



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

LINEE GUIDA per le ATTIVITA' GpT 2020



Aggiornamento del 14.01.2020

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

A cura della **DTN GpT Emiliana Polini**

Hanno collaborato: **Pietro Natalicchio**
Elisabetta Boni
Mariangela Martucci
Laura Gagliardi

Sommario		GLI EVENTI INTERNAZIONALI DELLA GfA	pag. 6
NOTE DI CARATTERE GENERALE e OBIETTIVI	pag. 2	LA VALUTAZIONE DELL'ATTIVITA'	pag. 8
LE ATTIVITA' DELLA SEZIONE GINNASTICA PER TUTTI	pag. 2	DETTAGLI SULLA VALUTAZIONE	pag. 12
GYMGIOCANDO –GpTEST	pag. 2	PERCORSO GYMGIOCANDO	pag. 14
PERCORSI GINNASTICI A TEMPO	pag. 3	GpTEST	pag. 16
ESERCIZI COLLETTIVI– ESERCIZI CON E AGLI ATTREZZI	pag. 6	ESERCIZIO OBBLIGATORIO GOLDEN AGE	pag. 19
ROPESKIPPING	pag. 6		

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 ATTIVITÀ DELLA SEZIONE GINNASTICA PER TUTTI

Le attività della Ginnastica per Tutti si suddividono in:

ATTIVITÀ LUDICO-MOTORIE

- Gymgiocando
- GpTest + Challenge
- Trofeo Giovani

ATTIVITÀ DIMOSTRATIVE, DI PROMOZIONE E DI GRUPPO

- Gymnastrada Nazionale
- Gymnastrada mascherata
- Rope Skipping

ATTIVITÀ di BASE E COMPETITIVE

- Sincrogym (base e competitivo)
- Promogym (base e competitivo)
- Coppa Italia (competitivo)

- Master Challenger (competitivo)

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 – Bronzoregionale 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 e Forza
- 2 – Flessibilità
- 3 – Capacità coordinative

PROVE TECNICHE

- 4 – Suolo e/o Trave bassa
- 5 – Pedana e Minitrampolino
- 6 – Piccoli attrezzi

La sequenza delle 6 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 correre per la fascia di merito immediatamente successiva dello stesso livello, se

esaurito il livello, passare al livello seguente. Il brevetto si ottiene quando si ha la partecipazione alle prove previste.

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 teste per il rilevatore qualora il dato sia utile al superamento della prova.

PERCORSI GINNASTICI A TEMPO

Trofeo Giovani, Gymgiocando

Cosa sono >una attività Ludico-Motoria.

A chi sono rivolti>a tutti i tesserati federali.

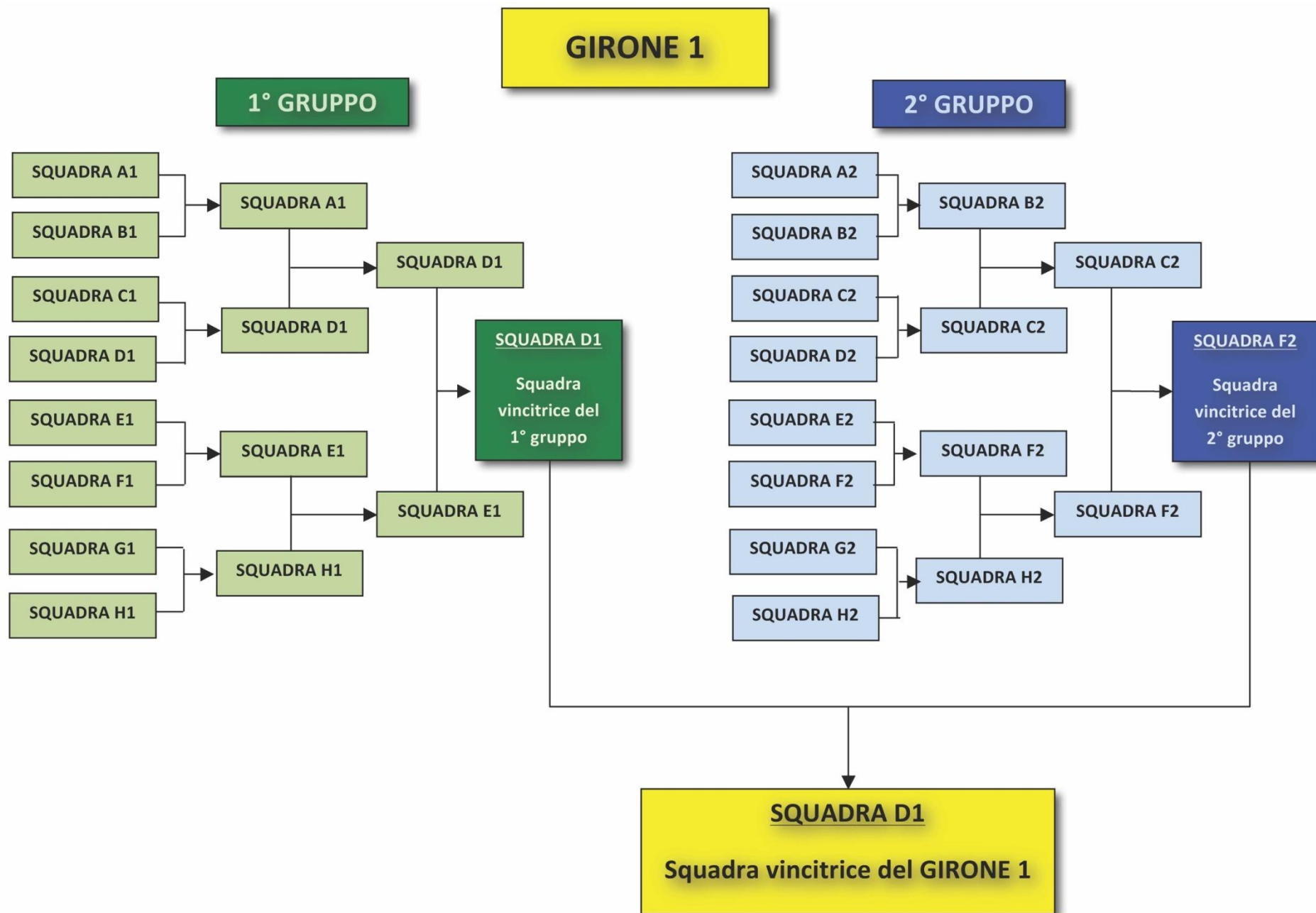
Come sono strutturati >sono previste prove di capacità o abilità motorie eseguite secondo l'organizzazione a staffetta o a circuito. Ogni ginnasta risolve i diversi problemi motori seguendo un percorso comprendente prove imposte o libere nel più breve tempo possibile. Ogni percorso è organizzato secondo 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.

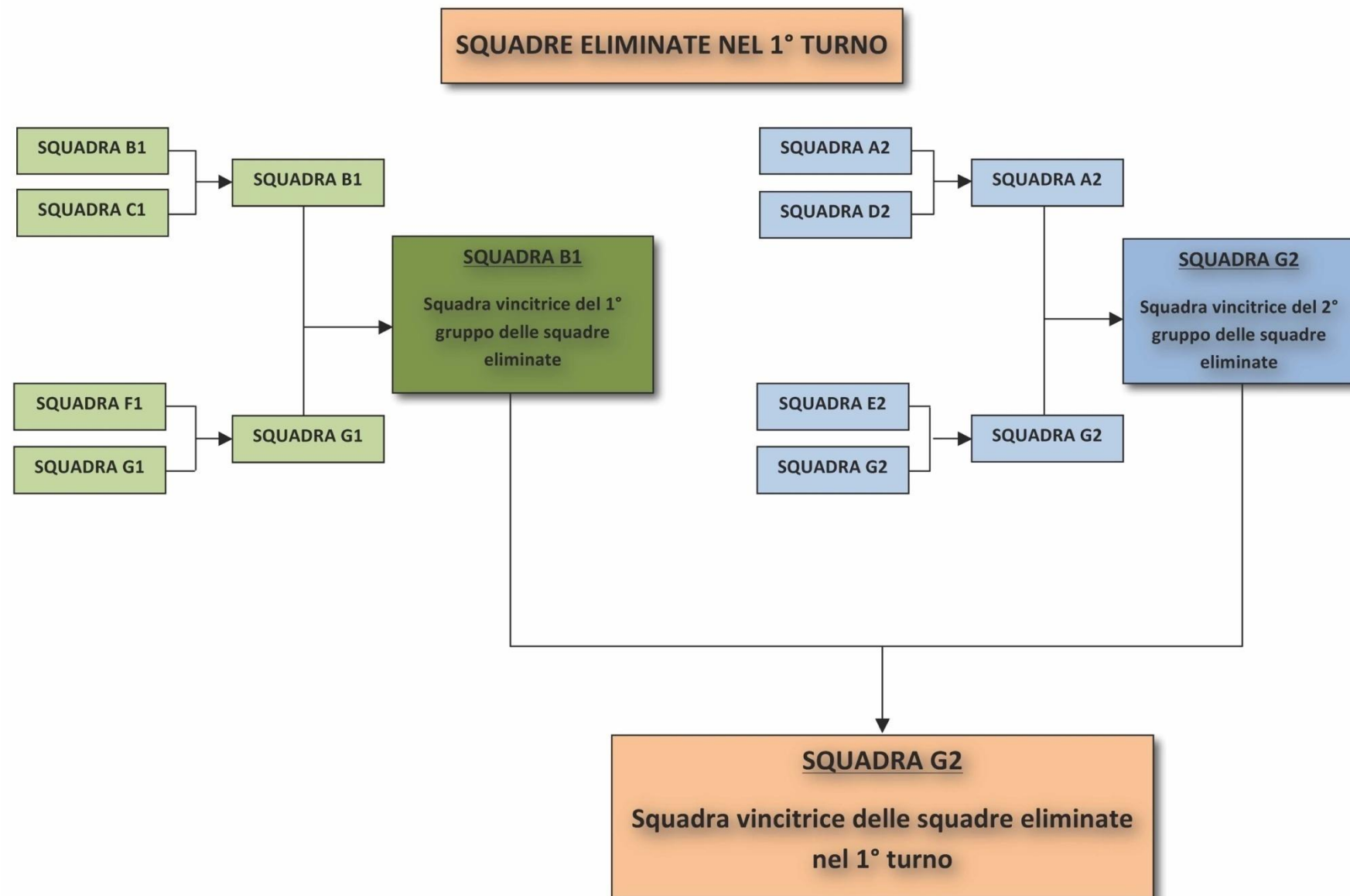
Valutazione e rilevamento delle prove>Nei regolamenti delle attività, sono fissati:

- 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 Giovani, 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.





ESERCIZI COLLETTIVI

Gymgiocando, Trofeo Giovani, Sincrogym, Coppa Italia, 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, Coppa Italia

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, secondo quanto previsto da ogni specifico programma.

Come sono strutturati > Gli esercizi a e con gli attrezzi vengono eseguiti individualmente (Promogyme Coppa Italia) 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.

ROPESKIPPING

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.

Per i Programmi Tecnici di tutte le attività far riferimento alle Norme Tecniche sez. Ginnastica per Tutti 2020.

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 edura 7 giorni, secondo il seguente programma:

- Opening Ceremony
- National Evenings e National Afternoon
- Group Performances
- FIG Gala
- Large Group Performances
- 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 | • Workshops |
| • The Contest | • Show Performances |
| • The Gym for Life Gala | • 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 senza 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 | • The UEG Gala |
| • Workshops (mattino) | • Closing Ceremony |
| • Group Performances (pomeriggio) | |

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 LIFE CHALLENGE

L'**EGFLC** 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.

LA VALUTAZIONE DELLE ATTIVITA'

La rilevazione delle attività nella sezione GpT si differenzia in riferimento alle attività competitive o non competitive.

LA VALUTAZIONE DELLE ATTIVITA' NON COMPETITIVE

La rilevazione delle attività non competitive non segue i classici canoni della valutazione, ma è effettuata esclusivamente 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...). Non esiste, quindi, un valore attribuito a ciascun elemento tecnico.

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.

In queste attività 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.

LAVORO COREOGRAFICO

Per **Coreografias** 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. 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 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.

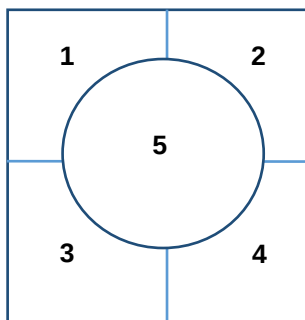
Le relazioni possono essere realizzate sia dall'insieme di tutti i ginnasti che compongono il gruppo, come anche da sottogruppi (es. 1 terziglie + 2 coppie). Nel caso in cui i sottogruppi eseguissero contemporaneamente relazioni diverse saranno considerate diverse tra loro; nel caso in cui i sottogruppi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

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 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 nell'Allegato Tecnico 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

LA VALUTAZIONE DELLE ATTIVITA' COMPETITIVE ESERCIZI COLLETTIVI

Nella costruzione degli esercizi collettivi vanno tenute in considerazione diverse voci:

- ✓ La **COMPOSIZIONE** dell'esercizio in cui rientrano le richieste relative:
 - alle **difficoltà**, **al lavoro coreografico**, e al **lavoro d'insieme** e nello spazio;
- ✓ l'**ESECUZIONE** in cui rientrano:
 - tutti gli errori relativi alla **tecnica** e alla **tenuta** del corpo;
- ✓ Il **LAVORO COREOGRAFICO** in cui rientra la valutazione:
 - della **coreografia**.

DIFFICOLTA'

Negli esercizi collettivi, tutti i componenti del gruppo devono eseguire gli elementi imposti contemporaneamente o in leggera successione.

Ai fini dell'assegnazione del valore dell'elemento, questo deve essere eseguito da almeno il 50% dei componenti la squadra; in caso contrario, il valore dell'elemento non è assegnato. Se l'elemento è eseguito da almeno il 50% della rappresentativa, ma non in contemporaneità, si assegna una penalità per "mancanza di sincronismo" per ogni ginnasta.

L'aggiunta libera di elementi tecnici non richiesti (sia negli esercizi collettivi che individuali) non esime il gruppo di valutatori dal penalizzarli se questi ultimi non sono eseguiti secondo i canoni esecutivi corretti.

Gli elementi tecnici eseguiti dopo il tempo massimo di esecuzione saranno comunque valutati.

Gli elementi tecnici non riconosciuti saranno comunque gravati di penalità d'esecuzione.

LAVORO COREOGRAFICO E LAVORO D'INSIEME E NELLO SPAZIO

Per le specifiche relative a queste voci, far riferimento a quanto riportato nella "Valutazione delle attività non competitive" (pag. 8).

INDICAZIONI SULLA VALUTAZIONE DEGLI ELEMENTI TECNICI

Questa sezione prende in esame i parametri da rispettare nella valutazione degli elementi tecnici inseriti nell'Allegato Tecnico e nelle Griglie degli elementi.

VERTICALE

La verticale, e tutti gli elementi che terminano o passano per la verticale, devono rientrare nei 30°; in caso contrario l'elemento non potrà essere riconosciuto

- Nella sforbiciata sagittale degli arti inferiori le gambe devono arrivare entrambe in modo alternato alla verticale.

- La discesa in capovolta dalla verticale è consentita sia a braccia tese che piegate.

- Nella verticale con cambio (interno o esterno), sono consentiti massimo due movimenti delle mani ogni 180° di rotazione; ogni spostamento in

più sarà penalizzato p. 0,10.

- I cambi in verticale si possono eseguire dalla verticale ferma, dalla verticale di slancio o anche dalla capovolta in verticale.

SALTI ARTISTICI

Presupposti:

Forma ben fissata e ben definita in fase di volo, buona altezza (elevazione sufficiente a realizzare il salto con forma definita e fissata); il salto non deve essere eseguito con movimento basculante. Nei salti con rotazione A/L la stessa deve essere completata esattamente

SALTO GROUPÈ (RACCOLTO), COSACCO, SALTO DEL GATTO, SFORBICATA TESA, SALTO CARPIO (UNITO O DIVARICATO)

Presupposti: ginocchia almeno all'orizzontale e non più giù dei 45°; ai fini del riconoscimento dell'angolo di chiusura va presa in considerazione la gamba più bassa.

ENJAMBÉE (sagittale o frontale), SALTO BICHE (cervo) e APERTURE

Presupposti: lo slancio delle due gambe è quasi contemporaneo; apertura delle gambe 180°; ai fini del riconoscimento l'apertura delle gambe deve essere di almeno 90°.

BICHE A BOUCLE (cervo flesso)

L'angolo di apertura fra le gambe segue gli stessi criteri dell'enjambée, si deve poi aggiungere la flessione della gamba posteriore che deve essere eseguita in modo tale che il piede risulti almeno in linea con le spalle; in caso contrario l'elemento non è riconosciuto.

EQUILIBRI

- La posizione deve essere ben definita e fissata, non necessariamente 2" (se non espressamente richiesto) ma il tempo necessario affinché sia riconoscibile come tale.

- L'equilibrio è obbligatoriamente eseguito in relevè solo se indicato nella

descrizione dell'elemento e l'arto in appoggio è sempre teso (se non diversamente specificato).

- Ove non specificato l'equilibrio in appoggio su un arto inferiore è consentito con o senza aiuto sia nella fase di elevazione che in quella di tenuta dell'arto libero.

- Non è consentito eseguire equilibri con contatto tra ginnasti, in caso contrario p. 0,10 di penalità per ciascun ginnasta a contatto.

GIRI (PIVOTS)

Presupposti: devono essere eseguiti sull'avampiede; la posizione deve essere ben definita e mantenuta fino al termine della rotazione; la gamba d'appoggio può essere sia tesa che piegata; dimostrare ampiezza della posizione assunta; devono essere rispettati i gradi di rotazione richiesti, con una tolleranza massima di 30°.

- Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui si comincia la rotazione al momento in cui si appoggia il tallone e/o si abbassa la gamba libera.

- Per rotazioni su una gamba che richiedono la gamba libera in una posizione specifica, la posizione deve essere mantenuta per tutto il giro.

- Oltre alla posizione del piede anche quelle delle anche e delle spalle devono essere prese in considerazione.

- Al termine del giro, l'arto libero durante la rotazione, può essere posato avanti, dietro o laterale il piede d'appoggio.

STACCATA FRONTALE O SAGITTALE

È consentito raggiungere e/o mantenere la posizione con l'ausilio delle mani.

DETTAGLI SULLA VALUTAZIONE

PENALITA'	0,10	0,20	0,30	0,50
Penalità per le Difficoltà (COMPOSIZIONE)				
- Elemento non realizzato, non completato o snaturato - Elemento omesso - Elemento riconosciuto come non adatto alla maturazione tecnica del ginnasta e quindi che mette a rischio la propria incolumità	No VD			
- Mancanza gruppo strutturale			X	
Penalità di Esecuzione (ESECUZIONE)				
Insufficiente ampiezza e/o altezza	X			
Falli di tecnica corporea	X	X	X	
Falli di tecnica con l'attrezzo: - Traiettoria imprecisa e ripresa al volo - Ripresa scorretta o con l'aiuto di una mano o del corpo - Contatto involontario con il corpo con alterazione della traiettoria - Attrezzo statico o ginnasta statica (più di 4")	con 1 passo X X X	con 2 o più passi X	con più passi X	
Maneggio scorretto	o.v. fino a un massimo di p. 1,00			
Braccia piegate o gambe flesse	X	X	X	
Gambe o ginocchia divaricate (anche all'arrivo)	X	X		
Mancanza di precisione	X			
Mancanza di Sincronismo (esercizi a coppie e collettivi)	X o.v. e o.g.			
Dinamismo insufficiente	X	X		
Perdita di equilibrio	X	X	X	
Passi	piccolo	grande	Molto grande	
Caduta				X
Perdita dell'attrezzo e ripresa: - immediata senza spostamento - dopo un piccolo spostamento (1 – 2 passi) - dopo un piccolo spostamento (3 passi o più) Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio	X	X	X	X
Penalità per la Musica (esercizi individuali) (ESECUZIONE)				
- Scarsa relazione tra la musica e il movimento - Musica usata essenzialmente come sottofondo - Mancanza di sincronizzazione tra musica e movimento alla fine dell'esercizio	o.v. X			X

PENALIZZAZIONI GENERALI (da applicarsi una sola volta alla fine dell'esercizio)	0,10	0,20	0,30	0,50 o più
Fuori tempo	X			
Uscita di pedana del ginnasta	X			
Uscita di pedana dell'attrezzo Nota: è considerata uscita dal campo gara una qualunque parte del corpo o di un piccolo attrezzo o di un attrezzo occasionale che tocca lo spazio oltre la linea di delimitazione. L'uscita di pedana del nastro (coda) non è penalizzata.	X			
Esercizio senza musica (ove richiesta)				1.00
Abbigliamento scorretto o non consono		o.g.		
Comportamento antisportivo (del ginnasta e dell'allenatore)				1.00 e richiamo

ATTIVITA' COMPETITIVE: VALUTAZIONE ESERCIZI COLLETTIVI ED AGLI ATTREZZI

FASCIA	COMPOSIZIONE			LAVORO COREOGRAFICO	ESECUZIONE	TOTALE
	VALORE DIFFICOLTA'	VALORE FORMAZIONI	VALORE COLLABORAZIONI			
COPPA ITALIA COLLETTIVO						
Tutte le fasce	10 elementi p.20,00 (2p. x 10 elementi)	16,00 (2p. x 8 formazioni)	16,00 (2p. x 8 formazioni)	p.10,00 (5 p. + 5 p.)	38,00	100,00
COPPA ITALIA ATTREZZI e PROMOGYM						
1^ fascia	4 elementi p.2,50 (3 el.x0,50 + 1 el.x1,00)				10,00	12,50
2^ fascia	5 elementi p.3,50 (3 el.x0,50 + 2 el.x1,00)				10,00	13,50
3^ fascia/open	6 elementi p.5,00 (3 el.x0,50 + 2 el.x1,00 + 1el.x1,50)				10,00	15,00
SINCROGYM COLLETTIVO COMBINATO						
1^ fascia	6 elementi p. 4,00 (4 el.x0,50 + 2 el.x1,00)	p.2,00 (0,50 x 4 formazioni)	p.2,00 (0,50 x 4 collaborazioni)	p.10,00 (5 p. + 5 p.)	10,00	28,00
2^ fascia	6 elementi p. 5,00 (2 el.x0,50 + 4 el.x1,00)	p.2,00 (0,50 x 4 formazioni)	p.2,00 (0,50 x 4 collaborazioni)	p.10,00 (5 p. + 5 p.)	10,00	29,00
3^ fascia/open	6 elementi p. 6,00 (6 el.x1,00)	p.2,00 (0,50 x 4 formazioni)	p.2,00 (0,50 x 4 collaborazioni)	p.10,00 (5 p. + 5 p.)	10,00	30,00
SINCROGYM ESERCIZI A COPPIE						
1^ fascia	4 elementi p.3,00 (2 el.x0,50 + 2 el.x1,00)		p.2,00 (0,50 x 4 collaborazioni)	p.10,00 (5 p. + 5 p.)	10,00	25,00
2^ fascia	4 elementi p.4,00 (1 el.x0,50 + 2 el.x1,00 + 1elx1,50)		p.2,00 (0,50 x 4 collaborazioni)	p.10,00 (5 p. + 5 p.)	10,00	26,00
3^ fascia/open	4 elementi p.5,00 (2 el.x 1,00 + 2 el. x 1,50)		p.2,00 (0,50 x 4 collaborazioni)	p.10,00 (5 p. + 5 p.)	10,00	27,00
MASTER CHALLENGER						
Tutte le categorie	Minimo 5 elementi di qualsiasi valore Max 5,00 punti				10,00	15,00

PERCORSO MOTORIO GYMGIOCANDO

(fase nazionale)

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: 5 coni, 2 ostacoli (h circa 40/50 cm e 20/25 cm), 7 cerchi, 4 step, 1 piano inclinato composto da una pedana da volteggio e un tappeto tipo "Sarneige", 1 palla/pallone, 1 contenitore.

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

LATO AB

PROVA N. 1 (CONI)

Eseguire uno slalom tra gli stessi.

PROVA N. 2(OSTACOLI)

Scavalcare il primo ostacolo (h 20/25cm) e passare sotto al secondo (h 40/40cm).

LATO BC

PROVA N. 3 (CERCHI)

Eseguire un saltello a piedi pari nel cerchio singolo e uno a gambe divaricate nei cerchi affiancati.

PROVA N. 4 (n.3 STEP)

Con appoggio delle mani in appoggio sugli step eseguire, per tutta la lunghezza degli stessi, dei balzi in quadrumania a sinistra e a destra degli step (è anche possibile poggiare i piedi sugli step).

LATO CD

PROVA N. 5 (n. 1 STEP)

Con le mani in appoggio sullo step, eseguire uno scavalcamento dello stesso con i piedi alternati (preparatorio per la ruota).

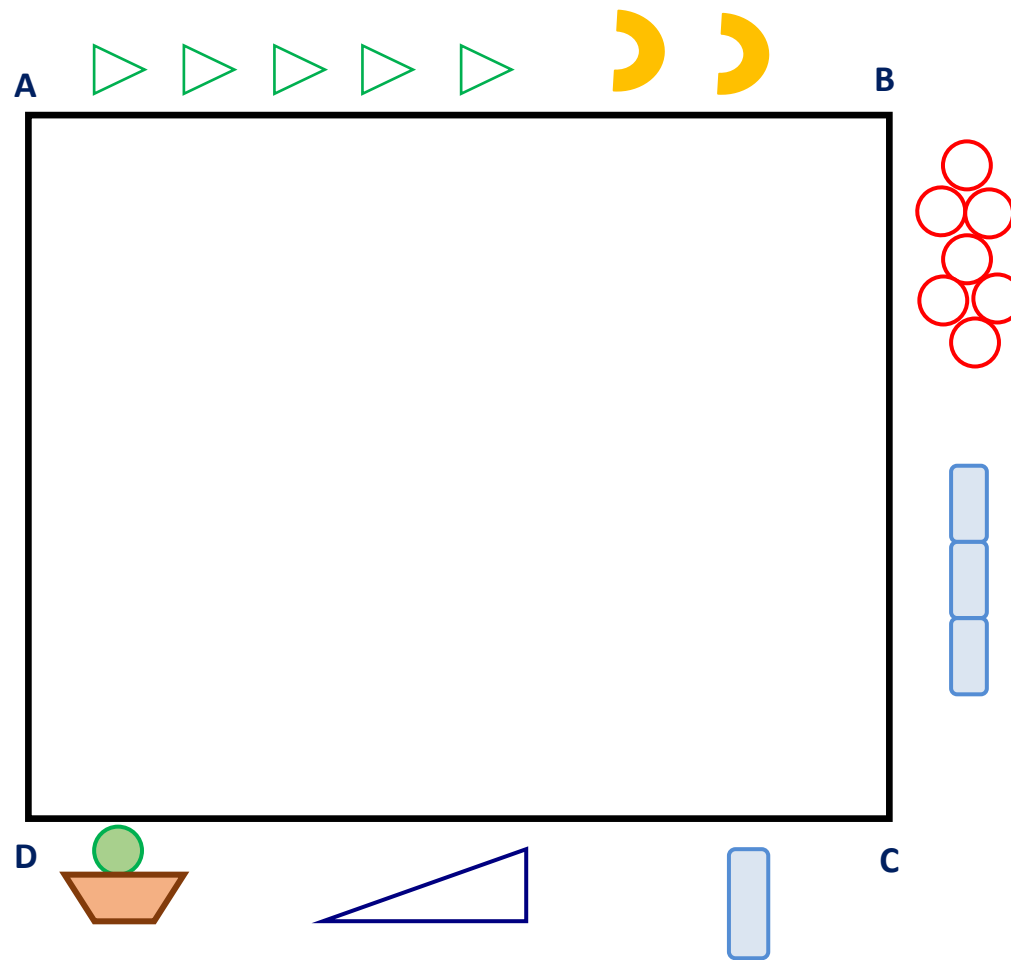
PROVA N. 6 (PIANO INCLINATO)

Eseguire una capovolta rotolata avanti.

PROVA N. 7 (PALLA/PALLONE)

Lancio e una ripresa della palla (anche dopo un rimbalzo al suolo).

SCHEMA PERCORSO



GpTEST

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 del Brevetto Nazionale in uno specifico Livello si ha l'obbligo l'anno seguente o nel 2° semestre, di correre per il Brevetto immediatamente successivo dello stesso livello, o se esaurito il livello, del seguente.
- **MANCATO SUPERAMENTO DELLE PROVE** > comporta la permanenza (se già acquisito un Brevetto) nello stesso Livello e Brevetto fino alla partecipazione successiva.

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

Giovani (6-7 anni)	Allievi 1 (8-9-10 anni)	Allievi 2 (11-12-13 anni)	Junior 1 (14-15-16 anni)	Junior 2 (17-18-19 anni)	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)

Gli anni di riferimento si intendono compiuti al momento della partecipazione.

CONSEGUIMENTO DEL BREVETTO

LE PROVE > il concorrente dovrà affrontare un numero massimo di n.6 prove complessive di cui n.3 Prove generali di carattere Fisico-Motorio + n.3 Prove Tecniche sotto forma di percorso a stazioni. La descrizione delle singole prove è riportata sull'Allegato Tecnico. *Al termine di ciascuna prova il coordinatore dei Valutatori potrà comunicare un feedback sull'esito negativo delle prove tecniche al fine del miglioramento delle prove stesse.*

- **SCELTA DEI BREVETTI PER I QUALI CONCORRERE>**

- 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. 4/6 prove di cui min. 2 Tecniche
- 2) fasce Golden: Partecipazione e realizzazione di min. 3/6 prove di cui min. 1 Tecnica

“BREVETTO GpTest TOP” – REQUISITI PER IL CONSEGUIMENTO >

- 1) dalla fascia Giovani alla fascia Senior : Partecipazione e Realizzazione di min. 6/6 prove
- 2) fasce Golden: Partecipazione e realizzazione di min. 4/6 prove di cui min. 2 Tecniche

ORGANIZZAZIONE DEL PERCORSO E DELLE STAZIONI E SUPERAMENTO DELLE PROVE

- Il Percorso a stazioni, contenente le prove previste per ciascun Livello e Brevetto è organizzato liberamente dal DTGpT di competenza in una zona di dimensioni utili alla sistemazione dell'attrezzatura necessaria, indoor o outdoor.
- Le prove sono organizzate con sequenza dettata dal DTGpT di competenza anche senza attenersi alla sequenza specifica della griglia 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 Tecnica > quando è eseguita correttamente secondo la tecnica descritta.

Ciascun partecipante porterà al Valutatore della prova interessata copia della griglia con evidenziato il Brevetto e le prove che dovrà affrontare e il superamento del Brevetto sarà riportato sulla Scheda Personale GpTest.

I JOLLY

Il partecipante avrà la possibilità, a sua scelta, di utilizzare massimo n.3 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.12 prove; tra queste si possono utilizzare i 3 Jolly liberamente, anche più jolly per stessa prova fino all'esaurimento dei 3 Jolly disponibili.

GpTEST CHALLENGE

Vedi dettaglio sull'Allegato tecnico.

LE 6 PROVE GpTEST	
1 – VELOCITA’/FORZA	4 – SUOLO E/O TRAVE BASSA
Prove di corsa su varie estensioni e variando partenza	Composizione di una sequenza di elementi
2 – FLESSIBILITA’	5 – MINITRAMPOLINO E PEDANA ELASTICA
Prove di flessibilità da ritti, seduti, in staccata, ecc...	Serie di salti sul o al Minitrampolino e con Pedana elastica da volteggio
3- CAPACITA’ COORDINATIVE	6 – PICCOLI ATTREZZI
Prove varie di destrezza a volte anche con utilizzo di piccoli attrezzi	Composizione di una sequenza di elementi

TABELLA DI RIFERIMENTO VELOCITA’								
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								
FASCE D’ETA’	4°Bn 10m	4° An 10m da seduti	4° On 10m a/r	3° Bn 15m a/r ritti	3° An 15m proni	3° On 15m a/rsupini	2° On 4x10m	1° An 6-9-12m
Giovani (6-7)	< 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
Allievi1 (8-9-10)	< 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
Allievi 2 (11-12-13)	< 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
Junior 1 (14-15-16)	< 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
Junior 2 (17-18-19)	< 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
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
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
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
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
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
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
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

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
☐ Movimenti in estensione ed allungamento del rachide ☐ Semiflessione dorsale alta e flessioni laterali ☐ Circonduzioni degli arti superiori su vari piani e in varie forme, anche coordinati a piccoli spostamenti, a giri... ☐ Sequenze di passi eseguite in varietà di dinamismo, con battute di mani e battute sul corpo. ☐ Rapidi cambi di appoggio ☐ Serie di passi marcati, con appoggio completo del peso del corpo ☐ Cambiamento di stazione (da in piedi a seduti e ritorno in piedi) ☐ 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^parte costituisce un momento di graduale inizio dell'attività,
- la 2^parte è dinamica e ritmata,
- la 3^parte rappresenta il graduale ritorno alla normalità.

1^A PARTE

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 $\frac{1}{4}$ di giro a dx

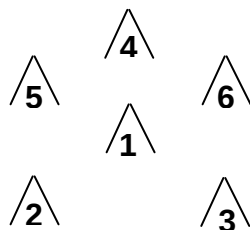


fig. 1)

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 flessa avanti; circonduzioni successive per alto e passi adeguati al raggiungimento dello schieramento di fig.3)

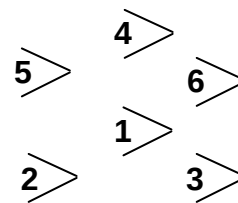


fig. 2)

2^A PARTE

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)

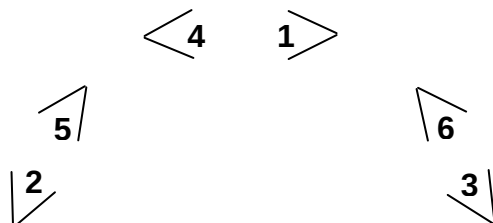


fig. 3)

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).

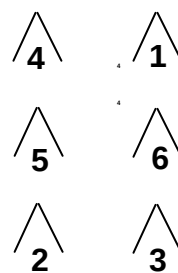


fig. 4)

Con fronte in fuori ($\frac{1}{4}$ di giro) ripetere i passi con battute sulle cosce, terminare con $\frac{1}{2}$ 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).

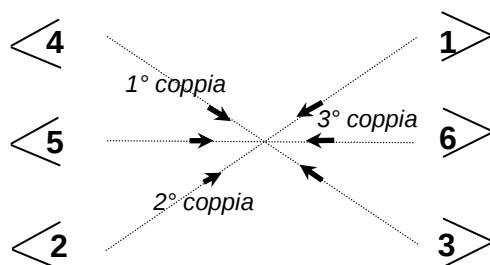


fig. 5)

Legate per mano, 9 passi laterali a dx sulla circonferenza (inizio con incrocio sxav.). Con $\frac{1}{4}$ di giro a sx scherzo ritmico con protese laterali delle gambe.

$\frac{1}{4}$ 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 sxavanti; segue lo scherzo ritmico a gambe unite e semipiegate; affondo sx avanti ritorno e un giro e $1\frac{1}{2}$ con cambi di appoggio, braccia fuori.

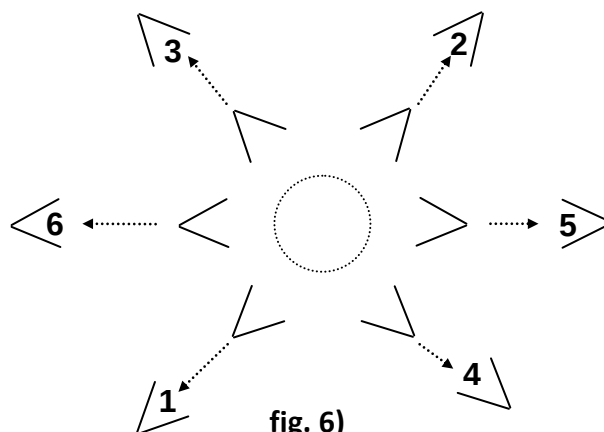


fig. 6)

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

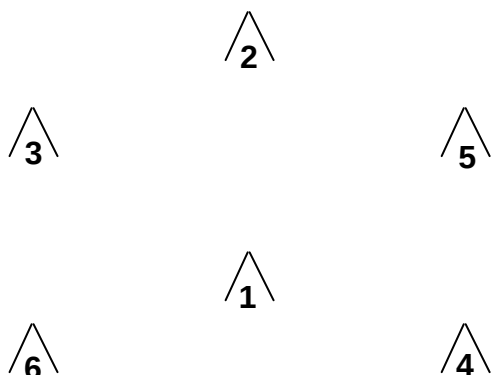


fig. 7)

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.

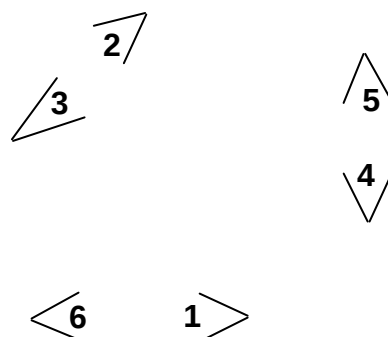


fig. 8)

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.

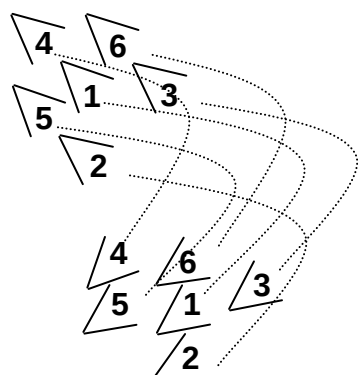


fig. 9)

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)

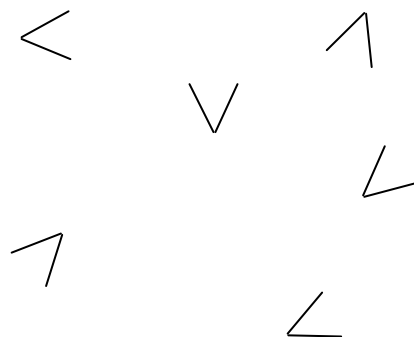


fig. 10)

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

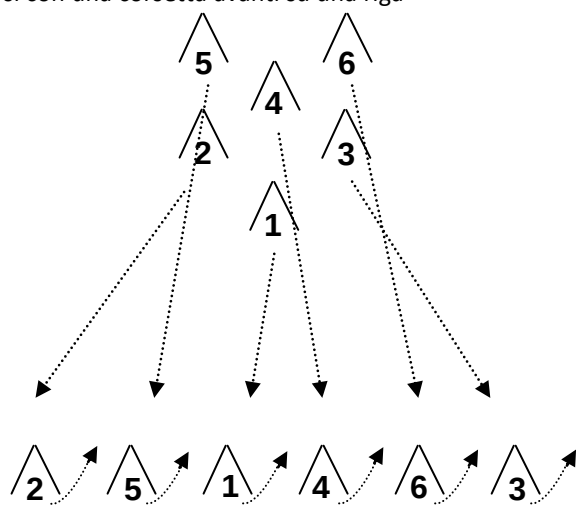


fig. 11)

$\frac{1}{2}$ 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.

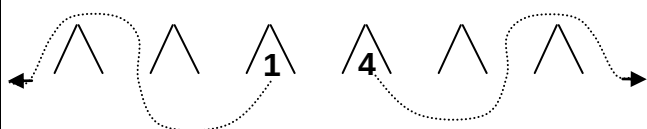


fig. 12)

PREPARATORI ALL'ESERCIZIO OBBLIGATORIO

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

- ✚ Da sedute mobilitazione 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 ($\frac{1}{2}$ 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 È PER TUTTI!

