

PROGRAMMA MANIFESTAZIONE CORSI BASE GAM
LOMBARDIA 2015
PROVA UNICA 12 APRILE

La manifestazione per i corsi base GAM è dedicata a tutti quei ginnasti che svolgono attività amatoriale e non agonistica in palestra (codice di tesseramento 22C).

Il programma si basa su esercizi obbligatori da scegliere secondo il livello di preparazione dell'atleta.

Gli attrezzi previsti sono: Corpo Libero, Trampolino e Volteggio, **la classifica si farà con la somma dei due punteggi migliori** (è possibile quindi eseguire sia tre attrezzi, scartando dalla classifica il punteggio peggiore, sia due attrezzi scartando quello dell'attrezzo non eseguito).

TABELLA ETA'

-Cuccioli (scuola materna): 2011-2010-2009

-Mini (primo ciclo elementare): 2008-2007

-Allievi 1[^] fascia :2006-2005-2004-2003

-Allievi 2[^] fascia: 2002-2001-2000

CORPO LIBERO

L'esercizio andrà svolto in linea.

Esercizio Valore di Partenza 4,00

1-Partenza in posizione eretta, braccia in alto ed eseguire una capovolta avanti arrivando in posizione seduta braccia in alto.

2- Sbilanciando il corpo indietro, rotolare sul dorso, spalle appoggiate al suolo ed eseguire una candela, anche con l'aiuto delle mani, tenuta 2".

3- Abbassare le gambe e ritornare alla posizione seduta con gambe tese unite in avanti e braccia in alto, eseguire quindi una massima chiusura del busto sulle gambe, tenuta 2"

4- Di seguito, rotolare indietro, eseguire una capovolta indietro, arrivando sulle ginocchia, bacino staccato dai talloni

5- Ritornare in posizione eretta e dopo due o tre passi eseguire una capovolta avanti con arrivo in piedi ed eseguire di seguito un salto pennello.

Esercizio Valore di Partenza 5,00

1- Partenza in posizione eretta, braccia in alto ed eseguire una ruota

2- Dalla posizione eretta, braccia in alto, eseguire una capovolta avanti arrivando in posizione seduta braccia in alto.

3- Sbilanciando il corpo indietro, rotolare sul dorso, spalle appoggiate al suolo ed eseguire una candela, anche con l'aiuto delle mani, tenuta 2".

4- Abbassare le gambe e ritornare alla posizione seduta con gambe tese unite in avanti e braccia in alto, eseguire quindi una massima chiusura del busto sulle

gambe, tenuta 2"

5- Ritornare alla posizione seduta, divaricare le gambe tenendole sempre tese in avanti, ed eseguire una massima chiusura del busto in avanti (schiacciata) tenuta 2"

6- Di seguito, rotolare indietro, eseguire una capovolta indietro, arrivando in posizione accosciata.

7- Ritornare in posizione eretta e dopo due o tre passi eseguire una capovolta avanti con arrivo in piedi ed eseguire di seguito un salto pennello.

Gli esercizi obbligatori al corpo libero vanno eseguiti nella giusta sequenza. Nel caso di un elemento dimenticato verrà assegnata la penalità di 0,50 (ogni volta). Nel caso di elementi proposti in sequenza differente, sarà invece applicata una penalità di 0,30.

TRAMPOLINO

Materassoni 2x4, altezza 40 cm, trampolino altezza 30-50 cm. E' possibile effettuare la rincorsa su panche di lunghezza minima 2 metri, oppure rincorsa libera a terra.

Due salti, anche diversi, vale il migliore.

Esercizi Valore di partenza 4,00

- Salto Pennello
- Salto Divaricato
- Salto Raccolto

Esercizi Valore di partenza 5,00

- Capovolta Saltata
- Verticale arrivo supino

VOLTEGGIO

Materassoni 2x4, altezza 40 cm.

Due salti, anche diversi, vale il migliore

Esercizio Valore di partenza 4,00

- Framezzo con posa dei piedi e salto pennello sul materassone
- Capovolta senza fase di volo

Esercizi Valore di partenza 5,00

- Capovolta saltata (con evidente fase di volo)
- Verticale, arrivo supino su materassone