



BABY GYM

2026



GINNASTICA ARTISTICA
ATTIVITÀ PROMOZIONALE REGIONALE



ATTIVITÀ PROMOZIONALE REGIONALE

Agg. Novembre 2025

C.S.E.N. ROMA –

Via Pietro Mascagni 138

00199 Roma

Telefono: 06.86201061



Anni 2023 – 2022 - 2021* - 2020*

REGOLAMENTO

Attività Motoria individuale maschile/femminile.

A) i/le nati/e nel **2021** potranno partecipare nel Baby Gym o nel Rainbow Gym Base nella categoria Pulcini/e

B) le nate nel **2020** potranno partecipare nel Baby Gym, nel Rainbow Gym Base nella categoria Pulcine

O

in altre proposte che prevedano la categoria **Esordienti**

Baby Gym: premiazioni per Fasce di merito:
fascia oro, argento e bronzo per ogni fascia d'età



BABY
GYM

2023





DESCRIZIONE PERCORSO

Anno 2023

SI PARTE!

In considerazione della giovanissima età, è concesso suggerire e/o aiutare

Attrezzatura occorrente:

- 1 piano inclinato con tappeto d'arrivo posto alla fine
- 1 step
- 7 coni di cui almeno 2 forati
- 3 cerchi
- 1 bacchetta
- 1 Trave a terra (o una striscia disegnata con il nastro adesivo)
- 1 Minitrampolino + tappetone d'arrivo

Posizione di partenza: ritti dentro un cerchio poggiato a terra

Prova n°1

Eseguire una corsa a slalom tra 3 coni per arrivare di fronte al piano inclinato **p.1.00**

Prova n°2

Salirvi, sdraiarsi in posizione prona ed eseguire un Rotolamento A/L 360° **p.2.00**

Prova n°3

Uscire dal piano inclinato ed eseguire 3 avanzamenti in quadrupedia (con spostamento mani/piedi) **p.2.00**

Prova n°4

Aggirare un cono posto come boa **p.0.50**

Prova n°5

Sottopassare una bacchetta inserita tra due coni (i 2 coni possono essere posizionati su 2 step così da essere più in alto e facilitare il sottopassaggio) **p.1.50**

Prova n°6

Salire sulla Trave a terra (o striscia disegnata con nastro) ed eseguire una traslocazione sugli avampiedi lungo tutta la T, br in fuori **p. 2.00**

Prova n°7

Avanzare fino ai 2 cerchi ed eseguire 1 saltello a piedi pari in ogni cerchio **p.2.00**



Prova n°8

Aggirare un cono posto come boa **p.0.50**

Prova n°9

Correre in avanti verso il Trampolino (accettato anche quello rotondo) e, da posizione ritta sul telo, eseguire 2 Pennelli + un terzo Pennello d'uscita, per arrivare ritti sul Tappetone cm.40 (pari altezza del Trampolino) **p.2.50**

Prova n°10

Scendere dal tappetone e salire su uno step (posizionato a **mt.1** dal tappetone) ritti, con braccia in alto **p.1.00**

PENALITÀ

- Punteggio di partenza del Percorso **p.15.00**
- Per ogni prova mancante o difforme da quanto descritto, sarà detratto dal punteggio di partenza il valore relativo alla prova stessa



BABY
GYM

2022





DESCRIZIONE PERCORSO

Anno 2022

NUOVE TAPPE!!!

è concesso suggerire

Attrezzatura occorrente:

- 1 piano inclinato con tappeto d'arrivo posto alla fine
- 1 step
- 5 coni
- 9 cerchi
- 1 bacchetta
- 1 Trave a terra (o una striscia disegnata con il nastro adesivo)
- 1 Minitrampolino + tappetone d'arrivo

Posizione di partenza: ritti dentro un Cerchio poggiato a terra

Prova n°1

Eseguire una corsa a slalom tra 3 coni per arrivare di fronte al piano inclinato **p.1.00**

Prova n°2

Salire sul piano inclinato ed eseguire una Capovolta avanti **p.2.00**

Prova n°3

Uscire dal piano inclinato ed eseguire 3 avanzamenti con spostamento mani/piedi ("coniglietto") in 3 Cerchi posizionati a terra a distanza di cm.20 l'uno dall'altro **p.2.00**

Prova n°4

Aggirare un cono posto come boa **p.0.50**

Prova n°5

Sottopassare una bacchetta inserita in basso tra due coni (i 2 coni possono essere posizionati su 2 step così da essere più in alto e facilitare il sottopassaggio) **p.1.50**

Prova n°6

Salire sulla Trave a terra (o striscia disegnata con nastro) ed eseguire da ritti 4 passi avanti sugli avampiedi e altri 4 passi avanti in piegamento sulle gambe busto eretto. Uscire dalla T. ed avanzare verso i cerchi. **p.2.00**



Prova n°7

Eseguire 1 saltello pari unito nel primo cerchio, 1 a gambe divaricate nei due cerchi accostati, di nuovo 1 saltello pari unito nel quarto cerchio e chiudere la sequenza con un balzo in avanti e arrivo nel quinto cerchio posizionato a **30 cm** di distanza dagli altri **p.2.00**

Prova n°8

Aggirare un cono posto come boa e correre in avanti verso il Trampolino **p.0.50**

Prova n°9

Eseguire 2 rimbalzi sul telo + un salto Pennello d'uscita, per arrivare ritti sul Tappetone cm.40 (pari altezza del Trampolino) **p.2.50**

Prova n°10

Scendere dal tappetone e salire su uno step (posizionato a **mt.1** dal tappetone) ritti, con braccia in alto **p.1.00**

PENALITÀ

- Punteggio di partenza del Percorso **p.15.00**
- Per ogni prova mancante o difforme da quanto descritto, sarà detratto dal punteggio di partenza il valore relativo alla prova stessa



BABY
GYM

2021
2020





DESCRIZIONE PERCORSO

Anni 2021 – 2020

PER NON FERMARSI PIÙ!!

Non sono ammessi suggerimenti/aiuti. In caso contrario, penalità di **p.1.00 da detrarre dal totale**

Attrezzatura occorrente:

- 1 piano inclinato con tappeto d'arrivo posto alla fine
- 1 step
- 7 coni
- 4 cerchi
- 1 bacchetta
- 1 cuscino propriocettivo
- 1 Trave a terra
- 1 Ministaggio + Tappetone

Posizione di partenza: ritti dentro un cerchio poggiato a terra

Prova n°1

Eseguire una corsa a slalom tra 3 coni per arrivare di fronte al piano inclinato **p.1.00**

Prova n°2

Eseguire sul piano inclinato, una Capovolta rotolata avanti **p.2.50**

Prova n°3

Da corpo proteso dietro, 3 avanzamenti sulle braccia

Prova n°4

Aggirare un cono posto come boa **p.0.50**



Prova n°5

Scavalcare liberamente una bacchetta inserita in basso tra due coni **p.1.50**

Prova n°6

Proseguire in avanti e posizionarsi lateralmente alla Travetta.

Poggiando le mani sull'attrezzo, con piccola spinta dei piedi, eseguire 2 scavalcamenti con gambe a raccolta e avanzamento spostando le mani.

Al 3° fermarsi in max raccolta sulla T. busto eretto, braccia tese av. per 2"

Rizzarsi e avanzando con qualche passo, arrivare all'estremità della T.

Uscire con 1 salto Pennello. **p. 2.50**

Prova n°7

Raggiungere il cuscino propriocettivo e posizionarsi in passé (2") **p.1.00**

Prova n°8

Aggirare un cono posto come boa **p.0.50**

Prova n°9

Procedere in avanti per arrivare al Ministaggio. Sospendersi con gb a raccolta (2") **p.2.50**

Prova n°10

Uscire dal Ministaggio e salire sul tappetone per eseguire 2-3 spostamenti in avanti a "coniglietto" ed un salto Pennello d'uscita con arrivo a terra ritti dentro un Cerchio **p.2.50**

PENALITÀ

- Punteggio di partenza del Percorso **p.15.00**
- Per ogni prova mancante o difforme da quanto descritto, sarà detratto dal punteggio di partenza il valore relativo alla prova stessa