

**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE PUGLIA**

**Direzione Tecnica Regionale
Sezione Ginnastica per Tutti**

PERCORSO MOTORIO GYMGIOCANDO 2009

- Il percorso si effettua intorno ad un quadrato di 7mt. x 7mt.
- Ogni Ginnasta, al termine della propria esecuzione, prenderà posto all'interno del quadrato ed attenderà i compagni per eseguire la coreografia con la musica.
- L'esecuzione del percorso dovrà avvenire con una base musicale che potrà essere diversa o uguale a quella scelta per la coreografia.
- Per ogni prova eseguita correttamente sarà assegnato, ad ogni ginnasta, un **BONUS di 1 secondo**.
- Al termine del percorso tutti i bonus ottenuti saranno sommati tra loro e detratti dal tempo totale di esecuzione.

*Il DTR/GpT
Fabio Gaggioli*

MATERIALE OCCORRENTE: 7 cerchi (diametro 60 cm circa), 1 cerchio (diametro 80 cm circa), 1 ostacolo (alto da 15-20 a 30-35 cm dal suolo), 10 step, 1 tappeto tipo "Sarneige", 1 palla di spugna, 1 contenitore.

PARTENZA: i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza/arrivo, lungo il lato AB.
Al "Via" parte il primo ginnasta.

LATO AB

PROVA N. 1 (CERCHI 60 cm):

eseguire una serie di saltelli a gambe unite e divaricate nei cerchi.

PROVA N. 2 (OSTACOLO):

scavalcare l'ostacolo (h 15-20 cm per la categoria giovanissimi, 30-35 cm per la categoria giovani).

LATO BC

PROVA N. 3 (STEP):

Giovanissimi: salire e scendere, camminando o correndo, sugli step posizionati a mò di scala (è consentito l'aiuto dell'istruttore o di un adulto).

Giovani: eseguire 3 di balzi in quadrumania a dx e a sx sui primi 3 step, successivamente salire e scendere, camminando o correndo, sui restanti step posizionati a mò di scala.

LATO CD

PROVA N. 4 (CERCHIO 80 cm):

Giovanissimi: attraversare il cerchio mantenuto in posizione verticale da un adulto

Giovani: attraversare, con un balzo in quadrumania, il cerchio mantenuto in posizione verticale da un adulto.

PROVA N. 5 (TAPPETO):

eseguire un rotolamento intorno all'asse longitudinale o una capovolta avanti (anche con l'aiuto di un adulto).

PROVA N. 6 (PALLA):

prendere la palla dal contenitore

Giovanissimi: lanciarla all'istruttore posto di fronte

Giovani, lanciarla verso l'alto e riprenderla, anche dopo 1 o 2 rimbalzi al suolo; rimettere la palla a posto.

Quando il ginnasta o l'istruttore ha rimesso la palla nel contenitore potrà partire il ginnasta successivo.

Quando l'ultimo ginnasta o l'istruttore ha rimesso la palla nel contenitore sarà dato lo stop al tempo.

SCHEMA PERCORSO

