

Federazione Ginnastica d'Italia
Direzione Tecnica Nazionale
Ginnastica per Tutti

PERCORSO MOTORIO
GYMGIOCANDO 2013
Incontro nazionale

NOTE:

- Il percorso si effettua intorno ad un quadrato di 8m x 8m.
- 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 può essere diversa o uguale a quella scelta per la coreografia.

La DTNGpT
Emiliana Polini

PERCORSO MOTORIO

MATERIALE OCCORRENTE: 1 step, 1 piano inclinato formato da una pedana da volteggio ed un tappeto tipo “Sarneige”, un pallone tipo “Super Santos” o una palla da ritmica, 1 ostacolo formato da 6 step ed una bacchetta, 4 cerchi (diametro 50/60cm), 1 tunnel.

PARTENZA: i ginnasti sono disposti in piedi dietro la linea di partenza/arrivo; al “Via” parte il primo ginnasta.

LATO AB

PROVA N. 1: STEP + PIANO INCLINATO

Eseguire una capovolta rotolata avanti con partenza con i piedi sullo step.

PROVA N. 2: PALLA/PALLONE

Prendere la palla dal contenitore ed eseguire un lancio ed una ripresa al volo della stessa.

LATO BC

PROVA N. 3: OSTACOLO

Poggiando le mani sugli step, eseguire un salto framezzo scavalcando la bacchetta a piedi pari.

PROVA N. 4: CERCHI

Eseguire dei saltelli a piedi pari uniti nei cerchi.

LATO CD

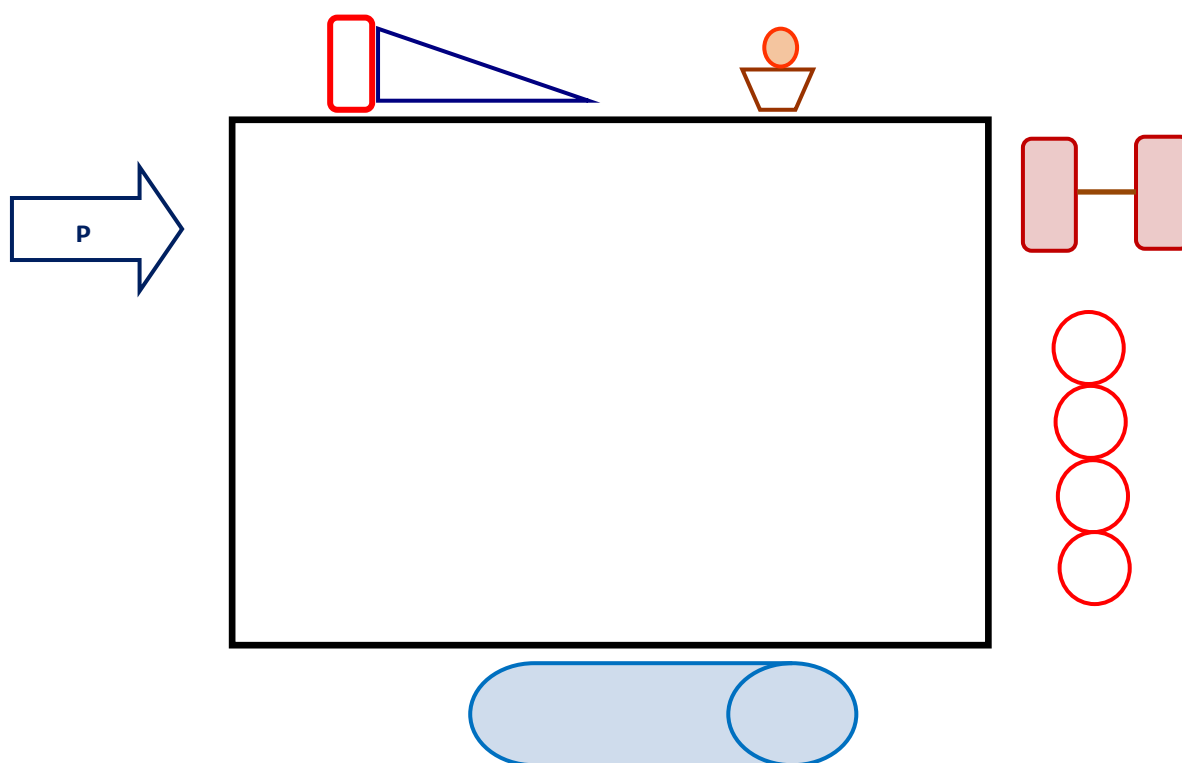
PROVA N. 5: TUNNEL

Attraversare il tunnel.

Quando il ginnasta ha terminato la prova n.5 potrà partire il compagno successivo per eseguire analogamente il percorso.

Lo stop al tempo sarà dato quando l'ultimo ginnasta avrà terminato la prova n.5.

SCHEMA PERCORSO



VALUTAZIONE

La valutazione non seguirà i canoni classici bensì sarà effettuata tenendo in considerazione parametri quali: precisione, simpatia, velocità, interpretazione, ecc.....