FAQ PROGRAMMI TECNICI GpT 2024
E INDICAZIONI TECNICHE PER LA PREAGONISTICA
(aggiornamento 5 marzo 2024)

GENERALITA'

1. C'è durata minima per ogni esercizio? **NO, SOLO MASSIMA, A MENO CHE NON SIA INDICATO IN MANIERA SPECIFICA, COME PER LA PREAGONISTICA GR.**

ATTIVITA' DI GRUPPO E INTERNAZIONALI

1. **TROFEO GOLDEN AGE:** se i gruppi si esibiscono due volte possono partecipare anche al ITALIAN GYM FOR LIFE? **SI'.**
2. **GRUPPI REGIONALI della GYMNAESTRADA** se eseguono due volte l'esercizio partecipano al IGFL? **SI'.**
3. Viene valutato (in Gold Medal, Silver Medal e Bronze Medal) solo il programma "Italian Gym For Life"? **SI', COME A LIVELLO INTERNAZIONALE.**
4. All'interno della manifestazione **GYMNAESTRADA**, se si partecipa alla IGFL andranno effettuate e pagate due iscrizioni (GYMNAESTRADA + IGFL)? **NO, UNA SOLA ISCRIZIONE.**
5. **IGFL:** quali sono le condizioni per ottenere la "wild card"? **COSI' COME AVVIENE A LIVELLO INTERNAZIONALE: DIPENDE DAGLI ESERCIZI PROPOSTI. AD ESEMPIO: SE TRA LE GOLD MEDAL NON CI SONO GRUPPI CHE HANNO PRESENTATO ESERCIZI CON BAMBINI PICCOLI, PER DARE UNA VISIONE PIU' AMPIA, SI POTREBBE INSERIRE UN GRUPPO CON BAMBINI PICCOLI...**
6. **Come si partecipa alle attività internazionali?** L'ISCRIZIONE E' LIBERA, NEL SENSO CHE NON OCCORRE ESSERE SELEZIONATI; LA PARTECIPAZIONE E' PER CLUB MA, SEMPRE, IN RAPPRESENTANZA DELLA DELEGAZIONE ITALIANA. LE ISCRIZIONI VANNO EFFETTUATE TRAMITE FGI E NON AUTONOMAMENTE. IN TUTTE LE MANIFESTAZIONI SI PARTECIPA PRESENTANDO UN ESERCIZIO COLLETTIVO DI LIBERA IDEAZIONE. PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTARE LA DTN GPT AL SEGUENTE INDIRIZZO EMAIL: emiliana.polini@federginnastica.it LE CIRCOLARI DI TUTTE LE MANIFESTAZIONI ED I RELATIVI BOLLETTINI SONO PUBBLICATI SUL SITO FEDERALE AL LINK <https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/166-attivita-internazionale-g-p-t.html>

GREEN PROGRAM TRAINING

1. Non c'è più in programma un GPT DAY, esatto? **ESATTO, OGNI ASD/SSD O CR PUO' DECIDERE DI DEDICARE IN MANIERA AUTONOMA, UNA GIORNATA A TALE ATTIVITA'.**

GYMGIOCANDO

1. **ESERCIZIO COLLETTIVO:** si possono scegliere 4 elementi indifferentemente dal valore di p.0.50 o di p.1.00 della griglia riportata a pag. 17? **SI', MA NON AVRANNO ALCUN VALORE.**
2. **ESERCIZIO COLLETTIVO:** i ginnasti possono utilizzare un abbigliamento a tema, magari utilizzando anche un piccolo attrezzo non codificato? **ASSOLUTAMENTE SI'.**
3. **PERCORSO:** come funziona il **jolly** durante il percorso? **IL JOLLY SI PRESENTA PRIMA DELL'EFFETTUAZIONE DEL PERCORSO; POICHE' SI PUO' PRESENTARE SOLO A UNO DEI DUE PERCORSI. IN CASO DI UN SOLO PERCORSO NON POTRA' ESSERE GIOCATO. LA FUNZIONE DEL JOLLY E' QUELLA DI RADDOPPIARE I PUNTI SPECIALI OTTENUTI. QUESTI VENGONO ASSEGNATI SECONDO L'ORDINE DEI TEMPI IMPIEGATI PER EFFETTUARE IL PERCORSO (TEMPO EFFETTIVO + EVENTUALI SECONDI DI PENALITA'). LA SQUADRA CHE EFFETTUA IL PERCORSO NEL MINOR TEMPO AVRA' UN PUNTEGGIO SPECIALE PARI AL NUMERO DELLE SQUADRE PARTECIPANTI (ES. 10 SQUADRE PARTECIPANTI, I PUNTI SPECIALI ANDRANNO DA 10 A 1). IL JOLLY PERMETTE DI RADDOPPIARE TALI PUNTI SPECIALI.**
4. Sono esclusi anche coloro che hanno 8 anni e hanno partecipato al programma di Pre-agonistica? **NO, NON SONO ESCLUSI.**

5. Fase Nazionale: Il secondo percorso "a sorpresa" è previsto anche per il Primo Livello? **SI'.**
6. **PROVA N.3 - Primo Livello:** per il lancio, sarà ritenuto valido anche un piccolo lancio, ad esempio che non superala testa? **SI'.**
7. **PROVA N. 7:** Viene penalizzata una capovolta senza posa delle mani? **NO, PERCHE' PUO' ESSERE UTILIZZATA ANCHE LA TECNICA DELLA GINNASTICA RITMICA.**

PROMOGYM

1. Durante l'esercizio il/la ginnasta può spostarsi solo avanti - indietro sull'**area di lavoro** o sono consentiti anche spostamenti in diagonale e/o in curva? **L'AREA DI LAVORO E' UNA STRISCIA, NON LA PEDANA. NEL CASO IN CUI IN REGIONE SI ABBA A DISPOSIZIONE LA PEDANA, PREVIA COMUNICAZIONE A TUTTE LE SOCIETA' PARTECIPANTI, E' POSSIBILE USARLA PER INTERO.**
2. **VOLTEGGIO:** è possibile riconoscere una capovolta avanti con arrivo in piedi, anche se il programma non la prevede? **SI', MA SARA' ASSEGNATO COMUNQUE IL VALORE DELLA CAPOVOLTA AVANTI CON ARRIVO SEDUTI (P. 12,50).**
3. Se nell'esercizio vengono presentati un numero maggiore di elementi rispetto a quelli richiesti ed un elemento viene fallito, è possibile prendere in considerazione l'ultimo elemento eseguito, oppure vengono presi in considerazione (ai fini della nota D) solo i primi quattro elementi in ordine cronologico? Ad esempio: una ginnasta esegue 5 elementi, ma fallisce il primo, è possibile che l'ultimo elemento sostituisca, nel calcolo della nota D, l'elemento fallito? **SI, È POSSIBILE. IN QUANTO L'ELEMENTO FALLITO NON HA ALCUN VALORE (ANCHE SE PASSIBILE DI PENALITÀ DI ESECUZIONE).**

MASTER CHALLENGER

1. Ogni atleta può eseguire tutti gli attrezzi che vuole dato che non c'è scritto un massimo? **SI'.**

COPPA ITALIA

1. Se si esegue l'esercizio collettivo a corpo libero è possibile fare gli altri esercizi con i piccoli attrezzi? **SI', E' POSSIBILE.**
2. Gli elementi al collettivo possono essere ripetuti? **NO, GLI ELEMENTI NON POSSONO ESSERE PIU' RIPETUTI; CIO' EVITA PROBLEMI DI DICHIARAZIONE NELLE GRIGLIE.**
3. Come dichiarare gli **elementi combinati**? **E' STATA AGGIUNTA L'APPOSITA RIGA.**

SINCROGYM

1. Nell'esercizio collettivo combinato, nel caso di 6 ginnaste, possono eseguire la parte di squadra 4 ginnaste e le altre 2 la parte di coppia e individuale? **NO, SE L'ESERCIZIO COMBINATO E' ESEGUITO CON 6 GINNASTE, TUTTE DEVONO FARE LA PARTE DI SQUADRA.**
2. La rappresentativa è composta da 4/6 ginnasti? **NO, LA COMPOSIZIONE DELLA RAPPRESENTATIVA E' DA 4 A 10 GINNASTI.**
3. Se la squadra di Sincrogym è composta da 5/6 ginnasti, tutti i ginnasti devono partecipare all'esercizio collettivo combinato o ne bastano minimo 4? **BASTANO MINIMO 4 GINNASTE.**

GRIGLIE DEGLI ELEMENTI

1. **CL - Capovolta avanti + Ruota:** non è necessario arrivare dalla capovolta avanti su di un solo piede; l'arrivo può anche essere a piedi uniti, basta che la ruota sia eseguita in continuità.
2. **VOLTEGGIO:** Sulla griglia è scritto "capovolta arrivo seduti": l'arrivo deve essere a gambe tese o piegate? **NON ESSENDO SPECIFICATO, E' INDIFFERENTE.**
3. **VOLTEGGIO:** i tappetoni devono avere uguale altezza (es. 60 cm) sia in fase di appoggio che di arrivo, oppure l'arrivo può essere più basso come se tappetoni fossero la tavola o il cavallo? **STESSA ALTEZZA SIA IN APPOGGIO CHE IN ARRIVO.**
4. **VOLTEGGIO:** nell'elemento "verticale con 1/2 giro A/L (arrivo proni)" p.15,00, ai fini del riconoscimento, il 1/2 giro deve essere eseguito prima, potendo risultare una rondata con arrivo disteso in posizione prona, o dopo la verticale, nella fase di spinta successiva all'attacco? Oppure può

- essere eventualmente eseguito dopo l'arrivo supino dalla verticale? **IL MEZZO GIRO VA ESEGUITO DURANTE LA PRIMA FASE DI VOLO (PREPARATORIO PER LA RONDATA).**
5. Gli elementi posti su una stessa riga possono essere eseguiti? **NO, GLI ELEMENTI POSTI SU UNA STESSA RIGA NON POSSONO ESSERE PIU' eseguiti; CIO' EVITA PROBLEMI DI DICHIARAZIONE DELLE GRIGLIE.**
 6. **TRAVE: nell'entrata "salire con piedi alternati (con fase di volo) ...": quando non c'è nessuna fase di volo non essendo possibile attribuire un elemento da 0,50 come ci si comporta? SI PENALIZZA CON 0,30 PER ALTEZZA INSUFFICIENTE.**

PREAGONISTICA

1. Le attività delle diverse sezioni devono svolgersi obbligatoriamente nella stessa giornata e sede? **NO, POSSONO ESSERE SVOLTE O NELLA STESSA GIORNATA O IN GIORNATE DIVERSE, A SECONDA DI COME SI RITIENE PIÙ OPPORTUNO ORGANIZZARLE.**
2. Un/Una ginnasta deve scegliere una sola **sezione**? **NO, PUO' PROVARE A CIMENTARSI NELLE PROVE DI PIU' SEZIONI.**
3. Come devono essere l'**abbigliamento** e la **pettinatura**? Come abbigliamento è consentito utilizzarne uno diverso dal body (esempio pantaloncino e canottiera)? **SONO LIBERI, PER TUTTE LE SEZIONI. PER LA GINNASTICA AEROBICA, E' CONSIGLIATO UTILIZZARE LE SCARPETTE DI GINNASTICA ARTISTICA O LAVORARE A PIEDI NUDI SU UNA MOQUETTE O SULLA PEDANA DI GINNASTICA ARTISTICA.**
4. C'è un tempo minimo e massimo? **IN LINEA DI MASSIMA NO, SALVO DIVERSE INDICAZIONI (VD INDICAZIONI SPECIFICHE).**
5. Quali sono le **aree di lavoro** previste? **PUO' ESSERE UTILIZZATA UNA QUALSIASI AREA DI LAVORO, SALVO DIVERSA INDICAZIONE RIPORTATA NELLE INDICAZIONI SPECIFICHE.**
6. **GAF:** alla trave, entrata e uscita, sono sempre obbligatorie? **NO.**
7. **GR:** Negli esercizi con attrezzo deve presentare come "obbligatorie" solo gli elementi attrezzo o anche le difficoltà a corpo libero? **L'ELEMENTO VA ESEGUITO COSÌ COME DESCRITTO NELLA CASELLA.**
8. **GAF E GR:** La musica è facoltativa? **NELLA SEZ. GAF SÌ, NELLA GR È OBBLIGATORIA (VD INDICAZIONI TECNICHE RIPORTATE IN FONDO AL PRESENTE DOCUMENTO).**
9. **GAM e GAF:** Le prove al minitrampolino e al volteggio, che sono identificati in un solo elemento (casella), come si valutano per il raggiungimento minimo di 5 punti, e quindi l'acquisizione del brevetto? **IN QUESTI CASI SI TERRA' IN CONSIDERAZIONE SOLO SE L'ELEMENTO E' ACQUISITO, PARZIALMENTE ACQUISITO O NON ACQUISITO.**
10. **GR:** è possibile utilizzare attrezzi più piccoli? **SÌ.**
11. Sono esclusi i ginnasti di 8 anni e che hanno partecipato all'attività agonistica della sez. GPT (es. PROMOGYM)? **SÌ, SONO ESCLUSI.**
12. In tutti i documenti è stata inserita la dicitura "**la scelta del programma e del livello é vincolante per tutti gli attrezzi...**" significa che se si sceglie, ad esempio, di fare per il corpo libero il LIVELLO BASE SILVER, anche il cerchio e la palla devono essere LIVELLO BASE SILVER? **SÌ.**
13. L'**area di lavoro** indicata mt 12x2 è uguale per tutte le sezioni (es GAF, GR, AE)? **SÌ.**

INDICAZIONI TECNICHE PREAGONISTICA TE

- Gli elementi delle tabelle silver e gold possono essere eseguiti su qualsiasi superficie elastica che
- Gli elementi delle tabelle Silver e Gold possono essere eseguiti su una qualsiasi superficie elastica che permetta una sufficiente elevazione, come airtrack gonfiato a pressione medio bassa, giochi gonfiabili, minitrampolino e su trampolini anche di misure non omologate FIG.
- Tutti gli elementi si possono eseguire afferrando una mascotte con funzione ludica-psicomotoria; l'oggetto deve essere morbido, senza spigoli e non risultare pericoloso.

- In tutti gli esercizi con atterraggio seduto, prono e supino è consigliato l'uso del materassino d'assistenza (vedi dispense TE formazione, disponibili sul sito FGI al seguente link <https://www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico-e-ricerche-%E2%80%93-cedir/materiale-didattico.html>)

INDICAZIONI TECNICHE PREAGONISTICA GR

PREMESSA E INDICAZIONI TECNICHE

L'attività PREAGONISTICA è rivolta alle tesserate federali non agoniste, di età compresa dai 4 anni (compiuti) agli 8 anni (compiuti, ma che non abbiano effettuato attività agonistica nel corso dell'anno sportivo).

È strutturata come attività individuale rivolta all'acquisizione di elementi di base della Ginnastica Ritmica, attraverso elementi tecnici, che portino al conseguimento di brevetti relativi a diversi livelli di abilità.

Gli indirizzi tecnici fanno principalmente riferimento ai programmi Silver e Gold delle diverse sezioni, creando i presupposti per poter affrontare la prima gara, al compimento dell'8° anno di età.

Sono strutturati per livelli di difficoltà crescente, indipendentemente dalla categoria di appartenenza, e fanno riferimento alla GRIGLIA Silver 2023 e al CdP 2022-2024, con l'utilizzo delle difficoltà inserite nella Griglia e limitazioni nel loro utilizzo in base ai livelli scelti.

Per tutti i livelli sono previsti elementi obbligatori a Corpo Libero e con gli attrezzi, da eseguirsi come indicato.

MUSICA

Ogni esercizio deve essere eseguito con accompagnamento musicale libero.

Ogni brano musicale deve essere registrato su una singola chiavetta USB, che deve contenere le seguenti informazioni (in STAMPATELLO o STAMPATE):

- il nome della ginnasta
- la A.S.D./S.S.D di appartenenza

Per gli esercizi è possibile utilizzare musiche accompagnate da voce e parole, nel rispetto dell'etica e dell'età delle ginnaste.

NB: La durata degli esercizi deve essere compresa tra 45'' e 1', per tutte le categorie e i livelli.

PROGRAMMA TECNICO: indicazioni tecniche

Il programma è suddiviso per fasce di età ed è strutturato su due categorie a difficoltà crescente:

- Categoria SILVER
- Categoria GOLD

Ogni categoria a sua volta è suddivisa in 3 Livelli:

- Livello BASE
- Livello STANDARD
- Livello AVANZATO

Ogni ginnasta esegue con accompagnamento musicale la sequenza di elementi indicati nella griglia nella rispettiva categoria di appartenenza.

L'ordine di esecuzione degli elementi è libero, così come i collegamenti tra gli stessi.

INDICAZIONI TECNICHE PREAGONISTICA TG

Gli elementi delle tabelle Silver e Gold possono essere eseguiti singolarmente o in gruppo (max 10 ginnasti/e). Se eseguiti singolarmente, vanno effettuate su di un Airtrack gonfiato a pressione media, alto 20/30 cm. Se eseguiti in gruppo vengono effettuati solo gli elementi del livello BASE (su due strisce di moquettes) e poi, in successione uno dietro l'altro, si passa sull'Airtrack per gli elementi del livello STANDARD e al Minitrampolino per il livello AVANZATO.

Per il livello STANDARD, dove richiesto o se necessario, possono essere aggiunti dei piani inclinati e/o dei tappetini morbidi.

Per il livello AVANZATO, dopo l'Airtrack potranno essere posizionati due blocchi rigidi da 2mx1m di h 30cm (tot. h 60cm), per eseguire, con partenza da fermi sui blocchi e gamba avanti, quanto richiesto per il Minitrampolino (*). Il Minitrampolino avrà un'inclinazione minima (parte bassa verso la zona di arrivo); l'area di arrivo sarà formata da tappeti 2mx4m h 60 cm per la 1^a e 2^a fascia e h80 cm per la 3^a e 4^a fascia.

* Livello Silver 1^a e 2^a fascia partenza da fermi sul Minitrampolino.

Nota: in mancanza dei blocchi (2mx1mxh30cm), si possono usare altri tipi di rialzo, e se non sono delle misure richieste, lo skip in avanzamento si farà a terra.

Per l'esecuzione degli elementi del livello BASE, sull'Airtrack è possibile utilizzare i calzini.

L'utilizzo della musica (anche cantata) è facoltativo.

PREAGONISTICA ACRO

I filmati esplicativi sono inseriti all'interno delle griglie.