

PROGRAMMA INDIVIDUALE PROVINCIALE GAM ANNO SPORTIVO 2014

REGOLAMENTO GENERALE

Partecipazione

Possono partecipare al programma provinciale *GAM* i bambini nati nell'anno 2008 (6 anni compiuti al momento dell'iscrizione alla gara) e anni precedenti. I bambini nati nel 2008 (6 anni non compiuti al momento dell'iscrizione alla gara) - 2009 - 2010 possono partecipare al programma mini-allievi/e (per gli esercizi vedi programma *GAF*).

Classifica

Verranno sommati tutti i punteggi sui seguenti attrezzi eseguiti:

1. corpo libero;
2. trampolino-volteggio (verrà scartato il peggior punteggio tra i due attrezzi);
3. prova di forza (verrà fatta la media tra la PF a terra e PF a parrallele) .

Il volteggio potrà essere eseguito, a scelta, su tappeto alto 40 o 60 cm.

Il mini trampolino verrà eseguito su tappeto alto 50 cm.

Sarà possibile eseguire un solo salto, a scelta tra quelli presenti nella griglia, per il volteggio e un solo salto, a scelta tra quelli presenti nella griglia, per il mini trampolino.

Per quanto riguarda volteggio e mini-trampolino verrà scelto il punteggio migliore

Premiazione

Tutti i bambini verranno premiati. Le premiazioni verranno effettuate per fasce di punteggio. In base al punteggio totalizzato da ogni bambino verrà stilata la classifica rispettivamente in:

1. Fascia oro
2. Fascia argento
3. Fascia bronzo

CORPO LIBERO

Elementi	Valore
Capovolta avanti	0,60
Capovolta dietro arrivo libero	0,60
Ruota/Verticale	0,60
Passo, passo + pennello	0,60
Tenuta in atteggiamento arti superiori	0,60
Tenuta in posizione di barchetta prona E supina (devono essere eseguite entrambe le posizioni)	0,60
Da candela in piedi su due appoggi	0,60
Pennello 180°	0,60

Valore di partenza 5.00, valore di esecuzione 10.00

Ogni elemento vale 0.60 (0.20 esecuzione generale)

VOLTEGGIO su tappeto da 40 o 60 cm a scelta

Salto	Valore
Pennello	Valore di partenza 4.00
Capovolta avanti con tuffo	Valore di partenza 4.50
Verticale arrivo supino/Ruota	Valore di partenza 5.00

E' possibile eseguire un solo salto

MINI TRAMPOLINO su tappeto da 50 cm

Salto	Valore
Pennello	Valore di partenza 4.00
Raccolto/Divaricato	Valore di partenza 4.50
Pennello tornare su tappeto elastico + verticale	Valore di partenza 5.00

E' possibile eseguire un solo salto

PROVA DI FORZA

A TERRA	Valore	SU PARALLELE	Valore
5 Pennelli	0.50	STAGGIO INFERIORE	
Da seduti braccia alte, chiusura max del busto avanti	0.50	Entrata libera (non conteggiata)	-
5 crunch	0.50	Tenuta in atteggiamento per 3"	0.50
Candela 2"	0.50	3 spostamenti a DX + 3 spostamenti a SX	0.50
Candela + pennello	0.50	Uscita libera (non conteggiata)	-
Squadra divaricata tenuta 2"	0.50	STAGGIO SUPERIORE	
		Entrata libera (non conteggiata)	-
		5 crunch	0.50
		3 spostamenti a Dx + 3 spostamenti a SX	0.50
		Uscita libera (non conteggiata)	-

Valore di partenza 5.00 - Valore di esecuzione 10.00