



**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'area 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:

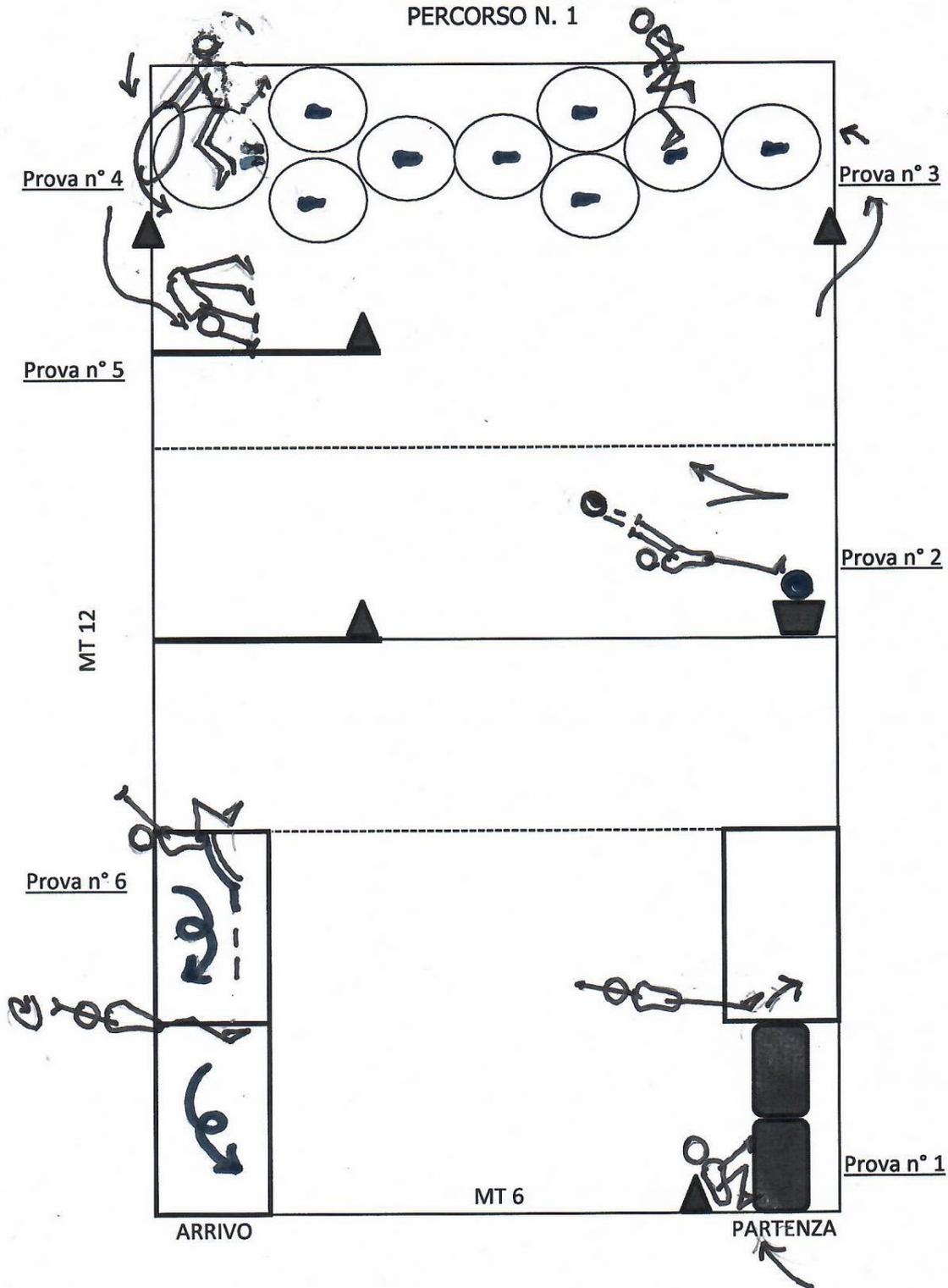
4 step (o 1 panca) – 2 tappetini tipo serneige – 1 tappetino morbido alto cm 20 - 1 contenitore – 1 palla da ritmica – 4 boe/coni - 9 cerchi di 40 max 60 cm – 1 cerchio 90 cm – scotch colorato per righe a terra - piano inclinato (o pedana del volteggio).

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" *mancanza 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 ½ 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" *mancanza 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:

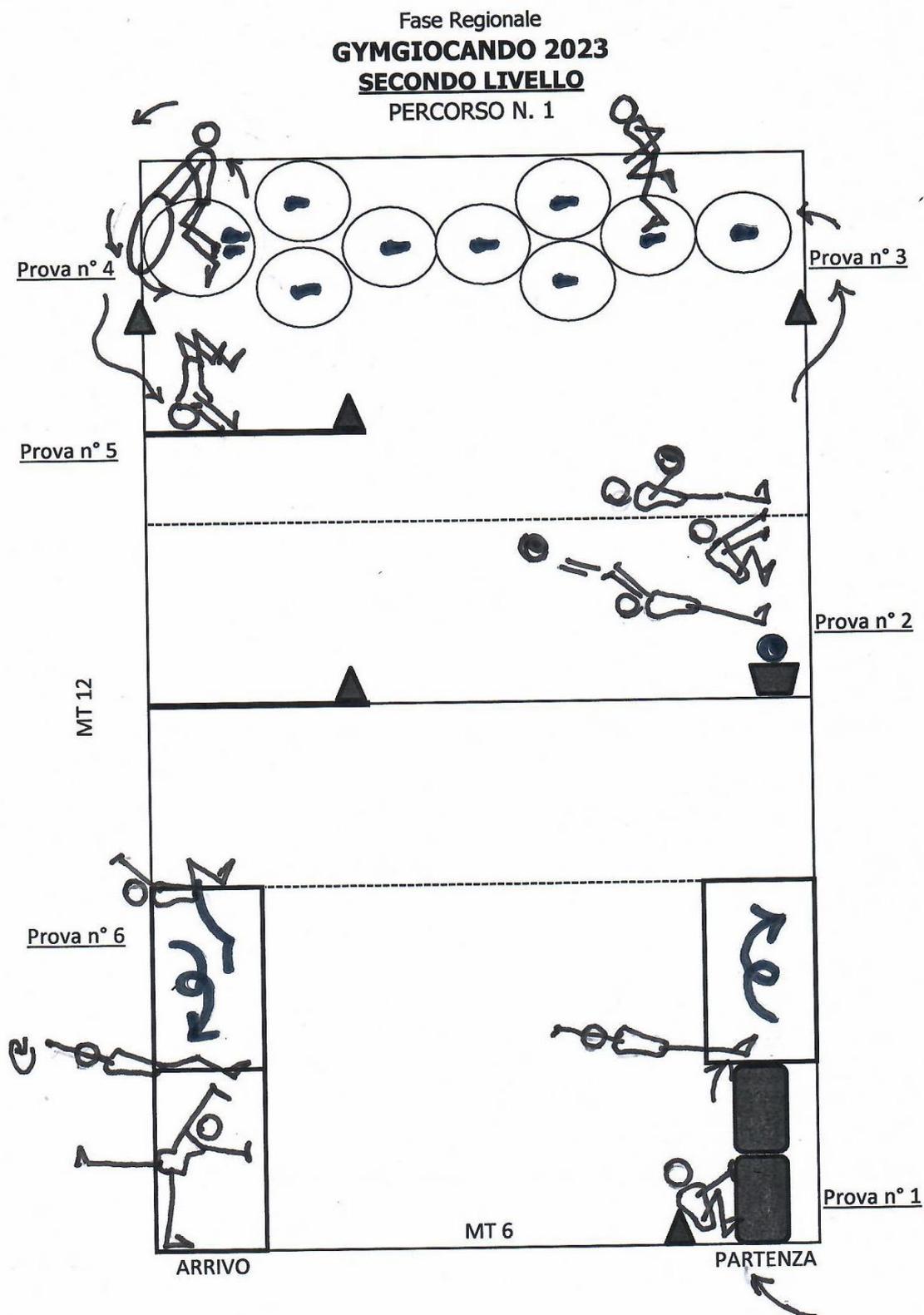
4 step (o 1 panca) – 2 tappetini tipo serneige – 1 tappetino morbido alto cm 20 - 1 contenitore – 1 palla da ritmica – 4 boe/coni - 9 cerchi di 40 max 60 cm – 1 cerchio 90 cm – scotch colorato per righe a terra - piano inclinato (o pedana del volteggio).

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" *mancanza 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" *mancanza 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

