



Spirali di Ginnastica

Manifestazione Sportiva di Ginnastica Artistica e Ritmica
Domenica 24 Marzo 2024
presso il Palazzetto dello Sport di Roccaspinale - Chieti



Domenica 24 Marzo 2024, l'ASD Le Spirali, in collaborazione con ASC, propone presso il Palazzetto dello Sport di Roccaspinale una manifestazione sportiva di ginnastica artistica e ritmica con l'obiettivo di dare l'opportunità a tutte le atlete e gli atleti dei corsi base di conoscere altre coetanee e coetanei con la stessa passione per la ginnastica e di mostrare i loro progressi motori con un'esibizione libera da punteggi e senza giudizi.

Sono previste quattro categorie:

Infanzia: da 3 a 5 anni

Esordiente: da 6 a 8 anni

Apprendista: da 8 a 10 anni

Giovane: da 11 in poi

Programma

La manifestazione è pensata per squadre da min 3 partecipanti che si esibiranno in un esercizio collettivo al corpo libero e in esercizi individuali agli attrezzi a scelta tra quelli della ritmica e dell'artistica.

Esercizio collettivo

L'esercizio con musica libera (da portare su chiavetta) della durata

Infanzia	max 1 minuto
----------	--------------

Esordiente/Apprendista/Giovane	max 1 minuto e ½
--------------------------------	------------------

Il campo gara è un quadrato di 12 metri x 12 metri su pavimentazione in linoleum.

Esercizi individuali

Sulla base del programma di gara ASC della categoria di base (Promozionale), per ogni atleta, è prevista l'esecuzione di almeno un esercizio individuale su tre attrezzi a scelta tra i piccoli attrezzi della ritmica e gli attrezzi della ginnastica artistica (trave, corpo libero e mini-trampolino).

Gli esercizi individuali sono senza musica.

Corpo libero: striscia 12x2

Trave: 50 cm

Per poter organizzare al meglio l'evento, chiediamo la conferma della partecipazione entro il 10 Febbraio 2024 a questo numero di telefono 342 1260124 (Camilla) oppure a questo indirizzo e-mail: acsd.lespirali@gmail.com