto*

5" trasportare in compagno in modo diverso da quello descritto
5" iniziare il trasporto a "seggolino" dopo il tappeto

Fase Regionale
GYMGIOCANDO 2023
SECONDO LIVELLO
PERCORSO N. 2

