

GINNASTICA

Giochi Sportivi Studenteschi - Scuola media di I grado

NOTE

ATTREZZI

Cerchio: può avere un diametro di 80 o 90 centimetri

Funicella: non può avere i nodi alle estremità (penalità 10 sec ogni alunno)

PERCORSO GINNASTICO a staffetta

Prova n 3: i due attraversamenti del cerchio devono essere UGUALI, sia nel rapporto con il cerchio che con il percorso stesso

Prova n 5: verrà segnato a terra, all'interno dell'angolo D, un quadrato di **1m x 1m** (al posto del contenitore), dove posare la funicella (funicella o parte di essa fuori dal quadrato **5 sec** di penalità)

Prova n 6: le mani nei volteggi alla panca devono trovarsi tra le linee Z e Y (mani non tra le linee Z e Y penalità **5 sec** ogni volta)

Prova n 8: l'alunno può **"PASSARE"** liberamente la palla al compagno; quindi la penalità di *"non effettuare il lancio"* viene sostituita con **"non effettuare il passaggio"**

Conclusione del percorso: il percorso viene considerato concluso quando un componente della squadra riceve la palla dall'ultimo alunno che ha eseguito il percorso (palla raccolta da altra persona penalità **5 sec**)

CONCORSO FEMMINILE

(Esercizio di squadra a corpo libero con l'uso del piccolo attrezzo)

Per questa prova sono previsti 4 piccoli attrezzi uguali (a scelta tra palla o cerchio), uno per alunna.

Gli attrezzi possono essere posizionati prima o durante l'esercizio in forma libera dentro o fuori il quadrato del corpo libero; durante l'esercizio tuttavia i piedi delle alunne non potranno oltrepassare la linea di demarcazione del campo.

L'equilibrio può essere realizzato anche in appoggio su tutta la pianta del piede.

Per "collaborazione" si intende un passaggio in cui uno o più compagni risultano indispensabili per la realizzazione del movimento ginnastico.

Settore Scuola - FGI