

# Giochi Sportivi Studenteschi di 2° grado

## Programma di Gara

CONCORSO MASCHILE – CONCORSO FEMMINILE  
CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA

PROPOSTA PER UN PERCORSO DI GARE SINO ALLA FASE PROVINCIALE

MANIFESTAZIONI	PROGRAMMA TECNICO	PERIODO
ATTIVITA' D'ISTITUTO	PERCORSO GINNASTICO	ENTRO GENNAIO
ATTIVITA' DISTRETTUALE	1° giornata PERCORSO GINNASTICO  2° giornata ESERCIZIO A CORPO LIBERO  3° giornata ESERCIZIO DI GINNASTICA AEROBICA	GENNAIO FEBBRAIO
ATTIVITA' COMUNALE	COME PER L'ATTIVITA' DISTRETTUALE	MARZO APRILE
ATTIVITA' PROVINCIALE	COME PER L'ATTIVITA' DISTRETTUALE	MAGGIO

# Giochi Sportivi Studenteschi di 2° grado

## Programma di Gara

CONCORSO MASCHILE – CONCORSO FEMMINILE  
CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA

PROPOSTA PER UN PERCORSO GARE SINO ALLA FASE NAZIONALE

MANIFESTAZIONI	PROGRAMMA TECNICO
ATTIVITA' D'ISTITUTO	Percorso ginnastico (4 alunni per le gare maschili) (4 alunne per le gare femminili)  Ginnastica Aerobica Esercizio con 8 alunni/e
ATTIVITA' DISTRETTUALE O COMUNALE	Percorso ginnastico (4 alunni per le gare maschili) (4 alunne per le gare femminili)  Ginnastica Aerobica Esercizio con 8 alunni/e
ATTIVITA' PROVINCIALE REGIONALE E NAZIONALE	Percorso ginnastico ed Esercizio a squadra a corpo libero (4 alunni per le gare maschili) (4 alunne per le gare femminili)  Ginnastica Aerobica Esercizio con 8 alunni/e

# Programma Tecnico

Il programma per entrambi i concorsi comprende due prove:

**Prova 1:**

Percorso ginnastico a staffetta: 4 alunni/e

**Prova 2:**

Esercizio collettivo a corpo libero: 4 alunne

Esercizio di squadra a corpo libero: 4 alunni

Punteggio:

**Prova 1:**

- Percorso ginnastico Punti 40

**Prova 2:**

- Esercizio a corpo libero Punti 40

**Percorso (a staffetta)**

Il percorso si svolge su un tracciato rettangolare delle seguenti dimensioni:

- Lato AB m 3
- Lato BC m 12

- Lato CD m 3
- Lato AD m 12

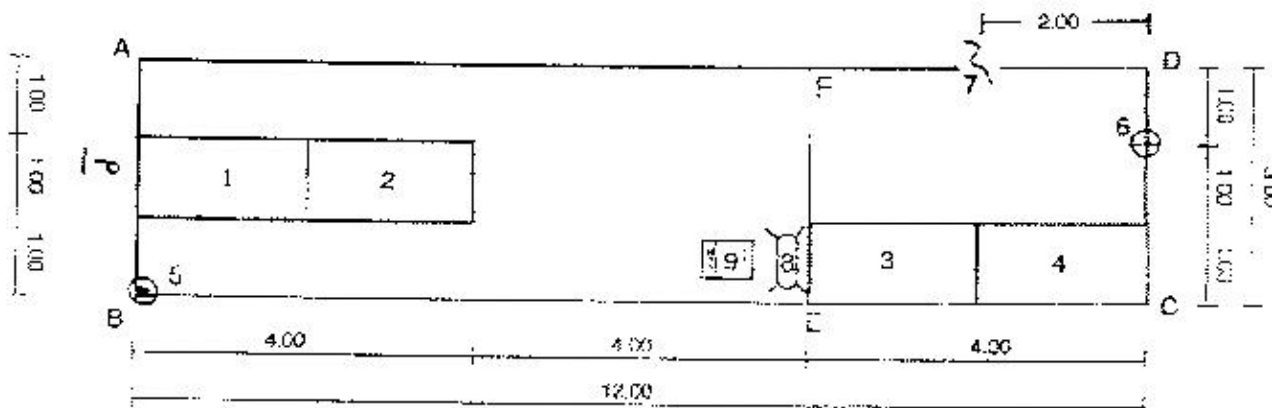
**Impianti e attrezzature**

Ogni impianto di gara è opportuno che sia dotato di un impianto d'amplificazione completo di diffusori acustici, microfono, registratore a cassette e cronometri. Sono inoltre necessari i seguenti attrezzi:

Per il percorso ginnastico:

- 1/2/3/4 = Tappeti m 2 x 1
- 5 = Contenitore con palla (ritmica o pallavolo)
- 6 = Boa
- 7 = Funicella
- 8 = Cavallina (m 1.10)
- 9 = Pedana

Per la prova a Corpo Libero (spazio di metri 8x12):  
- strisce di gomma o moquette o un certo numero di tappeti.



## **PERCORSO**

### **PERCORSO GINNASTICO A STAFFETTA**

Il percorso ginnastico a tempo con piccoli e grandi attrezzi, da effettuare in forma di staffetta; il tempo impiegato viene trasformato in punti secondo la tabella allegata

**Abbigliamento:** Tenuta sportiva libera

Non sono previste penalizzazioni per l'esecuzione

tecnica, ma solo penalizzazioni relative alla realizzazione o meno dei movimenti ginnastici indicati.

#### Modalità esecutive

- Ogni concorrente, parte dal punto P posto sul lato AB, ed esegue le prove richieste lungo il percorso Sino a toccare il compagno successivo.
- L'arrivo dell'ultimo concorrente sulla linea AB indica la conclusione della staffetta.