



## **PREMESSA**

In occasione del nuovo Quadriennio Olimpico 2009/2012 l' Msp Sicilia 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 le atlete/i che parteciperanno al programma “ facilitato” non potranno partecipare ai programmi ufficiali proposti dall' Msp Nazionale e di conseguenza verranno stilate due classifiche a parte:

- 1) Classifica Programma Facilitato Regione Sicilia ( classifica unica per maschi e femmine per i percorsi )
- 2) Classifica Programma Nazionale Msp

**Anno Sportivo 2011/2012**

**SETTORE GINNASTICA ARTISTICA**

**PROGRAMMA GARA “ Facilitato”**

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

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

**(non sono previste penalità )**

**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 ( sono previste le penalità)

### 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

<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 AQUILE ( 6 anni)

L' atleta dovrà eseguire nel più breve tempo possibile il percorso previsto ( sono previste le penalità)

### 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 ( sono previste le penalità)

#### 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 e Regionali previste nel 2011 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

#### **N.B.**

1) Le ginnaste che non riescono ad eseguire l' esercizio singolarmente potranno eseguirlo in coppia o in gruppo ma non rientreranno in classifica, verranno premiate con la medaglia di partecipazione.

2) Le ginnaste che ancora non hanno raggiunto un livello tecnico adeguato all' esecuzione di un esercizio al corpo libero potranno eseguire il percorso previsto per i ginnasti/e di 7 anni ma rientreranno in una classifica a parte

3) Le ginnaste che hanno meno di 8 anni e che invece di partecipare ai percorsi desiderano eseguire un esercizio al corpo libero lo potranno fare ma non rientreranno in classifica, verranno premiate con la medaglia di partecipazione.

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

## **CATEGORIA GIOVANI ( Corpo libero --+Trave Bassa a terra )**

### **13/ 18 ANNI**

In occasione delle gare Provinciali e Regionali previste nel 2011 le ginnaste che rientreranno in questa fascia d'età dovranno eseguire un esercizio al Corpo Libero ed un esercizio alla trave bassa a terra con elementi imposti .

#### **CORPO LIBERO**

L' esercizio al Corpo Libero di libera ideazione dovrà durare 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. capovolta indietro (arrivo stazione eretta)

3. sciassè+ salto del gatto
4. 1 galoppo laterale
5. sforbiciata
6. salto pennello 360°/ 1 giro perno 360°
7. 1 rotazione attorno all' asse longitudinale partendo dalla posizione supina
8. candela tenuta 2''
9. staccata sagittale
10. ponte
11. due ruote di seguito

### **TRAVE BASSA A TERRA**

**13/ 18 ANNI**

**( esercizio di 2 lunghezze )**

- 1) entrata libera
- 2) sciassè
- 3) salto del gatto
- 4) salto pennello
- 5) posizione di equilibrio 2''
- 6) 3 passi indietro sugli avampiedi
- 7) Uscita libera

N.B. Per la categoria 13/18 anni verrà stilata una classifica differenziata per attrezzo

**La Responsabile Tecnica Regionale**

**Settore Ginnastica Artistica**

**Prof.ssa Claudia Galassi**





