

Federazione Ginnastica d'Italia

COMITATO REGIONALE "SICILIA"



Programmi Tecnici Regionali 2020 GpT

PERCORSI MOTORI

- **TROFEO GIOVANI**
- **Prove GpTEST CHALLENGE**

Agg. 26 Gennaio

DTRGpT
Direttrice Tecnica Regionale sez. G.p.T
Jlenia Cosenza

Federazione Ginnastica d'Italia

Comitato Regionale SICILIA



Le penalità specifiche per ogni gioco motorio potranno subire piccole integrazioni e modifiche che verranno comunicate durante la riunione preliminare dell'attività Regionale.

Per esigenze organizzative anche i giochi potrebbero subire piccole modifiche, al massimo togliere qualche elemento, mai di aggiungere. Durante l'esecuzione del percorso l'istruttore può incitare, ma non potrà suggerire, aiutare e risistemare eventuali attrezzi spostati o caduti durante le prove e non deve ostacolare la visuale dei valutatori.

Al tempo netto realizzato dalla squadra andranno sommate le eventuali penalizzazioni e detratti gli eventuali bonus.

PENALIZZAZIONI - INFORMAZIONI GENERALI

- Ogni ostacolo abbattuto od attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione dal concorrente stesso prima di concludere il percorso, in caso contrario.....o.v. **15 sec.**
- Prova non eseguita come descritta od omessao.v. **15 sec.**

(nel caso in cui la prova venga riconosciuta come "eseguita", verranno eventualmente applicate le penalità previste)

- Capovolta avanti eseguita senza l'appoggio delle mani.....o.v. **15"**
- Non aggirare la boao.v. **10 sec.**
- Partire prima del segnale di partenza:o.v. **5 sec.**
- **BONUS :** E' applicato solo se l'intera prova viene eseguita senza penalità; viene detratto dal tempo totale di ogni percorso; non è possibile ripetere la prova, se fallita, per cercare di ottenere il bonus.
- **JOLLY:** Ogni squadra potrà decidere di giocare il "Jolly" in uno dei 2 percorsi, comunicandolo al valutatore. Il "Jolly" consentirà di raddoppiare il punteggio conseguito nel percorso scelto.

Sarebbe carino se ogni squadra si portasse dietro un proprio jolly simbolo (peluche, cartoncino con simbolo disegnato....)

- I disegni e le linee che delimitano i percorsi motori sono indicativi, fa fede la descrizione scritta della prova. Non c'è penalizzazione se il concorrente tocca o supera le linee tranne dove specificato, vedi le linee di partenza/arrivo; le distanze tra gli attrezzi (ove non specificato), in base agli spazi del campo gara, potranno essere modificate sempre rispettando la successione delle prove.
- Funicella e/o palla non conformi: **10 sec** di penalità (è consentito l'uso della propria funicella di ritmica e della propria palla – di ritmica o di pallavolo - ma comune a tutti i componenti della squadra previa autorizzazione dal DTR, in caso contrario si devono utilizzare gli attrezzi messi a disposizione dalla società organizzatrice). Le funi non devono presentare nodi al centro o nelle vicinanze, né pesi al centro o nelle vicinanze, né alle estremità (se si fanno i nodi durante l'esercizio non viene applicata penalità).
- Non sono previste penalizzazioni per l'esecuzione tecnica ma solo penalizzazioni (in secondi) relative all'effettuazione o meno dei movimenti richiesti.
- Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo concorrente tranne in casi specifici.
- La quadrupedia è intesa appoggi successivi mani/piedi e viceversa.

o.v. = ogni volta; o.g. = ogni ginnasta;

TROFEO GIOVANI

“GYM BALL” P.1

MODALITA' ESECUTIVE: il percorso si esegue singolarmente. Ogni ginnasta eseguirà a turno le prove del percorso, il ginnasta successivo potrà partire non appena il compagno che lo precede sarà entrato all'interno della zona K

MATERIALE OCCORRENTE: nastro adesivo per tracciare le linee, 1 tappetino tipo “sarneige”, 5 coni, 1 Fitball (circa 65 cm), 1 cerchio (diametro 70-80 cm), 2 ostacoli (uno di h.50 cm, uno di h.10 cm), 5 cerchi (diametro 50/60 cm), 3 contenitori, 1 pallina di spugna (tipo da tennis), 2 palla da ritmica.

PARTENZA: i ginnasti sono disposti in fila dietro la linea di partenza/arrivo. Il primo ginnasta è in attesa del via con la palla in mano.

PROVA N. 1

Il ginnasta esegue 2 palleggi con la mano dx e 2 palleggi con la mano sx in avanzamento, superando la linea X (posta a circa 2 mt di distanza).

Penalità:

- Ogni palleggio in meno..... 5”
- Non superare la linea X..... 5”

PROVA N. 2

Il ginnasta si avvicina al tappetino ed esegue un rotolamento della palla seguito da una capovolta rotolata avanti, con partenza e arrivo liberi, e ripresa della palla. Di seguito va a riporre la palla nel contenitore posizionato prima della linea di partenza

Penalità:

- Uscita fuori dal tappetino da parte del ginnasta.....5”
- Non riporre la palla nel contenitore..... 5”

PROVA N. 3

Il ginnasta prende la fitball dal cerchio ed esegue con la stessa uno slalom in andata e ritorno tra i 3 coni, facendola rotolare a terra. Ripone la Fitball nel cerchio e corre ad aggirare la boa posta all'angolo.

Penalità:

- Ogni slalom in meno..... 5”
- Non riporre la Fitball nel cerchio..... 5”

PROVA N. 4

Il ginnasta prende la palla dal contenitore, supera il primo ostacolo con un saltello lanciando contemporaneamente in alto la palla, di seguito sottopassa liberamente il secondo ostacolo tenendo la palla tra le mani. Aggira la boa posta all'angolo

Penalità:

- Saltello e lancio della palla non contemporanei.....5”
- Perdere la palla durante il sottopassaggio..... 5”

BONUS 5” riprendere la palla al volo senza farla cadere

PROVA N. 5

Il ginnasta posiziona la palla tra le caviglie e salta a piedi pari in 5 cerchi successivi e contigui disposti a zig-zag, al termine dei quali andrà a riporre la palla nel contenitore.

Penalità:

- Perdere la palla durante i 5 saltelli.....5''
- Ogni saltello in meno.....5''
- Ogni saltello non a piedi pari.....5''
- Non riporre la palla nel contenitore.....5''

PROVA N. 6

Il ginnasta prende la pallina di spugna dal contenitore, la posiziona sotto il mento, ed esegue un'andatura quadrupedica in avanti, corpo proteso avanti e gambe piegate (GAMBERO) partendo con mani e piedi prima della linea A e superando con tutto il corpo la linea B (la distanza tra le due linee è di circa 1,5 metri). Di seguito ripone la pallina nel cesto

Penalità:

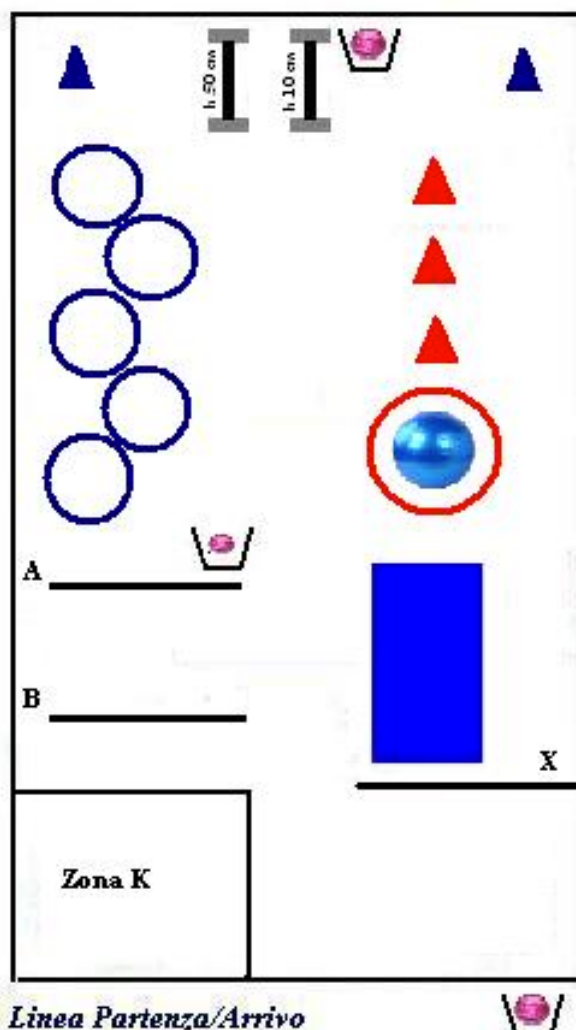
- Perdere la pallina.....o.v.5''
- Non posizionarsi con mani e piedi prima della linea A.....5''
- Non superare con tutto il corpo la linea B.5''
- Non riporre la pallina nel cesto.....5''

PROVA N. 7

Il ginnasta si porta all'interno della zona K, questo darà il via al compagno successivo che potrà partire ed eseguire il percorso in maniera analoga.

Man mano che i ginnasti arrivano in questa zona si posizioneranno a gambe divaricate formando una fila. L'ultimo concorrente, terminata la prova n.6, corre a prendere la palla dal contenitore situato prima della linea di partenza/arrivo e si posizionerà all'interno della zona K.

A questo punto farà rotolare la palla sotto le gambe degli altri concorrenti e non appena l'ultimo compagno la prenderà verrà dato lo stop al tempo.



TROFEO GIOVANI

“L’AMICIZIA” P.2

MODALITA’ ESECUTIVE: Il percorso si esegue a coppie

MATERIALE OCCORRENTE: nastro adesivo per tracciare le linee, 4 step, 2 tappetini tipo “Sarneige”, 5 boe, 1 palla da ritmica o volley, 1 contenitore, 2 funi

PARTENZA: i ginnasti sono disposti a coppie dietro la linea di partenza, uno fronte all’altro e legati per le mani.

PROVA N. 1

Al “Via”, nella posizione di partenza, effettuano dei saltelli laterali a piedi pari uniti fino a superare la linea 1 (disposta a circa 2 mt dalla linea di partenza).

Di seguito sciolgono il legame e si dirigono verso gli step

Penalità:

- Sciogliere il legame prima di aver superato la linea 1.....5”
- Non effettuare i saltelli a piedi pari unitio.g.5”
- Non superare la linea 1.....5”

PROVA N. 2

Il ginnasta 1 si posiziona all’inizio della fila di step ed eseguirà un’andatura in quadrupedia prona procedendo lateralmente con le mani sugli step fino alla fine degli stessi.

Successivamente il ginnasta 2, partendo anch’egli all’inizio della fila di step, eseguirà un’andatura in quadrupedia prona procedendo lateralmente con i piedi sugli step fino alla fine degli stessi.

N.B. Non appena il ginnasta 1 avrà oltrepassato la linea X (posta a circa metà della fila di step) il ginnasta 2 potrà partire

Penalità:

- Partire prima del segnale (linea X)5”
- Ogni step in meno.....5”

PROVA N. 3

Si dirigono verso i tappetini.

Il ginnasta 1 si posiziona in decubito supino e il ginnasta 2 lo supera con un salto del gatto.

Successivamente il ginnasta 2 si posiziona in Ponte rovesciato (atteggiamento supino) e il ginnasta 1 lo sottopassa liberamente,

PROVA N. 4

La coppia si dirige verso i coni e si lega per mano; a questo punto i ginnasti eseguiranno uno slalom tra i coni avendo cura di non spezzare mai il legamento che potrà essere sciolto solo quando il 2° ginnasta avrà terminato lo slalom. Aggirano la boa posta all’angolo

N.B. per tutti i ginnasti, nello slalom, è richiesta partenza e arrivo sulle linee poste davanti/dietro i coni.

Penalità:

- Sciogliere il legamento durante lo slalom.....5”
- Ogni slalom in meno.....o.g. 5”
- Non toccare le linee poste davanti/dietro i conio.g.5”

PROVA N. 5

I ginnasti si legano caviglia/mani e, procedendo con andatura a cagnolino, si portano dalla linea 2 alla linea 3 (la distanza tra le linee è di circa 2 mt). Aggirano la boa posta all'angolo

N.B. per tutti i ginnasti è richiesta partenza prima della linea 2 e l'arrivo oltre la linea 3

Penalità:

- Sciogliere il legamento durante l'andatura5"
- Sciogliere il legamento prima che il 2^o concorrente supera la linea 3.....5"
- Non rispettare le linee prima/dopoo.v.5"

PROVA N. 6

Uno dei due concorrenti prende la palla dal contenitore e, ponendola tra il suo dorso e quello del compagno, avanzano liberamente SENZA AIUTO DELLE MANI dalla linea 4 fino a superare entrambi la linea 5 (la distanza tra le linee è di circa 2 mt).

Un ginnasta si sistema con i piedi sulla linea 5 mentre l'altro concorrente va a posizionarsi sulla linea 4 con la palla in mano; solo a questo punto potrà lanciare la palla al compagno il quale gliela ripasserà con un altro lancio.

Di seguito la ripone nel contenitore.

BONUS 5" se entrambi i lanci vengono effettuati con una mano

Penalità:

- Toccare la palla con le mani durante l'avanzamento5"
- Non rispettare le linee prima/dopoo.v. 5"
- Far cadere la palla durante l'avanzamento.....5"
- Lanciare/riprendere la palla con i piedi non sulle linee.....o.v.5"
- Non riporre la palla nel contenitore.....5"

PROVA N. 7

La coppia si dirige verso gli step, ogni componente volteggerà uno step effettuando una ruota, senza necessità di passaggio per la verticale.

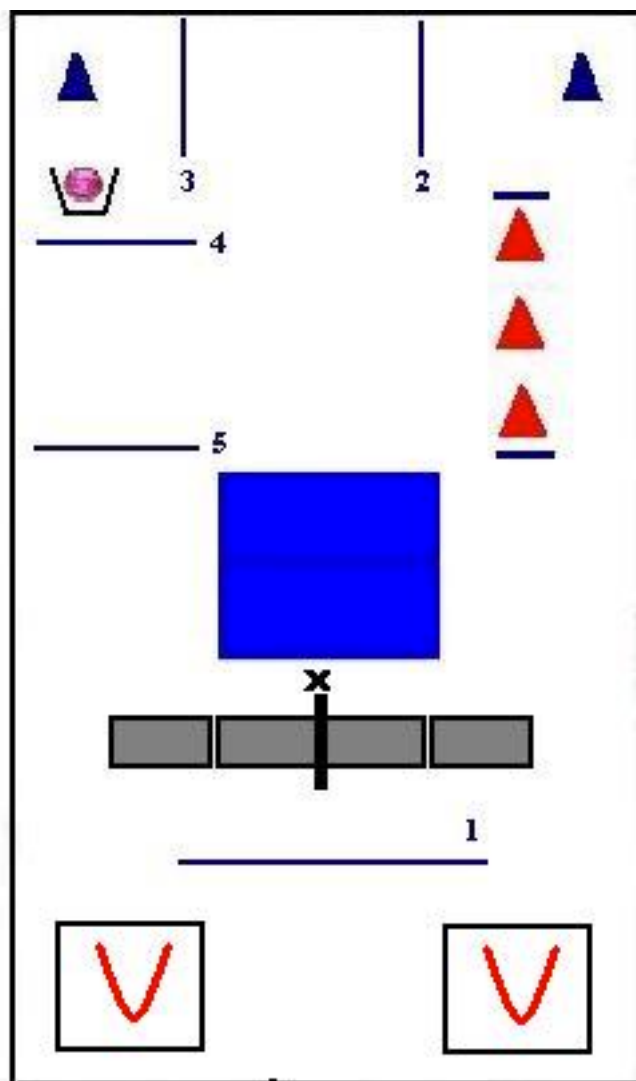
Ciascun ginnasta si porta verso una fune per eseguire 4 saltelli liberi, al termine la ripone nell'area disegnata. A questo punto la coppia si legherà per mano e correrà fino a superare la linea di partenza/arrivo dando così il via alla coppia successiva.

Penalità:

- Ogni saltello in meno.....o.g.5"
- Non riporre la fune nell'area disegnata..... o.g.5"
- Funicella o parte di essa al di fuori dell'area disegnata.....5"
- Sciogliere il legamento in anticipo.....5"

TROFEO GIOVANI

“L’AMICIZIA” P.2



Linea Partenza/Arrivo

Prove GPTEST CHALLENGE

In sede regionale esclusivamente gli iscritti e partecipanti al GpTest potranno partecipare al GpTest CHALLENGE che si potrà svolgere:

- **Individuale**
- **o in Team** (composto da 3 ginnasti della stessa fascia o di 3 fasce diverse); per comporre un team non conta la società di appartenenza ma basta denominare la squadra (vd Linee Guida per le Attività GpT 2020 e Allegato Tecnico).

I partecipanti al CHALLENGE si sfideranno affrontando le seguenti prove Fisico-motorie e Tecniche che verranno utilizzate esclusivamente in campo Regionale e realizzate sotto forma di circuito motorio:

1. **VELOCITA'**= Test navetta 6-9-12 mt (prova a tempo)
2. **FORZA**= piegamenti sulle braccia (N. massimo in 20")
3. **FLESSIBILITA'**= Seduti a gambe tese divaricate, mani al centro, flessione del busto avanti per 8" (distanza petto da terra)
4. **CAPACITA' COORDINATIVE**= 4 prove in avanzamento e in successione su 15 metri in andata e ritorno (cambio prova ogni 7,5 metri, ritorno aggirando un cono).
 - 1) Con la fune, saltelli consecutivi a piedi pari e gambe a raccolta;
 - 2) Con il cerchio, 6 saltelli con attraversamento del cerchio girante per avanti;
 - 3) Capovolte indietro;
 - 4) Capovolta avanti + coniglio in verticale in successione
5. **SUOLO** (4 elementi di 4 gruppi)= 4 slanci gambe tese alternati, squadra equilibrata a gambe flesse, 1/2 giro pivot gamba libera, 2 ruote consecutive.

Per maggiori dettagli circa la modalità di esecuzione delle prove consultare pag.7 dell'allegato tecnico alle linee guida delle attività GpT 2020.