

PERCORSO

GYMGIOCANDO

2017

***PROPOSTO NELLE LINEE GUIDA 2017 ATTIVITA' GPT
VALIDO ANCHE PER LA FASE REGIONALE***

PERCORSO MOTORIO GYMGIOCANDO

MODALITA' ESECUTIVE

I percorsi si effettuano intorno ad un quadrato di 8m x 8m.

Ogni componente la rappresentativa, 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 può essere diversa o uguale a quella scelta per la coreografia.

MATERIALE OCCORRENTE: 5 coni, 2 ostacoli (h 10cm circa), 5 step, 6 cerchi (diametro 60/70 cm circa), 1 piano inclinato realizzato con una pedana da volteggio ed un tappetino tipo "Sarneige", 5 mattoncini o ceppi Baumann.

PARTENZA: i ginnasti sono disposti in fila davanti agli step all'inizio del lato AB. Al "Via" parte il primo ginnasta.

LATO AB

PROVA N. 1 (CONI)

CAT. GIOVANISSIMI, GIOVANI E GRUPPI MISTI: effettuare una corsa a slalom tra i coni.

PROVA N. 2 (OSTACOLI)

CAT. GIOVANISSIMI: scavalcare liberamente gli ostacoli.

CAT. GIOVANI: scavalcare gli ostacoli con un saltello (a piedi parti o alternati).

GRUPPI MISTI: scavalcare gli ostacoli, liberamente o con un saltello a piedi parti o alternati.

LATO BC

PROVA N. 3 (STEP)

Con le mani in appoggio sugli step eseguire:

CAT. GIOVANISSIMI: dei balzi in quadrumania divaricando e riunendo le gambe (alternando un volteggio a gambe divaricate con i piedi esternamente agli step, e uno a piedi uniti; e così via) o viceversa, fino a raggiungere l'ultimo step.

CAT. GIOVANI: dei balzi in quadrumania a sinistra e a destra degli step, fino a raggiungere l'ultimo step.

GRUPPI MISTI: dei balzi in quadrumania divaricando e riunendo le gambe o a destra e a sinistra degli step; in quest'ultimo caso è anche possibile effettuare l'appoggio dei piedi sullo step.

PROVA N. 4 (CERCHI)

CAT. GIOVANISSIMI: saltelli a piedi pari.

CAT. GIOVANI: 3 saltelli sul piede destro e 3 sul piede sinistro.

GRUPPI MISTI: saltelli a piedi pari oppure 3 saltelli sul piede destro e 3 sul piede sinistro.

LATO CD

PROVA N. 5 (PIANO INCLINATO)

Eeguire:

CAT. GIOVANISSIMI: una capovolta rotolata avanti anche con partenza con i piedi sulla pedana.

CAT. GIOVANI: una capovolta rotolata indietro.

GRUPPI MISTI: una capovolta rotolata avanti o una capovolta rotolata indietro o una rullata sul dorso con partenza dalla parte più bassa del piano inclinato (spalle alla punto di partenza).

PROVA N. 6 (MATTONCINI)

CAT. GIOVANISSIMI, GIOVANI E GRUPPI MISTI: Camminare sopra i mattoncini.

SCHEMA PERCORSO

