

## **PREMESSA**

In occasione del nuovo Quadriennio Olimpico 2009/2012 l' Msp Provinciale di Palermo propone delle attività integrative ai Programmi Tecnici Nazionali studiati per venire incontro alle esigenze delle associazioni sportive operanti nel settore della ginnastica artistica al fine di definire momenti di confronto non esasperatamente agonistici consentendo la partecipazione degli atleti più piccoli oltre che dei diversi livelli tecnici.

E' chiaro che coloro che parteciperanno al programma “ facilitato” non potranno partecipare ai programmi ufficiali proposti dall' Msp Nazionale e di conseguenza verranno stilate due classifiche a parte.

### **Anno Sportivo 2009/2010**

### **SETTORE GINNASTICA ARTISTICA**

### **Provincia di Palermo**

### **PROGRAMMA GARA “ Facilitato”**

### **CATEGORIA MICRO-PULCINI (3-4 anni)**

**L' atleta dovrà eseguire nel più breve tempo possibile il percorso previsto.**

### **DESCRIZIONE**

- Al fischio effettuare una capovolta in avanti sul tappetino o un rotolamento attorno all' asse longitudinale
- Correre e saltare o scavalcare un piccolo ostacolo
- Camminare in quadrupedia sui tappetini
- Slalom tra i coni camminando o correndo
- camminare su di una linea segnata a terra
- Passare in quadrupedia sotto l' ostacolo
- Effettuare 4 saltelli a piedi uniti dentro i cerchi (cerchi uniti)
- Correre fino alla linea di arrivo

## CATEGORIA PULCINI (5- anni)

L' atleta dovrà eseguire nel più breve tempo possibile il percorso previsto.

### DESCRIZIONE

- Al fischio effettuare una capovolta in avanti sul tappetino
- Correre e saltare un piccolo ostacolo
- Camminare in quadrupedia sui tappetini
- Slalom tra i coni correndo
- Prendere la palla da dentro il cerchio e lanciarla con due mani per farla passare sotto l' ostacolo, recuperarla e riportarla dentro il cerchio
- Passare in quadrupedia sotto l' ostacolo
- Effettuare 4 saltelli a piedi uniti dentro i cerchi ( cerchi leggermente distanziati l'uno dall'altro)
- Correre fino alla linea di arrivo

### **PENALITA' GENERALI**

<b>DESCRIZIONE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>ESEMPIO</b>
Ogni volta che si omette un elemento	+ 5 sec	capovolta
Ogni volta che cade un attrezzo ( l' attrezzo non deve essere rialzato )	+ 2 sec	ostacolo
Esecuzione non completa	+ 2 sec	Non saltare tutti i cerchi nel modo previsto
Non rimettere la palla dentro il cerchio	+ 2 sec	

### **ABBUONI**

Effettuare il percorso tecnicamente corretto	- 2 sec
Fare passare la palla dentro l' ostacolo	- 2 sec

## CATEGORIA AQUILE ( 6 anni)

L' atleta dovrà eseguire nel più breve tempo possibile il percorso previsto.

### DESCRIZIONE

- Partenza a gambe incrociate, al fischio candela e ritorno alla stazione eretta
- Da fermo, due battute a piedi uniti sulla pedana
- Capovolta in avanti + salto pennello
- Saltare in corsa 2 ostacoli
- Rotolamento di 360° sull' A/L
- Slalom con 1 piede
- Calciare la palla che si trova dentro il cerchio cercando di farla passare sotto l'ostacolo
- Recuperare la palla e rimetterla dentro il cerchio
- Passare sotto l' ostacolo
- Saltelli apro e chiudo dentro i cerchi
- corsa

<b>PENALITA' GENERALI</b>		
<b>DESCRIZIONE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>ESEMPIO</b>
Ogni volta che si omette un elemento	+ 5 sec	capovolta
Ogni volta che cade un attrezzo ( l' attrezzo non deve essere rialzato )	+ 2 sec	ostacolo
Esecuzione non completa	+ 2 sec	Non saltare tutti i cerchi nel modo previsto
Non rimettere la palla dentro il cerchio	+ 2 sec	

<b>ABBUONI</b>	
Effettuare il percorso tecnicamente corretto	- 2 sec
Fare passare la palla dentro l'ostacolo	- 2 sec

## CATEGORIA PANTERE (7 anni)

**L' atleta dovrà eseguire nel più breve tempo possibile il percorso previsto e un piccolo esercizio alla trave**

### DESCRIZIONE

- al fischio effettuare una capovolta avanti e all' arrivo salto pennello a gambe divaricate
- corsa balzata dentro i cerchi
- camminare sulla panca
- prendere la palla da dentro il cerchio , lanciairla in aria per effettuare 2 battute di mano e riporla dentro il cerchio
- saltare in corsa un tappetino ( tipo enjambee)
- slalom in corsa con le mani a terra
- saltare l' ostacolo
- effettuare un giro di 360° attorno ad un cono per poi saltare ancora un ostacolo

<b>PENALITA' GENERALI</b>		
<b>DESCRIZIONE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>ESEMPIO</b>
Ogni volta che si omette un elemento	+ 5 sec	capovolta
Ogni volta che cade un attrezzo ( l' attrezzo non deve essere rialzato )	+ 2 sec	ostacolo
Esecuzione non completa	+ 2 sec	Non saltare tutti i cerchi nel modo previsto
Non rimettere la palla dentro il cerchio	+ 2 sec	

<b>ABBUONI</b>	
Effettuare il percorso tecnicamente corretto	- 2 sec
Fare passare la palla dentro l' ostacolo	- 2 sec

## **CATEGORIA GIOVANI PROMESSE**

### **8/12 ANNI**

In occasione delle gare Provinciali previste nel 2010 le ginnaste che rientreranno in questa fascia d'età dovranno eseguire un esercizio al Corpo Libero di libera ideazione della durata da un minimo di 0.50" ad un max di 1.10" contenente le seguenti abilità motorie di base obbligatorie

1. capovolta avanti ( arrivo stazione eretta)
2. sciassè
3. salto del gatto
4. 1 galoppo laterale
5. salto pennello con ½ giro in volo
6. 1 rotazione attorno all' asse longitudinale partendo dalla posizione supina
7. candela tenuta 2"
8. ponte
9. dalla posizione seduta a gambe divaricate , petto a terra

**N.B. le iscrizioni dovranno pervenire c/o la ns sede entro e non oltre il 30 Novembre 2009.**

**L'iscrizione alla manifestazione è di € 5,00 CAD.**

**La Resp. Regionale**

**Prof.ssa Claudia Galassi**

## **5 DICEMBRE**

### MANIFESTAZIONE REGIONALE MSP

( APERTA A TUTTE LE DISCIPLINE SPORTIVE )

In occasione della manifestazione del 5 Dicembre dovranno essere presentate delle coreografie di gruppo suddivise in questo modo:

1. Piccoli gruppi ( da 1 a 15 atleti, durata max della musica 3' )
2. Grandi gruppi ( da 16 atleti.....durata max della musica 5' )

Per i più piccoli è prevista la strutturazione di percorsi ( vedi Programmi facilitati ) differenziati per fasce d'età che in tale occasione verranno eseguiti con un sottofondo musicale e senza penalizzazioni, mentre in occasione dei Campionati Provinciali verranno valutati per potere poi stilare una classifica.

Dagli 8 anni in poi ( per tutte le ginnaste che ancora non sono in grado di potere eseguire una coreografia al corpo libero ) saranno predisposti degli attrezzi secondo la successione indicata in modo che ogni ginnasta possa eseguire un percorso con elementi di libera esecuzione .

### **PERCORSO 8 /9 anni e 10/12 anni**

**( libera esecuzione solo in occasione della Manifestazione del 5 Dicembre)**

#### **ATTREZZI COSI' DISTRIBUITI:**

1. 2 TAPPETINI TIPO SARNEIGE
2. 6 CONI
3. 5 CERCHI ( 1-2-1-1)
4. 2 OSTACOLI BASSI
5. 1 OSTACOLO ALTO
6. 1 TAPPETINO TIPO SARNEIGE
7. 1 PALLA DENTRO IL CERCHIO
8. 1 TRAVE A TERRA
9. 6 CONI

**N.B. Tutti i percorsi dovranno essere eseguiti 2 volte e tale realizzazione è valida soltanto in occasione della manifestazione del 5 Dicembre**

**La Resp. Regionale**

**Prof.ssa Claudia Galassi**

**ISCRIZIONE ATLETI ALLA**  
**MANIFESTAZIONE DEL 5 DICEMBRE**

**Palauditore di Palermo**

La Società-----

Via-----Cap-----Città-----

Tel-----Fax-----

Tecnico Responsabile-----Tel-----

Disciplina Sportiva-----

<b>Atleta n°</b>	<b>Nome e Cognome</b>	<b>Luogo e data di nascita</b>	<b>Tipo di esibizione Gruppi o percorsi</b>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

**Tot. Esibizioni di Gruppo:**

**Tot. Esibizioni di Percorsi:**

**Nell' iscrizione ai percorsi specificare la categoria**

**Il sottoscritto-----Presidente della  
Società-----dichiara sotto la propria responsabilità  
che i sopra elencati tecnici ed atleti sono regolarmente tesserati/e ad una Federazione o Ente  
di Promozione Sportiva per l'anno in corso e che gli/le stesse sono forniti/e di certificazione  
medica come prescritto dalle vigenti norme di legge.**

**Firma del Presidente**