



PERCORSI MOTORI 2024 - Sez. GpT

GYMGIOCANDO

- **PRIMO LIVELLO:** 2021 (3 anni compiuti)/2020
PERCORSO N. 1
- **SECONDO LIVELLO:** 2019/2018/2017/2016 *
PERCORSO N. 1
PERCORSO N. 2
- **OPEN:** 2021 (3 anni compiuti)/2020/2019/2018/2017/2016 *
PERCORSO N. 1
PERCORSO N. 2

*Anche prima del 2016 per i diversamente abili

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 e Open: 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)*

DTR GpT
Gabriella Luzzara

Fase Regionale
GYMGIOCANDO 2024
PRIMO LIVELLO
PERCORSO N. 1 (3 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

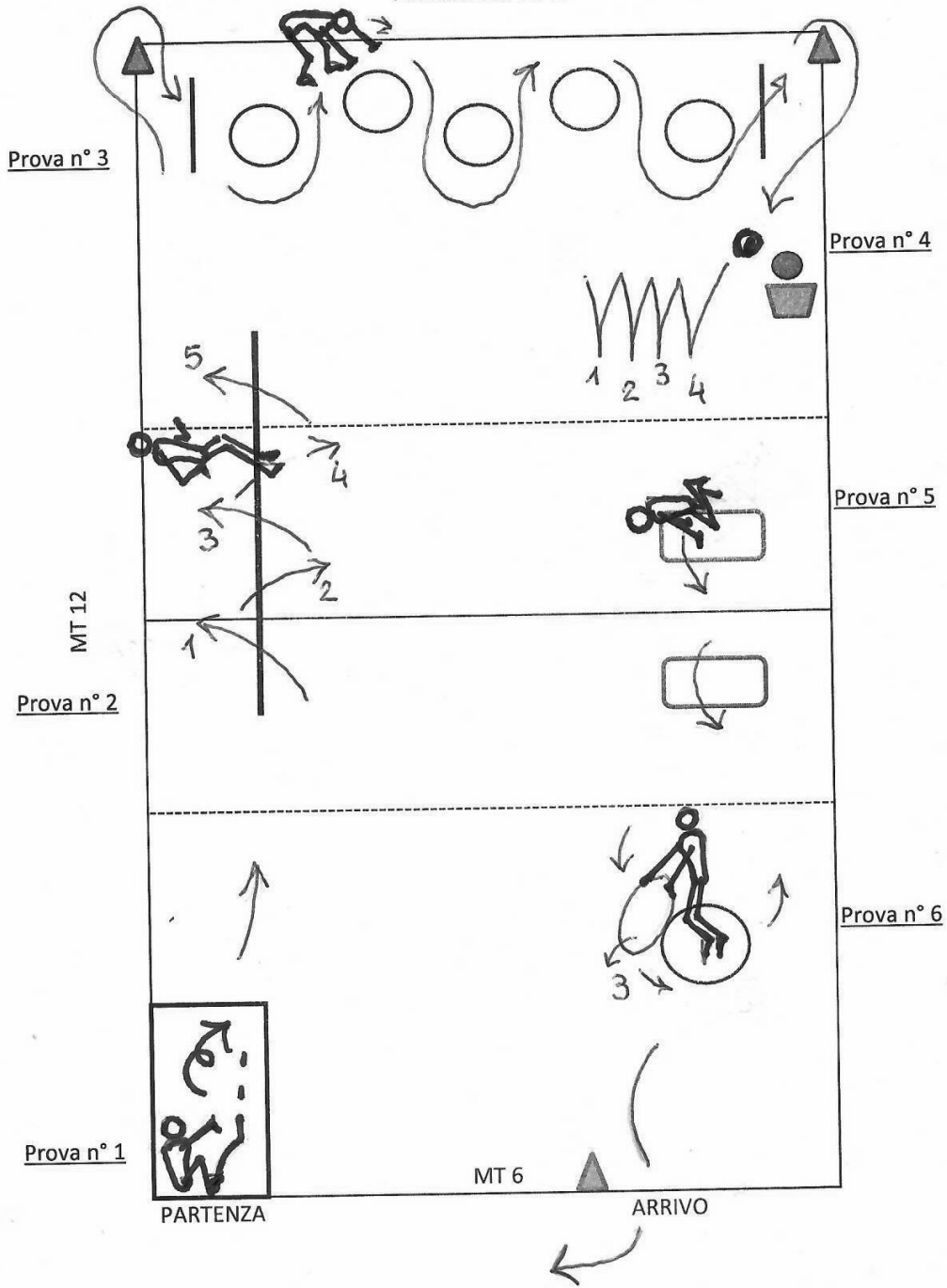
2 step – 1 tappetini tipo sarneige - 1 contenitore – 1 palla da ritmica – 3 boe/coni - 5 cerchi di 40 max 60 cm – 1 cerchio 90 cm – scotch colorato per righe a terra - piano inclinato (o pedana del volteggio).

PROVE (da eseguire singolarmente a staffetta)

- Prova n° 1 Il/la concorrente, con partenza in stazione eretta sulla parte alta del (o davanti al) piano inclinato, al segnale di inizio esegue una **capovolta avanti** rotolata e si rialza.
Penalità 5" *capovolta avanti senza posa di una o due mani*
- Prova n° 2 Di corsa raggiunge la linea tracciata a terra ed esegue **5 saltelli** a piedi pari al di qua e al di là della linea (**saltelli a zig –zag**)
Penalità 5" *ogni saltello non conforme al testo*
5" *ogni saltello in meno*
- Prova n° 3 Aggira esternamente la boa, per portarsi davanti alla riga di scotch colorato, effettua una **quadrupedia avanti**, in posizione prona, a slalom intorno ai cerchi 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" *partenza con le mani oltre la prima riga*
5" *rialzarsi dall'andatura prima di aver superato con i piedi la seconda riga*
- Prova n° 4 Aggira la boa e di corsa raggiunge il contenitore, raccoglie la palla dal contenitore ed esegue **4 palleggi** a terra a una o due mani e ripresa libera. Ripone la palla nel contenitore.
Penalità 5" *ogni palleggio in meno*
- Prova n° 5 Raggiunge gli step e supera ognuno con un **volteggio** (con le mani in appoggio) liberamente.
Penalità 5" *ogni volteggio in meno*
- Prova n° 6 Corre ed entra nel 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 "funo". Dopo il terzo attraversamento riposiziona il cerchio a terra. Aggira la boa per dare il cambio al concorrente successivo
Penalità 5" *non entrare nel cerchio per raccoglierlo*
5" *ogni attraversamento in meno del cerchio*
5" *non utilizzare il cerchio girante come una "funo"*

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

Fase Regionale
GYMGIOCANDO 2024
PRIMO LIVELLO
PERCORSO N. 1



Fase Regionale
GYMGIOCANDO 2024
SECONDO LIVELLO e OPEN
PERCORSO N. 1 (3 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

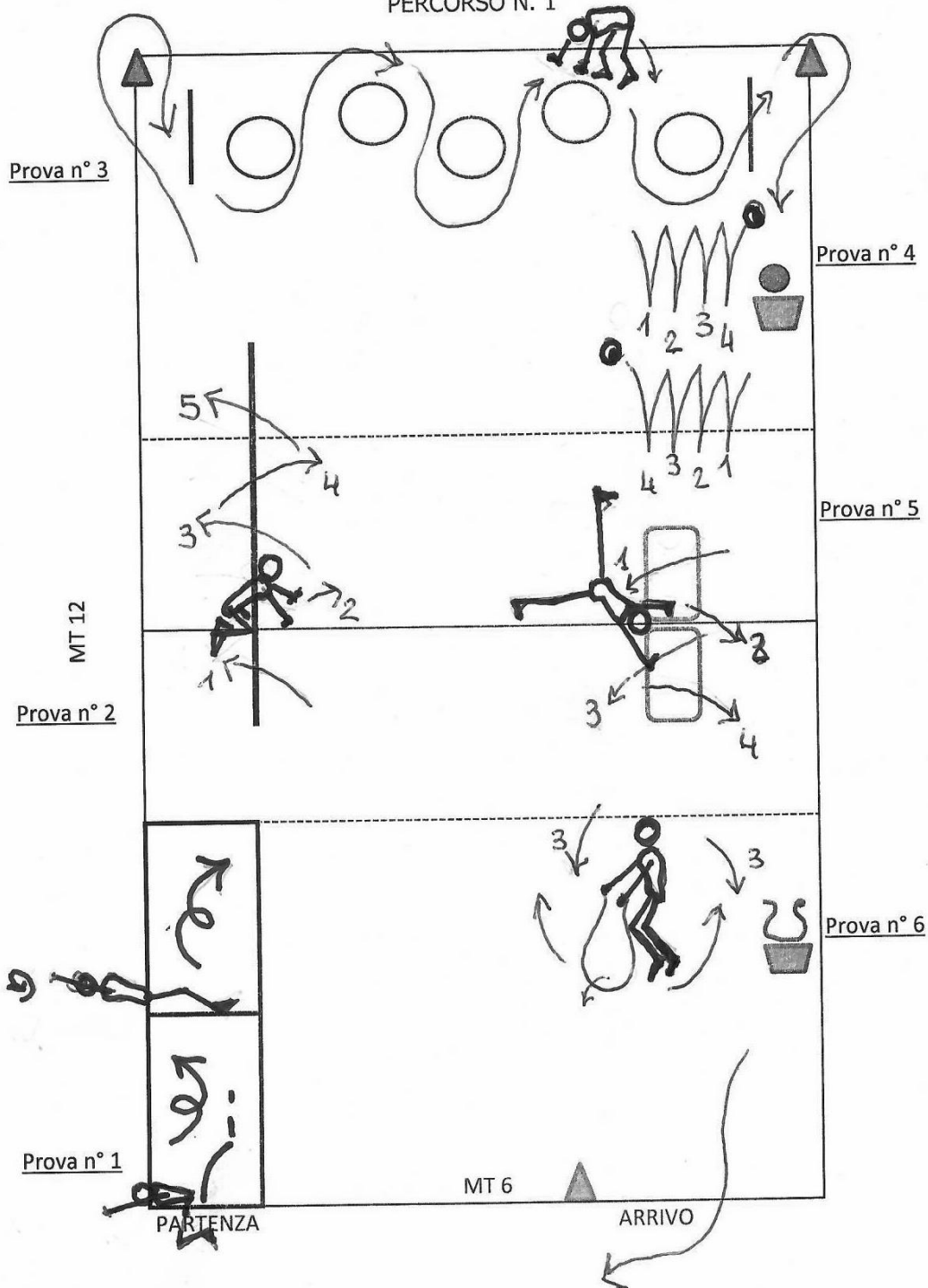
4 step (posizionati uno sopra l'altro a due a due) – 2 tappetini tipo sarneige - 2 contenitore – 1 palla da ritmica – 3 boe/coni - 5 cerchi di 40 max 60 cm – 1 funicella – scotch colorato per righe a terra - piano inclinato (o pedana del volteggio).

PROVE (da eseguire singolarmente a staffetta)

- Prova n° 1** Il/la concorrente, con partenza seduti sulla parte alta del piano inclinato, al segnale 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, e **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*
- Prova n° 2** Di corsa raggiunge la linea tracciata a terra ed esegue in quadrupedia **5 andature a "leprotto"** con posa delle mani e dei piedi al di qua e al di là della linea (**leprotti a zig –zag**)
- Penalità**
- 5" *"leprotto" eseguito non come descritto (non oltrepassare la riga con la posa delle mani)*
 - 5" *ogni "leprotto" in meno*
- Prova n° 3** Aggira esternamente la boa, per portarsi davanti alla riga di scotch colorato, effettua una **quadrupedia indietro**, in posizione prona, a slalom intorno ai cerchi e raggiunge l'altra riga. La quadrupedia inizia con i piedi che poggiano prima della riga e termina con il superamento della seconda riga con le mani.
- Penalità**
- 5" *ogni quadrupedia non conforme al testo*
 - 5" *partenza con i piedi oltre la prima riga*
 - 5" *rialzarsi dall'andatura prima di aver superato con le mani la seconda riga*
- Prova n° 4** Aggira la boa e di corsa raggiunge il contenitore, raccoglie la palla dal contenitore ed esegue **4 palleggi** a terra con la **mano destra** in spostamento e **4 palleggi** con la **mano sinistra** in spostamento. Ripone la palla nel contenitore.
- Penalità**
- 5" *palleggi senza spostamento*
 - 5" *palleggi senza cambio di mano*
- Prova n° 5** Raggiunge gli step e li supera con **4 volteggi** a dx e sx degli stessi: con appoggio delle mani sugli step e spostamento laterale con tempo di volo degli arti inferiori (ruota o propedeutico alla ruota) con arrivo dei piedi in successione
- Penalità**
- 5" *scavalcamiento senza tempo di volo degli arti inferiori*
 - 5" *arrivo dei piedi non in successione*
 - 5" *ogni volteggio in meno*
- Prova n° 6** Raggiunge il contenitore, raccoglie la fune dal contenitore ed esegue **3 saltelli** (con piedi pari o alternati) con **fune girante avanti** e **3 saltelli** (con piedi pari o alternati) con **fune girante indietro**. Ripone la funicella nel contenitore. Aggira la boa per dare il cambio al concorrente successivo
- Penalità**
- 5" *ogni saltello in meno nella fune*
 - 5" *non effettuare il cambio di direzione della fune*

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

Fase Regionale
GYMGIOCANDO 2024
SECONDO LIVELLO e OPEN
PERCORSO N. 1



Fase Regionale
GYMGIOCANDO 2024
SECONDO LIVELLO e OPEN
PERCORSO N. 2 (3 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

2 step - 3 tappetini tipo "sarneige" - 5 cerchi di 40 max 60 cm - 1 contenitore - 1 palla - 1 boe/coni.

PROVE (da eseguire a terziglie)

- Prova n° 1 Al via i tre concorrenti (**A B C**) oltrepassano la linea di partenza: **A** esegue una **capovolta avanti** sul tappeto, **B** prende la palla dal contenitore, torna davanti al tappeto e **lancia la palla** a **A** (che nel frattempo ha terminato la capovolta e si è posto fronte al compagno **giù dal tappeto**), **A** presa la palla la ripone nel contenitore, da dove la riprende **C** che la **lancia** a **B** che nel frattempo ha eseguito la **capovolta**, prende la palla la rimette nel contenitore e torna dai compagni (intanto **C** ha fatto la **capovolta**). Si portano davanti ai cerchi
- Penalità* 5" non tornare al tappeto prima di lanciare la palla
5" aspettare il lancio sul tappeto
5" prendere la palla prima che il concorrente precedente l'abbia rimessa nel contenitore
- Prova n° 2 Si prendono per mano ed eseguono dei **saltelli** a piedi pari uniti dentro al cerchio e/o nello spazio vuoto (**totale 4 saltelli** per ciascun concorrente).
- Penalità* 5" non prendersi per mano prima di iniziare a saltare
5" saltelli non a piedi pari e/o non conformi al testo
5" non mantenere il legamento durante i saltelli
52 ogni saltello in meno
- Prova n° 3 Sempre mantenendo il legamento si portano sui tappetini, e due di loro (es. **A** e **B**) si pongono in ginocchio (**non** seduti sui talloni) di fronte e si prendono per mano per creare un passaggio a "**cerchio**" con un legamento in basso (in direzione di C) e uno in alto, entro il quale **C** esegue una **capovolta avanti**. Si rialza e prende il posto di uno dei due compagni e si **invertono i ruoli** affinché tutti e tre superino il legamento con la capovolta
- Penalità* 5" lasciare il legamento prima di essere sui tappetini
5" superare il legamento prima che i compagni siano in ginocchio
5" in ginocchio seduti sui talloni
5" non mantenere il legamento durante il superamento con la capovolta del compagno
5" capovolta avanti con posa di una sola mano o senza posa delle mani
15" non completare il cambio dei ruoli
- Prova n° 4 Stando sempre sul tappetino si riprendono per mano, **corrono in avanti** e salgono sugli step e sempre tenendosi per mano, scendono dalla parte opposta, e aggirano la boa
- Penalità* 5" effettuare il legamento dopo il tappetino
5" non salire e scendere alle estremità dello step
5" lasciare il legamento durante la prova
- Prova n° 5 Tornano indietro (di **corsa all'indietro**) risalgono sugli step, sempre correndo all'indietro 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)
- Prova n° 6 Sempre mantenendo il legamento salgono sui tappetini dove due concorrenti (es. **A** e **B**) si pongono di fianco con fronte opposte e in posizione di **quadrupedia prona** con gambe tese, creando un "**tunnel**" in cui **sottopassa** (liberamente) il terzo concorrente (es. **C**). Si rialza e prende il posto di uno dei due compagni e si invertono i ruoli affinché tutti e tre attraversano il tunnel.
- Penalità* 15" non completare il cambio dei ruoli
5" non mantenere la posizione di quadrupedia fino al termine dell'attraversamento del compagno

Prova n° 7 Stando sempre sul tappetino si riprendono per mano, corrono in avanti e si portano di fronte al cerchio centrale. Abbandonano il legamento e a turno eseguono un balzo (**pre-salto**) per eseguire all'interno del cerchio un **salto "pennello"** (corpo teso braccia in alto) **con un giro (360°)** intorno l'asse longitudinale, seguita da una **battuta** di entrambe le mani al suolo e **saltello** a piedi pari per uscire dal cerchio.

Penalità

- 5" *balzo non conforme (pre-salto)*
- 5" *rotazione in volo lungo l'asse longitudinale incompleta*
- 5" *salto senza braccia in alto*
- 5" *salti non a piedi pari*
- 5" *omettere e/o battuta delle mani a terra non conforme al testo*

Prova n° 8 Man mano che ogni concorrente ha eseguito la prova corre al centro del tappetino: il primo concorrente (es. **A**) si posiziona fronte alla linea di arrivo, con gambe leggermente divaricate, il secondo concorrente (es. **B**) si posiziona dietro ma con le spalle alla linea di arrivo, il terzo concorrente (es. **C**), al termine della prova precedente, corre a prendere la palla dal contenitore, e si posiziona all'inizio della fila, fronte alla linea di arrivo, gambe leggermente divaricate. Fa **rotolare la palla** al suolo fra le gambe dei compagni. L'ultimo della fila (**B**) sarà quello che riceve la palla e la posiziona nel contenitore.

Penalità

- 5" *formazione della fila non conforme al testo*
- 5" *lasciare la formazione prima che la palla sia rotolata fra le gambe*

Lo stop del tempo è determinato quando la palla è nel contenitore e tutti i concorrenti hanno oltrepassato la linea d'arrivo.

Fase Regionale
GYMGIOCANDO 2024
SECONDO LIVELLO e OPEN
PERCORSO N. 2

