

Federazione Ginnastica d'Italia

COMITATO REGIONALE "SICILIA"



Programmi Tecnici Regionali 2024 GpT

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

Agg. 25.2.2024

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

Indicazioni Tecniche Attuative Regionali 2024

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 l'esercizio collettivo è reso obbligatorio. Sarà inoltre 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. **PROMOGYM - 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.

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

“LA PACE” p.1

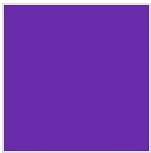
MODALITA' ESECUTIVE: il percorso si esegue singolarmente.

I ginnasti sono disposti in fila davanti ai coni all'inizio del lato AB. Al “Via” parte il primo ginnasta, esegue il percorso e, terminata la settima prova, si porta all'interno del quadrato GHIL in cui attenderà gli altri componenti la squadra. Man mano che ogni ginnasta entrerà nel quadrato GHIL, potrà partire il ginnasta successivo e, non appena vi saranno tutti dentro, potranno procedere all'esecuzione dell'ultima prova per comporre il puzzle Rainbow.

MATERIALE OCCORRENTE: 2 step, 5 cerchi, 1 palla da ritmica o volley, 1 contenitore, 1 cono, 1 tappetone alto circa 20 cm., piano rialzato di 40/60 cm, 1 piano inclinato composto da una pedana da volteggio e un tappeto tipo “Sarneige”, 7 strisce con i colori dell'arcobaleno che costituiscono il puzzle finale da comporre, 1 scatola

PROVA N. 1_Viola: VOLTEGGIARE (2 step)

Volteggiare, con le mani in appoggio, su 2 step posti a 2 metri di distanza:



Primo Livello: eseguire i volteggi liberamente.

Secondo Livello: eseguire i volteggi con 4 appoggi (propedeutico della ruota).

Penalità:

- Ogni volteggio non effettuato.....5”

PROVA N. 2_Blu: BALZARE (5 cerchi)

Balzare alternando i piedi tra 5 cerchi:



Primo Livello: i 5 cerchi sono disposti in maniera consecutiva.

Secondo Livello: i 5 cerchi sono disposti a 20 cm di distanza l'uno dall'altro.

Penalità:

- Ogni balzo non effettuato.....2”
- Ogni piede, o parte di esso, sopra il bordo del cerchio.....2”

PROVA N. 3_Azzurro: AFFERRARE (palla e contenitore)

Afferrare la palla dopo aver effettuato un lancio verso l'alto (altezza minima sopra la testa):



Primo Livello: liberamente (anche con uno o più rimbalzi al suolo).

Secondo Livello: al volo (senza nessun rimbalzo al suolo), dopo aver battuto le mani

Penalità:

- Non riprendere la palla al volo (secondo livello)2”

PROVA N. 4_Verde: VARCARE (2 linee)

Varcare la linea EF posta a 3 m dalla linea CD. Con partenza prima della linea CD:



Primo Livello: in quadrupedia prona.

Secondo Livello: in quadrupedia supina.

Penalità:

- Partire con mani o piedi oltre la linea CD.....5”
- Non oltrepassare con mani e piedi la linea EF.....5”

PROVA N. 5_Giallo: GIRARE (Cono)

Girare intorno al cono di almeno 360° :



Primo Livello: di corsa

Secondo Livello: effettuando saltelli a piedi pari

Penalità:

- Non completare il giro.....2''
- Ogni saltello non a piedi pari (secondo livello).....2''

PROVA N. 6_Arancione: ATTERRARE (Piano rialzato e tappetone alto 20 cm)

Atterrare su un tappetone saltando liberamente da un piano rialzato:

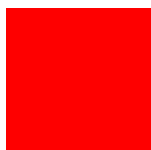


Primo Livello: piano rialzato di 40 cm.

Secondo Livello: piano rialzato di 60 cm

PROVA N. 7_Rosso: ROTOLARE (Piano inclinato)

Rotolare intorno all'asse trasversale (eseguendo una capovolta) e posizionarsi nel quadrato GHIL:



Primo Livello: avanti

Secondo Livello: indietro

Penalità:

- Capovolta non completata... ..2''

PROVA N. 8_Rainbow: PUZZLE

Tutti i componenti la squadra completano il puzzle Rainbow. Le strisce saranno posizionate all'interno di un scatola.



Primo Livello: 3 strisce colorate (gialla, arancione, rossa)

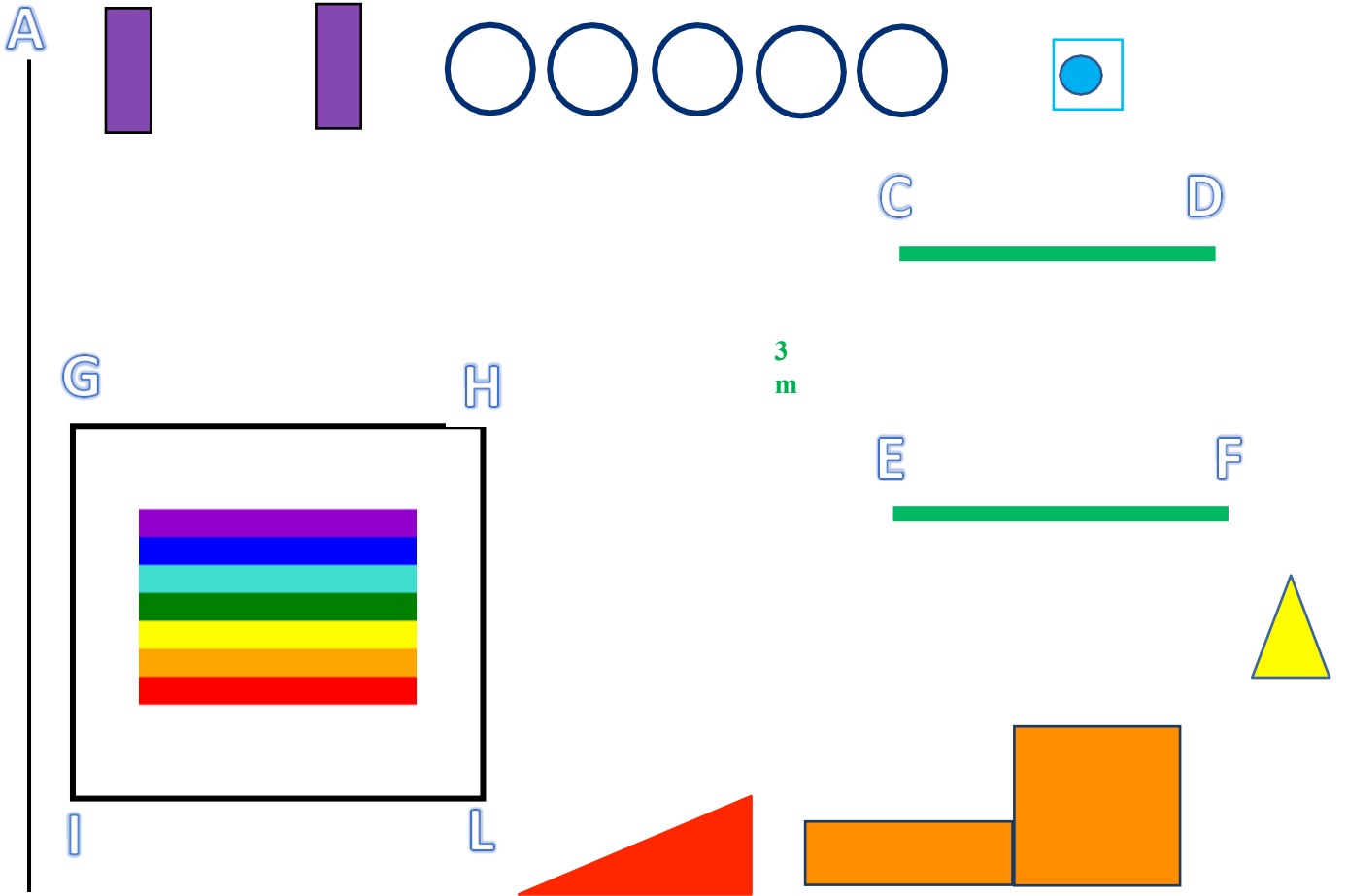
Secondo Livello: 7 strisce colorate

Penalità:

- Strisce in ordine scorretto.....5''

NOTE:

- Lo stop al tempo sarà dato quando il puzzle verrà completato
- Per il primo livello, le strisce viola, blu-celeste-verde saranno già posizionate in ordine a terra prima di iniziare il percorso (sarà compito del tecnico sistemarle), i ginnasti dovranno completare il puzzle inserendo solo le altre tre.
- Ogni rappresentativa può utilizzare l'attrezzatura propria purché rispondente a quella descritta e previa autorizzazione del Coordinatore dei Valutatori.
- I disegni sono puramente indicativi, fa fede la descrizione della prova.



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 palla ritmica/volley, 3 contenitore, 4 tappetini tipo “Sarneige”, 1 palla di spugna, 5 cerchi diametro 60 cm, 1 boncer, 1 cerchio diametro 60/70 cm, 1 ostacolo h.50/60 cm, 2 ostacoli h. 20 cm, 1 trave didattica, 1 bacchetta,

PARTENZA: i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza/arrivo. 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) – contenitore + 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 (SALTI) – contenitore + palla di spugna + 5 cerchi diametro 60/70

Prendere la palla di spugna dal contenitore e, tenendola tra le caviglie, effettuare nei cerchi:

Primo Livello= 5 salti della rana

Secondo Livello= 5 salti del coniglio, entrando in ogni cerchio con posa successiva delle mani e poi dei piedi

N.B. partenza all'esterno del primo cerchio; non perdere la palla durante i salti

PROVA N. 3 (BONCER) – boncer + tappetino

Eseguire 3 saltelli a piedi pari di cui:

Primo Livello= i primi 2 con arrivo sul boncer, il terzo con arrivo sul tappetino

Secondo Livello= il primo salto pennello, il secondo salto a X, il terzo salto con ginocchia al petto e arrivo sul tappetino

PROVA N. 4 (CERCHIO) – 1 cerchio diametro 60/70 cm

Eseguire 3 attraversamenti:

Primo Livello= in forma libera.

Secondo Livello= con saltelli a piedi pari

PROVA N. 5 (OSTACOLI) – 1 ostacolo h. 50/60 cm, 2 ostacoli h. 20 cm

Passare sopra il primo ostacolo, sotto il secondo, sopra il terzo

Primo Livello= in forma libera

Secondo Livello= saltare i 2 ostacoli da 20 cm con un saltello a piedi pari uniti

PROVA N. 6 (PALLEGGI) – 2 linee X-Y distanti 3 metri, 1 contenitore, 1 palla

Con partenza prima della linea X eseguire:

Primo Livello= un rotolamento della palla fino a superare la linea Y e poi riprenderla

Secondo Livello= dei palleggi in avanzamento fino a superare la linea Y e poi riprenderla

PROVA N. 7 (TRAVE) – 1 trave didattica con minima elevazione dal suolo

Sulla trave:

Primo Livello= camminare avanti con braccia in fuori, ½ giro libero in punta, ritorno camminare avanti con braccia in alto

Secondo Livello= 3 passi avanti sugli avampiedi, ½ giro 3 passi indietro, ½ giro, ancora 3 passi avanti e così via fino alla fine della trave; uscita in salto pennello.

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

PROVA N. 8 (CORPO LIBERO) – 2 tappetini

Eseguire:

Primo Livello= salto del gatto + capovolta rotolata avanti

Secondo Livello= capovolta rotolata avanti + ponte

PROVA N. 9 (BACCHETTA) – 1 bacchetta

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. 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 toccando 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