

# **Federazione Ginnastica d'Italia**

**COMITATO REGIONALE "SICILIA"**



**Programmi Tecnici Regionali 2022 GpT**

- **Indicazioni Tecniche Regionali**
- **Percorsi motori GYMGIOCANDO**

**Agg. 22.02.2022**

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

## Indicazioni Tecniche Attuative Regionali 2022

Di seguito sono elencate le indicazioni che verranno adottate in **CAMPO REGIONALE** (in campo Nazionale rimane tutto invariato così come descritto sulle Norme Tecniche).

1. **GYMGIOCANDO 2<sup>a</sup> livello:** In campo Regionale, solo per questa categoria del Gymgiocando, sarà proposto un secondo “*percorso motorio a sorpresa*”, da eseguirsi in maniera libera, i cui unici parametri di valutazione saranno il tempo impiegato ed il superamento di tutte le prove.  
Il giorno della gara, tra le 10 prove proposte nel programma regionale, ne verranno sorteggiate 5 che costituiranno le prove del percorso a sorpresa; l’ordine di esecuzione è libero. Il percorso sarà montato con le sole prove sorteggiate.
2. **COPPA ITALIA – PROMOGYM - MASTER CHALLENGE:** gli esercizi individuali a corpo libero e con i piccoli attrezzi dovranno essere svolti obbligatoriamente con la musica (sarà anch’essa oggetto di valutazione). *Il maschio può non usare la musica.*
3. **SINCROGYM:** nei 2 esercizi a coppie la musica è obbligatoria in tutti gli attrezzi, compresa la Trave.

# 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 omessa .....o.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 boa .....o.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.
- 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;

# GYMGIOCANDO 1<sup>^</sup> livello

## “GIOCANDO S’IMPARA”

**MODALITA' ESECUTIVE:** il percorso si esegue singolarmente in modalità staffetta

**MATERIALE OCCORRENTE:** 5 coni, 2 ostacoli (h. 50/60 cm – h.20/25 cm), 7 cerchi, 4 step, 1 piano inclinato e un tappetino tipo “Sarneige”, 1 palla, 1 contenitore

**PARTENZA:** I ginnasti sono disposti in fila dietro la linea di partenza, in corrispondenza dei coni. Al Via parte il primo ginnasta.

### PROVA N. 1 (CONI)

Esegue uno slalom tra i coni correndo

**Penalità:**

- Ogn slalom non effettuato.....5”

### PROVA N. 2 (OSTACOLI)

Scavalca il primo ostacolo (h.20/25 cm) e passa sotto il secondo (h.50/60 cm)

**Penalità:**

- Ogn ostacolo non scavalcato o sottopassato.....5”

### PROVA N. 3 (STEP)

Con le mani in appoggio sullo step esegue uno scavalcamento dello stesso con i piedi alternati (preparatorio per la ruota)

**Penalità:**

- Non alternare le gambe durante lo scavalcamento .....5”

### PROVA N. 4 (PALLA)

Si dirige verso il contenitore, prende la palla ed esegue un lancio e una ripresa della stessa dopo che ha effettuato un rimbalzo al suolo

**Penalità:**

- Più di un rimbalzo della palla al suolo.....5”

### PROVA N. 5 (CERCHI)

Il ginnasta esegue un saltello a piedi pari nel cerchio singolo, uno a gambe divaricate nei cerchi affiancati e così via.

**Penalità:**

- Ogni saltello non effettuato.....5”

### PROVA N. 6 (STEP)

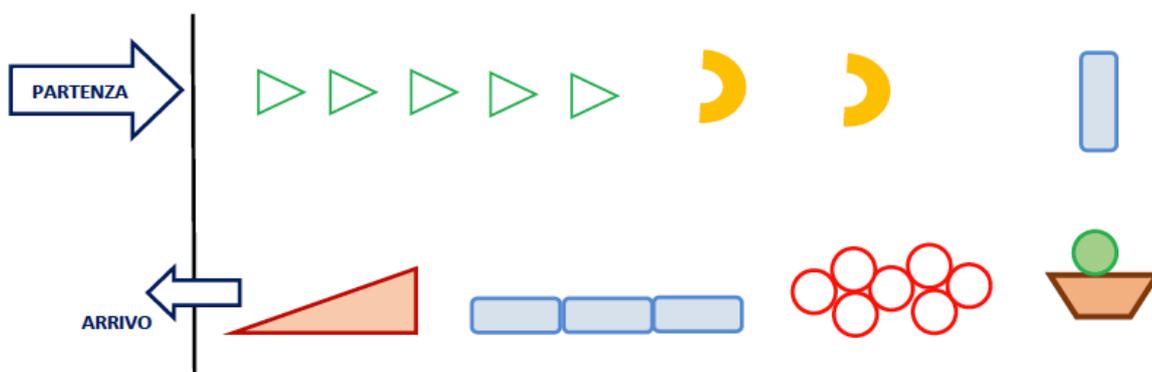
Con appoggio delle mani sugli step esegue, per tutta la loro lunghezza, dei balzi in quadrumania a sinistra e destra degli stessi, appoggiando ogni volta i piedi sopra.

#### Penalità:

- Ogni balzo non effettuato.....5”

### PROVA N. 7 (PIANO INCLINATO)

Il ginnasta esegue una capovolta rotolata indietro. Di seguito corre a dare il cambio al compagno successivo.



# GYMGIOCANDO 2<sup>^</sup> livello

## “IL PUPAZZO GIMMY” p.1

**MODALITA' ESECUTIVE:** il percorso si esegue singolarmente in modalità staffetta.

**MATERIALE OCCORRENTE:** 4 tappetini tipo “sarneige”, 1 step, 2 funi, 1 scatola, 1 cerchio (dimentro 50-60 cm), 5 bacchette per pupazzo, 1 boncer, 1 contenitore, 1 palla da ritmica, 7 coni.

**PARTENZA:** I ginnasti sono posizionati dietro la linea di partenza. Al Via parte il primo ginnasta.

### PROVA N. 1 (STEP)

Si dirige verso il tappetino e, con mani in appoggio sullo step, lo scavalca eseguendo un preparatorio per la ruota.

**Penalità:**

- Non alternare le gambe durante lo scavalco e/o l'arrivo al suolo.....5”

### PROVA N. 2 (FUNI)

Si dirige verso la funicella per eseguire 4 saltelli liberi. Al termine la ripone all'interno del quadrato.

**Penalità:**

- Ogni saltello in meno..... 5”
- Funicella o parte di essa fuori dal quadrato..... 5”

### PROVA N. 3 (PALLA)

Prende la palla dal contenitore e, posizionandosi in decubito con le braccia in alto e la palla tra le caviglie, esegue un rotolamento di 360° sull'A/L. Posa la palla nel contenitore ed aggira la boa posta all'angolo.

**Penalità:**

- Rotolamento incompleto.....5”
- Perdere la palla durante il rotolamento.....5”
- Non rimettere la palla nel contenitore..... 5”

**BONUS di 5”** se, al termine del rotolamento, il ginnasta esegue un lancetto della palla (ancora posizionata tra le caviglie) riprendendola con le mani al volo senza farla cadere.

### PROVA N. 4 (CONI)

Il ginnasta, posizionatosi sopra la linea posta dietro il primo cono, esegue uno slalom con un piede tra i primi due coni e con l'altro piede tra gli ultimi due, terminando l'esercizio con i piedi sulla linea posta dopo l'ultimo cono.

**N.B.:** il cambio del piede deve avvenire su una delle linee poste al centro del terzo cono. Di seguito aggira la boa posta all'angolo.

**Penalità:**

- Ogni slalom in meno.....5”
- Non toccare le linee poste davanti/dietro i coni.....ov.5”

### PROVA N. 5 (TAPPETINO)

Corre verso il tappetino per eseguire una capovolta rotolata indietro senza fuoriuscire dallo stesso.

**Penalità:**

- Uscire dal tappetino.....5''

**PROVA N. 6 (BONCER)**

Raggiunge il boncer ed eseguire 3 salti pennello a piedi pari di cui i primi 2 con arrivo sul boncer, il terzo con ½ avvitamento in volo e arrivo sul tappetino

**Penalità:**

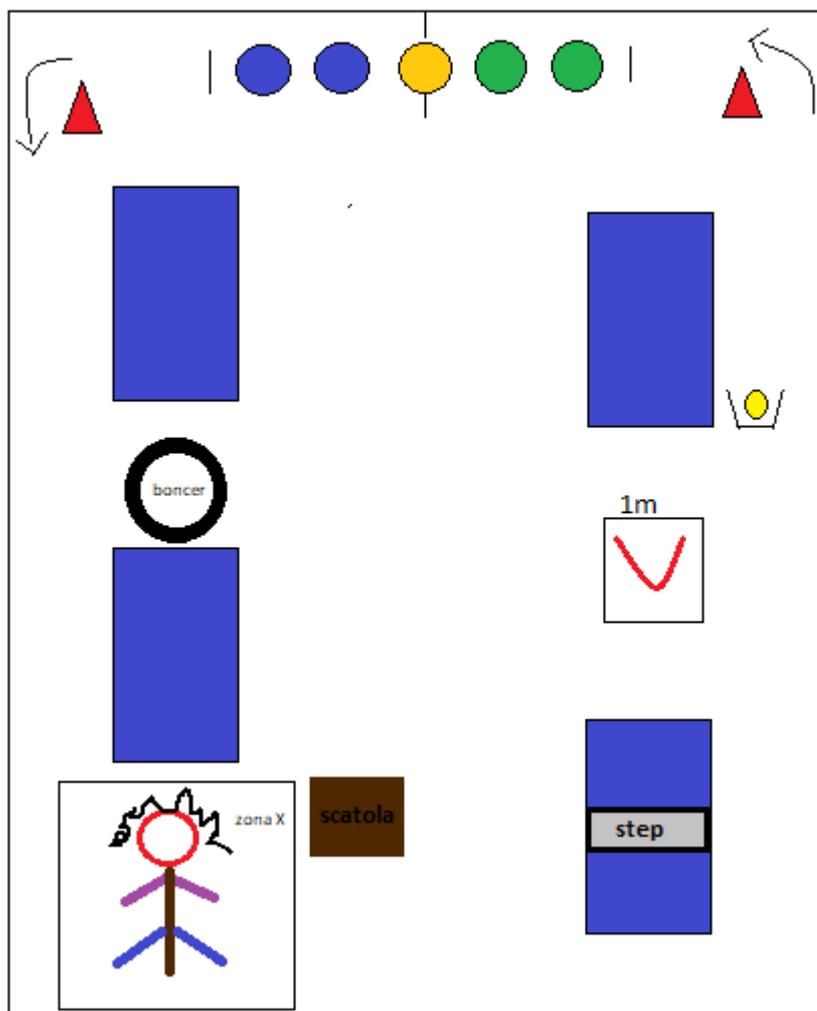
- Ogni salto in meno.....5''
- Ogni salto non a piedi pari.....5''
- Rotazione intorno all' A/L incompleta.....5''

**PROVA N. 7 (PUPAZZO)**

Prende dalla scatola uno degli oggetti contenuti all'interno e lo posiziona nella zona X in modo da comporre, ginnasta dopo ginnasta, il pupazzo GIMMY come da figura.

**N.B.** un ginnasta prenderà cerchio+fune, un ginnasta il busto, un ginnasta le braccia, un ginnasta le gambe (l'ordine è libero).

**Posizionato l'oggetto, il ginnasta supera la linea di partenza/arrivo dando il via al compagno successivo che eseguirà il percorso in maniera analoga. Quando l'ultimo concorrente avrà superato la linea di partenza/arrivo sarà dato lo stop al tempo.**



Linea Partenza/Arrivo

## **GYMGIOCANDO 2<sup>^</sup>livello**

### **“Prove percorso a sorpresa” p.2**

**MODALITA' ESECUTIVE:** il percorso si esegue singolarmente in modalità staffetta.

Il giorno della gara, tra le 10 prove proposte nel programma regionale, ne verranno sorteggiate 5 che costituiranno le prove del percorso a sorpresa (il percorso sarà montato con le sole prove sorteggiate). L'ordine di esecuzione è libero.

**MATERIALE OCCORRENTE:** 4 cerchi diametro 50/60 cm, 3 ostacoli h.20 cm, 1 bacchetta di legno o plastica, 2 contenitore, 2 palla da ritmica o volley, 1 trave didattica con minima elevazione dal suolo, 1 cerchio diametro 70/80 cm, 2 cerchi diametro 60/70 cm, 1 tappetino tipo Sarneige.

**PARTENZA:** I ginnasti sono posizionati dietro la linea di partenza. Al Via parte il primo ginnasta.

Il Valutatore stabilisce che la prova è realizzata se è eseguita correttamente così come descritta.  
L'unica penalità prevista per ogni prova è quella generale: “prova non eseguita come descritta o omessa.....15”

#### **PROVA N. 1 (CERCHI contigui) – 4 cerchi diametro 50/60 cm**

Eseguire 4 saltelli nei cerchi contigui così di seguito: un saltello con il piede dx, un saltello con il piede sx, un saltello a piedi pari, un saltello con ½ avvitamento in volo e arrivo a piedi pari.

#### **PROVA N. 2 (QUADRUPEDIA) – 2 linee a distanza di circa 2 metri**

Eseguire un'andatura quadrupedica in avanti, corpo proteso avanti e gambe piegate (GAMBERO).

Partenza con tutto il corpo prima della prima linea, termine al superamento completo della seconda linea .

#### **PROVA N. 3 (OSTACOLI) – 3 ostacoli h.20 cm**

Superare gli ostacoli in forma libera.

#### **PROVA N. 4 (BACCHETTA) – 1 bacchetta di legno o plastica**

Con impugnatura dorsale della bacchetta eseguire un primo saltello portando la bacchetta in alto a braccia tese e contemporaneamente divaricando le gambe frontalmente, ed un secondo saltello ritornando nella posizione iniziale (bacchetta in basso e gambe chiuse).

Fare 5 esecuzioni consecutive (ogni esecuzione comprende un'andata e un ritorno per un totale di 10 saltelli)

#### **PROVA N. 5 (PALLA) – 1 contenitore + 1 palla da ritmica o volley**

Prendere la palla dal contenitore ed eseguire un lancio a 2 mani in alto ed una ripresa con 1 mano dopo che la palla ha effettuato un rimbalzo al suolo. Sistemare la palla nel contenitore.

#### **PROVA N. 6: (TRAVE) – 1 trave didattica con minima elevazione dal suolo**

Camminare in avanti sulla trave con braccia in fuori, in andata e ritorno con ½ giro all'estremità; al centro di ogni andatura eseguire un piegamento sugli arti inferiori.

**N.B.** L'intera prova deve essere eseguita senza cadere dalla trave.

**PROVA N. 7: (CERCHIO) – 1 cerchio diametro 70/80 cm**

Posizionarsi con i piedi sulla X indicata al suolo ed eseguire un prillo del cerchio seguito da una corsetta del ginnasta intorno allo stesso, riprendere il cerchio prima che si fermi o cada al suolo.

**N.B.** il cerchio può essere ripreso solo dopo che il ginnasta ha eseguito un giro di almeno 180° intorno ad esso

**PROVA N. 8: (CERCHI – Salto in lungo) – 2 cerchi diametro 60/70 cm a distanza di circa 60 cm (da bordo a bordo)**

Con partenza a piedi pari dentro il primo cerchio, eseguire un salto in lungo con movimento degli arti superiori per avanti-alto arrivando nel secondo cerchio a piedi pari.

**PROVA N. 9 (ROTOLAMENTO Palla) – 1 contenitore + 1 palla da ritmica o volley + 1 tappetino**

Prendere la palla dal contenitore ed eseguire un rotolamento a terra della stessa seguito da una capovolta rotolata avanti, partenza e arrivo liberi. Riprendere la palla e riporla nel contenitore.

**PROVA N. 10 (CORSA)**

In un quadrato di 3 metri di lato e centro segnato con una X, con partenza dal centro correre per toccare i 4 vertici. Ad ogni vertice toccato, con almeno una mano, deve corrispondere un ritorno al centro toccato, con almeno una mano. La prova termina con l'ultimo tocco al centro.

**Il ginnasta supera la linea di partenza/arrivo dando il via al compagno successivo che eseguirà il percorso in maniera analoga. Quando l'ultimo concorrente avrà superato la linea di partenza/arrivo sarà dato lo stop al tempo.**

**DTRGpT (Sicilia)**

Direttrice Tecnica Regionale

*Jlenia Cosenza*