

PERCORSO MOTORIO GYMGIOCANDO

(fase regionale e nazionale)

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 circa 40/50 cm e 20/25 cm), 7 cerchi, 4 step, 1 piano inclinato composto da una pedana da volteggio e un tappeto tipo "Sarneige", 1 palla/pallone, 1 contenitore.

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

LATO AB

PROVA N. 1 (CONI)

Eeguire uno slalom tra gli stessi.

PROVA N. 2 (OSTACOLI)

Scavalcare il primo ostacolo (h 20/25cm) e passare sotto al secondo (h 40/40cm).

LATO BC

PROVA N. 3 (CERCHI)

Eeguire un saltello a piedi pari nel cerchio singolo e uno a gambe divaricate nei cerchi affiancati.

PROVA N. 4 (n.3 STEP)

Con appoggio delle mani in appoggio sugli step eseguire, per tutta la lunghezza degli stessi, dei balzi in quadrumania a sinistra e a destra degli step (è anche possibile poggiare i piedi sugli step).

LATO CD

PROVA N. 5 (n. 1 STEP)

Con le mani in appoggio sullo step, eseguire uno scavalco dello stesso con i piedi alternati (preparatorio per la ruota).

PROVA N. 6 (PIANO INCLINATO)

Eeguire una capovolta rotolata avanti.

PROVA N. 7 (PALLA/PALLONE)

Lancio e una ripresa della palla (anche dopo un rimbalzo al suolo).

SCHEMA PERCORSO

