

"INCONTRO PRIMAVERA 2012"

Il comune di Camaiore e l'assessorato allo sport in collaborazione con la società ginnastica Nuova Realtà Camaiore organizza una gara intersociale denominata " Incontro Primavera " rivolta ad atlete/i di tutte le età che incontrano difficoltà ad affrontare programmi di livello più alto che siano essi tesserati FGI o UISP. Si svolgerà sabato 17 marzo al palasport di Camaiore .

Le iscrizioni dovranno pervenire almeno 10 giorni prima (non ci sono more per eventuali correzioni successive alla scadenza) via mail info@ginnasticanrc.it o tramite fax 0584 618841, complete di data di nascita e n° di tessera. Le quote sono: di 6,00 € a ginnasta e 12,00 € a società. Si chiede inoltre ad ogni società di portare un giudice (o istruttore che possa assolvere a tale compito) ed eventualmente di segnalarlo al momento dell'iscrizione.

Le premiazioni saranno effettuate a fine gara di ciascuna categoria con medaglie, coppe, diplomi e gadget .

La novità di quest'anno è l'inserimento delle parallele.

Le categorie sono tre :

1. scuola materna "CUCCIOLI"(2009- 2008- 2007 - 2006);
2. scuola elementare "GIOVANI"(2005- 2004)
3. scuola elementare, medie e superiori "ALLIEVE"(2003 e precedenti) 1[^] - 2[^] - 3[^] - 4[^] fascia. Classifiche separate per la sezione femminile e maschile.

I programmi sono due per i CUCCIOLI e uno unico per GIOVANI e ALLIEVE (tranne le parallele)

Cuccioli

Per i piccoli del 2009 ,2008 e 2007 è previsto solo un percorso motorio (**allegato 1**)e le classifiche saranno stilate per millesimo.

Per l'anno di nascita 2006 è previsto un percorso più l'esecuzione di due attrezzi a scelta fra 3 (corpo libero/ trave ; corpo libero/ trampolino). Ai fini della classifica saranno sommati il punteggio ottenuto al percorso e il migliore tra i due attrezzi (**allegato 2**) e verranno fatte due classifiche una per percorso + c.l./trave e l'altra per percorso +c.l./trampolino.

Giovani e Allieve

Per le categorie giovani e allieve sono previsti 4 raggruppamenti di attrezzi : c.l./trave ; c.l./trampolino ; c.l./volteggio e c.l./parallele. Ogni ginnasta sceglie di gareggiare in un solo raggruppamento, quindi ci saranno quattro classifiche differenti per ogni fascia (giovani) 2005/2004 ; (allieve 1[^]) 2003/2002/2001 ; (allieve 2[^]) 2000/1999/1998 ; (allieve 3[^]) 1997/1996/1995 e (allieve 4[^]) 1994 e precedenti.(**allegato 3 e 4**)

allegato 1

(categoria cuccioli)

PERCORSO

Lo spazio da utilizzare per il percorso è un rettangolo di 9 metri x 3 metri e le stazioni sono collocate vicino ai bordi all'interno della figura sistemati come segue :

- Sul lato lungo AB saranno posizionati **5 coni** alla distanza di 50 cm l'uno dall'altro ; alla distanza di 1 m dall'ultimo cono si troverà **un ostacolino** di 50 cm di altezza.
 - Sul lato corto BC sarà posizionata **una pedana con un tappetino** sopra , e **un contenitore** con **una palla di gommapiuma**.
 - Sul lato lungo CD saranno sistemati **5 cerchi** a serpentina di diametro 60/70 cm e alla distanza di 1 metro dall'ultimo cerchio **un ampio contenitore**.
 - Sul lato corto DA sarà posizionato **un tappetino ed una corda** a terra lunga circa un metro all'interno del percorso , il resto che esce dalla linea d'arrivo
1. Partenza dietro la linea AD e dirigersi ai coni dove effettuare uno slalom di corsa in avanti e successivamente passare sotto l'ostacolino ;
 2. capovolta avanti sul piano inclinato e raccogliere la palla
 3. tenendola in mano effettuare dei salti a piedi uniti nei 5 cerchi e successivamente dall'interno dell'ultimo cerchio lanciare la palla dentro il contenitore
 4. eseguire un rotolamento laterale (spaghetto) per tutto il tappeto
 5. eseguire dei coniglietti a gambe aperte seguendo la corda (dritta) ma senza toccarla

Verrà cronometrato il tempo da quando viene superata la linea di partenza a quando con il coniglio si supera la linea AB d'arrivo con i piedi. Non sono previste penalità ma si applicherà un bonus di 5" alla palla che entra nel contenitore.

allegato 2

(categoria cuccioli)

TRAVE : a scelta 4 elementi da eseguirsi in successione su un unico passaggio di trave (obbligatorio salire ad una estremità e scendere all'altra)

1. Entrata: salire con un piede (utilizzando la pedana)
2. ½ giro su 2 avampiedi
3. In equilibrio sulla pianta passe' 2"
4. Posizione prona e ritorno
5. Salto a pennello : uscita (anche lateralmente)

MINITRAMPOLINO : a scelta un salto ripetuto 2 volte o 2 salti differenti (vale il migliore) partenza sopra ,2 o 3 rimbalzi ed eseguire il salto scelto in uscita

1. Salto a pennello
2. Salto raggruppato
3. Salto divaricato sagittale
4. Salto divaricato frontale

CORPO LIBERO : elementi da eseguirsi in successione

1. 3 pennelli avanti in successione
2. Capovolta avanti
3. Schiacciata busto avanti (gambe divaricate o unite)2"
4. Candela 2"
5. 3 passi a gambero
6. Passè a tutta pianta 2"

allegato 3

(categoria giovani e allieve)

MINI TRAMPOLINO : Dalla rincorsa su panca o a terra ,a scelta un salto ripetuto 2 volte o 2 salti differenti (vale il migliore)

1. Salto a pennello
2. Salto raggruppato
3. Salto pennello a X
4. Salto pennello 180° a.l.
5. Salto carpiato divaricato
6. Capovolta saltata

VOLTEGGIO : a scelta un salto ripetuto 2 volte o 2 salti differenti (vale il migliore)

1. Rincorsa libera , battuta in pedana pennello e arrivo su tappetoni alti 40 cm.
2. Rincorsa libera , battuta in pedana capovolta saltata e arrivo su tappetoni alti 40 cm.

TRAVE : a scelta 6 elementi in ordine libero

1. Entrata libera (anche con pedana) esempio : salire con un piede e arrivare con gamba protesa avanti (braccia libere)
2. Camminare avanti a gambe tese (3 passi). L'andatura avanti può essere eseguita sugli avampiedi o appoggiando prima la punta e poi il tallone. Le braccia sono libere
3. Camminare di lato o indietro. Le braccia sono libere
4. Passè a tutta pianta mantenuta 2" . APERTO o CHIUSO braccia in fuori
5. Posizione di contatto con pancia o dorso
6. Piegamento arti inferiori (minimo 90°). Non è richiesto sugli avampiedi. Il piegamento può essere eseguito anche toccando i talloni. Le braccia sono libere
7. Uscita: salto in estensione

Corpo libero: a scelta 6 elementi in ordine libero

1. Capovolta rotolata avanti partenza e arrivo libero
2. Capovolta indietro con arrivo in piedi anche in accosciata (partenza anche da seduti)
3. Ruota oppure verticale di passaggio (bacino e spalle alla verticale)
4. Schiacciata a gambe divaricate oppure a gambe unite e tese tenuta 2" PONTE oppure STACCATA (può essere eseguita la staccata dx o sn o frontale, con mani o senza)
5. Candela 2" (con o senza mani)
6. A scelta : 2 salti uniti insieme (anche uguali) braccia libere, arrivo e partenza liberi.
Es: Salto in estensione + salto in estensione oppure salto del gatto + salto sforbiciato
7. Passè mantenuto 2" (a tutta pianta) + passo slancio av. gamba dx (sin)+ passo slancio av. gamba sin (dx). Braccia libere.
8. Rotolino laterale a terra in tenuta di 180° oppure 360° (braccia tese e gambe tese)

allegato 4

(categoria giovani e allieve)

Parallele Giovani: eseguire tutta la sequenza descritta

1. Entrata con spalle più alte dello staggio in piedi da sopra tappetoni o plinto, spinta delle gambe per arrivare in appoggio con braccia tese e gambe avanti
2. Spingendo sulle braccia far salire e scendere le spalle per 3 volte
3. Oscillando le gambe da avanti in dietro, con azione di spinta delle braccia staccare il corpo dallo staggio e scendere sul plinto o tappetoni.

Parallele Allieve: eseguire tutta la sequenza descritta

1. Entrata con spalle all'altezza dello staggio in piedi da sopra la pedana , spinta delle gambe per arrivare in appoggio con braccia tese e gambe avanti
2. Spingendo sulle braccia elevare in fuori una gamba (altezza staggio) e ritorno
3. Oscillando le gambe da avanti in dietro, con azione di spinta delle braccia staccare il corpo dallo staggio e ritornare sullo stesso(slancio indietro)
4. Oscillando le gambe da avanti in dietro, con azione di spinta delle braccia staccare il corpo dallo staggio e scendere a terra fronte allo staggio.

Indicazioni per la giuria

TRAVERE

- Salire stentatamente 0,10 – 0,20 – 0,30
- Non camminare a gambe tese ogni volta 0,10
- Andatura stentata ogni volta 0,10
- Posizione non fermata 2" 0,20
- Non piegare le gambe minimo 90° : 0,10 – 0,20 – 0,30
- Elevazione insufficiente nei salti 0,10 – 0,20
- Caduta 0,50

CORPO LIBERO

- Mancanza di continuità nelle capovolte 0,10 – 0,20
- Verticale- non passare o arrivare in verticale 0,10 – 0,20
- Ruota – Appoggio non successivo delle mani 0,10 – 0,20
- Flessione del busto insufficiente 0,10 – 0,20 – 0,30
- Staccata incompleta 0,10 – 0,20 – 0,30
- Arti inferiori non distesi 0,10 – 0,20
- Ponte - arti superiori o inferiori non distesi 0,10 – 0,20 – 0,30
- Spalle non in linea con le mani 0,20 – 0,30
- Candela - segmenti tronco –arti inferiori non allineati 0,10 – 0,20 – 0,30
- Posizioni non fermate 2" 0,20
- Elevazione insufficiente nei salti 0,10 – 0,20
- Slanci appena sotto i 45° 0,10 gamba appena sollevata da terra 0,20

VOLTEGGIO E TRAMPOLINO

- Battuta non a piedi pari 0,50
- Mancanza di elevazione 0,20 – 0,30 – 0,50

PARALLELE

- Entrata: braccia piegate 0,20 – 0,30 – 0,50
- arrivare con gambe non avanti 0,30
- Spinte delle spalle non corrette 0,10 – 0,20 – 0,30 o. v.
- Gamba elevata appena sotto lo staggio 0,10
- molto sotto 0,30
- Slancio: corpo non in tenuta 0,10 – 0,20 – 0,30
- braccia flesse 0,10 – 0,20
- gambe flesse 0,10 – 0,20 – 0,30
- Uscita: se movimento non fluido 0,10 – 0,20

**Per ulteriori informazioni chiamare il numero 3382060595 (Nada) o
visitare il sito www.ginnasticanrc.it**

