
GARA MASCHILE PROVINCIALE 2013/2014



PROGRAMMA:

La gara promozionale maschile comprende quattro categorie determinate dal livello tecnico di difficoltà, suddivise a loro volta in "allievi", "junior" e "senior" in base all'età.

	Categoria facilitata	1 categoria	2 categoria	3 categoria
Materna - 1° elementare anno di nascita 08/07	X			
1a - 2a elementare anno nascita 07/06		1 A	2 A	3 A
3a - 4a - 5a elementare anno nascita 05/04/03		1 J	2 J	3 J
1a -2a - 3a media anno nascita 02/01/00		1 S	2 S	3 S

Non è prevista una categoria per la scuola superiore. Se eventualmente ci sono società che hanno ginnasti della scuola superiore interessati a partecipare alla gara, sono pregate di farlo presente. Se ci saranno le condizioni sarà possibile prevedere una categoria over.

1° - 2° - 3° CAT:

Si articola in esercizi con elementi imposti da scegliere in base al livello tecnico dei ginnasti e all'età.

La classifica è individuale e per singolo attrezzo; non esiste la classifica generale data dalla somma dei punteggi dei vari attrezzi, quindi il ginnasta può presentare da un solo attrezzo a tutti gli attrezzi previsti nella categoria di appartenenza

Gli istruttori dovranno presentarsi in campo gara con le schede dei propri ginnasti già compilate. Sarà sufficiente inserire nelle schede i dati dei ginnasti, evidenziare se "allieve" (a), "junior" (j) o "senior" (s) ed evidenziare (con l'evidenziatore) gli elementi scelti.

Per rendere più fluida la gara e per agevolare il lavoro dei giudici gli elementi devono essere eseguiti nell'ordine riportato sulla scheda. (ogni volta che viene invertito l'ordine degli elementi si avrà una penalità di 0,50).

ATTREZZI ED ESIGENZE RICHIESTE:

- **Minitrampolino:** altezza dei tappetoni e del trampolino cm 40, lunghezza per la zona di arrivo: mt 4
Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti nelle schede. Vale il salto migliore
I salti potranno essere eseguiti con o senza rincorsa, da terra o dalle panche (lunghezza di rincorsa mt 6 circa) a seconda del salto e della scelta dei ginnasti.
- **Volteggio:** altezza dei tappetoni 60 cm per allievi e junior, 80 cm per senior
Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti nelle schede. Vale il punteggio migliore.
- **Cavallo:** Altezza del cavallo: cm 110 per allievi e junior (possibilità di due pedane per gli allievi e in 1° categoria)
Altezza del cavallo: 120 per senior
Tappeto di arrivo: lunghezza mt. 8
Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti nelle schede. Vale il salto migliore
- **Corpo libero:** striscia 12 X 2
L'esercizio risulta composto da 7 elementi scelti fra quelli proposti nelle schede, che andranno eseguiti in successione come riportato sulla scheda stessa.

CATEGORIA FACILITATA

percorso motorio (da eseguire su una striscia 12mt per 2)

- eseguire SALTELLI IN SUCCESSIONE nei cerchi, (unito-divaricato-unito-divaricato) con movimento coordinato delle braccia (alto-fuori-alto-fuori)
- SULLA STRISCIA O SU 2 SERNAIGE ESEGUIRE IN SUCCESSIONE:
CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI
SCHIACCIATINA A GAMBE TESE UNITE O DIVARICATE
- CAPOVOLTA INDIETRO SU PIANO INCLINATO (con formaggino o pedana sotto al materasso)
- SLALOM IN QUADRUPEDIA TRA I CONI (ES:scimmia, coniglio...)
- SULLA STRISCIA O SU 2 SERNAIGE ESEGUIRE IN SUCCESSIONE:
ROTOLOAMENTO 360° CON PARTENZA E ARRIVO SUPINO BRACCIA IN ALTO
SALTO RACCOLTO O SALTO PENNELLO O SALTO DEL GATTO
CANDELA CON AIUTO DELLE MANI
- IN PIEDI SUL TRAMPOLINO PICCOLO (QUELLO ROTONDO ALTO 20 CM DA TERRA)
ESEGUIRE 3 SALTII A PENNELLO.

IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DAL PUNTEGGIO INIZIALE (PUNTI 15) MENO LA SOMMA DELLE PENALITA' ASSEGNATE DURANTE L'ESECUZIONE DEL PERCORSO.

