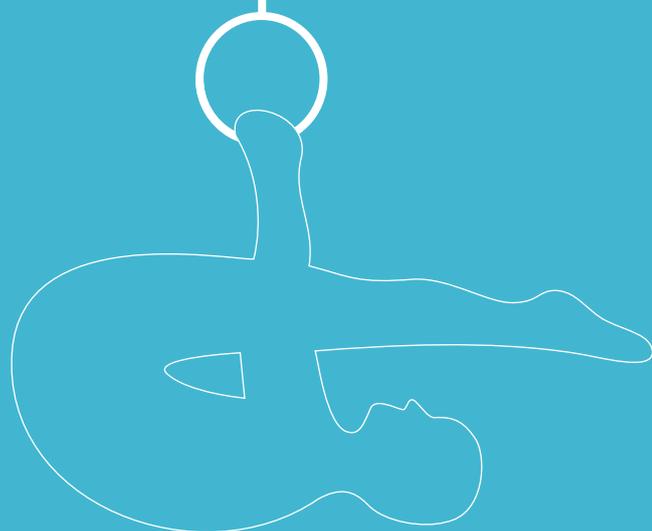


> Attrezzistica

Percorso ginnico

Questo test verifica abilità ginniche specifiche.



Compito

Gli allievi presentano sul percorso ginnico predefinito una sequenza possibilmente difficile di esercizi, mantenendo una buona postura, nonché risultando armonici e sicuri.

Il percorso ginnico comprende i seguenti cinque attrezzi

- Suolo
- Sbarra fissa
- Parallele
- Anelli
- Trampolino

Attrezzatura

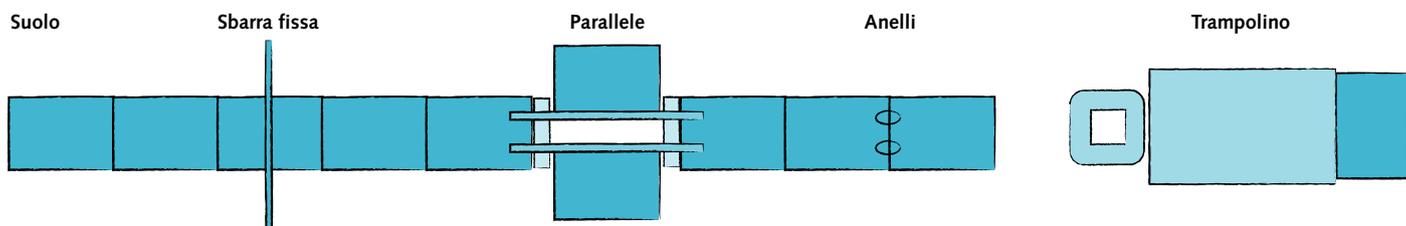
Per un percorso ginnico è necessario almeno il materiale seguente:

- 1x sbarra fissa
- 1x anelli
- 1x parallele
- 1x minitrampolino
- 11x tappeti da ginnastica (1,10 m x 1,60 m)
- 2x tappeti (1,60 m x 2,00 m)
- 1x tappetone (1,80 m x 3,00 m)

Allestimento

L'ordine degli attrezzi può essere adeguato all'arredo della palestra. Il trampolino deve però in ogni caso essere posizionato alla fine del percorso. A seconda delle possibilità e a seconda dell'altezza degli allievi possono essere preparati

più percorsi. Il tappetone può anche essere innalzato con elementi di cassone o con panchine. Chi svolge il test è responsabile della sicurezza!



Suolo

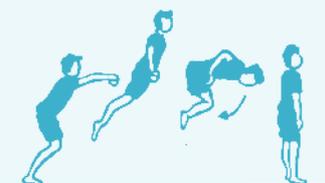
Sbarra fissa

Facile

Capriola in avanti.



Salto frontale all'appoggio, capovolta in avanti alla stazione eretta.



Medio

Capriola indietro



Dalla posizione frontale, passo avanti sotto la sbarra, slancio con una gamba e capovolta indietro all'appoggio, slancio indietro e salto alla stazione.



Difficile

Verticale (appoggio rovesciato) e capovolta in avanti.



Esercizio come sopra, guizzo in avanti sotto la sbarra e atterraggio in posizione eretta.

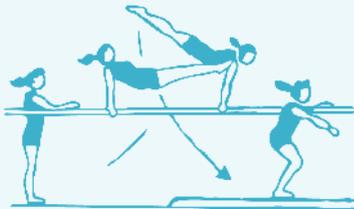


Parallele

Anelli

Minitrampolino

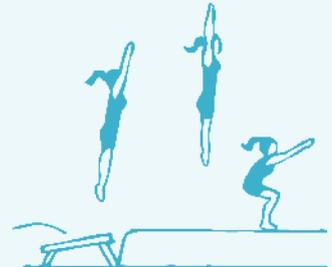
Salto all'appoggio e oscillazione (3x in avanti e indietro), uscita con volteggio laterale indietro.



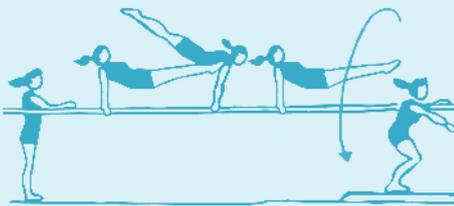
Dalla stazione eretta, rovesciamento indietro raggruppato in sospensione e ritorno alla stazione.



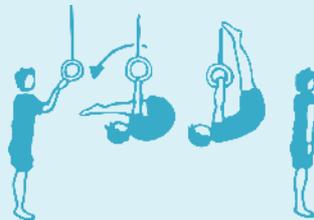
Salto teso (pennello).



Salto all'appoggio e oscillazione (3x in avanti e indietro), uscita con volteggio laterale in avanti.



Dalla stazione eretta, rovesciamento indietro carpiato in sospensione e ritorno alla stazione.



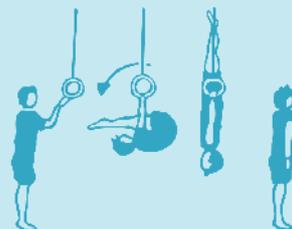
Salto teso a gambe divaricate.



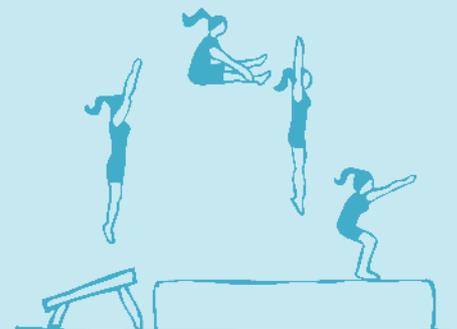
Salto all'appoggio e oscillazione (3x in avanti e indietro), uscita frontale divaricata alla fine delle parallele.



Dalla stazione eretta, rovesciamento indietro carpiato in sospensione, passaggio alla sospensione tesa e ritorno alla stazione.



Salto carpiato a gambe divaricate.



Valutazione

Per ogni attrezzo si può scegliere tra un esercizio facile, medio o difficile. Gli allievi combinano liberamente gli esercizi da presentare.

Voto A

- 1 punto** Ogni elemento facile eseguito
- 2 punti** Ogni elemento medio eseguito
- 3 punti** Ogni elemento difficile eseguito

Per ogni elemento vengono assegnati i punti seguenti per la postura e la tecnica:

Voto B

- 1 punto** Elemento non eseguito oppure difficilmente riconoscibile ed eseguito solo con aiuto
- 0 punti** Esecuzione tecnica corretta, eseguito da solo
- 1 punto** Esecuzione sicura, fluida e curata
- 2 punti** Esecuzione curata con grandi movimenti, dinamica e fluida

Il massimo di 25 punti risulta dal voto A con un massimo di 15 punti e dal voto B con un massimo di 10 punti.

