

Federazione Ginnastica d'Italia

COMITATO REGIONALE “SICILIA”



Programmi Tecnici Regionali 2023 GpT

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

Agg. 23.2.2023

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

Indicazioni Tecniche Attuative Regionali 2023

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**: In campo Regionale 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 prima 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 –MASTER CHALLENGER**: 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.
4. **PROMOGYM**: gli esercizi individuali a corpo libero dovranno essere svolti obbligatoriamente CON la musica, gli esercizi con i piccoli attrezzi SENZA la musica.

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.
- 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

“I SUPEREROI” p.1

MODALITA' ESECUTIVE: il percorso si esegue singolarmente in modalità staffetta, su una superficie circa di m.10x4

MATERIALE OCCORRENTE: 4 cerchi diametro 50/60 cm, 5 mattoncini, 2 linee tracciate al suolo distanti 3m tra loro, 1 piano inclinato con tappetino tipo sarneige, 3 step, 5 coni, 1 cesto, 1 palla ritmica o volley, 2 linee lunghe parallele tracciate al suolo (lunghezza 2m).

PARTENZA: I ginnasti sono disposti in fila davanti ai coni, dietro la linea di partenza. Al “Via” parte il primo ginnasta. Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo ginnasta.

PROVA N. 1 IRONMAN (4 cerchi)

Eseguire dei saltelli in 4 cerchi consecutivi:

Primo Livello: a piedi pari

Secondo Livello: su un piede



Penalità:

- Ogni saltello non effettuato.....5”

PROVA N. 2 SPIDERMAN (i mattoncini)

Camminare su 5 mattoncini in successione:

Primo Livello: in avanti

Secondo Livello: indietro



Penalità:

- Cadere dai mattoncini.....(o.v.) 2”

PROVA N. 3 HULK (2 linee)

Avanzare tra due linee (distanti tra loro 3m) con la seguente andatura:

Primo Livello: quadrupedia prona

Secondo Livello: quadrupedia supina (gambero, piedi in direzione del percorso)



Penalità:

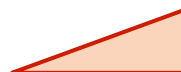
- Non partire con mani e piedi prima della prima linea.....5”
- Non oltrepassare con tutto il corpo la seconda linea.....5”

PROVA N. 4 WONDER WOMAN (piano inclinato)

Eseguire una capovolta rotolata sul piano inclinato:

Primo Livello: in avanti

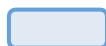
Secondo Livello: indietro



Penalità:

- Capovolta non completata.....5”

PROVA N. 5 CAPITAN AMERICA (3 step)



Con partenza laterale e appoggio delle mani sugli step, eseguire dei volteggi a dx e sx degli stessi fino a raggiungere l'estremità opposta (minimo 3 volteggi):

Primo Livello: volteggi liberi

Secondo Livello: volteggi a piedi pari uniti



Penalità:

- Ogni volteggio non effettuato.....5"
- Ogni volteggio non effettuato a piedi pari uniti5"

PROVA N. 6 SUPERMAN (5 coni)



Eseguire uno slalom correndo tra i coni:

Primo Livello: in avanti.

Secondo Livello: indietro



Penalità:

- Ogni slalom non effettuato.....5"

PROVA N. 7 CAT WOMAN (palla e linee)



Prendere la palla dal contenitore ed eseguire un rotolamento della stessa tra le due linee, lunghe 2m e distanti tra loro:

Primo Livello: 70cm

Secondo Livello: 50cm

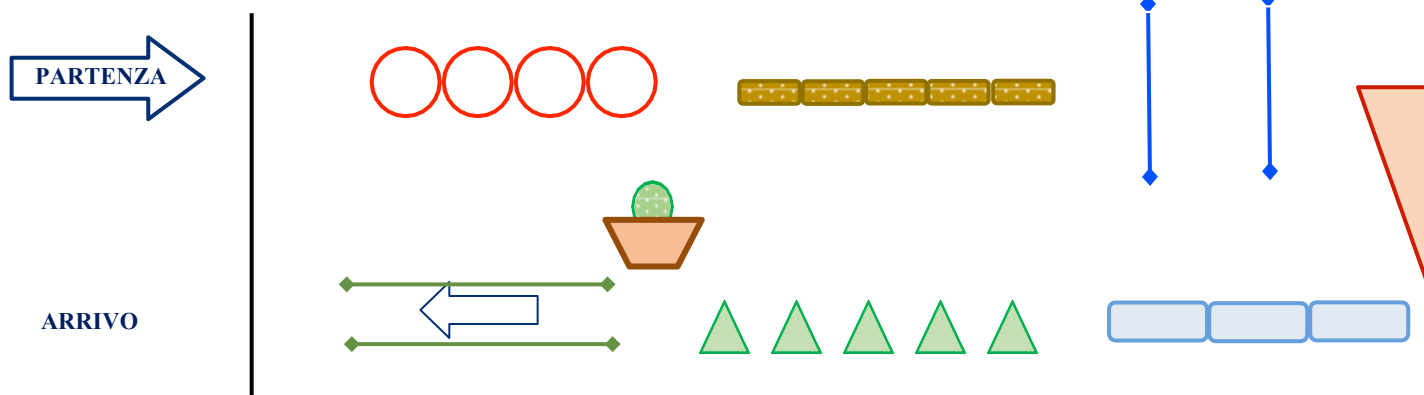


Terminata la prova, rimettere la palla a posto e correre a dare il cambio al compagno successivo.

Penalità:

- Fuoriuscire con la palla oltre la linea (lateralmente).....o.v. 2"

SCHEMA PERCORSO



GYMGIOCANDO

“Prove percorso a sorpresa” p.2

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

Il giorno prima 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: 2 tappetini tipo sarneige, 2 contenitori, 2 palla da ritmica, 3 ostacoli h.20 cm, 1 bacchetta di plastica, 1 palla di spugna, 1 trave didattica con minima elevazione dal suolo, 3 cerchi diametro 60/70 cm, 1 step

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 (ROTOLAMENTO) – tappetino + palla da ritmica**

Prendere la palla dal contenitore e, con partenza in decubito prono o supino o laterale, eseguire:

Primo Livello= un rotolamento di minimo 360° sull'asse longitudinale tenendo la palla tra le mani

Secondo Livello= un rotolamento di minimo 360° sull'asse longitudinale tenendo la palla tra le caviglie

N.B. non perdere la palla durante il rotolamento

- **PROVA N. 2 (SALTO ARTISTICO) – tappetino**

Eseguire:

Primo Livello= salto del gatto

Secondo Livello= salto del gatto con una rotazione di almeno 180° sull'asse longitudinale

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

Superare gli ostacoli:

Primo Livello= in forma libera

Secondo Livello= con un saltello a piedi pari e braccia in alto

- **PROVA N. 4 (BACCHETTA) – 1 bacchetta di plastica**

Con impugnatura dorsale della bacchetta eseguire:

Primo Livello= 3 circonduzioni (ogni esecuzione comprende un'andata e un ritorno)

Secondo Livello= 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 di spugna (1° livello) o ritmica (2° livello)**

Prendere la palla dal contenitore ed eseguire:

Primo Livello= un lancio a 2 mani in alto ed una ripresa senza farla cadere

Secondo Livello= un lancio a 2 mani in alto ed una ripresa con 1 mano dopo che la palla ha effettuato un rimbalzo al suolo

Al termine sistemare la palla nel contenitore.

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

Camminare in avanti sulla trave:

Primo Livello= in forma libera

Secondo Livello= con braccia in fuori, in andata e ritorno con $\frac{1}{2}$ 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 60/70 cm**

Eseguire un prillo del cerchio

Primo Livello= in forma libera. Il cerchio può essere ripreso solo dopo aver effettuato almeno un giro attorno il suo stesso asse.

Secondo Livello= seguito da una corsetta del ginnasta intorno allo stesso, riprendere il cerchio prima che si fermi o cada al suolo. Il cerchio può essere ripreso solo dopo che il ginnasta ha eseguito un giro di almeno 180° intorno al cerchio

- **PROVA N. 8 (CERCHI – Salto in lungo) – 2 cerchi diametro 60/70 cm a distanza di circa 50 cm (da bordo a bordo)**

Con partenza a piedi pari dentro il primo cerchio eseguire:

Primo Livello= un salto libero arrivando nel secondo cerchio

Secondo Livello= un salto in lungo con movimento degli arti superiori per avanti-alto arrivando nel secondo cerchio a piedi pari.

- **PROVA N. 9 (RUOTA) – step**

Eseguire uno scavalcamento dello step (propedeutico per la ruota)

- **PROVA N. 10 (CORSA)**

In un quadrato di 3 metri di lato, centro e vertici segnati a terra con una X, il ginnasta partendo dal centro deve:

Primo Livello= correre toccando i 4 vertici liberamente e in maniera successiva

Secondo Livello correre toccando 4 vertici. Ad ogni vertice toccato, con almeno una mano, deve corrispondere un ritorno al centro toccata con almeno una mano.

La prova termina con il ritorno sulla X al centro.

Il ginnasta, terminato il percorso, 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