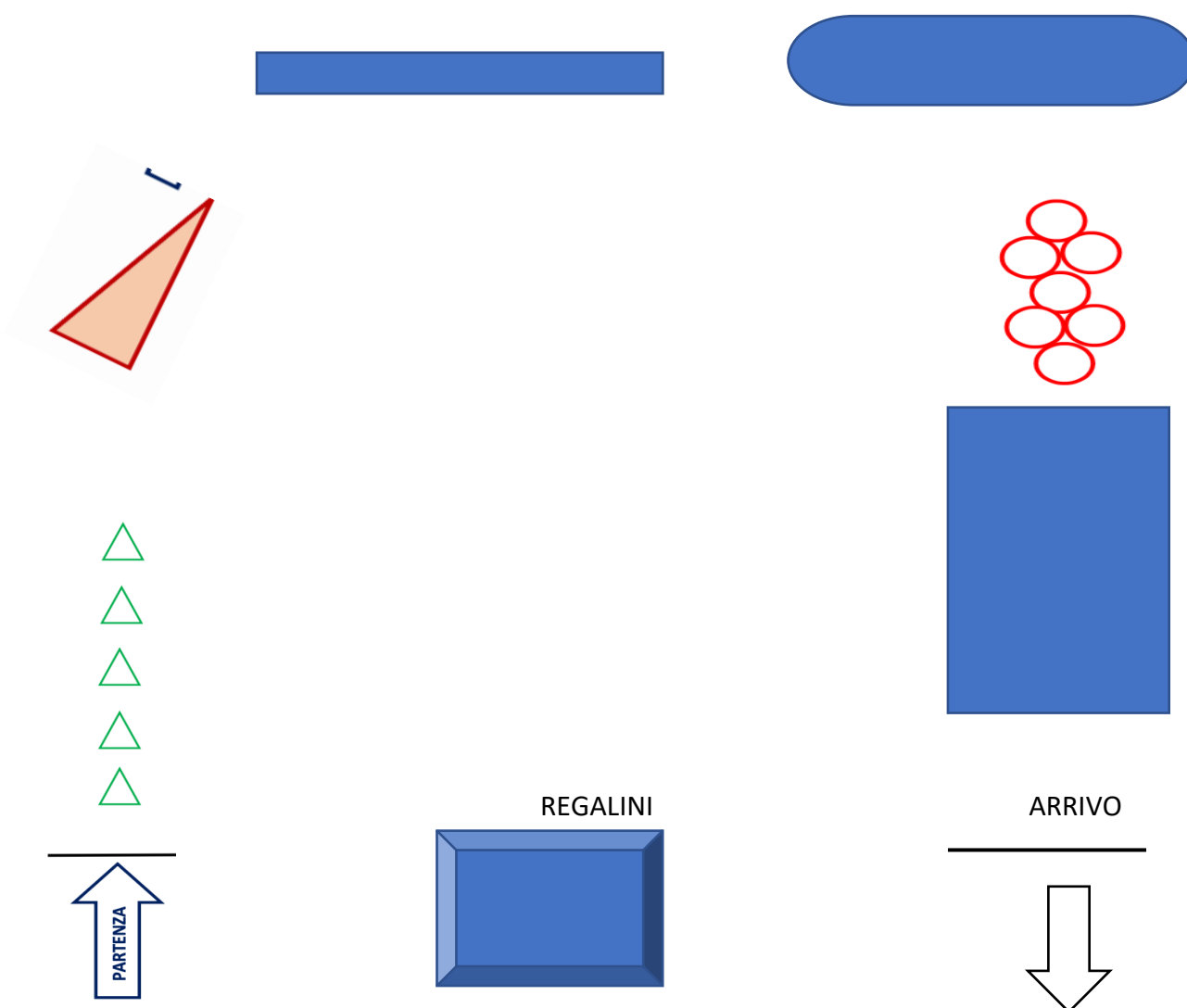


# 18 Dicembre 2022 Christmas Gym - GPT

- Sincrogym
- Promogym squadre (sarà consentita una terza esecuzione non valutata)
- Trofeo Gimgiocando:  
PRIMO LIVELLO nati 2017-2018-2019(3 anni compiuti)  
SECONDO LIVELLO nati 2014-2015-2016

## PRIMO LIVELLO

Squadra minimo 4 massimo 6 ginnaste/i  
Percorso sottoforma di staffetta



**PROVA 1:**

slalom tra i coni

**PROVA 2:**

capovolta avanti su piano inclinato

**PROVA 3:**

camminare a

**PROVA 4:**

attraversare il tunnel

**PROVA 5:**

saltelli a piedi uniti nei cerchi

**PROVA 6:**

rotolamento intorno all'asse longitudinale con partenza supina

Al termine del percorso la squadra si disporrà al centro del percorso ed eseguirà una coreografia di gruppo, di libera ideazione su musica natalizia.

## **SECONDO LIVELLO**

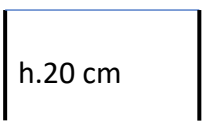
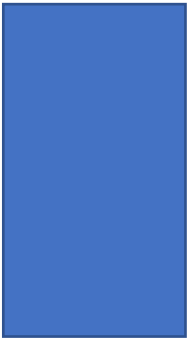
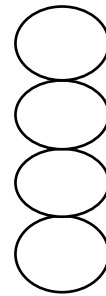
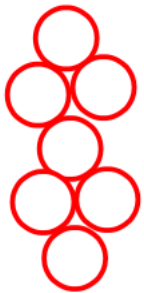
Percorso "Albero di Natale"

Squadra minimo 4 massimo 6 ginnaste/i

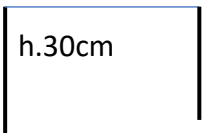
Percorso sottoforma di staffetta



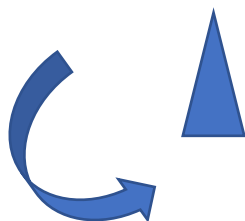
ARRIVO



h.20 cm



h.30cm



**PROVA 1:**

saltelli a piedi uniti ->cerchio unico  
gambe divaricate->nei 2 cerchi adiacenti

**PROVA 2:**

Capovolta avanti

**PROVA 3:**

Superare ostacolo h.20 cm ed ostacolo h.30 cm

**PROVA 4:**

aggirare la boa

**PROVA 5:**

percorrere con andatura laterale la trave ed a metà effettuare  $\frac{1}{2}$  giro e camminare dall'altro lato

**PROVA 6:**

2 saltelli a piedi uniti in ogni cerchio

**PROV 7:**

prelevare 1 pallina dal cestino ed attaccarla sull'albero di Natale

Quando il ginnasta avrà terminato il percorso potrà partire il successivo.

**OCCORRENTE:**

- 11 CERCHI
- 1 PIANO INCLINATO
- 1 OSTACOLO h20cm
- 1 OSTACOLO h30cm
- 1 BOA
- 1 TRAVE A TERRA
- 1 CONTENITORE CON PALLINE
- 1 ALBERO DI NATALE DISEGNATO SU CUI APPLICARE LE PALLINE

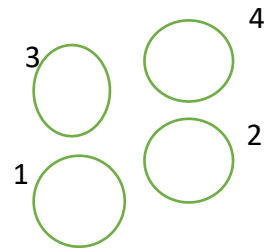
# PERCORSO "BUON NATALE"

ARRIVO

Cappellini di Natale



2 M



h.40cm



**X**



**PROVA 1:**

Con partenza con mani dietro linea A effettuare quadrumania avanti prona fino a superare con i piedi la linea B

**PROVA 2:**

effettuare un giro di 360° su se stessi

**PROVA 3:**

slalom tra i coni

**PROVA 4:**

passare sotto ostacolo

**PROVA 5:**

saltelli a piedi uniti con spostamento nei cerchi 1-2-3-4

**PROVA 6:**

4 leprotti apro-chiudo in avanzamento sugli step. (partenza gambe divaricate-mani su step. Chiudo-apro-chiudo-apro)

**PROVA 7:**

prendere il cappello di Babbo Natale ed indossarlo

Quando il ginnasta avrà terminato il percorso potrà partire il successivo.

Quando l'ultimo ginnasta avrà superato la linea di arrivo tutta la squadra rientrerà in campo disponendosi in piedi sugli step e griderà "BUON NATALE!"

**OCCORRENTE:**

- 2 LINEE A e B DISPOSTE A 2m DI DISTANZA L'UNA DALL'ALTRA
- UNA "X" DISEGNATA AL SUOLO
- 1 OSTACOLO h40cm
- 4 BOE
- 4 CERCHI
- 4 STEP
- 1 CONTENITORE CON CAPPELLINI DI BABBO NATALE