

# TROFEO GYMGIOCANDO

Palazzetto di Casoria 24-25 Febbraio 2024

## 1^ PROVA REGIONALE

### INFORMAZIONI GENERALI

- Ogni squadra sarà composta da minimo 3 massimo 6 ginnasti/e.

**N.B.** Non è previsto un limite massimo di età, in quanto l'attività è aperta anche ai ginnasti diversamente abili (vedi pag. 6 Linee guida 2023).

- Ogni percorso si svilupperà su una superficie di circa 10x4m.
- Esercizi collettivi a corpo libero diversi per i due livelli sono facoltativi.
- Tutte le rappresentative saranno premiate con fasce di merito.

### PENALITA' GENERALI

- Prova non eseguita come descritta.....10''
- Non rispettare linea P/A .....10''
- Non aggirare il cono .....10''
- Prova omessa .....15''

**DTRGpT**

Direttrice Tecnica Regionale sez. G.p.T

*Alessia Finetti*

# PERCORSO MOTORIO GYMGIOCANDO

## “LA PACE”

Consultare le Linee Guida GpT 2024 a pag. 25

### **N.B. PROVA N.8 (bandiera)**

**1° e 2° livello:** Ogni ginnasta alla fine del percorso dovrà sventolare la bandiera della pace, riporla a terra e superare la linea d'arrivo.

Il tempo verrà interrotto quando l'ultimo ginnasta della squadra avrà superato la linea di arrivo dopo aver effettuato la prova N.8.



## PERCORSO MOTORIO GYMGIOCANDO

# FAI CENTRO!!

**MATERIALE OCCORRENTE:** 5 CONI, 2 OSTACOLI (20 CM E 40 CM), 1 TAPPETO TIPO SARNEIGE, 7 CERCHI., 2 FUNI DI CIRCA 2 MT, 1 BASTONEIMPILATO IN UN CONO, E 6 ANELLI (DA LANCIARE)

**PARTENZA:** i ginnasti sono disposti in fila dietro la linea di partenza. Al “Via” parte il primo ginnasta.

### PROVA N. 1 (slalom)

Eeguire uno slalom tra i cono posti a 50 cm di distanza tra loro.

**1°livello:** eseguire lo slalom correndo.

**2° livello:** eseguire lo slalom in quadrumania prona.

**Penalità:**

- Ogni slalom non effettuato.....ov.5”

### PROVA N. 2 (rotolamento)

Eeguire un rotolamento sul tappeto tipo sarneige.

**1°livello:** rotolamento attorno l’asse longitudinale.

**2° livello:** capovolta rotolata avanti con partenza e arrivo libero.

**Penalità:**

- Capovolta eseguita sulla spalla .....ov.5”

### PROVA N. 3 (ostacolo)

Passare sotto l'ostacolo (40 cm) e scavalcare l'ostacolo (20 cm) e aggirare il cono.

**1°livello:** scavalcare l'ostacolo liberamente.

**2° livello:** scavalcare l'ostacolo a piedi pari e uniti.

**Penalità:**

- Toccare ostacolo sottopassaggio .....**ov.5"**
- Toccare ostacolo nel superamento.....**ov.5"**

#### **PROVA N. 4 (cerchi)**

Eseguire saltelli nei cerchi.

**1°livello:** eseguire un saltello a piedi pari nel cerchio singolo e uno a gambe divaricate nei cerchi affiancati.

**2° livello:** eseguire un saltello con 1 piede nel cerchio singolo e uno a gambe divaricate nei cerchi affiancati.

**Penalità:**

- Ogni saltello non eseguito come richiesto .....**ov.2"**

#### **PROVA N. 5 (funi)**

Eseguire un passaggio tra le due funi disposte a circa 15 cm di distanza tra loro (formando un corridoio).

**1°livello:** eseguire una camminata laterale

**2° livello:** eseguire una camminata in avanti e a metà percorso effettuare un giro 360° (camminando) e continuare ad avanzare fino alla fine del corridoio.

**Penalità:**

- non eseguire l'intera lunghezza del corridoio .....**ov.5"**

#### **PROVA N. 6 (fai centro)**

Eseguire un lancio dell'anello e centrare il bastone disposto a 1,5 mt dalla "x" segnata a terra e superare la linea di arrivo.

**1°livello:** impilare l'anello.

**2° livello:** lanciare l'anello.

**Bonus per il 2° livello:**

- centrare il bastone..... **togliere o.v. 5"**

Il tempo verrà interrotto quando l'ultimo ginnasta della squadra avrà superato la linea di arrivo dopo aver effettuato la prova N.6.

