



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
DIREZIONE TECNICA NAZIONALE sez. GINNASTICA per TUTTI

LINEE GUIDA per le ATTIVITA' GpT 2018



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
DIREZIONE TECNICA NAZIONALE sez. GINNASTICA per TUTTI

A cura della **DTN GpT Emiliana Polini**

Hanno collaborato: **Pietro Natalicchio**
Elisabetta Boni

Sommario

NOTE DI CARATTERE GENERALE e OBIETTIVI	pag. 2	LA RILEVAZIONE NELL'ATTIVITA'	pag. 6
LE ATTIVITA' DELLA SEZIONE GINNASTICA PER TUTTI	pag. 2	GLI EVENTI INTERNAZIONALI DELLA GfA	pag. 9
GYMGIOCANDO – GpTEST	pag. 2	ALLEGATO 1 – GRIGLIE ATTREZZI E COLLETTIVI	pag. 11
PERCORSI GINNASTICI A TEMPO	pag. 3	ALLEGATO 2 – PERCORSO MOT.GYMGIOCANDO	pag. 14
ESERCIZI COLLETTIVI – ESERCIZI CON E AGLI ATTREZZI	pag. 6	ALLEGATO 3 – GpTEST	pag. 17
ROPESKIPPING	pag. 6	ALLEGATO 4 – ESERCIZIO OBBLIGATORIO G.A.	pag. 34

NOTE DI CARATTERE GENERALE

Il seguente documento vuole essere una guida di lavoro per tutti coloro (tecnici delle varie sezioni della Ginnastica, neofiti della disciplina, amatori) intendono avvicinarsi alla pratica delle attività della sezione Ginnastica per Tutti.

La sezione **“Ginnastica PER TUTTI”** comprende:

- l'insieme delle attività ginnastiche rivolte a TUTTI.
- un ventaglio di attività in cui TUTTI (adulti, bambini, over..., diversamente abili, amatori, agonisti...) possano trovare una tipologia di lavoro ad essi confacente.

OBIETTIVI

La Ginnastica, come diceva il prof. Giorgio Garufi, *“è prima di tutto espressione della cultura di un popolo e, successivamente, diventa anche fatto sportivo”*.

Per questo motivo,

gli obiettivi che si propone la Ginnastica per tutti sono:

- 1) Promuovere la ginnastica non competitiva attraverso la pratica dell'attività fisica facendo capo alle direttive della F.I.G.
- 2) Incoraggiare il **lavoro di squadra**, il fair play e la solidarietà, non le performance individuali o la competizione.
- 3) Salvaguardare il benessere fisico, sociale, intellettuale e psicologico dei tesserati indipendentemente dall'età, dal sesso, dalla cultura e dalle abilità individuali.
- 4) Essere uno strumento per la collaborazione e l'unità fra le persone e le nazioni.
- 5) Curare la formazione dei praticanti e dei tecnici.
- 6) Avviare alla pratica delle attività ginnastiche dilettantistiche principalmente attraverso attività ludico-motorie e formative.

LE ATTIVITA' DELLA SEZIONE GINNASTICA PER TUTTI

Le attività della Ginnastica per Tutti si suddividono in:

A) Attività ludico-motorie B) Attività dimostrative, di promozione e di gruppo.

ATTIVITA' LUDICO-MOTORIE

- Gymgiocando
- GpTest
- Trofeo Giovani
- Trofeo ragazzi
- Percorso Vita

ATTIVITA' DIMOSTRATIVE, DI PROMOZIONE E DI GRUPPO

- Gymnastrada Nazionale
- Gymnastrada mascherata
- GymInsieme
- Sincrogym
- Rope Skipping
- Attività Internazionali

GYMGIOCANDO

Cos'è > un'attività Ludico-Motoria.

A chi è rivolta > a tutti i tesserati federali, genitori e diversamente abili.

Com'è strutturata > è costituita da un percorso motorio ed una semplice coreografia di gruppo, di libera composizione, su base musicale.

GpTEST

Cos'è > un'attività Ludico-Motoria finalizzata al conseguimento individuale di Brevetti Federali Regionali e Nazionali al termine del superamento di determinate prove per Livello.

A chi è rivolta > a tutti i tesserati federali dai 6 anni in su.

Com'è strutturata > è suddivisa in 4 livelli di difficoltà crescente (dal 4° al 1° livello), ciascuno di essi è a sua volta suddiviso in 3 fasce di merito (Brevetti), anch'essi di difficoltà crescente.

Al completamento di fascia di merito è assegnato il Brevetto di quello specifico livello Regionale o Nazionale.

Esempio: al completamento del 1° Livello – Bronzo regionale è assegnato quel Brevetto ed è possibile avanzare alle prove del 1° livello Bronzo nazionale e, successivamente, Argento Regionale, e così via...

Le prove sono 10 (5 fisico-motorie e 5 tecniche) e si svolgono sotto forma di circuito a stazioni (quindi 10 stazioni).

PROVE FISICO-MOTORIE

- 1 – Velocità/Destrezza
- 2 – Spostamenti
- 3 – Spinte/Arrivi
- 4 – Maneggi
- 5 – Forza

PROVE TECNICHE

- 6 – Suolo
- 7 – Trave
- 8 – Pedana/Minitrampolino
- 9 – Palla/Cerchio
- 10 – Fune/Bacchetta

La sequenza delle 10 prove è dettata dal DT di competenza, per esigenze organizzative. Il circuito potrà essere organizzato indoor oppure outdoor o misto (con alcune prove all'interno e altre all'esterno); la priorità organizzativa deve essere data alla sicurezza.

Fasi > per ciascun Livello e Fascia di merito è prevista una o più fasi Regionali (vale la migliore), in cui è assegnato il Brevetto Regionale e una fase Nazionale in cui è assegnato il Brevetto Nazionale. Previa autorizzazione della DTNGpT sarà possibile effettuare il Brevetto Nazionale anche in ambito Regionale.

Superamento del Brevetto > al conseguimento della Fascia di merito Nazionale in uno specifico Livello si ha la possibilità, l'anno seguente o nel 2° semestre, di concorrere per la fascia di merito immediatamente successiva dello stesso livello o, se

esaurito il livello, passare al livello seguente. Il brevetto si ottiene quando si ha la partecipazione a tutte e 10 le prove previste, con il superamento di almeno 7 prove.

Scelta del Livello iniziale > è libera e a discrezione del partecipante e del tecnico accompagnatore che può anch'esso partecipare all'attività; la scelta è libera ma subordinata alla partenza dalla Fascia Bronzo del Livello scelto.

Mancato superamento delle prove > comporta la permanenza (se già acquisito un Brevetto) nello stesso Livello e Brevetto (fascia di merito) fino alla partecipazione successiva. Il partecipante avrà la possibilità, a sua scelta, di utilizzare massimo n.5 Jolly totali, tra le prove Regionali e Nazionali dello stesso Livello e Brevetto per poter ripetere eventuali prove fallite. Es.: nel 4°liv. Bronzo Reg. e Naz. abbiamo in totale 20 prove. Tra queste si possono utilizzare i 5 Jolly liberamente. Anche più jolly per stessa prova fino all'esaurimento dei 5 disponibili.

Le Prove Fisico-Motorie e le Prove Tecniche > sono 10 diverse e crescenti di difficoltà dal 4° al 1° livello e dalla Fascia Bronzo alla Fascia Oro.

Rilevamento delle prove > La prova sarà rilevata secondo il principio di "superata/non superata"; sarà possibile inoltre rilevare parametri quali "velocità, distanza...", a seconda della tipologia della prova, che serviranno come dati di riferimento per il tecnico e per chi esegue il test e per il rilevatore qualora il dato sia utile al superamento della prova.

PERCORSI GINNASTICI A TEMPO

Trofeo Giovani, Trofeo Ragazzi, Percorso Vita

Cosa sono > una attività Ludico-Motoria.

A chi sono rivolti > a tutti i tesserati federali.

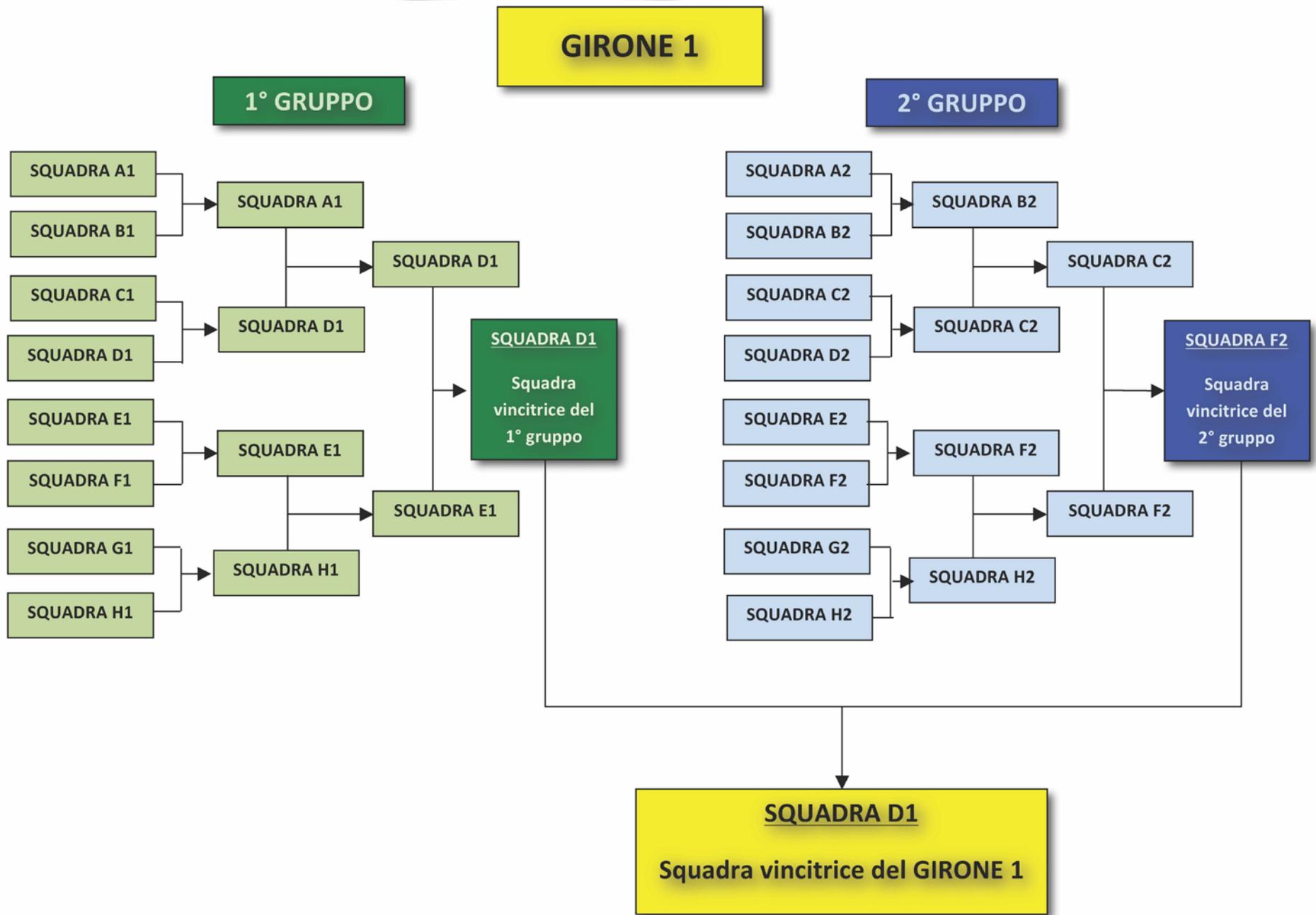
Come sono strutturati > sono previste prove di capacità o abilità motorie eseguite secondo l'organizzazione a staffetta o a circuito. Ogni ginnasta risolve i diversi problemi motori seguendo un percorso comprendente prove imposte o libere nel più breve tempo possibile. Ogni percorso è organizzato secondo specifiche richieste motorie che stabiliscono la tipologia delle prove, e attraverso i criteri esecutivi e le specifiche disposizioni riguardanti la tipologia e le caratteristiche degli attrezzi da utilizzare.

Valutazione e rilevamento delle prove > Nei regolamenti delle attività, sono fissati:

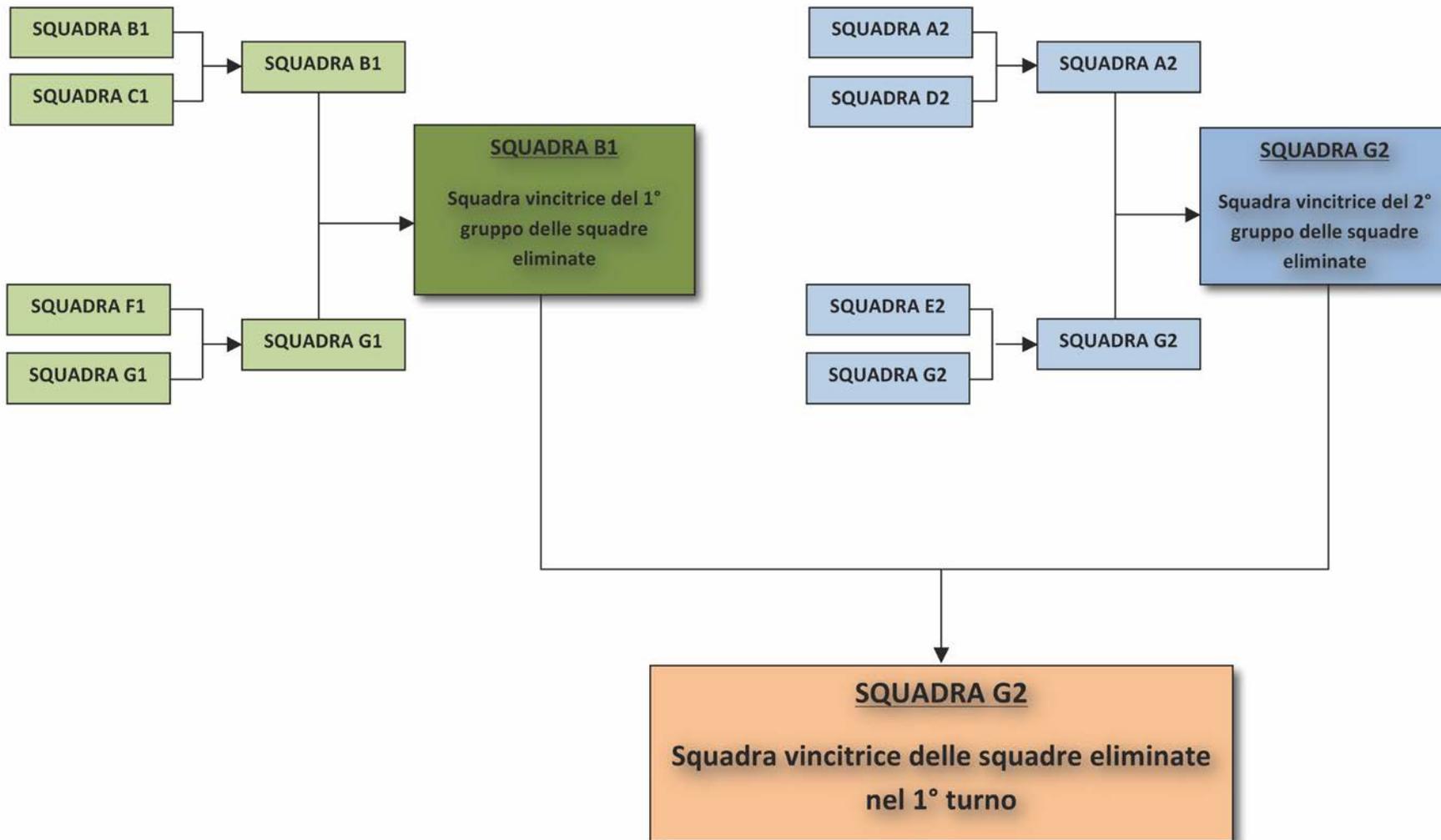
- il numero dei partecipanti al percorso;
- le fasce d'età interessate;
- la descrizione della eventuale attrezzatura da utilizzare specificandone le dimensioni utili allo svolgimento del percorso stesso;

- la rappresentazione grafica della disposizione dell'attrezzatura, le distanze utili tra i vari attrezzi e le direzioni da seguire;
- la descrizione analitica dell'intero percorso motorio e delle varie prove da eseguire;
- le penalità espresse in minuti secondi;
- le modalità di assegnazione del punteggio (tabella di trasformazione, in funzione del numero delle rappresentative o ginnasti partecipanti, ecc.);
- l'eventuale presenza di abbuoni (bonus o jolly) da sottrarre al tempo totale.

Per il Trofeo Ragazzi, le rappresentative sono raggruppate, tramite sorteggio, per gruppi di 4 o 8 squadre a seconda del numero delle squadre partecipanti. Ogni 2 gruppi, o 4 o 6, sino ad un massimo di 8, formano un GIRONE. Ogni squadra esegue il primo percorso prescritto contemporaneamente ad un'altra squadra del proprio gruppo (esecuzione in parallelo su due percorsi identici), sino a determinare la vincitrice del gruppo. Successivamente saranno fatte incontrare fra di loro, con l'esecuzione del secondo percorso previsto, le squadre vincitrici dei diversi gruppi e quindi sarà determinata la squadra vincitrice del girone. Lo stesso procedimento sarà eseguito per le squadre arrivate seconde dopo la prima esecuzione, sino a determinare la squadra vincitrice (vedi esempio illustrativo). Nel caso di gruppi da 8 squadre, per determinare la vincitrice del gruppo, le ultime due squadre si confronteranno in uno dei due percorsi designato tramite sorteggio.



SQUADRE ELIMINATE NEL 1° TURNO



ESERCIZI COLLETTIVI

Trofeo Giovani, Trofeo Ragazzi, Sincrogym, GymInsieme, Gymnaestrada
L'esercizio collettivo è una delle caratteristiche metodologiche più significative della Ginnastica.

Cosa sono > attività di gruppo di libera composizione, con o senza attrezzi (ginnastici e/o occasionali), promozionali e dimostrative.

A chi sono rivolti > a tutti i tesserati federali.

Come sono strutturati > Gli esercizi collettivi si svolgono in spazi dalle caratteristiche indicate nei rispettivi regolamenti. I piccoli attrezzi, i grandi attrezzi, o gli attrezzi occasionali utilizzati devono essere utilizzati come strumento necessario all'esecuzione ginnastica e non come oggetto ornamentale.

Nei regolamenti delle attività, sono fissati:

- la durata dell'esercizio;
- il numero degli atleti partecipanti;
- le fasce d'età interessate;
- l'eventuale presenza di elementi imposti;
- le caratteristiche dell'esercizio in ordine allo spazio di lavoro e alle formazioni, nonché al modo d'utilizzo degli attrezzi.
- le dimensioni del campo di lavoro.

ESERCIZI CON E AGLI ATTREZZI

Sincrogym, Promogym

Cosa sono > esercizi eseguiti con l'uso dei grandi attrezzi ginnastici (Corpo libero, Trave bassa, Volteggio ai tappetoni, Parallele pari, Minitramplino) o dei piccoli attrezzi ginnastici (Fune, Palla, Cerchio, Clavette,) da utilizzarsi secondo una determinata regolamentazione prevista in ogni specifica attività.

A chi sono rivolti > ai tesserati federali con tessera GpT e/o Silver, secondo quanto previsto da ogni specifico programma.

Come sono strutturati > Gli esercizi a e con gli attrezzi vengono eseguiti individualmente (Promogym) o a coppie, contemporaneamente o in successione (Sincrogym).

Nei regolamenti delle attività sono fissati:

- la durata degli esercizi;
- il numero dei partecipanti;
- le fasce d'età interessate a parteciparvi;
- la presenza o meno di accompagnamento musicale;
- l'eventuale presenza di elementi imposti e di esigenze specifiche;
- la possibilità di utilizzare più attrezzi contemporaneamente;
- l'area di lavoro.

ROPE SKIPPING

Cos'è > un'attività dimostrativa e di promozione.

A chi è rivolta > a tutti i tesserati federali.

Com'è strutturata > è un'attività che si sviluppa con l'utilizzo della fune e della fune lunga, con esercizi singoli, a coppie e di gruppo con accompagnamento musicale. All'interno dello stesso esercizio è possibile utilizzare una sola tipologia di fune (normale o lunga) o entrambe. Non è necessario che il numero delle funi sia uguale a quello dei ginnasti.

LA RILEVAZIONE DELLE ATTIVITA'

La rilevazione nella sezione GpT non segue i classici canoni della valutazione, ma è effettuata secondo i seguenti parametri:

- **Lavoro coreografico**
- **Lavoro d'insieme e nello spazio**
- **Lavoro tecnico/esecutivo**
- **Impressione complessiva**

Per ogni voce è attribuito un valore da 1 a 5, utilizzando anche il mezzo punto (es. 1,5 – 2,5...).

Se non tutti i parametri possono essere rilevati, si utilizzeranno solo quelli realmente rilevabili (es: nell'esercizio a coppie al PP in cui non è utilizzata la musica, non sarà assegnato alcun valore per il lavoro sulla musica).

La scelta degli elementi e delle parti coreografiche da inserire nell'esercizio deve avere un senso nel contesto dell'intera composizione e deve corrispondere alle reali capacità degli allievi.

LAVORO COREOGRAFICO

Per **Coreografia** s'intende lo studio e la costruzione dell'esercizio, ossia la scelta ed il modo di collegare gli elementi tecnici fra loro dimostrando armonia tra movimenti e musica.

La rilevazione della coreografia avviene basandosi sui seguenti criteri di varietà:

- Varietà negli elementi realizzati sia in ordine alle parti del corpo che agli attrezzi;
- Varietà nel dinamismo dimostrando sia capacità di esecuzione dei movimenti ampi e controllati, sia agilità ed abilità nel maneggio degli attrezzi;
- Varietà nell'accompagnamento musicale;
- Presenza di formazioni e logicità nel raggiungimento delle stesse nonché nei vari spostamenti;
- Elementi nuovi di difficoltà del corpo;

- Nuove maniere di eseguire elementi conosciuti e ritenuti tradizionali;
- Combinazioni nuove di elementi conosciuti.

All'interno della coreografia, un occhio particolare va dato:

- alla **coordinazione**, cioè all'analisi delle parti del corpo in movimento: maggiore è il numero di parti del corpo coinvolte nello stesso movimento, maggiore è la difficoltà della coordinazione;
- agli **spostamenti in varietà di movimento**: spostamento in tutte le direzioni (avanti, dietro, laterale, diagonale, circolare, curvilineo) con movimenti attorno a tutti gli assi corporei (sagittale, longitudinale e trasversale) e uso dei vari piani (sagittale, frontale e orizzontale) con equa distribuzione fra le parti in volo, a terra e con appoggio a terra (livelli di lavoro);
- alla **frequenza** e alle **variazioni di ritmo**: alternare in forma equilibrata la contrazione e decontrazione muscolare nei differenti movimenti realizzando ritmi diversi per le varie parti del corpo, con variazione o alternanza di movimenti degli arti, in modo simmetrico e asimmetrico;
- alla **sincronia**, cioè una serie di movimenti **IDENTICI** per *forma, qualità, quantità, tempo e ritmo* (di conseguenza i movimenti saranno eseguiti in uguale ampiezza, velocità e dinamismo, creando nello spettatore la sensazione di un unico movimento) e alla **successione**, cioè all'esecuzione di azioni uguali o diverse fra loro per qualità, sfasate rispetto al movimento di partenza;
- al **lavoro sulla musica**, che deve essere utilizzata a sostegno del movimento, perché lo rende più comprensibile e piacevole da seguire e perché ne rafforza l'esecuzione accentuata. La struttura ritmica e la melodia dovranno avere stretta relazione con i movimenti che si compiono. L'accompagnamento musicale, se previsto, può essere strumentale o cantato; sono gradite musiche di ogni genere, purché ne vengano esaltati i contenuti tecnici e coreografici.

La musica deve essere registrata su CD come unica traccia. Sul CD deve essere indicato il nome della società, il nome della rappresentativa, la fascia/categoria e l'attività.

E' consigliabile registrare il CD a bassa velocità (velocità consigliata 8x) evitando qualunque formato compresso (es. MP3) in modo che possa essere riprodotto da qualsiasi lettore di Compact Disk.

Per calcolare la durata dell'esercizio si considera l'inizio dal primo movimento del primo ginnasta, mentre la fine deve coincidere con l'immobilità completa dell'ultimo ginnasta. L'inizio dell'esercizio può coincidere con quello della musica, precederlo o posticiparlo leggermente, mentre la conclusione dell'esercizio deve coincidere con la fine della musica.

LAVORO D'INSIEME E NELLO SPAZIO

LE RELAZIONI o COLLABORAZIONI

Gli elementi di relazione fra i ginnasti sono tutti quei movimenti che non potrebbero essere realizzati senza la partecipazione attiva o passiva di un compagno/a.

Le **Interazioni** sono quelle che avvengono senza contatto tra ginnasti o con un semplice contatto di una parte del corpo (es: una battuta di mani), nelle **Collaborazioni** è prevista un'azione importante tra ginnasti.

Le relazioni possono essere realizzate sia dall'insieme di tutti i ginnasti che compongono il gruppo, come anche da sottogruppi (es. 1 terziglie + 2 coppie). Nel caso in cui i sottogruppi eseguissero contemporaneamente relazioni diverse saranno considerate diverse tra loro; nel caso in cui i sottogruppi eseguissero relazioni uguali in momenti diversi saranno considerate collaborazioni uguali tra loro.

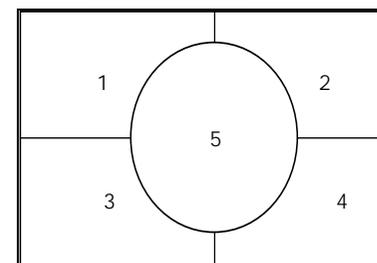
Le relazioni iniziali e finali NON sono considerate valide ai fini del computo della composizione dell'esercizio.

Le collaborazioni devono comunque rispettare un criterio di varietà (non essere ad esempio tutte di attraversamento o di legamento, etc...).

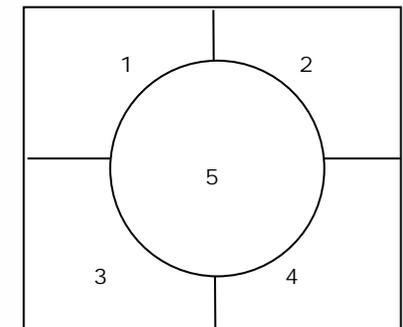
NOTA: Una formazione o una collaborazione possono soddisfare entrambe le richieste; ad esempio, un cerchio costruito con ginnaste che collaborano tra loro soddisfa sia la richiesta di una formazione che di una collaborazione. Stessa cosa dicasi quando una formazione è creata mentre si eseguono collaborazioni in sottogruppi.

L'UTILIZZO DELLO SPAZIO

Durante l'esecuzione dell'esercizio devono essere utilizzate tutte le 5 aree rappresentate nel grafico seguente; inoltre devono essere considerati i vari livelli di lavoro (in volo, in posizione eretta, al suolo) e le direzioni di spostamento (in avanti, indietro, in diagonale ...):



Area Lavoro
m 12x12



Area Lavoro
m 12x8

LE FORMAZIONI (o SCHIERAMENTI)

Rappresentano il rapporto nello spazio tra i ginnasti. Sono disegni netti e differenti formati sulla pedana dalla disposizione dei ginnasti; per formazione differente ci si riferisce a disegni diversi e non allo stesso disegno ripetuto variandone le proporzioni (es.: disegno di un cerchio largo, disegno di cerchio stretto).

Per passare da una formazione ad un'altra ci deve essere uno spostamento sul campo gara dei componenti la squadra (es.: passare da un cerchio seduti al suolo ad un cerchio in piedi è considerata stessa formazione).

Le formazioni possono essere realizzate sia dall'insieme di tutti i ginnasti che compongono il gruppo, come anche da sottogruppi; in questo caso tutti i ginnasti devono essere impegnati.

Le formazioni iniziali e finali NON sono considerate valide ai fini del computo della Composizione dell'esercizio.

LAVORO TECNICO/ESECUTIVO

LA TECNICA ESECUTIVA

L'esecuzione degli elementi (imposti e non), deve avvenire nel rispetto delle indicazioni caratterizzanti l'elemento stesso, che deve, così, avvicinarsi il più possibile al modello di presentazione ed eseguito con un perfetto controllo del corpo, rispettando, quindi, la tecnica corporea, su e con gli attrezzi.

Poiché gli elementi previsti dall'allegato n. 1 non hanno alcun valore di difficoltà, la priorità deve essere data ad una esecuzione corretta, "pulita", bella da vedere, adatta alle reali capacità dei ginnasti e che non produca traumi.

Negli esercizi collettivi e a coppie, tutti i componenti del gruppo devono eseguire gli elementi imposti contemporaneamente.

GLI ATTREZZI OCCASIONALI

Qualsiasi attrezzo maneggevole o meno può divenire centro di interesse dell'azione, stimolarla e suggerirla secondo le seguenti fasi:

SENSIBILIZZAZIONE = applicazione degli schemi motori di base

SPECIFICITA' = utilizzo adeguato alle caratteristiche dell'attrezzo (forma, peso, dimensione, materiale, ecc...).

Non esistendo una tecnica esecutiva dell'attrezzo occasionale, i ginnasti dovranno rapportarsi con l'attrezzo occasionale, non come una continuazione del corpo, uno scenario o un oggetto scenografico, ma come elemento che incide, con le caratteristiche derivanti dalla sua struttura, sulle esperienze personali, stimolando la fantasia e arricchendo la creatività. Può essere considerato attrezzo occasionale anche un attrezzo codificato utilizzato in maniera non convenzionale.

Nell'esecuzione di esercizi collettivi, l'attrezzo (non necessariamente uno per ginnasta, ma anche uno per ciascuna coppia, terziglia, o per ciascun gruppo) dovrà essere usato da tutti i componenti del gruppo nelle modalità più varie possibili.

L'IMPRESSIONE COMPLESSIVA

Ogni esercizio dovrebbe avere le caratteristiche di un "Esercizio-spettacolo", dove il linguaggio del corpo deve raccontare e trasmettere al pubblico qualcosa: insomma, deve *comunicare*.

Sono da tenere in considerazione i seguenti parametri:

- Creatività, originalità
- Intrattenimento
- Effetto emozionale
- Effetto sorpresa
- Feedback del pubblico

NOTA: Dove previste le premiazioni sono effettuate per fasce di merito; le rappresentative partecipanti saranno chiamate secondo l'ordine di lavoro e assegnata loro la fascia di merito conseguita.

GLI EVENTI INTERNAZIONALI della GYMNASTICS for ALL

Gli eventi internazionali della Gymnastics for All comprendono attività NON competitive e si suddividono in:

MANIFESTAZIONI INTERNAZIONALI GfA

Mondiali, organizzate dalla FIG (a cadenza quadriennale)

- WORLD GYMNAESTRADA
- WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGE

Europee, organizzate dall'UEG (a cadenza biennale)

- EUROGYM
- GOLDEN AGE GYM FESTIVAL
- EUROPEAN GYM FOR YOUTH CHALLENGE

LA WORLD GYMNAESTRADA

Le attività della **WG** comprendono dimostrazioni ed esibizioni all'interno del circuito della Ginnastica per Tutti, escluse le competizioni.

E' l'evento della FIG che vanta il maggior numero di partecipanti. Possono prendervi parte tutti senza distinzione di età, razza, religione, cultura, abilità o stato sociale, associazioni sportive, scuole e istituti universitari.

Le iscrizioni sono libere e vanno effettuate attraverso la propria Federazione nazionale.

Ha luogo ogni 4 anni in uno degli Stati membri della FIG e dura 7 giorni, secondo il seguente programma:

- Opening Ceremony
- Group Performances
- Large Group Performances
- National Evenings e National Afternoon
- FIG Gala
- Closing Ceremony

Le **Group Performance** sono ideate per mostrare le diverse attività della GfA e vengono presentate 3 volte nell'arco della manifestazione in spazi chiusi.

- ✓ AREA DI LAVORO: 20mx20m
- ✓ DURATA: max 10 o 15 minuti (comunicata dal Comitato Organizzatore al momento dell'iscrizione).
- ✓ NUMERO GINNASTI: min. 10 partecipanti attivi ginnasti attivi; non esiste un massimo. Ogni ginnasta può far parte di un solo gruppo.

Le **Large Group Performance** sono le esibizioni per i grandi gruppi vengono presentate 3 volte nell'arco della manifestazione in spazi all'aperto.

- ✓ PERFORMANCE AREA: circa 700mq
- ✓ DURATA: max 15 minuti
- ✓ NUMERO GINNASTI: min. 200 partecipanti attivi ginnasti attivi; due o più nazioni partecipanti possono unirsi per effettuare una Large Group Performance.

IL WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGER

Il **WGFL** è il secondo evento per le attività di gruppo della FIG. E' un concorso rivolto a gruppi di ginnasti di tutte le età e qualsiasi disciplina ginnastica.

Ha luogo ogni 4 anni in uno degli Stati membri della FIG. Dura 5 giorni, secondo il seguente programma:

- Opening Ceremony
- The Contest
- The Gym for Life Gala
- Workshops
- Show Performances
- Closing Ceremony

I gruppi possono partecipare con un esercizio che incorpora elementi di ginnastica, con o senza attrezzi e con accompagnamento musicale.

- ✓ AREA DI LAVORO: 20mx30m
- ✓ DURATA: max 5 minuti;
- ✓ NUMERO GINNASTI: min. 2 ginnasti attivi; non esiste un massimo. Ogni ginnasta può far parte di un solo gruppo.
- ✓ CATEGORIE: Ogni gruppo può partecipare in una sola delle seguenti categorie:
 - Piccoli gruppi: da 2 a 20 ginnasti senza attrezzi
 - Piccoli gruppi: da 2 a 20 ginnasti con attrezzi
 - Grandi gruppi: da 21 ginnasti in su senza attrezzi
 - Grandi gruppi: da 21 ginnasti in su con attrezzi

L'EUROGYM ED IL GOLDEN AGE GYM FESTIVAL

Sono due attività pressoché identiche nella strutturazione del programma; ciò che cambia è il target d'età a cui è rivolto.

L'**Eurogym** è il Festival Europeo della Gioventù. E' rivolto ai ginnasti dai 12 ai 18 anni; è possibile inserire ginnasti di età superiore ai 18 anni per un numero non superiore al 10% della composizione della rappresentativa. Lo scopo è quello di riunire i giovani europei amanti dello sport per far loro conoscere le culture dei diversi Paesi e le realtà internazionali della ginnastica.

Il **Golden Age Gym Festival** è rivolto ai ginnasti over 50; è consentito inserire anche una piccola percentuale di ginnasti under 50. Lo scopo è quello di dar modo agli amanti del movimento di condividere esperienze associandole ad eventi turistici e culturali.

Hanno luogo ogni 2 anni per una durata di 6 giorni, secondo il seguente programma:

- Opening Ceremony
- Workshops (mattino)
- Group Performances (pomeriggio)
- The UEG Gala
- Closing Ceremony

Le **Group Performance** si svolgono all'aperto nelle piazze o in luoghi caratteristici della città:

✓ DURATA: max 6 minuti, compresa l'entrata e l'uscita dall'area di lavoro e la sistemazione/rimozione degli attrezzi;

✓ NUMERO GINNASTI: min. 6 ginnasti attivi; non esiste un massimo

I Workshop si svolgono al mattino in aree all'aperto o al chiuso. Sono di diversa tipologia, come:

- Ginnastica generale
- Attività relative alla ginnastica come: danza, aerobica, ritmica...
- Attività tipiche

- Fitness e benessere
- Attività inerenti altri sport: nuoto, pallavolo, body percussion, canoa...

L'EUROPEAN GYM FOR YOUTH CHALLENGE

L'**EGFYC** è un concorso rivolto a gruppi di ginnasti di età minima di 12 anni.

✓ DURATA: max 3 minuti, compresa l'entrata e l'uscita dall'area di lavoro e la sistemazione/rimozione degli attrezzi;

✓ NUMERO GINNASTI: min. 6 ginnasti attivi; non esiste un massimo.

✓ AREA DI LAVORO: 14mx14m.

ALLEGATO 1

CORPO LIBERO, COLLETTIVI e PICCOLI ATTREZZI					
		Cod.	Difficoltà	Cod.	Difficoltà
PRE-ACROBATICA	1		Capovolta avanti con partenza ed arrivo libero	2	Capovolta avanti + verticale a gambe flesse
	3		Capovolta indietro (partenza e arrivo liberi) o Capovolta laterale sulle spalle	4	Capovolta indietro alla verticale (braccia piegate o tese)
	5		Verticale o sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori	6	Verticale e capovolta avanti
	7		Ruota con appoggio di una o due mani	8	Verticale con ½ giro (180°) A/L
	9		Ruota spinta	10	Rondata
	11		2 Premulinelli (a destra e/o sinistra)	12	½ mulinello
SALTI	13		Salto in estensione con spinta a 2 piedi	14	Salto in estensione con 1 giro (360°) A/L con spinta a 2 piedi
	15		Salto raccolto con spinta ad 1 o 2 piedi	16	Salto cosacco con spinta a 1 o a 2 piedi
	17		Salto del gatto	18	Salto del gatto con 1 giro (360°) A/L
	19		Salto sforbiciata a gambe tese	20	Salto carpiato unito o divaricato
	21		Salto del cervo (biche) con spinta ad 1 o 2 piedi	22	Enjambée (con spinta ad 1 o 2 piedi)
EQUILIBRI	23		Candela	24	Squadra in appoggio sul bacino (equilibrata) o sulle mani (di forza) a gambe tese (unite o divaricate)
	27		Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera in passè	28	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera elevata a 90° avanti o laterale
	29		Orizzontale prona in attitude o in arabesque	30	Posizione di equilibrio su gamba d'appoggio piegata, gamba libera all'orizzontale o oltre (equilibrio cosacco)
GIRI/PIVOT	31		Giro a passi o Chainée	32	Pivot in passè 360°
	33		Giro perno sul bacino 360°, da seduti	34	Pivot in arabesque o attitude 360°
	35		Giro minimo 360° su un piede mediante piccoli saltelli (sautè) gamba libera sollevata (av., ind., laterale)	36	Giro 360° con gamba libera elevata a 90°
SCIOLTEZZA	37		Da seduti a gambe divaricate e tese, flessione del busto avanti per arrivare con petto a terra	38	Grand ecart con aiuto (av./lat.) sulla pianta
	39		Posizione di equilibrio su un piede, mani a terra, gamba libera elevata dietro in divaricata sagittale 180° (Penchèe)	40	Giro plongè (infilata) 360° con l'appoggio di una mano o senza
	41		Staccata frontale o sagittale	42	Onda del busto terminando in ginocchio

TRAVE				
	Cod.	Difficoltà	Cod.	Difficoltà
ACROBATICA	1	Capovolta indietro	2	Capovolta avanti
	3	Sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori	4	Verticale in divaricata sagittale
	5	Dalla posizione di massima raccolta, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe flesse	6	Dalla posizione di massima raccolta, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe prima flesse e poi tese
	7	Spinta a piedi pari uniti, salire in verticale con le gambe divaricate e tese e riunire	8	1/2 ruota arrivo in verticale e discesa libera
	9	Ruota	10	Rondata
SALTI	11	Salto in estensione con spinta a 2 piedi	12	Salto in estensione con ½ giro (180°) A/L
	13	Chassè	14	Salto con spinta a 1 piede, gamba libera avanti tesa
	15	Salto raccolto	16	Salto cosacco con spinta a 1 o a 2 piedi
	17	Salto del gatto	18	Salto sforbiciata a gambe tese
	19	Enjambèe sul posto (spinta a due piedi)	20	Enjambèe
EQUILIBRI 2''	21	Posizione di equilibrio su un avampiede (relevè)	22	Squadra a gambe divaricate
	23	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera in passè	24	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera elevata a 90° avanti o laterale
	25	Orizzontale prona in attitude o in arabesque	26	Posizione di equilibrio su un piede, mani a terra, gamba libera elevata dietro in divaricata sagittale 180° (Penchèe)
	27	Candela (partenza e arrivo liberi)	28	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera impugnata con una mano elevata fuori (>90°)
GIRI	29	½ giro (180°) su due piedi in relevè	30	½ giro (180°) su due piedi in posizione di massima raccolta
	31	½ giro (180°) in passè	32	1 giro (360°) in passè
	33	½ giro (180°) con gamba libera a 90°	34	1 giro (360°) con gamba libera a 90°
USCITE	35	Salto in estensione	36	Salto in estensione con ½ giro (180°) A/L
	37	Salto raccolto	38	Salto raccolto con ½ giro (180°) A/L
	39	Salto carpiato divaricato	40	Rondata

PARALLELE PARI					
		Cod.	Difficoltà	Cod.	Difficoltà
ELEMENTI DI SLANCIO ALL'APPOGGIO	1		Dal suolo con mani sugli staggi, con spinta piedi pari, salire all'appoggio	2	Capovolta avanti a gambe divaricate (anche dalla posizione di quadrupedia con piedi in appoggio sugli staggi)
	3		Oscillazione	4	Oscillazione avanti, posa delle gambe divaricate sugli staggi, spostamento avanti delle mani e riunire le gambe dietro alto in oscillazione
	5		Oscillazione con aggancio/appoggio	6	Oscillazione con seduta esterna
ELEMENTI STATICI O DI FORZA	7		Appoggio ritto 2"	8	Squadra a gambe unite e flesse 2"
	9		Squadra a gambe unite tese 2"	10	Squadra a gambe divaricate 2"
	11		Verticale in appoggio brachiale 2"	12	Dalla posizione di seduta esterna: ½ giro e portarsi in appoggio con i piedi su 2 staggi, corpo proteso dietro
ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE	13		Oscillazione in sospensione brachiale a corpo teso a 45°	14	Slanciappoggio
	15		Kippe a gambe divaricate	16	Kippe
	17		Colpo di petto a gambe divaricate	18	Colpo di petto
ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE	21		Kippe lunga all'appoggio a gambe divaricate	22	Kippe lunga all'appoggio + oscillazione
	23		Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate	24	Kippe breve all'appoggio + oscillazione
USCITE	25		Oscillare il corpo indietro e uscita tra gli staggi	26	Oscillare indietro e spostamento laterale
	27		Oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro	28	Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro

NOTE:	MINITRAMPOLINO			VOLTEGGIO			NOTE:
	Cod.	Salto	Cod.	Volteggi			
<p>Inclinazione del MT minima.</p> <p>Tappeti per arrivo: superficie m4x2m e della stessa altezza del MT.</p> <p>I salti possono essere eseguiti sia con rincorsa al suolo che su una panca.</p>	1	Salto in estensione	1	Salto in estensione arrivo in piedi sui tappetoni	<p>Altezza tappetoni: 40 cm per la 1^ fascia 60 cm per 2^ 3^ fascia, over e open</p>		
	2	Salto raccolto	2	Framezzo raccolto arrivo in piedi			
	3	Salto in estensione con divaricata frontale	3	Framezzo raccolto + salto in estensione			
	4	Salto in estensione con divaricata sagittale	4	Framezzo raccolto + salto in estensione con ½ giro			
	5	Salto in estensione con ½ giro (180°) A/L	5	Capovolta saltata			
	6	Salto carpiato divaricato	6	Verticale con arrivo supino			
	7	Salto in estensione con 1 giro (360°) A/L	7	Verticale spinta			
	8	Salto in estensione con 1 e 1/2 giro (540°) A/L	8	Ruota laterale			
	9	Flic flac avanti	9	Ribaltata			
	10	Salto giro avanti	10	Rondata			

PERCORSO MOTORIO GYMGIOCANDO

MODALITA' ESECUTIVE

- ✚ I percorsi si effettuano intorno ad un quadrato di 8m x 8m.
- ✚ Ogni componente la rappresentativa, al termine della propria esecuzione, prenderà posto all'interno del quadrato ed attenderà i compagni per eseguire la coreografia con la musica.
- ✚ L'esecuzione del percorso dovrà avvenire con una base musicale che può essere diversa o uguale a quella scelta per la coreografia.

MATERIALE OCCORRENTE: 1 piano inclinato realizzato con una pedana da volteggio ed un tappetino tipo "Sarneige", 4 coni, 5 step, 7 cerchi (diametro 60/70 cm circa), 2 ostacoli (uno alto 10cm circa, l'altro alto 40cm circa), 5 mattoncini o ceppi Baumann, 2 oggetti leggeri e facili da maneggiare.

PARTENZA: i ginnasti sono disposti in fila davanti agli step all'inizio del lato AB. Al "Via" parte il primo ginnasta.

LATO AB

PROVA N. 1 (PIANO INCLINATO)

Eeguire:

CAT. GIOVANISSIMI: una capovolta rotolata avanti anche con partenza con i piedi sulla pedana.

CAT. GIOVANI: una capovolta rotolata indietro.

GRUPPI MISTI: una capovolta rotolata avanti o una capovolta rotolata indietro o una rullata sul dorso con partenza dalla parte più bassa del piano inclinato (spalle alla punto di partenza).

PROVA N. 2 (CONI)

CAT. GIOVANISSIMI, GIOVANI E GRUPPI MISTI: effettuare una corsa a slalom tra i coni.

LATO BC

PROVA N. 3 (STEP)

Con le mani in appoggio sugli step eseguire:

CAT. GIOVANISSIMI: dei balzi in quadrumania divaricando e riunendo le gambe (alternando un volteggio a gambe divaricate con i piedi esternamente agli step, e uno a piedi uniti; e così via) o viceversa, fino a raggiungere l'ultimo step.

CAT. GIOVANI: dei balzi in quadrumania a sinistra e a destra degli step, fino a raggiungere l'ultimo step.

GRUPPI MISTI: dei balzi in quadrumania divaricando e riunendo le gambe o a destra e a sinistra degli step; in quest'ultimo caso è anche possibile effettuare l'appoggio dei piedi sullo step.

PROVA N. 4 (CERCHI)

CAT. GIOVANISSIMI: saltelli a piedi pari uniti nei cerchi singoli e a gambe divaricate nei cerchi affiancati.

CAT. GIOVANI: saltelli su un piede nei cerchi singoli e a gambe divaricate nei cerchi affiancati.

GRUPPI MISTI: saltelli a piedi pari uniti o su un piede nei cerchi singoli e a gambe divaricate nei cerchi affiancati.

LATO CD

PROVA N. 5 (OSTACOLI)

CAT. GIOVANISSIMI: scavalcare liberamente il primo ostacolo e passare sotto al secondo.

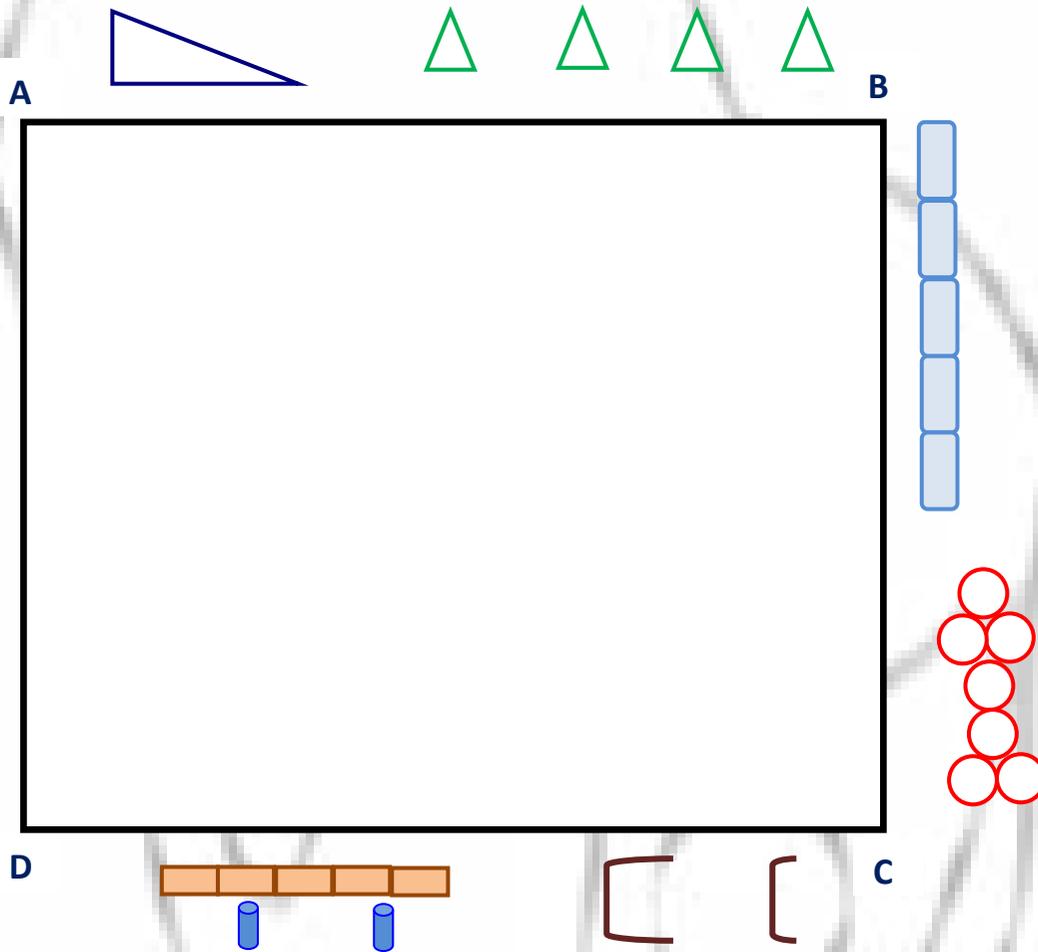
CAT. GIOVANI: scavalcare con un saltello (a piedi pari o alternati) il primo ostacolo e passare sotto al secondo.

GRUPPI MISTI: scavalcare gli ostacoli, liberamente o con un saltello a piedi pari o alternati e passare sotto al secondo.

PROVA N. 6 (MATTONCINI +OGGETTI)

CAT. GIOVANISSIMI, GIOVANI E GRUPPI MISTI: Camminare sopra i mattoncini spostando i due oggetti da un lato all'altro dei mattoncini.

SCHEMA PERCORSO



ALLEGATO 3

GPTTEST

COSA E'

- E' un'attività Ludico-Motoria del settore GpT aperta a tutti i tesserati F.G.I. dai 6 anni in su;
- Ha il principale obiettivo di rilevare le proprie capacità fisico-motorie e tecniche iniziali e di progressione temporale;
- La Tavola delle Prove potrà, in seguito, essere aggiornata e modificata secondo esigenze tecnico-organizzative finalizzate al miglioramento del programma stesso;
- E' un'attività atta al conseguimento di Brevetti Federali Regionali e Nazionali al termine del superamento di determinate prove per Livello;
- E' suddivisa in n.4 Livelli di difficoltà crescente (dal 4° al 1° livello), ciascuno di essi è a sua volta suddiviso in 3 fasce di merito (Brevetti), anch'essi di difficoltà crescenti, che si sviluppano in una Fase Regionale ed una Nazionale:

4° LIVELLO	2° LIVELLO
- Bronzo Regionale > Bronzo Nazionale	- Bronzo Regionale > Bronzo Nazionale
- Argento Regionale > Argento Nazionale	- Argento Regionale > Argento Nazionale
- Oro Regionale > Oro Nazionale	- Oro Regionale > Oro Nazionale
3° LIVELLO	1° LIVELLO
- Bronzo Regionale > Bronzo Nazionale	- Bronzo Regionale > Bronzo Nazionale
- Argento Regionale > Argento Nazionale	- Argento Regionale > Argento Nazionale
- Oro Regionale > Oro Nazionale	- Oro Regionale > Oro Nazionale

I BREVETTI

- Al completamento della Fascia di merito è assegnato il Brevetto di quello specifico livello Regionale o Nazionale;
- La fase Regionale può essere anche più di una, fa fede la migliore delle prove. Le fasi Regionali possono essere organizzate in qualunque periodo dell'anno sportivo.
- La fase Nazionale, su autorizzazione della DTNGpT, può essere organizzata anche in sede Regionale e vi può accedere esclusivamente chi ha superato la fase Regionale di quel Livello e Brevetto specifico. Anch'essa può essere svolta in qualsiasi periodo dell'anno.
Es.: al completamento del 1° Livello Bronzo Regionale è assegnato quel Brevetto ed è possibile avanzare alle prove del 1° livello Bronzo Nazionale e successivamente all'Argento Regionale.

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

- **SCelta DEL LIVELLO INIZIALE** > è libera e a discrezione del partecipante e del tecnico accompagnatore che può anch'esso partecipare all'attività; la scelta è libera ma subordinata alla partenza dalla Fascia Bronzo Regionale del Livello scelto.
- **CONSEGUIMENTO DEL BREVETTO** > al conseguimento della Fascia del Brevetto Nazionale in uno specifico Livello si ha l'obbligo l'anno seguente o nel 2° semestre, di concorrere per il Brevetto (o fascia di merito) immediatamente successiva dello stesso livello, o se esaurito il livello, del livello seguente.
- **MANCATO SUPERAMENTO DELLE PROVE** > comporta la permanenza (se già acquisito un Brevetto) nello stesso Livello e Brevetto (fascia di merito) fino alla partecipa-

zione successiva.

FASCE DI ETA' (per la tabella e prove di riferimento)

Giovani (6-7 anni) 2011-2010-2009*	Allievi 1 (8-9-10 anni) 2009**-2008-2007	Allievi 2 (11-12-13 anni) 2006-2005-2004	Junior 1 (14-15-16 anni) 2003-2002-2001	Junior 2 (17-18-19 anni) 2000-1999 - 1998	Senior 1 (20 – 29 anni)
Senior 2 (30 – 39 anni)	Senior 3 (40 – 49 anni)	Senior 4 (50 – 59 anni)	Golden 1 (60 – 69 anni)	Golden 2 (70 – 79 anni)	Golden 3 (80 – 100 anni)

Dalla Fascia Giovani a Junior 2 si fa riferimento all'anno di nascita. Dalla Fascia Senior 1 a Golden 3 si fa riferimento agli anni compiuti al momento della partecipazione.

CONSEGUIMENTO DEL BREVETTO

- **LE PROVE** > il concorrente dovrà affrontare n.10 prove complessive di cui n.5 Prove generali di carattere Fisico-Motorio + n.5 Prove Tecniche sotto forma di percorso a stazioni. *Al termine di ciascuna prova il coordinatore dei Valutatori potrà comunicare un feedback sull'esito negativo delle prove tecniche al fine del miglioramento della prove stesse.*
 - **REQUISITO PER IL SUPERAMENTO DI CIASCUNA PROVA** >
- Realizzazione della prova nel rispetto dei parametri e/o della corretta esecuzione prevista
- “BREVETTO GpTest STANDARD” – REQUISITI PER IL CONSEGUIMENTO >**
- 1) dalla fascia Giovani alla fascia Senior : Partecipazione e Realizzazione di min. 7/10 prove previste.
 - 2) fasce Golden: Partecipazione e realizzazione di min. 5/10 prove previste.
- “BREVETTO GpTest TOP” – REQUISITI PER IL CONSEGUIMENTO >**
- 1) dalla fascia Giovani alla fascia Senior : Partecipazione e Realizzazione di min. 10/10 prove previste.
 - 2) fasce Golden: Partecipazione e realizzazione di min. 7/10 prove previste.

ORGANIZZAZIONE DEL PERCORSO E DELLE STAZIONI E SUPERAMENTO DELLE PROVE

- Il Percorso a stazioni, contenente le 10 prove previste per ciascun Livello e Brevetto è organizzato liberamente dal DTGpT di competenza in una zona di minimo m 4 x 15 indoor o outdoor.
- Le 10 prove sono organizzate con sequenza dettata dal DTGpT di competenza anche senza attenersi alla sequenza specifica della Tavola delle prove.
- Circa la sistemazione dell'attrezzatura, priorità assoluta va data alla sicurezza, alla superficie su cui si effettuano le prove e all'assistenza indiretta.
- Le prove riservate alle Fasce Golden sono raccomandate. I partecipanti Golden potranno, su loro scelta, cimentarsi anche sulle prove riguardanti le altre fasce, fermo restando che i dati di riferimento in tabella, ai fini del superamento della prova, restano quelli dell'età di appartenenza.

QUANDO LA PROVA E' RITENUTA SUPERATA?

- 1) Quando il “valutatore” la ritiene “realizzata”.
- 2) Prove di Velocità > quando è eseguita correttamente e/o si svolge entro determinati tempi previsti dalla relativa tabella di riferimento;
- 3) Prove di Lancio > quando è eseguito correttamente e/o il lancio è eseguito entro o oltre determinate distanze;
- 4) Prove di Tecnica > quando è eseguita correttamente secondo la tecnica descritta.

I JOLLY

Il partecipante avrà la possibilità, a sua scelta, di utilizzare massimo n.5 Jolly totali, tra le prove Regionali e Nazionali dello stesso Livello e Brevetto per poter ripetere eventuali prove fallite. Es.: nel 4°liv. Bronzo Reg. e Naz. abbiamo in totale n.20 prove. Tra queste si possono utilizzare i 5 Jolly liberamente. Anche più jolly per stessa prova fino all'esaurimento dei 5 Jolly disponibili.

LE 10 PROVE GpTEST	
1 – VELOCITA'/DESTREZZA	6 - SUOLO
Balzi in cerchi, corsa piana con partenze avarie e staffetta, step	Esecuzione di elementi tecnici al suolo
2 - SPOSTAMENTI	7 – TRAVE AL SUOLO/TRAVE BASSA 50cmx5m
Spostamenti nello spazio con vari atteggiamenti del corpo	Esecuzione di elementi tecnici su trave tracciata al suolo o didattica cm20x2m min. o bassa
3- SPINTE/ARRIVI	8 – PEDANA/MINITRAMPOLINO
Salti verticali o con spostamento e arrivi vari (anche in squat), funicella	Pedana da volteggio e Minitrampolino classico con Cubone e Tappetone
4 - MANEGGI	9 – PALLA/CERCHIO
Lanci e rotolamenti vari della palla, calciare, palleggiare, giocoleria	Palla e Cerchio da Ginnastica Ritmica
5 – FORZA	10 – FUNE/BACCHETTA
Passaggi da una posiz. alla successiva, piegamenti, squat, squat jump, crunch	Funicella (anche di rope skipping), Bacchetta in legno o plastica

IL MATERIALE DA UTILIZZARE	
1 – VELOCITA'/DESTREZZA	6 - SUOLO
- 15m lineari con possibilità di sistemare un tappetone a termine corsa - 1 Sedia per la partenza Golden - Coni o altri attrezzi segnalatori - Cerchi cm 40-50 (6-7/60-100 anni) – cm60-70 (8-13/50-59 anni) – 80-90 (14-49 anni)	- 2 o 3 Tappetini tipo Sarneige
2 - SPOSTAMENTI	7 – TRAVE AL SUOLO/TRAVE BASSA 50cm
- Spazio min. m4x4 - Coni o altri attrezzi segnalatori e per esecuzione prove - Tappetini tipo Sarneige	- Trave tracciata al suolo (lunghezza minimo cm20x3m) - Trave bassa cm 10x5m h cm50 - Tappetini tipo Sarneige a protezione trave e alla trave al suolo se necessari
3- SPINTE/ARRIVI	8 – PEDANA/MINITRAMPOLINO
- Spazio di min. 4m lineari - Tappetini tipo sarneige se necessari - Funicella per saltelli (è possibile utilizzare un proprio attrezzo)	- Pedana da volteggio - Minitrampolino classico in posizione di minima inclinazione in discesa in direzione del salto - Cubone o rialzo con altezza cm 80 o 100 (a scelta) - Tappetone di arrivo min. m2x4x0,40 sia per Pedana che Minitrampolino
4 - MANEGGI	9 – PALLA/CERCHIO
- Palla di ritmica e/o di volley e/o di calcio (è possibile utilizzare un proprio attrezzo) - Tappetini tipo Sarneige se necessari	- Palla da Ginnastica Ritmica o similare (è possibile utilizzare un proprio attrezzo) - Cerchio da Ginnastica Ritmica o similare (è possibile utilizzare un proprio attrezzo) diam. cm60-70 (6-7/50-100 anni) – diam. cm80-90 (8-49 anni)
5 – FORZA	10 – FUNE/BACCHETTA
- Esercizi eseguiti per lo più sul posto - Tappetini tipo Sarneige se necessari	- Funicella da Ginnastica Ritmica o da rope skipping (è possibile utilizzare proprio attrezzo) - Bacchetta in legno o plastica (è possibile utilizzare un proprio attrezzo)

GpTEST - Prove Fisico-Motorie 2017

	4° LIVELLO						3° LIVELLO						2° LIVELLO						1° LIVELLO					
	Br	Bn	Ar	An	Or	On	Br	Bn	Ar	An	Or	On	Br	Bn	Ar	An	Or	On	Br	Bn	Ar	An	Or	On
1. Velocità-Destrezza	A1	B1	C1	D1	E1	F1	G1	H1	I1	J1	K1	L1	M1	N1	O1	P1	Q1	R1	S1	T1	U1	V1	W1	X1
2. Spostamenti	A2	B2	C2	D2	E2	F2	G2	H2	I2	J2	K2	L2	M2	N2	O2	P2	Q2	R2	S2	T2	U2	V2	W2	X2
3. Spinte/Arrivi	A3	B3	C3	D3	E3	F3	G3	H3	I3	J3	K3	L3	M3	N3	O3	P3	Q3	R3	S3	T3	U3	V3	W3	X3
4. Maneggi	A4	B4	C4	D4	E4	F4	G4	H4	I4	J4	K4	L4	M4	N4	O4	P4	Q4	R4	S4	T4	U4	V4	W4	X4
5. Forza	A5	B5	C5	D5	E5	F5	G5	H5	I5	J5	K5	L5	M5	N5	O5	P5	Q5	R5	S5	T5	U5	V5	W5	X5
	→						→						→											

GpTEST - Prove Tecniche 2017

	4° LIVELLO						3° LIVELLO						2° LIVELLO						1° LIVELLO					
	Br	Bn	Ar	An	Or	On	Br	Bn	Ar	An	Or	On	Br	Bn	Ar	An	Or	On	Br	Bn	Ar	An	Or	On
6. Suolo	A6	B6	C6	D6	E6	F6	G6	H6	I6	J6	K6	L6	M6	N6	O6	P6	Q6	R6	S6	T6	U6	V6	W6	X6
7. Trave	A7	B7	C7	D7	E7	F7	G7	H7	I7	J7	K7	L7	M7	N7	O7	P7	Q7	R7	S7	T7	U7	V7	W7	X7
8. Pedana/Minitrampolino	A8	B8	C8	D8	E8	F8	G8	H8	I8	J8	K8	L8	M8	N8	O8	P8	Q8	R8	S8	T8	U8	V8	W8	X8
9. Palla/Cerchio	A9	B9	C9	D9	E9	F9	G9	H9	I9	J9	K9	L9	M9	N9	O9	P9	Q9	R9	S9	T9	U9	V9	W9	X9
10. Fune/Bacchetta	A10	B10	C51	D10	E10	F10	G10	H10	I10	J10	K10	L10	M10	N10	O10	P10	Q10	R10	S10	T10	U10	V10	W10	X10
	→						→						→											

Legenda

L = lateralità; R = verso di rotazione; D = direzione; M = misura della distanza piedi - bacino; t = rilevazione tempo

Br = Bronzo Regionale - Bn = Bronzo Nazionale - Ar = Argento Regionale - An = Argento Nazionale - Or = Oro Regionale - On = Oro Nazionale

TABELLA DI RIFERIMENTO VELOCITA'/DESTREZZA – SPINTE/ARRIVI (W3)

* 8 anni non compiuti - ** 8 anni compiuti – i Valori minimi e massimi sono compresi tra quelli validi al superamento della prova

Il 1° dato a sinistra corrisponde alle prove Femminili, il 2° dato corrisponde alle prove Maschili – Le età da Senior e Golden si intendono compiute

FASCE D'ETA'	B1 10m in 50cm	D1 10m seduti	F1 10m a/r ritti	H1 15m a/r ritti	J1 15m proni	L1 15m a/r supini	N1 4x10m	T1 6-9-12m	U1 Quadrato 60cm	W1 Step 30"	W3 S. in Lungo (in cm)	X1 Step 60"
Giovani (6-7) 2011-2010-2009*	< 5"20-4"80 < 4"60-4"20	< 5"50-5"20 < 4"80-4"40	< 9"00-8"00 < 8"00-7"00	< 12"50-10"00 < 11"50-9"50	< 7"00-5"60 < 6"80-5"40	< 13"00-11"50 < 12"50-11"00	< 19"00-17"00 < 18"00-16"00	< 23"00-21"00 < 22"00-20"00	< 25"00-24"50 < 24"00-24"00	> 10-14 > 12-16	> 70 ¹ > 80-100	> 20-30 > 22-32
Allievi1 (8-9-10) 2009**-2008-2007	< 4"40-4"00 < 4"20-3"80 < 4"00-3"60	< 4"60-4"20 < 4"40-4"00 < 4"20-3"80	< 7"60-6"80 < 7"40-6"60 < 7"20-6"40	< 11"00-9"00 < 10"50-8"50 < 10"00-8"00	< 6"60-5"20 < 6"40-5"00 < 6"20-4"80	< 12"00-10"50 < 11"50-10"00 < 11"00-9"50	< 17"00-15"00 < 16"00-14"00 < 15"00-13"00	< 21"00-19"00 < 20"00-18"00 < 19"00-17"00	< 23"00-23"50 < 22"00-23"00 < 21"00-22"00	> 16-20 > 20-26 > 22-28	> 90-110 > 100-120 > 110-130	> 25-35 > 30-40 > 38-48
Allievi 2 (11-12-13) 2006-2005-2004	< 3"80-3"40 < 3"60-3"20 < 3"40-3"00	< 4"00-3"60 < 3"80-3"40 < 3"60-3"20	< 7"00-6"20 < 6"80-6"00 < 6"60-5"80	< 9"50-7"80 < 9"00-7"60 < 8"60-7"40	< 6"00-4"60 < 5"80-4"40 < 5"60-4"20	< 10"50-9"00 < 10"00-8"50 < 9"80-8"20	< 14"50-12"50 < 14"00-12"00 < 13"50-11"50	< 18"50-16"50 < 18"00-16"00 < 17"50-15"50	< 20"00-21"00 < 19"00-20"00 < 18"00-19"00	> 24-30 > 26-32 > 28-34	> 120-140 > 130-150 > 140-160	> 44-50 > 50-55 > 55-60
Junior 1 (14-15-16) 2003-2002-2001	< 3"20-2"80 < 3"00-2"60 < 2"80-2"40	< 3"40-3"00 < 3"20-2"80 < 3"00-2"60	< 6"40-5"60 < 6"20-5"40 < 6"00-5"20	< 8"40-7"20 < 8"20-7"00 < 8"00-6"80	< 5"40-4"00 < 5"20-3"80 < 5"00-3"60	< 9"60-8"00 < 9"40-7"80 < 9"20-7"60	< 13"00-11"00 < 12"50-10"50 < 12"00-10"00	< 17"00-15"00 < 16"50-14"50 < 16"00-14"00	< 17"50-18"50 < 17"00-18"00 < 16"50-17"50	> 30-36 > 32-38 > 34-40	> 150-170 > 160-180 > 170-200	> 60-65 > 65-70 > 70-74
Junior 2 (17-18-19) 2000-1999-1998	< 2"60-2"20 < 2"40-2"00 < 2"20-1"80	< 2"80-2"40 < 2"60-2"20 < 2"40-2"00	< 5"80-5"00 < 5"60-4"80 < 5"40-4"60	< 7"80-6"60 < 7"60-6"40 < 7"40-6"20	< 4"80-3"40 < 4"60-3"20 < 4"40-3"10	< 9"00-7"40 < 8"80-7"20 < 8"60-7"00	< 11"80-9"80 < 11"60-9"60 < 11"40-9"40	< 15"80-13"80 < 15"60-13"60 < 15"40-13"40	< 16"00-17"00 < 15"50-16"50 < 15"00-16"00	> 36-42 > 38-44 > 40-46	> 180-210 > 190-220 > 200-230	> 72-76 > 74-78 > 76-80
Senior 1 - 20 -29	< 2"00-1"60	< 2"20-1"80	< 5"20-4"40	< 7"20-6"00	< 4"20-3"00	< 8"40-6"80	< 11"20-9"20	< 15"20-13"20	< 14"50-15"50	> 42-48	> 210-240	> 80-84
Senior 2 - 30 -39	< 3"00-2"60	< 3"20-2"80	< 6"20-5"40	< 8"20-7"00	< 5"20-3"80	< 9"40-7"80	< 12"50-10"50	< 16"50-14"50	< 17"00-18"00	> 32-38	> 200-230	> 65-70
Senior 3 - 40 -49	< 3"60-3"20	< 3"80-3"40	< 6"80-6"00	< 9"00-7"60	< 5"80-4"40	< 10"00-8"50	< 14"00-12"00	< 18"00-16"00	< 19"00-20"00	> 26-32	> 130-150	> 50-55
Senior 4 - 50 -59	< 4"20-3"80	< 4"40-4"00	< 7"40-6"60	< 10"50-8"50	< 6"40-5"00	< 11"50-10"00	< 16"00-14"00	< 25"00-23"00	< 22"00-23"00	> 20-26	> 50 ¹	> 30-40
Golden 1-60-69	< 4"40-4"00	< 5"60-4"20	< 7"60-6"80	< 12"00-10"00	< 6"60-5"20	< 12"00-10"50	< 20"00-18"00	< 30"00-28"00	< 23"00-23"50	> 16-20	> 40 ¹	> 25-35
Golden 2-70-79	< 4"60-4"20	< 4"80-4"40	< 8"00-7"00	< 14"50-12"50	< 6"80-5"40	< 12"50-11"00	< 22"00-20"00	< 33"00-30"00	< 24"00-24"00	> 12-16	> 35 ¹	> 22-32
Golden 3-80-100	< 5"20-4"80	< 5"50-5"20	< 9"00-8"00	< 16"50-14"00	< 7"00-5"60	< 13"00-11"50	< 25"00-23"00	< 35"00-32"00	< 25"00-24"50	> 10-14	> 30 ¹	> 20-30

W3 > ¹ Valori unificati per prova Femminile e Maschile.

ESEMPIO

FASCE D'ETA'	B1 10m in 50cm
Allievi 1 (8-9-10) 2009** (8 compiuti) 2008 (9 anni) 2007 (10 anni)	< 4"40-4"00 < 4"20-3"80 < 4"00-3"60

Prova n.1 – VELOCITA'/DESTREZZA

MODALITA' DI ESECUZIONE

SALTI NEI CERCHI E SU STEP *(il Valutatore stabilisce che la prova è realizzata se eseguita correttamente)*

Partenza > esternamente al 1° cerchio;

Esecuzione > i salti devono essere eseguiti in maniera consecutiva sugli avampiedi; *GOLDEN* > non sono previsti salti ma l'ingresso nel cerchio con un passo e a piedi pari.

Arrivo > quando i piedi atterrano esternamente all'ultimo cerchio.

Salto a 1 Piede > se non specificato può essere il destro o sinistro anche alternando. *GOLDEN* > entrata a 1 piede nel cerchio e senza riunire passaggio al successivo.

Distanza 50cm Cerchi > s'intende tra i bordi esterni dei cerchi utilizzati.

Ginocchia all'orizzontale > è consentita una tolleranza di 45° al di sotto dell'orizzontale. *GOLDEN* > esecuzione con flessione di una gamba nel cerchio, alternando la gamba flessa nei cerchi successivi.

Con giri a/l > i giri iniziano e terminano nei cerchi indicati devono essere eseguiti senza soluzione di continuità con i saltelli precedenti e successivi, se previsti. Il giro è assegnato con una tolleranza massima in eccesso o in difetto di ¼ di giro. *GOLDEN* > esecuzione con giro su se stessi, senza salto, nel cerchio.

Step > ogni saltello sullo step corrisponde ad una salita ed una discesa *(il Valutatore conta il numero massimo degli step nel tempo previsto e confronta il risultato con i parametri nella specifica Tabella di riferimento)*. *GOLDEN* > le prove possono essere eseguite anche con salita e discesa a piedi alterni.

CORSA *(il Valutatore rileva il tempo di esecuzione e la considera realizzata se eseguita correttamente e se il risultato rientra nei parametri nella specifica Tabella di riferimento)*

Partenza > posizione di partenza come richiesta prima della linea. *GOLDEN* > D1 partenza seduti su una sedia (schienale contro un muro o mantenuta manualmente fissa al suolo per evitare ribaltamenti), J1 in piedi spalle alla partenza, L1 in piedi con 1 giro a/l.

Esecuzione > in linea retta in sola andata o a staffetta (o a navetta) con ritorno dopo aver toccato una linea o attrezzo di sponda (es.: cono, birillo, ecc...).

La corsa eseguita sui talloni non permette il superamento della prova.

Arrivo > oltrepassando con almeno un piede la linea di arrivo o toccando un attrezzo.

TEST DEL QUADRATO *(il Valutatore rileva il tempo di esecuzione e considera la prova realizzata se eseguita correttamente e il risultato rientra nei parametri nella Tabella di riferimento)*

Esecuzione > dopo aver rappresentato al suolo un quadrato di 60cm di lato e un centro con una X eseguire dei saltelli a piedi pari uniti in andata e con ritorno al centro, iniziando dal saltello in avanti, in senso orario. L'arrivo in andata è corretto se i piedi atterrano esternamente al lato del quadrato. In totale si eseguono 16 saltelli, quindi 4 giri in senso orario. Ogni saltello corrisponde ad una andata e un ritorno al centro. Per ogni errore nei salti (es.: mancato raggiungimento del centro al ritorno o tocco bordo con i piedi in andata) è previsto 1" di penalità da sommare al tempo realizzato.

Prova n.1 – VELOCITA'/DESTREZZA

4° LIVELLO

Br > A1 > Saltare a Piedi Pari consecutivamente in 5 cerchi successivi e contigui. *Golden* > *ingresso in ciascun cerchio a piedi alternati, senza salto, e riunendo a piedi pari.*

Bn > B1 > Corsa piana m10 su una linea retta in un corridoio largo cm 50, partenza in piedi.

Ar > C1 > Saltare consecutivamente a Piedi Pari divaricati e ad 1 piede in 6 cerchi successivi e contigui sistemati nel modo seguente: 1 cerchio singolo + 2 cerchi affiancati. *Golden* > *ingresso in ciascun cerchio a piedi alternati, senza salto, e riunendo in pari ove previsto piedi pari e con 1 solo piede ove previsto 1 piede.*

An > D1 > Corsa piana m10 con partenza da seduti a gambe incrociate. *Golden* > *Corsa piana m10 con partenza da seduti a una sedia.*

Or > E1 > Saltare consecutivamente a piedi pari e ad 1 piede in 9 cerchi successivi e contigui sistemati nel modo seguente: 1 cerchio singolo + 2 cerchi affiancati.

Golden > *Come C1*

On > F1 > Corsa piana m10 in andata a m10 in ritorno con partenza in piedi.

3° LIVELLO

Br > G1 > Saltare consecutivamente a piedi pari in 8 cerchi successivi e contigui, disposti a zig-zag. *Golden* > *come A1.*

Bn > H1 > Corsa piana m15 in andata e ritorno con partenza in piedi.

Ar > I1 > Saltare consecutivamente a piedi pari con ginocchia all'orizzontale in 6 cerchi successivi e contigui. *Golden* > *entrare nel cerchio come A1 e flettere una gamba (alternandola nei cerchi successivi).*

An > J1 > Corsa piana m15 con partenza in decubito prono, spalle dietro e in direzione della linea di partenza, braccia piegate con palmo delle mani al suolo. *Golden* > *partenza in piedi spalle alla direzione della corsa.*

Or > K1 > Saltare consecutivamente a piedi pari con gambe flesse e ginocchia all'orizzontale in 8 cerchi contigui. *Golden* > *come I1.*

On > L1 > Corsa piana m15 in andata e ritorno con partenza in decubito supino, piedi in direzione della linea partenza, braccia tese lungo i fianchi e palmo delle mani al suolo.

Golden > *partenza in piedi e al via 1 giro a/l.*

2° LIVELLO

Br > M1 > Saltare consecutivamente a Piedi Pari in 10 cerchi successivi e contigui con 1 giro a/l in atteggimento lungo nel 5° e 10° cerchio. *Golden* > *entrata come A1 e giro senza salto verticale nei cerchi indicati.*

Bn > N1 > Test navetta 4 x 10m.

Ar > O1 > Saltare consecutivamente a Piedi Pari in 10 cerchi successivi e contigui con 1 giro a/l in atteggimento lungo nel 3°, 5° e 10° cerchio. *Golden* > *entrata come A1 e giro senza salto verticale nei cerchi indicati.*

An > P1 > Test navetta 4 x 10m (prova superata se eseguita con tempo inferiore a Bn>N1).

Or > Q1 > Saltare consecutivamente a Piedi Pari con gambe flesse in 10 cerchi succ. e contigui con ginocchia all'orizzontale con 1 giro a/l in atteggimento lungo nel 5° e 10° cerchio. *Golden* > *entrata come I1 e giro senza salto verticale nei cerchi indicati.*

On > R1 > Test navetta 4 x 10m (prova superata se eseguita con tempo inferiore a An>P1).

1° LIVELLO

Br > S1 > Saltare consecutivamente a Piedi Pari con g. flesse in 10 cerchi a 50cm distanti con ginocchia all'orizzontale con 1 giro a/l in atteggimento lungo nel 5° e 10° cerchio.

Bn > T1 > Test navetta 6-9-12m.

Ar > U1 > Test dei 16 salti ripetuti dal centro all'esterno sul quadrato cm60 di lato

An > V1 > Test navetta 6-9-12m. (prova superata se eseguita con tempo inferiore a Bn>T1).

Or > W1 > Saltelli consecutivi a p. pari su uno step (circa h20cm), rialzo salendo e scendendo con fronte allo step in 30".

On > X1 > Saltelli consecutivi a p. pari su uno step (circa h20cm), rialzo salendo e scendendo con fronte allo step in 60"

Prova n.2 – SPOSTAMENTI

MODALITA' DI ESECUZIONE

- ANDATURE IN UNO SPAZIO DI 2m o 4m e SLALOM (il Valutatore stabilisce che la prova è realizzata se eseguita correttamente)

Partenza > se non specificato è in posizione ritta, altrimenti nell'atteggiamento indicato. **Esecuzione** > come descritto nelle prove.

Arrivo > nelle andature di camminata o di corsa e corsa incrociata, almeno un piede deve oltrepassare la linea di arrivo oppure bisogna toccare un attrezzo; negli spostamenti in altro atteggiamento (es. quadrupedia) in avanti o dietro, l'ultimo arto deve superare il limite previsto; nelle andature laterali una parte del corpo deve toccare o superare il limite previsto (anche in sponda intermedia).

Slalom 4 porte > si sistemano 5 coni o altri attrezzi simili (porta) e, partendo in corrispondenza della prima porta, si effettuano gli slalom alle 4 porte successive e senza soluzione di continuità; dopo aver aggirato l'ultima porta si torna con corsa indietro a slalom.

- CORSA INTORNO AD UN QUADRATO 4m DI LATO (il Valutatore rileva il tempo, la corretta esecuzione e se il risultato rientra nei parametri della Tabella di riferimento)

Partenza > posizione di partenza come richiesta, prima della linea di partenza.

Esecuzione > in linea retta in sola andata o a staffetta con ritorno dopo aver toccato una linea o un attrezzo di sponda (es.: cono, birillo, ecc...).

Arrivo > almeno un piede deve oltrepassare la linea o il punto di arrivo o toccando un attrezzo.

Quadrato partendo dal centro e toccare 4 vertici > ad ogni vertice toccato deve corrispondere un ritorno al centro. La prova termina con ultimo tocco al centro.

Prova n.2 – SPOSTAMENTI

4° LIVELLO

Br > A2 > Quadrupedia prona. Avanzamento e arretramento (2 metri). Partenza prima della linea, termine al superamento completo della linea

Bn > B2 > Corsa attorno al quadrato (4 metri di lato). Invertire. 2 esecuzioni.

Ar > C2 > Quadrupedia supina. Avanzamento e arretramento (2 metri).

An > D2 > Camminare (o correre) indietro (4 metri).

Or > E2 > Quadrato con centro segnato. Dal centro corsa al vertice con ritorno al centro (toccare i 4 vertici terminando al centro).

On > F2 > Quadrupedia prona. Spostamento laterale toccando due linee o due tappetini laterali. 2 metri. Invertire (D) - 2 esecuzioni

3° LIVELLO

Br > G2 > Slalom 4 metri con 4 porte e ritorno in continuità con corsa all'indietro.

Bn > H2 > Camminata (o corsa) incrociata avanti (4 metri). Camminata (o corsa) incrociata indietro (4 metri). 2 esecuzioni.

Ar > I2 > Quadrupedia supina. Avanzamento laterale (2 metri). Invertire (D) - 2 esecuzioni

An > J2 > Ritti. Spostamento laterale con arti inferiori semipiegati. 2 metri e di seguito invertire (divaricare e riunire i piedi senza fase di volo).

Or > K2 > Skip (4 metri). Invertire (D) - 2 esecuzioni

On > L2 > Corsa calciata dietro con ginocchia basse (4 metri). Invertire (D) - 2 esecuzioni

2° LIVELLO

Br > M2 > Corsa balzata in alto (4 metri). Corsa balzata in lungo (4 metri). 2 esecuzioni

Bn > N2 > Galoppo laterale (4 metri). Invertire (D) - 2 esecuzioni

Ar > O2 > Corsa attorno al quadrato (4 metri di lato) mantenendo il medesimo fronte. Invertire (D) - 2 esecuzioni

An > P2 > Quadrupedia prona. Avanzamento con mani e piedi pari (4 metri). Invertire (D) - 2 esecuzioni

Or > Q2 > Avanzamento lanciando in verticale una gamba tesa e una flessa. 4 metri

On > R2 > Avanzamento lanciando in verticale, alternando (L) ad ogni esecuzione, una gamba tesa e una flessa. 4 metri.

1° LIVELLO

Br > S2 > Spostamento attorno al quadrato (4 metri di lato) sull'arto inferiore esterno e di seguito invertire.

Bn > T2 > Corsa attorno al quadrato (4 metri di lato) saltando la fune mantenendo il medesimo fronte. Invertire - 2 esecuzioni

Ar > U2 > Spostamento attorno al quadrato (4 metri di lato) in quadrupedia prona mantenendo il medesimo fronte. Ripetere in quadrupedia supina - 2 esecuzioni

An > V2 > Corsa attorno al quadrato (4 metri di lato) e di seguito invertire. Esecuzione in 90°

Or > W2 > Galoppo laterale con fronte al centro attorno al quadrato (4 metri di lato) e di seguito invertire. Esecuzione in 90°

On > X2 > Verticale. Alternare avanzamento e arretramento sulla distanza di 2 metri. Esecuzione tra 60° e 90°.

Prova n.3 – SPINTE/ARRIVI

MODALITA' DI ESECUZIONE

- **SALTI ESALTELLI** (*il Valutatore stabilisce che la prova è realizzata se eseguita correttamente*)

Partenza > in posizione ritta

Esecuzione > le spinte sono effettuate singole o in successione (sugli avampiedi) in base alla richiesta. S e non specificato atteggiamento s'intende a corpo teso (pennello)

Arrivo > ammortizzando il salto

Con Funicella > se non specificato possono essere effettuate da fermo o in avanzamento in base allo spazio a disposizione

Prova n.3 – SPINTE/ARRIVI

4° LIVELLO

Br > A3 > Salto in alto (sul posto) con movimento degli arti superiori per avanti-alto. Stacco e arrivo a piedi pari e arti superiori con ritorno verso il basso. Ripetere con spostamento in avanti – 2 esecuzioni

Bn > B3 > Salto laterale. Stacco con movimento degli arti superiori per fuori-alto e arrivo a piedi pari e arti superiori con ritorno verso il basso. Invertire (D) - 2 esecuzioni.

Ar > C3 > Salto indietro con movimento degli arti superiori per avanti-alto. Stacco e arrivo a piedi pari e arti superiori con ritorno verso il basso

An > D3 > 3 saltelli sul posto in continuità con movimento degli arti superiori per avanti-alto e ritorno con movimento contrario delle braccia rispetto all'andata ad ogni saltello

Or > E3 > Saltare avanti. Stacco monopodalico ed arrivo a piedi pari. Invertire (L) - 2 esecuzioni.

On > F3 > 6 Saltelli consecutivi sul posto a piedi pari uniti con movimento libero degli arti superiori

3° LIVELLO

Br > G3 > Saltare avanti con 1/4 di giro, Stacco a piedi pari ed arrivo successivo dei piedi. Invertire (D/R) - 4 esecuzioni

Bn > H3 > Saltare avanti. Stacco a piedi uniti. Arrivo su 1 piede con gamba libera tesa protesa dietro. Invertire (D/L) - 4 esecuzioni

Ar > I3 > Saltare avanti. Stacco monopodalico, arrivo sul piede libero, passo e riunire. Invertire (D/L) - 4 esecuzioni

An > J3 > Fune. 8 saltelli consecutivi a piedi alternati (con o senza doppio appoggio). - *Golden > alternati o pari con pause in 15"*

Or > K3 > Passo avanti con battuta a piedi pari. Salto in alto e arrivo in squat 2". Invertire (L) - 2 esecuzioni

On > L3 > Saltare avanti alto. Stacco a piedi pari. Arrivo in squat 2". Invertire (D) - 2 esecuzioni

2° LIVELLO

Br > M3 > Saltare avanti con 1/4 di giro. Stacco a piedi pari, arrivo in squat con appoggio successivo dei piedi. Invertire (D/R) - 4 esecuzioni

Bn > N3 > Saltare avanti. Stacco a piedi uniti. Arrivo su 1 piede con gamba libera protesa dietro 2". Invertire (L) - 2 esecuzioni

Ar > O3 > Passo avanti e stacco monopodalico. Saltare avanti. Arrivo sul piede di stacco, passo e riunire fermi. Invertire (D/L) - 4 esecuzioni

An > P3 > Fune: 8 saltelli consecutivi a piedi pari - *Golden > alternati o pari con pause in 20"*

Or > Q3 > Saltare avanti (M) con 1/4 di giro. Stacco a piedi pari con arrivo successivo dei piedi in squat 2". Invertire (R) - 2 esecuzioni

On > R3 > Saltare avanti (M) Stacco a piedi uniti. Arrivo su 1 piede (2") con gamba libera tesa protesa dietro. Invertire (L) - 2 esecuzioni

1° LIVELLO

Br > S3 > Passo avanti e stacco monopodalico. Saltare avanti (M). Arrivo sul piede di stacco, passo e riunire fermi. Invertire (L) - 2 esecuzioni.

Bn > T3 > Fune. Saltelli consecutivi a piedi pari per 90" (max 1 stop) – *Golden > alternati o pari con pause in 25"*

Ar > U3 > Saltare avanti (M). Partenza in squat, stacco a piedi pari, arrivo in squat 2".

An > V3 > Saltare avanti con 1/2 giro (M). Stacco a piedi pari, arrivo in squat 2". Invertire (R). 10 esecuzioni.

Or > W3 > Salto in lungo da fermi con partenza e arrivo a piedi pari. Rilevazione in cm. *Per Golden e per chi detiene dispositivi artificiali > l'esecuzione è consentita anche non a piedi pari*

On > X3 > Fune. Salti in continuità con singolo e doppio passaggio della fune alternati. Dichiarazione secondi per 90" - *Golden > a piedi pari con pause in 30"*

Prova n.4 – MANEGGI

MODALITA' DI ESECUZIONE

- **LANCI RIPRESE E MANEGGI CON LA PALLA** (*il Valutatore stabilisce che la prova è realizzata se eseguita correttamente*)

Attrezzo > Palla di ritmica e/o di volley e/o di calcio in base all'attività da svolgere (è possibile utilizzare un proprio attrezzo)

Inizio e Fine prova > Inizio prima della linea di partenza; termine prova: quando l'attrezzo supera la linea finale.

Lanci > utilizzo Palla di basket; arti inferiori e superiori devono piegarsi e flettersi ed estendersi durante il lancio. La prova è valida con riferimento alla tecnica corretta e alla parabola di lancio.

Prova n.4 – MANEGGI

4° LIVELLO

Br > A4 > Lancio dorsale della palla a 2 mani per avanti alto a gambe leggermente divaricate e piedi paralleli

Bn > B4 > Calciare la palla avanti (corridoio 2x2) e stopparla al termine del limite dei 2m. Invertire (L) - 2 esecuzioni

Ar > C4 > Palla dietro il capo, tenuta con gli arti superiori flessi gambe leggermente divaricate e piedi paralleli. Lancio frontale. *GOLDEN > gambe divaricate sagittalmente.*

An > D4 > A due mani lasciar cadere la palla e riprenderla dopo un rimbalzo

Or > E4 > Far rotolare la palla con le mani e riprenderla dopo 2m e prima di 4m

On > F4 > Lancio a 2 mani in alto e ripresa con 1 mano dopo 1 rimbalzo. Invertire (L) - 2 esecuzioni

3° LIVELLO

Br > G4 > 4 palleggi con una mano. Invertire (L) - 2 esecuzioni

Bn > H4 > Calciare in avanti la palla e fermarla con la pianta del piede dopo 2 metri e prima di 4. Invertire (L) - 2 esecuzioni

Ar > I4 > Palleggio sulla coscia e consecutivamente sull'altra. Invertire (L). 2 esecuzioni

An > J4 > Lancio in alto della palla e dopo un rimbalzo palleggio bagher

Or > K4 > Lancio della palla in alto, per avanti alto, a due mani e ripresa dorsale

On > L4 > Rotolamento della palla dalla mano alla spalla fermanola con la mano opposta. Invertire (L)

2° LIVELLO

Br > M4 > 2 palleggi consecutivi con la testa (altezza del palleggio superiore al diametro della palla).

Bn > N4 > 8 palleggi alternando ogni volta la mano.

Ar > O4 > Rimbalzo della palla al suolo seguito da 2 palleggi con il collo del piede. Invertire (L) - 2 esecuzioni

An > P4 > Rotolamento libero della palla da una mano all'altra. Invertire (L) - 2 esecuzioni

Or > Q4 > Palla in mezzo ai piedi: saltare e prendere la palla con le mani. Arrivo ritti

On > R4 > 4 palleggi consecutivi con la testa (altezza del palleggio superiore al diametro della palla).

1° LIVELLO

Br > S4 > Con un piede sollevare la palla da terra per prenderla in mano. Invertire (L) - 2 esecuzioni.

Bn > T4 > Da supini lanciare a due mani la palla e riprenderla in piedi a due mani dopo un rimbalzo.

Ar > U4 > Palleggiare con entrambe le mani contemporaneamente (2 palle - 8 palleggi).

An > V4 > Palleggi sugli avambracci alternando destro e sinistro - dichiarazione ripetizioni (max. 20).

Or > W4 > Palleggi con i piedi alternando destro e sinistro. Dichiarazione ripetizioni (max. 20).

On > X4 > Giocoleria (2 palle). Esecuzione in 90" con max 3 errori.

Prova n.5 – FORZA

MODALITA' DI ESECUZIONE

(il Valutatore stabilisce che la prova è realizzata se eseguita correttamente)

- **DECUBITI** *(se non specificata la posizione)*

Partenza Supino > Braccia tese lungo i fianchi, palmo delle mani al suolo

Partenza Prono > Braccia tese lungo i fianchi, dorso delle mani al suolo

Prova n.5 – FORZA

4° LIVELLO

Br > A5 > Supini. Portarsi in posizione ritta.

Bn > B5 > Proni. Portarsi in posizione ritta.

Ar > C5 > Ritti. Palla a terra fra i piedi. Piegare gli arti inferiori con il busto diritto. Raccogliere la palla. Arrivo ritti

An > D5 > Proni arti superiori in alto estesi. Sollevare leggermente gli arti in massima estensione 2"

Or > E5 > Supini arti inferiori piegati. Flettere il busto per toccare le ginocchia con le dita

On > F5 > Supini arti inferiori piegati. Flettere il busto per toccare le ginocchia con le dita (crunch). 2 ripetizioni

3° LIVELLO

Br > G5 > Corpo proteso dietro (arti inferiori piegati, ginocchia a contatto con il suolo). Piegamenti degli arti superiori. 2 ripetizioni - *GOLDEN > 1 ripetizione*

Bn > H5 > Proni con arti superiori estesi in alto. Sollevare leggermente gli arti in massima estensione. 2 ripetizioni

Ar > I5 > Seduti con mani al suolo. Sollevare il bacino (senza slancio) con gli arti inferiori tesi. (3 ripetizioni) - *GOLDEN > 1 ripetizione*

An > J5 > Squat: 2 ripetizioni - *GOLDEN > ½ squat 2 ripetizioni*

Or > K5 > Stacchi da arti inferiori semipiegati: N° ripetizioni (min. 5, max. 10) - *GOLDEN > 3 ripetizioni*

On > L5 > Corpo proteso dietro (arti inferiori piegati, ginocchia a contatto con il suolo): piegamenti degli arti superiori. 8 ripetizioni - *GOLDEN > 4 ripetizioni*

2° LIVELLO

Br > M5 > Seduti con mani al suolo. Sollevare il bacino (senza slancio) con gli arti inferiori tesi in corpo proteso avanti e ritorno. 8 Ripetizioni - *GOLDEN > 4 ripetizioni*

Bn > N5 > Squat. N° ripetizioni (min.5, max.10) - *GOLDEN > (min. 3, max 6)*

Ar > O5 > Supini arti inferiori piegati. Toccare le ginocchia con le dita della mano (crunch). N° ripetizioni (min. 10, max. 20) - *GOLDEN > (min. 4, max. 10)*

An > P5 > Proni con arti superiori estesi in alto. Sollevare leggermente gli arti in massima estensione. N° ripetizioni (min. 10, max. 20) - *GOLDEN > (min. 4, max. 10)*

Or > Q5 > Proni con arti superiori estesi in alto. Sollevare leggermente e alternativamente l'arto superiore ed inferiore controlaterali in max estensione in 90" - *GOLDEN > in 30"*

On > R5 > Contropiegata avanti. N° ripetizioni (min. 5, max 10). Eseguire con l'arto inferiore destro e sinistro lo stesso numero di ripetizioni - *GOLDEN > (min. 2, max. 5)*

1° LIVELLO

Br > S5 > Corpo proteso dietro: piegamenti sulle braccia. N° ripetizioni (min. 5, max 10) - *GOLDEN > Corpo proteso dietro tenuto da 5" a 10"*

Bn > T5 > Corpo proteso dietro: piegamenti sulle braccia. N° ripetizioni (12) - *GOLDEN > Corpo proteso avanti tenuto da 5" a 10"*

Ar > U5 > Crunch (ripetizioni in continuità) in 90" - *GOLDEN > in 20" con piedi posati a un appoggio (muro, spalliera, ecc...)*

An > V5 > Squat jump - 5 ripetizioni - *GOLDEN > Squat semplici (min. 6, max 10)*

Or > W5 > Corpo proteso dietro, piegamenti degli arti superiori. (min. 15 - max. 20) - *GOLDEN > Corpo proteso dietro piegamenti degli a.s. min. 5 max 10*

On > X5 > Corpo proteso dietro, piegamenti degli arti superiori a mani unite (min 8 - max. 20) - *GOLDEN > Corpo proteso dietro piegamenti degli a.s. degli a.s. min. 8 max 12*

Prova n.6 – SUOLO

- **MODALITA' DI ESECUZIONE** (*il Valutatore stabilisce che la prova è realizzata se eseguita correttamente*)

- **DECUBITI** (*se non specificata la posizione*)

Supino > Braccia tese lungo i fianchi (se non specificato diversamente), palmo delle mani al suolo

Prono > Braccia piegate vicino al petto, mani al suolo

- **ELEMENTI MULTIPLI** > Ove riportati più elementi intervallati da un segno + con stesso codice significa che, per soddisfare a quella prova, vanno eseguiti entrambi distintamente e non collegati

- **GOLDEN** > Nelle prove multiple possono essere eseguite, a scelta, anche una sola delle due prove previste.

Prova n.6 – SUOLO

4° LIVELLO

Br > A6 > Ritti. Equilibrio su un solo arto inferiore 10", gamba libera tesa avanti, dietro o laterale max 90°. Invertire (L) - 2 esecuzioni.

Bn > B6 > Da Ritti, portarsi in posizione prona e di seguito supina con arti superiori in alto (corpo in atteggiamento lungo nelle 3 posizioni). 3 esecuzioni consecutive.

Ar > C6 > Seduti in squadra con il palmo delle mani al suolo (fra bacino e ginocchia). Arti superiori tesi, elevare le gambe tese e tenuta 5". + Capovolta avanti partendo da un piano rialzato.

An > D6 > Equilibrio (libero) sul bacino, con appoggio delle mani al suolo. Posizione Atteggiamento raccolto 5" + Capovolta indietro partendo da un piano rialzato (in discesa con dislivello).

Or > E6 > Quadrupedia prona. Arti inferiori e superiori tesi. Ripetere in posizione supina + Capovolta avanti con arrivo ritti rialzandosi liberamente (anche con aiuto delle mani).

On > F6 > Equilibrio sul bacino. Mani a contatto delle ginocchia. Busto eretto. Arti sup. tesi ed arti inferiori flessi. 2" + Capov. indietro (anche sulla spalla) con arrivo ritti rialzandosi liberamente.

3° LIVELLO

Br > G6 > Proni con arti superiori in alto, sollevare gli arti sollevati dal suolo. Corpo in massima estensione 5", passaggio diretto in decubito Supino e corpo in atteggiamento "tipo" (detto anche "a cucchiaio") 5" + Ruota seguendo una linea in semicerchio.

Bn > H6 > Ritti in equilibrio su un piede (arto inferiore d'appoggio teso). Arti superiori tesi. Toccare con la mano opposta il ginocchio dell'arto inf. libero flesso 2". Invertire (L)+Ruota in uno spazio o corridoio cm50x200.

Ar > I6 > Corpo proteso dietro 5" e successiv. con un saltello portarsi in posiz. raccolta (mani al suolo) ed effettuare un salto pennello sul posto.+Capov. avanti rialzandosi senza aiuto delle mani.

An > J6 > Corpo proteso avanti 5" e al termine portarsi in stazione seduta ed effettuare una circonduzione per dietro contemporanea di entrambi gli arti. + Ruota su una linea retta.

Or > K6 > Squadra a gambe flesse, palmo delle mani al suolo. Piedi uniti. 2" + Capovolta indietro con arrivo in stazione eretta passando dall'appoggio dei piedi a gambe piegate.

On > L6 > In ginocchio seduti sui talloni (mani al suolo fra ginocchia e piedi). Ginocchia sollevate (dorso dei piedi a contatto del suolo) 2"+Capov. Ind. con arrivo in staz. eretta passando dall'app. dei piedi a g. tese.

2° LIVELLO

Br > M6 > Seduti arti inferiori tesi. Flettere il busto avanti. Dita della mani a contatto delle caviglie. Busto esteso 5". + Ruota con 1 mano.

Bn > N6 > Appoggio ritto rovesciato sulle spalle ("candela") 2" + 2 Ruote consecutive.

Ar > O6 > Supini. Bacino sollevato 2". Decubito laterale. Bacino sollevato 2". Invertire. 3 esecuzioni + Capovolta avanti e di seguito appoggio delle mani al suolo e verticale a gambe raccolte (coniglio) con estensione e discesa libera in stazione eretta.

An > P6 > Ritti in equilibrio su un piede (arto inferiore teso). Arti superiori tesi. Toccare con la mano opposta il ginocchio dell'arto inferiore libero teso. 2". Invertire (L) + Verticale di passaggio

Or > Q6 > Appoggio ritto rovesciato ("verticale") 2" + Capovolta indietro con arrivo in posizione di corpo proteso dietro, con un saltello portarsi in posizione raccolta (mani sempre al suolo) e successivamente stazione eretta. **GOLDEN** > *Da corpo proteso dietro posare i piedi su un appoggio cm60 circa per 30"*

On > R6 > Squadra a gambe tese unite. 2" + Rondata con salto verticale (pennello) e arrivo ritti. **GOLDEN** > *Da seduti con mani in appoggio o su due step h=cm20 elevare il bacino per 20"*

1° LIVELLO

Br > S6 > In ginocchio seduti sui talloni, in app. sulle mani staccare gambe/piedi dal suolo 2"+2 Rond. consec. intervall. da un salto verticale e ½ giro a/l smezz.-**GOLDEN**>*stacco e appoggio al suolo*

Bn > T6 > Seduti arti inferiori tesi. Flettere il busto avanti. Polsi a contatto delle caviglie. Busto esteso. 2". + Capov. indietro con passaggio da almeno 45° dalla verticale e arrivo in stazione eretta.

Ar > U6 > In appoggio su un braccio, corpo proteso lateralmente, gamba libera parallela al suolo. 2". Invertire (L) - 2 esecuzioni + Verticale con ½ giro a/l

An > V6 > Squadra gambe tese. (min 40" - max 90") + Capov. indietro con passaggio dalla vert. e arrivo in staz. eretta **GOLDEN**>*Da corpo prot. dietro posare i piedi su un app. cm80 circa per 30"*

Or > W6 > Verticale ritto rov. (spazio circoscritto 1 metro quadro) con possibilità di spostamento. min.60"-max 90". **GOLDEN**>*Da corpo proteso dietro posare i piedi su un app. cm100 circa per 15"*

On > X6 > Ritti in equilibrio su un piede (a. inf. teso). Arti superiori tesi. Toccare con la mano opposta la caviglia dell'arto inferiore libero teso. Invertire (L). Dichiarazione + Verticale con 1 giro a/l

Prova n.7 – TRAVE

MODALITA' DI ESECUZIONE (il Valutatore stabilisce che la prova è realizzata se eseguita, nel complesso, correttamente)

- Alla Trave bassa la prova è validata anche con max 1 caduta per esecuzione. Per esecuzione si intende ciascuna andata e/o ritorno. I singoli elementi possono non essere collegati tra loro.
- 4° Livello > su Trave segnata al suolo (Ts) o didattica (con minima elevazione dal suolo, es.: allargatore trave) circa cm 20x2,00m minimo e Trave bassa (Tb) 50cm
- dal 3° al 1° Livello > prove eseguite tutte su Tb 50cm. Golden > tutti i livelli eseguiti su Ts o didattica e all'occorrenza elementi modificati dal DT di competenza
- Il ½ giro in punta è eseguito con rotazione su due piedi e braccia in alto se non denominato pivot. I piegamenti sugli a.i. (arti inferiori) e le camminate devono essere eseguiti **sugli avampiedi**.
- a/r = andata e ritorno. Contrassegnare con magnesio o nastro adesivo un punto a 20cm dall'inizio e 20cm dalla fine della trave bassa ed il suo centro. **Ove non specificato, la posizione, braccia è libera.**

Prova n.7 – TRAVE

4° LIVELLO

- Br > A7 > Ts:** Camminare avanti con braccia in fuori, ½ giro a braccia libere in punta, ritorno camminare avanti con braccia in alto.
Tb: mani in appoggio, 4 volteggi senza avanzamento (2 a dx e 2 a sn) con appoggio di uno o due piedi sulla trave.
- Bn > B7 > Ts:** Camminare avanti con braccia in fuori, flessione gamba av. ogni 3 passi, ½ giro in punta; ritorno camminando avanti con flessione della gamba in fuori ogni 3 passi.
Tb: mani in appoggio, volteggi in avanzamento avanti con appoggio di uno o due piedi sulla trave fino a metà trave.
- Ar > C7 > Ts:** Camminare avanti con braccia in fuori, slancio della gamba avanti ogni 3 passi, ½ giro in punta, ritorno: camminando avanti con slancio della gamba in fuori ogni 3 passi.
Tb: mani in appoggio, volteggi in avanzamento con appoggio di uno o due piedi sulla trave fino a metà trave e ritorno con volteggi indietro fino a fine trave.
- An > D7 > Ts:** Camminare avanti con braccia in fuori in andata e ritorno con ½ giro in punta, al centro di ogni andatura eseguire un piegamento sugli a.i. portando le braccia tese avanti.
Tb: mani in appoggio, 5 volteggi in avanzamento avanti senza appoggio dei piedi sulla trave.
- Or > E7 > Ts:** Camminare lateralmente con braccia in fuori in andata e ritorno (senza ½ giro in punta) e 1 circonduzione braccia per alto-dentro-basso-fuori al centro di ciascun percorso
Tb: mani in appoggio, 5 volteggi in avanzamento avanti e 5 indietro senza appoggio dei piedi sulla trave.
- On > F7 > Ts:** Camminare indietro in andata e al ritorno.
Tb: fronte trave trasversale, con due mani in app. su di essa: volteggiare la trave con perno su 1 braccio arrivando fronte opposta alla partenza.

3° LIVELLO

- Br > G7 >** Camminare avanti fino a metà trave, ½ giro e camminare indietro in andata. Identica esecuzione in ritorno eseguendo ½ giro in punta prima dell'uscita. Uscita in pennello.
- Bn > H7 >** Camminare avanti fino in punta e ritorno camminando indietro. Uscita in pennello indietro.
- Ar > I7 >** 3 passi avanti sugli avampiedi, ½ giro 3 passi indietro, ½ giro; ancora 3 passi avanti, e così via, fino alla fine della trave. Uscita in pennello raccolto
- An > J7 >** Camminare avanti fino a metà trave, salto del gatto e riprendere a camminare fino a termine trave. Uscita in pennello con ½ giro.
- Or > K7 >** Posiz. seduta ad inizio trave: candela 2", rialzarsi liberamente e portarsi fino a fine trave, eseguendo 2 chassè. Uscita in pennello con ½ giro.
- ON > L7 >** Salita libera ad inizio trave: effettuare qualche passo, candela 2", rialzarsi liberamente, chassè + un salto artistico libero. Uscita in pennello con ½ giro.

2° LIVELLO

- Br > M7 >** Posiz. seduta libera trasversalmente alla trave e squadra 2" a g. unite e flesse; ruotare il bacino di ¼ con aiuto delle mani, rialzarsi ed eseguire 1 salto del gatto ed 1 pennello. Uscita in pennello con ½ giro.
- Bn > N7 >** Salita ad inizio trave in posizione seduta, capovolta indietro con arrivo libero, rialzarsi ½ giro pivot, orizzontale prona 2" Uscita in salto carpiato divaricato.
- Ar > O7 >** Salita a inizio trave in pos. seduta, cap. Ind. con arrivo libero, rialzarsi ½ giro pivot, verticale con flesso-estensione degli arti inf., rialzarsi e salto verticale racc. Uscita pennello con 1 giro.
- An > P7 >** Salita a piedi alternati in accosciata: capovolta. avanti, rialzarsi ed eseguire 1 salto del gatto e 1 sforbiciata. Uscita pennello con 1 giro.
- Or > Q7 >** Posizione seduta libera longitudinale nella 1^ metà della trave e squadra 2" a g. divaricate, posare il bacino e portarsi in squadra equilibrata a gambe unite e tese e braccia in fuori 2"; rialzarsi liberamente, eseguire 1 sforbiciata tesa. Uscita libera.
- On > R7 >** Salita libera, spinta a piedi pari per portare il bacino in verticale (coniglio); pennello raccolto, ½ giro pivot +1/2 giro sugli avampiedi e uscita libera.

1° LIVELLO

- Br > S7 >** Entrata in salto verticale con battuta in pedana e arrivo in arabesque, 2 pennelli consecutivi, 1 giro pivot. Uscita in salto carpiato gambe divaricate.
- Bn > T7 >** Entrata in pennello (battuta in pedana opzionale), capovolta avanti, orizzontale prona 2". Uscita libera
- Ar > U7 >** Entrata in capovolta avanti (battuta in pedana opzionale), verticale con flesso-estensione degli arti inferiori, 1 giro pivot. Uscita pennello con 1 giro.
- An > V7 >** Entrata in capovolta avanti (battuta in pedana opzionale), salto cosacco, verticale con divaricata sagittale. Uscita in salto carpiato gambe divaricate.
- Or > W7 >** Entrata in vertic. con battuta in pedana fronte alla trave, enjambée sul posto, ruota; uscita in rondata.
- On > X7 >** Entrata in vertic. con battuta in pedana longitudinalmente alla trave, 1 giro gamba tesa a 45°, enjambée, uscita in rondata.

Prova n.8 – PEDANA/MINISTRAMPOLINO

MODALITA' DI ESECUZIONE

il Valutatore stabilisce che la prova è realizzata se eseguita correttamente

- La prova con pedana da volteggio (Pv) è effettuata con rincorsa libera (in base a quella a disposizione), battuta su pedana e arrivo su materassino/i h=cm20 (ogni prova prevede 2 esecuzioni) + event./i Sarneige
- La prova con Minitrampolino (Mt) è pliometrica ed effettuata con partenza e caduta a braccia in alto da appoggio su cubone o rialzo, spinta su Minitrampolino in minima pendenza (discesa) verso l'arrivo, arrivo su tappetone m 2x4x40cm di altezza. La battuta può essere effettuata a braccia in alto o in basso con movimento delle braccia per avanti-alto.
- Legenda: p. = piedi / app. = appoggio / a.i. = arti inferiori / consec. = consecutivi / orizz. = orizzontale – **NOTA:** E' possibile utilizzare un tappetino prima della pedana nei salti con rondata.

Prova n.8 – PEDANA/MINISTRAMPOLINO

4° LIVELLO

- Br > A8 > Pv:** rincorsa, presalto, battuta p. pari e pennello.
- Bn > B8 > Pv:** rincorsa, presalto, battuta p. pari e salto a X
- Ar > C8 > Pv:** rincorsa, presalto, battuta p. pari e pennello
- An > D8 > Pv:** rincorsa, presalto, battuta p. pari e salto a X
- Or > E8 > Pv:** rincorsa, presalto, battuta p. pari e pennello raccolto - **Mt:** pliometria con pennello
- On > F8 > Pv:** rincorsa, presalto, battuta p. pari e pennello con ½ giro - **Mt:** pliometria con salto a X

3° LIVELLO

- Br > G8 > Pv:** rincorsa, presalto, battuta p. pari e pennello con 1 giro - **Mt:** pliometria con pennello con ½ giro - pliometria e carpio divaricato (1 salto per tipologia)
- Bn > H8 > Pv:** rincorsa, presalto, battuta p. pari e salto carpiato a gambe divaricate. - **Mt:** mani in app. al cubone e piedi sul Mt, serie di 5 salti consecutivi a braccia t. e a.i. sotto l'orizzontale.
- Ar > I8 > Pv:** rincorsa, presalto, battuta p. pari e capovolta saltata - **Mt:** mani in app. al cubone e piedi sul Mt, serie di 5 salti consecutivi a braccia t. e a.i. minimo all'orizzontale.
- An > J8 > Pv:** rincorsa, presalto, battuta p. pari e tuffo - **Mt:** mani in app. al cubone e piedi sul Mt, serie di 6 salti consecutivi a braccia t. di cui 3° e 6° in verticale divaricando le gambe
- Or > K8 > Pv:** rincorsa, presalto, battuta p. pari e flic avanti - **Mt:** mani in app. al cubone e piedi sul Mt, serie di 6 salti consecutivi a braccia t. di cui 3° e 6° in verticale a g. unite e tese
- On > L8 > Pv:** rincorsa, presalto, battuta p. pari e pennello con 1+ ½ giro (540°) - **Mt:** pliometria e pennello con 1 giro (360°).

2° LIVELLO

- Br > M8 > Pv:** rincorsa, pres., battuta p. pari, flic avanti+ salto pennello raccolto - **Mt:** mani in app. al cubone e piedi sul Mt, serie di 10 salti consecutivi a braccia t. di cui 3°, e 6° e 10° in verticale a g. unite e tese con uscita dorsale in pennello.
- Bn > N8 > Pv:** rincorsa, presalto, battuta p. pari, flic avanti+tuffo - **Mt:** pliometria con flic flac avanti.
- Ar > O8 > Pv:** rincorsa, presalto, battuta p. pari e salto g. avanti racc. - **Mt:** mani in app. al cubone e piedi sul Mt, serie di 5 salti consecutivi a braccia t. al 5° verticale a gambe unite e tese con uscita dorsale in flic flac.
- An > P8 > Pv:** rincorsa, presalto, battuta p. pari e salto g. avanti carpiato divaricato - **Mt:** pliometria con salto giro avanti raccolto
- Or > Q8 > Pv:** rincorsa, presalto, battuta p. pari e salto g. avanti carpiato unito - **Mt:** mani in app. al cubone e piedi sul Mt, serie di 3 salti consecutivi. a braccia t. al 3° verticale a gambe unite e tese con uscita dorsale in flic flac senza mani.
- On > R8 > Pv:** rincorsa, presalto, battuta p. pari flic av. + e salto g. avanti raccolto - **Mt:** pliometria con salto giro avanti carpiato.

1° LIVELLO

- Br > S8 > Pv:** rinc., pres., rond. battuta su pedana+penn. - **Mt:** mani in app. al cubone e piedi sul Mt, serie di 3 salti consec. a br. t. al 3° vert. a g. un. e tese con uscita dorsale in salto g. dietro racc.
- Bn > T8 > Pv:** rincorsa, pres., rondata battuta su pedana + flic flac indietro - **Mt:** pliometria con salto giro avanti teso.
- Ar > U8 > Pv:** rincorsa, pres., rondata battuta su pedana + 2 flic flac indietro - **Mt:** mani in app. al cubone e piedi sul Mt, serie di 3 salti consec. a braccia t. al 3° verticale a gambe unite e tese con uscita dorsale salto giro teso
- An > V8 > Pv:** rincorsa, pres., rondata battuta su pedana + flic flac indietro senza mani - **Mt:** pliometria con salto giro avanti con ½ avvitamento.
- Or > W8 > Pv:** rincorsa, pres., rondata battuta su pedana + salto giro dietro raccolto - **Mt:** mani in app. al cubone e piedi sul Mt, serie di 3 salti consec. a braccia t. al 3° verticale a gambe unite e tese con uscita dorsale salto giro twist.
- On > X8 > Pv:** rincorsa, pres., rondata battuta su pedana + Twist - **Mt:** pliometria con salto giro avanti con 1 avvitamento.

Prova n.9 – PALLA/CERCHIO

MODALITA' DI ESECUZIONE

il Valutatore stabilisce che la prova è realizzata se eseguita correttamente

Legenda: P = Palla / C = Cerchio

- Palla da Ginnastica Ritmica o similare (è possibile utilizzare un proprio attrezzo)

- Cerchio da Ginnastica Ritmica o similare (è possibile utilizzare un proprio attrezzo). diam. cm60-70 (6-7/50-100 anni) – diam. cm80-90 (8-49 anni)

Prova n.9 – PALLA/CERCHIO

4° LIVELLO

Br > A9 > P: Serie di 10 palleggi alternati mano dx e mano sx lungo un percorso di 6 m.

Bn > B9 > P: Serie di palleggi, un giro su se stessi, e continuare a palleggiare per un massimo di 5 palleggi.

Ar > C9 > P: Rotolamento della palla nuca-dorso

An > D9 > C: Da proni, rotolamento della palla dalla nuca alle caviglie.

Or > E9 > P: 10 Giri del cerchio mano destra correndo in avanti, cambiare mano senza interruzione e correre all'indietro lungo un corridoio di 10m.

On > F9 > P: Giri del cerchio con mano destra, lancio medio-grande, ripresa a mano sx e giri senza interruzione.

3° LIVELLO

Br > G9 > C: Rotolamento ritornato del cerchio, giro su se stessi e ripresa immediata.

Bn > H9 > C: Rotolamento ritornato del cerchio, capovolta avanti e ripresa immediata in piedi.

Ar > I9 > C-P: Fermi in un cerchio appoggiato al suolo, grande lancio della palla e ripresa sul dorso delle mani senza uscire dalla circonferenza del cerchio.

An > J9 > C o P: Fermi in un cerchio appoggiato al suolo, grande lancio della palla ad una mano e ripresa ad una mano senza uscire dalla circonferenza del cerchio.

Or > K9 > C: 6 giri del cerchio intorno alla caviglia anche con spostamento.

On > L9 > C: Giri del cerchio intorno alla caviglia con avanzamento e superamento del piede opposto lungo un corridoio di 6 m.

2° LIVELLO

Br > M9 > P: Rotolamento della palla dal dorso delle mani al dorso della schiena.

Bn > N9 > P o C: Lungo rotolamento frontale lungo le braccia sul relevé senza spostamento.

Ar > O9 > C: 10 saltelli nel cerchio girante per dietro senza interruzione.

An > P9 > C: 3 saltelli nel cerchio girante per dietro con uscita diretta per effettuare un grande lancio ribaltato e ripresa libera.

Or > Q9 > P: Lancio flesso spinta su chassè della palla, chainé e ripresa libera.

On > R9 > P: Lancio sagittale del cerchio, capovolta e ripresa da in piedi.

1° LIVELLO

Br > S9 > P: Lancio della palla ad una mano e ripresa diretta tra le caviglie.

Bn > T9 > P: Lancio ad una mano della palla, chainé e ripresa diretta tra le caviglie.

Ar > U9 > C: Rotolamento ritornato del cerchio e lancio diretto del cerchio con la gamba e ripresa ad una mano.

An > V9 > C: Lancio libero, ruota e ripresa diretta del cerchio.

Or > W9 > P: Lancio della palla ad una mano e ripresa diretta con rotolamento della palla frontale lungo le braccia.

On > X9 > P: Lancio della palla ad una mano chainé e ripresa della palla con un rotolamento diretto lungo le braccia.

Prova n.10 – FUNE/BACCHETTA

MODALITA' DI ESECUZIONE

il Valutatore stabilisce che la prova è realizzata se eseguita correttamente

- **Legenda:** F = Fune / B = Bacchetta

- Funicella da Ginnastica Ritmica o da rope skipping (è possibile utilizzare un proprio attrezzo)

- Bacchetta in legno o plastica (è possibile utilizzare un proprio attrezzo)

BACCHETTA (note sulle impugnature e posizioni)

- Impugnatura Sopra Passo Largo (Sp.L.): impugnatura dorsale alle due estremità della bacchetta

- Impugnatura Sopra Passo Normale (Sp.N.): impugnatura dorsale braccia parallele (largh. spalle o bacino)

- Impugnatura Sotto Passo Largo (St.L.): impugnatura palmare alle due estremità della bacchetta

- Impugnatura Sotto Passo Normale (St.N.): impugnatura palmare braccia parallele (largh. spalle o bacino)

- Impugnatura Pollici Corrispondenti Passo Largo o Normale (Cr.L. o Cr.N.): impugnatura mista con passo indicato e pollici entrambi a destra o sinistra

- Bacchetta Addosso: portare la bacchetta a braccia tese per dietro in linea con le spalle

- Rovescio: da impugnatura Sp.L. o Sp.N. avanti-basso, portare la bacchetta per avanti-alto e traslocando fino a bacchetta dietro.

- La posizione di partenza è sempre ritti, in prima se non diversamente specificato

Prova n.10 – FUNE/BACCHETTA

4° LIVELLO

Br > A10 > B: Da braccio teso avanti-alto, far cadere la bacchetta e riprenderla prima che tocchi il suolo

Bn > B10 > B: Sp.L., con un saltello a braccia tese portare la bacchetta in alto e divaricare la gambe frontalmente, con un secondo saltello tornare nella posizione iniziale. 5 Esecuzioni consecutive.

Ar > C10 > B: Sp.L., con un saltello portare la bacchetta in alto a braccia tese e divaricare la gambe sagittalmente, ritorno con le braccia in basso con divaricata opposta. 6 Esecuzioni consecutive.

An > D10 > B: Sp.L., con un saltello portare la bacchetta in alto a braccia tese e divaricare la gambe prima frontalmente con ritorno e poi sagittalmente con ritorno. 10 Esecuzioni consecutive.

Or > E10 > F: 5 saltelli a piedi alternati con giro per avanti (anche con doppio appoggio).

On > F10 > F: 5 saltelli a piedi alternati con giro per dietro (anche con doppio appoggio).

3° LIVELLO

Br > G10 > B: Sp.L., supini braccia in alto, sottentrare gamba destra con sinistra tesa.(L). 4 Esecuzioni

Bn > H10 > B: Sp.N., supini braccia in alto, sottentrare e uscire gamba destra con sinistra tesa.(L). 4 Esecuzioni

Ar > I10 > F: 10 saltelli a piedi pari con giro per avante 10 saltelli indietro (senza doppio appoggio)

An > J10 > F: 10 saltelli a piedi pari con giro per avanti con incrocio; stessa cosa all'indietro (senza doppio appoggio)

Or > K10 > F - Rope skipping: giro dx sx della fune alternato a 4 saltelli a piedi pari per avanti per 3 volte senza interruzione; oppure B: Sp.L., rovesci. 5 esecuzioni con ritorno.

On > L10 > F - Rope skipping: giro dx sx della fune alternato a 4 saltelli a piedi pari per dietro per 3 volte senza interruzione.

2° LIVELLO

Br > M10 > Sp.N., rovesci. 5 esecuzioni con ritorno.

Bn > N10 > B: Bacchetta in equilibrio sul palmo della mano per 10 sec.

Ar > O10 > F - Rope skipping: 3 serie di saltelli alternando slalom (inclinare a dx e sx le gambe), twister ruotare il bacino a dx e sx) e divaricando e chiudendo i piedi.

An > P10 > F - Rope skipping: 3 serie di saltelli alternando slalom (inclinare a dx e sx le gambe), twister (ruotare il bacino a dx e sx) e divaricando e chiudendo su base musicale.

Or > Q10 > F: Partenza con un capo della fune in mano, echappé e ripresa dell'altro capo.

On > R10 > F - Partenza con un capo della fune in mano, echappé e ripresa diretta dell'altro capo con una serie di saltelli.

1° LIVELLO

Br > S10 > B: Bacchetta in equilibrio sul palmo della mano e passaggio della bacchetta con fase di volo sull'altro palmo; 10 sec per ogni mano.

Bn > T10 > B: Impugnatura con passo libero, serie di saltelli a piedi pari con sottentrata. 10 saltelli con ritorno.

Ar > U10 > F: da serie di saltelli indietro, grande lancio diretto della fune e ripresa libera.

An > V10 > F: da serie di saltelli indietro, grande lancio diretto della fune e ripresa diretta con un saltello.

Or > W10 > B: Bacchetta in equilibrio sul palmo della mano superando, con uno slalom, 3 con.

On > X10 > B: Bacchetta in equilibrio sul palmo della mano superando con uno slalom 6 con.

ESEMPIO SCHEDA GpTEST PER ASSEGNAZIONE BREVETTO

Federazione Ginnastica d'Italia – sezione Ginnastica per Tutti CATEG. _____

SCHEDA GpTEST 4° LIVELLO DI _____ NATO IL _____ SOCIETA' (eventuale) _____ N° TESSERA _____

BREVETTO BRONZO REGIONALE

PROVE FISICO-MOTORIE				t/d
A1 – Velocità/Destr.	Salt. a p. pari consec. in 5 cerchi succ. e contigui. Golden >ingresso in ciascun cer. a p. altern., senza salto, e riunendo a p. pari.			
A2 – Spostamenti	Quadrupedia prona. Avanzamento e arretramento (2 metri). Partenza prima della linea, termine al superamento completo della linea			
A3 – Spinte/Arrivi	Salto in alto (sul posto) con movimento degli arti superiori per avanti-alto. Stacco e arrivo a piedi pari e arti superiori con ritorno verso il basso. Ripetere con spostamento in avanti – 2 esecuzioni			
A4 – Maneggi	Lancio dorsale della palla a 2 mani per avanti alto a gambe leggermente divaricate e piedi paralleli			
A5 – Forza	Supini. Portarsi in posizione ritta.			

PROVE TECNICHE				t/d
A6 – Suolo	Ritti. Equilibrio su un solo arto inferiore 10", gamba libera tesa avanti, dietro o laterale max 90°. Invertire (L) - 2 esecuzioni.			
A7 – Trave	Ts: Camminare avanti con braccia in fuori, ½ giro a braccia libere in punta, ritorno camminare avanti con braccia in alto. Tb: mani in appoggio, 4 volteggi senza avanzamento (2 a dx e 2 a sn) con appoggio di uno o due piedi sulla trave.			
A8 – Ped./Minitramp.	Pv: Sarneige longitud.(facolt.) sulla pedana, rincorsa, pres. (consentito sulla pedana o sarneige), batt. p. pari e pennello.			
A9 – Palla/Cerchio	P: Serie di 10 palleggi alternati mano dx e mano sx lungo un percorso di 6 m.			
A10 – Fune/Bacchetta	B: Da braccio teso avanti-alto, far cadere la bacchetta e riprenderla prima che tocchi il suolo			

BREVETTO BRONZO NAZIONALE

PROVE FISICO-MOTORIE				t/d
B1 – Velocità/Destr.	Corsa piana m10 su una linea retta in un corridoio largo cm 50, partenza in piedi.			
B2 – Spostamenti	Corsa attorno al quadrato (4 metri di lato). Invertire. 2 esecuzioni.			
B3 – Spinte/Arrivi	Salto laterale. Stacco con mov. degli a.sup. per fuori-alto e arr. a p.pari e arti sup. con rit. verso il basso. Invert.(D)-2 esec.			
B4 – Maneggi	Calciare la palla avanti (corridoio 2x2) e stopparla al termine del limite dei 2m. Invertire (L) - 2 esecuzioni			
B5 – Forza	Proni. Portarsi in posizione ritta.			

PROVE TECNICHE				t/d
B6 – Suolo	Da Ritti, portarsi in pos. prona e di seguito supina con arti sup. in alto (corpo in atlegg. lungo nelle 3 posiz). 3 es. consec..			
B7 – Trave	Ts: Camm. av. c/braccia in f., fless. G. av. ogni 3 passi, ½ giro in punta; rit. camm. avanti con fless. della g. in fuori o.3 passi. Tb: mani in appoggio, volteggi in avanzamento avanti con appoggio di uno o due piedi sulla trave fino a metà trave.			
B8 – Ped./Minitramp.	Pv: Sarneige longitudinale sulla pedana (consentito sulla pedana o sarneige), rincorsa, presalto, battuta p. pari e salto a X			
B9 – Palla/Cerchio	P: Serie di palleggi, un giro su se stessi, e continuare a palleggiare per un massimo di 5 palleggi.			
B10 – Fune/Bacchetta	B: Sp.L., con un saltello a br. tese portare la bacch. in alto e div.e la g. frontalm., con un 2° salt. tornare nella pos. iniz. 5 Esec. cons.			

ALLEGATO 4

ESERCIZIO COLLETTIVO OBBLIGATORIO PER LA GOLDEN AGE **a corpo libero per moduli di 6 ginnasti/e**

FINALITÀ
Mantenimento e miglioramento della mobilizzazione e dell'elasticità
Mantenimento e miglioramento della funzionalità dell'apparato cardio-vascolare e respiratorio
Mantenimento e miglioramento del tono muscolare
Mantenimento e miglioramento dell'equilibrio e della percezione della componente spazio-temporale del movimento
Sollecitazione e incremento delle facoltà senso-percettive, delle qualità coordinative e della memorizzazione
INDICAZIONE DEI MOVIMENTI UTILIZZATI
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Movimenti in estensione ed allungamento del rachide<input type="checkbox"/> Semiflessione dorsale alta e flessioni laterali<input type="checkbox"/> Circonduzioni degli arti superiori su vari piani e in varie forme, anche coordinati a piccoli spostamenti, a giri...<input type="checkbox"/> Sequenze di passi eseguite in varietà di dinamismo, con battute di mani e battute sul corpo.<input type="checkbox"/> Rapidi cambi di appoggio<input type="checkbox"/> Serie di passi marcati, con appoggio completo del peso del corpo<input type="checkbox"/> Cambiamento di stazione (da in piedi a seduti e ritorno in piedi)<input type="checkbox"/> Affondi e piegate coordinate a spinte delle braccia o battute
Tutti i movimenti sopra indicati, organizzati nella sequenza proposta, contribuiscono al raggiungimento delle finalità

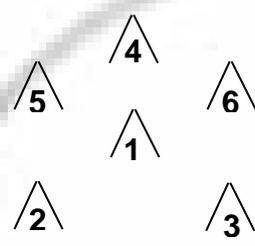
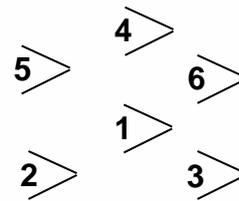
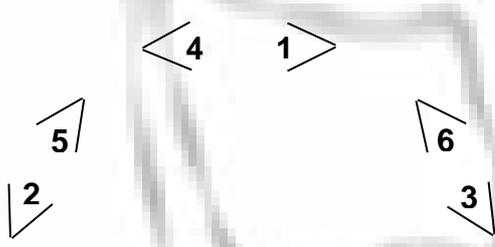
Il video è parte integrante della descrizione.

Non essendo previste penalità, la variazione di ampiezza dei movimenti e piccoli aggiustamenti esecutivi sono non solo consentiti, ma anche auspicabili, in quanto utili al raggiungimento dell'obiettivo, nel rispetto dei propri limiti.

Descrizione degli schieramenti e dei movimenti.

L'esercizio è diviso in 3 parti:

- la 1^a parte costituisce un momento di graduale inizio dell'attività,
- la 2^a parte è dinamica e ritmata,
- la 3^a parte rappresenta il graduale ritorno alla normalità.

1^ PARTE	
<p>Partendo dai bordi della pedana, in forma libera, disporsi nello schieramento di fig.1) per eseguire una serie di allungamenti ed estensioni del rachide, oscillazioni e circonduzioni degli arti superiori, coordinati a spostamenti e giri; terminare con ¼ di giro a dx</p>  <p style="text-align: center;">fig. 1)</p>	<p>Cambiamento di stazione e un giro raggruppato su se stessi; in forma successiva (i nn. 3 e 6 ritardano la salita), eseguire circonduzioni opposte degli arti superiori, oscillazione di busto flesso avanti; circonduzioni successive per alto e passi adeguati al raggiungimento dello schieramento di fig.3)</p>  <p style="text-align: center;">fig. 2)</p>
2^ PARTE	
<p>A coppie, piegata sx avanti e sbilanciamento avanti del corpo braccia flesse palme a contatto, opposizione e spinta delle braccia, flessione laterale del busto e giro; lo stesso con piegata dx avanti. Spostamento a passi per raggiungere lo schieramento di fig.4)</p>  <p style="text-align: center;">fig. 3)</p>	<p>Sequenza ritmica di passi avanti (inizio con dx) e battute sulle cosce, seguita da scherzo ritmico con gli arti inferiori (4 protese laterali, inizio con (protesa dx fuori).</p>  <p style="text-align: center;">fig. 4)</p>

Con fronte in fuori (¼ di giro) ripetere i passi con battute sulle cosce, terminare con ½ giro a dx e un diverso scherzo ritmico (a gambe unite e semipiegate 4 rapide rotazioni). Affondo sx avanti, ritorno e un giro sul posto a sx eseguito con cambi di appoggio e braccia fuori flessione dorsale delle mani.

Spostamento successivo (la successione è indicata in fig.5) delle tre coppie, con battute ritmiche di piedi e di mani sul corpo, per disporsi in circolo (fig.6).

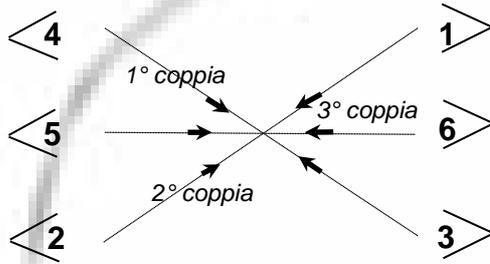


fig. 5)

Legate per mano, 9 passi laterali a dx sulla circonferenza (inizio con incrocio sx av.). Con ¼ di giro a sx scherzo ritmico con protese laterali delle gambe.

¼ di giro a sx e 7 passi avanti (iniziare con ps.sin); dopo il 7° passo battuta della mano sx sul tallone del piede dx dietro, passo dx e battuta della mano dx sul piede sx avanti; segue lo scherzo ritmico a gambe unite e semipiegate; affondo sx avanti ritorno e un giro e 1/2 con cambi di appoggio, braccia fuori.

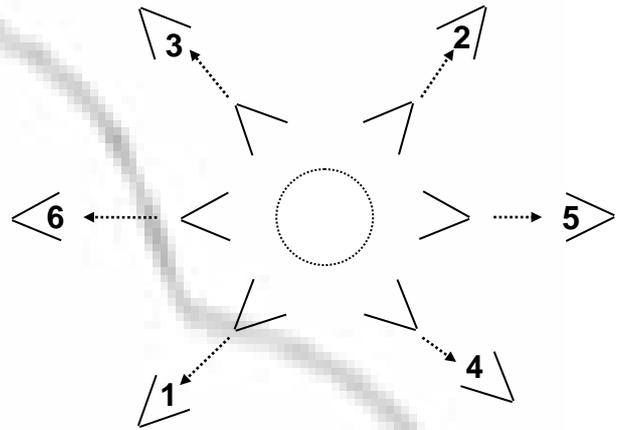


fig. 6)

Seguendo il ritmo liberamente con battute di piedi al suolo, di mani e di mani sul corpo, disporsi in schieramento largo a gruppo e prepararsi al valzer

Al cambio di tempo (dal tempo a 2 a quello a 3) si formano delle coppie (inizio come indicato in fig.8) che ballano il valzer per la durata della frase musicale, cambiando compagna/o liberamente almeno 3 volte.

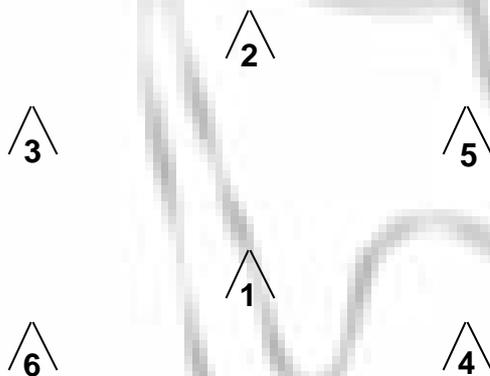


fig. 7)

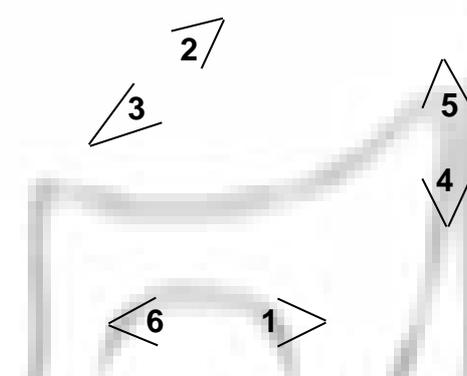


fig. 8)

Si riprende con energia il tempo a 2 del tema principale con passi indietro marcati per disporsi come in fig.9) .
 Sulla diagonale riprendere passi avanti e battute sulle cosce, seguiti da scherzo ritmico (4 protese)
 Con $\frac{1}{4}$ di giro a sx, passi lunghi indietro, seguiti da scherzo ritmico (4 rotazioni da gambe unite e semipiegate)
 Affondo sx avanti, ritorno e un giro a sx sul posto eseguito con cambi di appoggio.

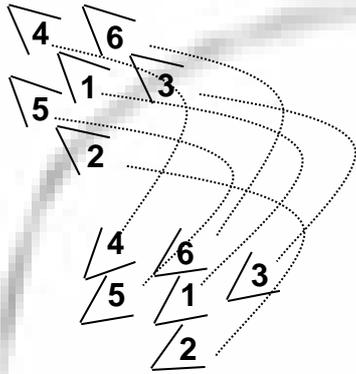


fig. 9)

Seguendo il ritmo un pò rallentato (quasi tango) e in ordine sparso e libero, eseguire per tre volte 3 passi avanti, con un movimento ampio ed espressivo sul terzo passo. Concludere con un gioco ritmico di passi, e terminare in posizione finale, libera, ma tutti con le braccia in alto, per es. come in fig.10)

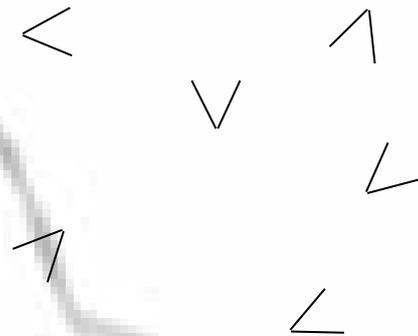


fig. 10)

3^A PARTE

Partendo dalla posizione finale, in forma libera, disporsi nello schieramento di fig.11) e riprendere il tema iniziale delle estensioni, dopo la piegata sx fuori, ritorno e spostarsi con una corsetta avanti su una riga

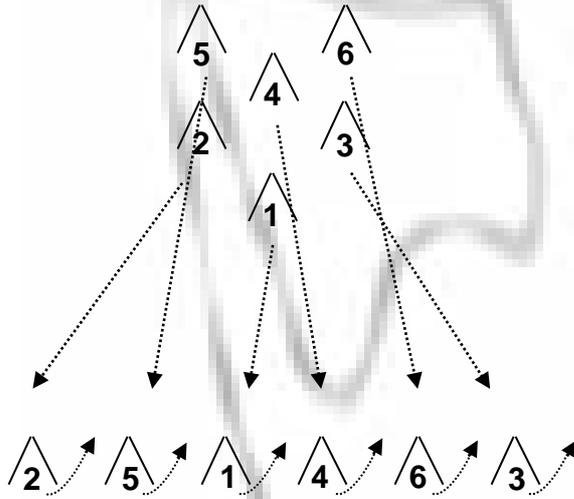


fig. 11)

$\frac{1}{2}$ giro e, con una nuova corsetta, formare una riga sul centro, $\frac{1}{2}$ giro e grande flessione avanti del busto (tipo "inchino"), legarsi per mano e uscire, tre a dx e tre a sx con sottopassaggi, per disporsi in una posizione conclusiva libera.

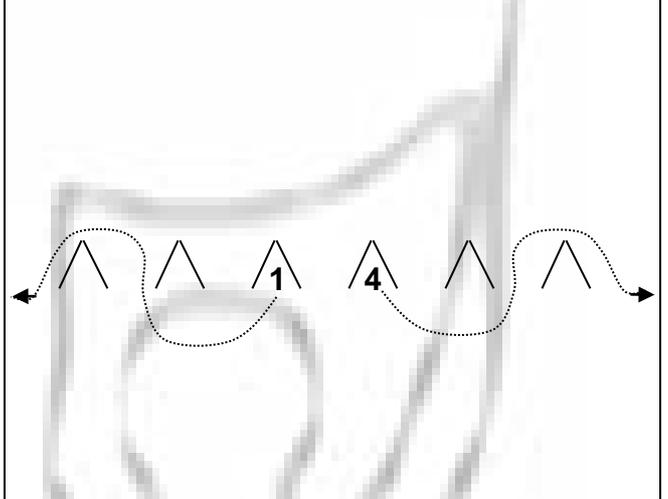


fig. 12)

PREPARATORI ALL'ESERCIZIO OBBLIGATORIO

Sono indicati alcuni esercizi **specifici** che servono di sostegno all'apprendimento della combinazione ed alla sua successiva esecuzione

- ✿ Da sedute mobilizzazione del capo in forma lenta (circonduzioni, rotazioni e flessioni)
- ✿ Passo sorpassato a tre in direzione avanti, indietro e in forma libera individuale anche in curva
- ✿ Cambi di appoggio del peso del corpo: piegata dx fuori, riunita, piegata sx fuori, riunita..
- ✿ Passo avanti e riunita, lo stesso indietro (½ passo semplice)
- ✿ Oscillazioni di braccia sul piano trasverso sul posto, con rotazione del busto a dx e sx, con divaricata e con un giro a passi laterali nelle due direzioni
- ✿ A gambe semipiegate semiflessione dorsale alta del busto braccia in linea, sollevata (o protesa o elevata) dietro, braccia fuori e busto eretto; ripetere analogamente dall'altra parte; eseguire lentamente
- ✿ Da sollevata (o protesa o elevata) sx dietro braccia fuori, piegare la dx, la sx è tesa dietro, mani appoggiate a terra, un giro a sx sul bacino le gambe sono unite e flesse al petto, al termine del giro mani a terra e spingere indietro in appoggio sui piedi per tornare in stazione eretta
- ✿ Di fronte alla spalliera (o al muro) a giusta distanza: sbilanciamento del corpo in avanti, piegata sx (o dx) avanti braccia flesse appoggiate e subito spinta indietro, lo stesso a coppie di fronte palme a contatto, spingere indietro simultaneamente
- ✿ Circonduzioni opposte, successive, simultanee degli arti superiori sul posto e con spostamenti a passi avanti e indietro
- ✿ Una battuta di mani seguita da un passo, così di seguito (la battuta precede il passo un-ta, un-ta...); lo stesso ma battere con la mano dx sulla coscia della gamba dx che fa il passo (la battuta precede il passo), lo stesso a sx
- ✿ Passo sx avanti e battuta della mano sx sul tallone del piede dx dietro, il braccio dx è fuori, passo dx avanti e battuta della mano dx sul piede destro indietro, il braccio sx è fuori; di seguito 4 rotazioni di gambe unite e semipiegate
- ✿ Affondo sx avanti con slancio delle braccia in alto (eseguire una battuta di mani sulle gambe passando per basso), ritorno, lo stesso a dx . Un giro a sx con rapidi cambi di appoggi e perno sul piede sx braccia fuori flessione dorsale delle mani, lo stesso a dx

STUDIO DELLE PARTI LIBERE

- ✿ Ricerca di movimenti di allungamento, di estensione, personalizzati secondo le proprie esigenze in stazione eretta o con lenti spostamenti a passi o giri
- ✿ Ricerca di battute di mani sul corpo o sui piedi o al suolo, o battute di piedi seguendo la particolare "ritmica" che si ascolterà nella musica di accompagnamento a conclusione di una frase musicale
- ✿ Caratterizzare con passi adeguati ed espressivi la parte finale (carattere *tango*) scegliendo liberamente i movimenti e utilizzando lo spazio in modo equidistante
- ✿ Scelta di una posizione statica da assumere nel finale in forma rapida.

**LA GINNASTICA
E' PER TUTTI!**

