



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

LINEE GUIDA per le ATTIVITA' GpT 2023



Aggiornato al 07-03-23

In ROSSO le variazioni del 08-02-23 (pag. 15, 18, 25, 30, 31)

In VERDE le variazioni del 07-03-23 (pag.11, 23, 24, 25, 28)

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

DIREZIONE TECNICA NAZIONALE sez. GINNASTICA per TUTTI

A cura della **DTN GpT Emiliana Polini**

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

Hanno collaborato: **Elisabetta Boni**
Jlenia Cosenza
Laura Gagliardi
Massimo Monticelli
Mariangela Martucci
Alessandra Mazzatosta
Pietro Natalicchio
Catia Rosi

La **Ginnastica per Tutti** non interpreta unicamente fattori tecnici, ma promuove valori sociali e culturali che rivelano la sua immagine più autentica correlata ad adeguati stili di vita.

Sommario			
NOTE DI CARATTERE GENERALE, OBIETTIVI e ATTIVITA'	pag. 2	LA VALUTAZIONE DELL'ATTIVITA'	pag. 11
PROGRAMMI TECNICI	pag. 2	DETTAGLI SULLA VALUTAZIONE	pag. 15
ATTIVITA' DI GRUPPO	pag. 2	ALLEGATO TECNICO:	pag. 17
ATTIVITA' PER IL BENESSERE	pag. 5	- GRIGLIE ESERCIZI COLLETTIVI e INDIVIDUALI	Allegato 1
ATTIVITA' PROPEDEUTICA ALLE SPECIALITA'	pag. 6	- PERCORSO MOTORIO GYMGIOCANDO	Allegato 2
ATTIVITA' DI INTERAZIONE TRA LE SEZIONI	pag. 7	- PRE-AGONISTICA	Allegato 3
		- ESERCIZIO OBBLIGATORIO per la GOLDEN AGE	Allegato 4

★ 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) che 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

Gli obiettivi che si propone la Ginnastica per tutti sono:

- 1) Realizzare i contenuti della Ginnastica per Tutti, così come previsto dalla Federazione Internazionale di Ginnastica.
- 2) Incoraggiare principalmente il **lavoro di squadra**, il fair play e la solidarietà.
- 3) Avvicinare alla Ginnastica, attraverso la pratica ludica e sportiva, quanti mirano alla salute ed al benessere psico-fisico, indipendentemente dall'età, dal sesso, dalla cultura e dalle abilità individuali.
- 4) Essere un punto di raccordo tra le diverse sezioni della nostra Federazione.
- 5) Supportare l'avviamento alle discipline olimpiche e non olimpiche, attraverso attività propedeutiche a quelle competitive delle varie sezioni.
- 6) Avviare alla pratica delle attività ginnastiche dilettantistiche principalmente attraverso attività ludico-motorie e formative.

ATTIVITA' DELLA SEZIONE GINNASTICA PER TUTTI

Le attività della Ginnastica per Tutti si suddividono in:

ATTIVITA' DI GRUPPO

- Gymnaestrada
- Trofeo Golden Age
- Italian Gym For Life Challenger
- Attività internazionali

ATTIVITA' PROPEDEUTICA ALLE SPECIALITA'

- Gymgiocando
- Pre-agonistica (Silver e Gold)

ATTIVITA' PER IL BENESSERE

- Green Program Training

ATTIVITA' DI INTERAZIONE FRA LE SEZIONI

- Coppa Italia
- Sincrogym
- Promogym
- Master Challenger
- Rope Skipping

★ PROGRAMMI TECNICI

★ ATTIVITA' DI GRUPPO

GYMNAESTRADA

A chi è rivolta > a tutti i tesserati federali

Com'è strutturata > Attività di squadra non competitiva.

PROGRAMMA TECNICO

ESERCIZIO COLLETTIVO DI LIBERA COMPOSIZIONE, con accompagnamento musicale (orchestrato o cantato), eseguito a corpo libero e/o ai grandi e piccoli attrezzi o con attrezzi occasionali.

N. ginnasti: minimo 6.

Durata: max 5' (tassativo) compresa l'entrata/uscita dal campo e la sistemazione/rimozione delle attrezzature.

Note: E' prevista l'assegnazione del **“Trofeo delle Regioni”**, a cui partecipano tutti i gruppi iscritti. E' consigliabile, per incentivare l'aggregazione ed il lavoro di gruppo, l'unione di più società della stessa regione; in tal caso il tempo a disposizione è di **max 8'** compresa l'entrata/uscita dal campo e la sistemazione/rimozione delle attrezzature.

Un gruppo di esperti valutatori sceglierà alcune coreografie che saranno presentate al **“Galà della Gymnaestrada”**, uno spettacolo il cui filo conduttore scaturirà da quanto presentato durante le esibizioni. E' possibile che alcuni esercizi vengano accorciati o leggermente modificati.

Area di lavoro: 20mx20m.

TROFEO GOLDEN AGE

A chi è rivolto > a tutti i tesserati federali, over 40.

Com'è strutturata > Attività di squadra non competitiva.

PROGRAMMA TECNICO

Possono essere effettuati 2 tipi di esibizione:

ESERCIZIO COLLETTIVO DI LIBERA COMPOSIZIONE Eseguito a corpo libero e/o ai grandi e piccoli attrezzi o con attrezzi occasionali, con accompagnamento musicale (orchestrato o cantato)

✓ **N. ginnasti:** minimo 6.

✓ **Durata:** max 6', compresa l'entrata/uscita dal campo e la sistemazione/rimozione delle attrezzature.

ESERCIZIO COLLETTIVO OBLIGATORIO

- La descrizione dell'esercizio è riportata nell'**Allegato Tecnico (Allegato 4)**, in fondo al presente documento.
- Il video è pubblicato sul sito della FIG: <https://youtu.be/8yAwA6yEzYg>
- ✓ **N. ginnasti:** Il modulo base è di 6 ginnasti, ma è possibile eseguirlo con 12 ginnasti (2 moduli), 18 ginnasti (3 moduli), 24 ginnasti (4 moduli) e così via.
- ✓ **Area di lavoro:** 20mx20m.

ITALIAN GYM FOR LIFE CHALLENGE

A chi è rivolta > a tutti i tesserati federali.

Com'è strutturata > Attività di squadra: contest con assegnazione di tre livelli di merito: Gold medal, Silver medal, Bronze medal.

PROGRAMMA TECNICO

ESERCIZIO COLLETTIVO DI LIBERA COMPOSIZIONE con accompagnamento musicale (orchestrato o cantato). Sono previste due tipologie di attività:

- Esercizi a corpo libero
- Esercizi con attrezzi (codificati o occasionali).

Ogni gruppo può partecipare in una sola delle suddette attività.

- ✓ **N. ginnasti:** minimo 2.
- ✓ **Durata:** max 5' (tassativo) compresa l'entrata/uscita dal campo e la sistemazione/rimozione delle attrezzature.
- ✓ **Area di lavoro:** 20mx20m.

ATTIVITA' INTERNAZIONALI

A chi sono rivolte > a tutti i tesserati federali.

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

MANIFESTAZIONI INTERNAZIONALI GfA

**Mondiali, organizzate dalla FIG
(con cadenza quadriennale)**

- WORLD GYMNAESTRADA
- WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGE

**Europee, organizzate dall'EG
(con cadenza biennale)**

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

WORLD GYMNAESTRADA

E' l'evento della FIG che vanta il maggior numero di partecipanti; è considerata **"l'Olimpiade della Gymnastics for All"**.

Possono prendervi parte tutti senza distinzione di età, razza, cultura, abilità, 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 (padiglioni fieristici).

- ✓ **Area di lavoro:** 20mx20m
- ✓ **Durata:** max 10 o 15 minuti (comunicata dal Comitato Organizzatore al momento dell'iscrizione).
- ✓ **N. ginnasti:** min. 10 partecipanti 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.

- ✓ **Area di lavoro:** circa 700mq
- ✓ **Durata:** max 15 minuti
- ✓ **N. ginnasti:** min. 200 partecipanti attivi ginnasti attivi; due o più nazioni partecipanti possono unirsi per effettuare una Large Group Performance.

Dalla 15^a edizione (Helsinki 2015) è stato inserito il **WORLD TEAM**, a cui possono partecipare tutte le Federazioni iscritte alla WG. Il programma tecnico prevede un esercizio obbligatorio, molto semplice, proposto dal Comitato Organizzatore.

WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGER

Il **WGFL** è un contest 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;
- ✓ **N. 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

EUROGYM E 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 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.

Entrambi gli eventi hanno luogo ogni 2 anni. Durano 6 giorni, secondo il seguente programma:

- Opening Ceremony
- Workshops (mattino)
- Group Performances (pomeriggio)
- 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;

- ✓ **N. 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

EUROPEAN GYM FOR LIFE CHALLENGE

L'**EGFLC** è un contest rivolto a gruppi di ginnasti di età minima di 12 anni.

Ha luogo ogni 2 anni e dura 2 giorni.

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

- ✓ **Durata:** max 3 minuti, compresa l'entrata e l'uscita dall'area di lavoro e la sistemazione/rimozione degli attrezzi;
- ✓ **N. ginnasti:** min. 6 ginnasti attivi; non esiste un massimo.
- ✓ **Area di lavoro:** 14mx14m.

★ ATTIVITA' PER IL BENESSERE

GREEN PROGRAM TRAINING

A chi è rivolto > a tutti i tesserati federali.

Com'è strutturato > Il "Green Program Training" comprende una serie di attività da svolgersi in spazi diversi dalle classiche palestre (piazze, parchi, spiagge...). Il progetto ha in sé un grande valore intrinseco: il connubio dell'attività motoria unito all'ambiente naturale. Una unione perfetta!

Programma > Le attività previste sono:

- ✓ **Percorso Vita, Challenge**
- ✓ **Test motori**
- ✓ **Giochi all'aperto per bambini e adulti**
- ✓ **Rope Skipping**
- ✓ **Esercizi di gruppo**
- ✓ **Ginnastica per TUTTI**
- ✓ **Flashmob**



Dettagli del
PROGRAMMA
(clicca qui)

Il video promo è visibile al link
<https://youtu.be/oAlqLLIy-Zc>

★ ATTIVITA' PROPEDEUTICA ALLE SPECIALITA'

GYMGIOCANDO

A chi è rivolta > ai tesserati federali non agonisti, di età compresa dai 3 anni (compiuti) in poi, ma che non abbiano effettuato attività agonistica nel corso dell'anno sportivo.

Non è previsto un limite massimo di età, in quanto l'attività è aperta anche ai ginnasti diversamente abili.

Com'è strutturato > Attività di squadra (da 3 a 6 ginnasti/e): Percorso motorio + Esercizio collettivo a corpo libero.

PROGRAMMA TECNICO

1) PERCORSO GINNASTICO, differenziato per livello di difficoltà (Primo livello e Secondo livello), con prove di abilità ed elementi di difficoltà adeguati all'età e specifici della Ginnastica, realizzato sotto forma di staffetta e ideato con o senza l'utilizzo di grandi e/o piccoli attrezzi ginnastici e/o occasionali.

La scelta del livello è libera, a discrezione dell'istruttore.

Il percorso per la fase nazionale è proposto dalla DTNGpT e riportato nell'**Allegato Tecnico (Allegato 2)**, in fondo al presente documento; per la fase regionale è proposto dalla DTRGpT.

La valutazione avverrà tramite penalità espresse in secondi; le modalità di assegnazione del punteggio sarà effettuata tramite punti speciali, assegnati in base al numero delle rappresentative partecipanti.

✓ **N. ginnasti:** 3

✓ **Area di lavoro:** 10mx4 circa

Nota: Alla fase nazionale sarà proposto un secondo percorso motorio "a sorpresa", da eseguirsi in maniera libera, i cui unici parametri di valutazione saranno il tempo impiegato ed il superamento di tutti gli ostacoli. La stessa proposta può essere attuata nella fase regionale.

In un percorso a scelta del tecnico sarà possibile giocare un "jolly" che consentirà alla rappresentativa di raddoppiare i punti speciali (assegnati in base ai tempi di esecuzione, comprensivi di bonus e/o penalità) conseguiti in quel determinato percorso.

2) ESERCIZIO COLLETTIVO A CORPO LIBERO, di libera composizione con elementi imposti e con accompagnamento musicale (orchestrato e/o cantato).

○ **Primo Livello:** semplice coreografia di gruppo, di libera composizione.

○ **Secondo Livello:** esercizio collettivo con le seguenti

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE

- 4 elementi differenti (scelti tra quelli proposti nell'**Allegato Tecnico (Allegato 1)**, riportato in fondo al presente documento) ed eseguiti contemporaneamente da tutti i componenti la rappresentativa);
- 4 formazioni differenti;
- 4 elementi di collaborazione o interazione differenti (escluse quella iniziale e quella finale).

Primo e Secondo Livello:

✓ **N. ginnasti:** da 3 a 6

✓ **Durata:** max 1'30"

✓ **Area di lavoro:** min.12x12m

PRE-AGONISTICA

A chi è rivolta > ai tesserati federali non agonisti, di età compresa dai 4 anni (compiuti) agli 8 anni (compiuti, ma che non abbiano effettuato attività agonistica nel corso dell'anno sportivo).

Com'è strutturata > Attività individuale rivolta all'acquisizione di elementi di base della Ginnastica, attraverso elementi tecnici, eseguiti singolarmente o in successione, che portino al conseguimento di brevetti relativi a diversi livelli di abilità. Gli indirizzi tecnici fanno principalmente riferimento ai programmi Silver e Gold delle diverse sezioni, creando i presupposti per poter affrontare la prima gara, al compimento dell'8° anno di età, svilendo difficoltà tecniche e psicologiche.

PROGRAMMA TECNICO

Il programma tecnico è riportato nell'**Allegato Tecnico (Allegato 3)**, in fondo al presente documento:

- **Livello Silver:** GAM – GAF – GR – TE – AE – ACRO – TG
- **Livello Gold:** GAM – GAF – GR – TE – AE – ACRO – TG

★ ATTIVITA' DI INTERAZIONE TRA LE SEZIONI

COPPA ITALIA

A chi è rivolta > a tutti i tesserati federali agonisti, che non abbiano svolto attività Gold.

Com'è strutturata > Attività competitiva di squadra. Esercizio collettivo + Esercizi individuali a 4 attrezzi.

E' consentito che una ginnasta esegua un esercizio su attrezzo maschile, e viceversa.

PROGRAMMA TECNICO

1) ESERCIZIO COLLETTIVO, a corpo libero o con piccoli attrezzi codificati (un attrezzo per ogni ginnasta), con accompagnamento musicale (orchestrato e/o cantato). L'esercizio deve comprendere movimenti fluidi, naturali, armoniosi, ritmici e dinamici di tutto il corpo.

- ✓ **N. ginnasti:** min. 6 max 12
- ✓ **Durata:** min 1'30" max 2'30".

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE

Gli elementi tecnici, scelti fra quelli indicati **nell'Allegato Tecnico (Allegato 1)**, riportato in fondo al presente documento), devono essere:

- **2 equilibri differenti;**
- **2 salti differenti;**
- **2 oscillazioni o circonduzioni differenti;**
- **2 onde differenti;**
- **1 combinazione di movimenti differenti** tra quelli sopraelencati (es: salto + equilibrio, onda + equilibrio...);
- **8 formazioni differenti;**
- **8 collaborazioni/interazioni** o momenti di collaborazione/interazione differenti (escluse quella iniziale e quella finale).

Note:

- *Gli elementi possono essere ripetuti per soddisfare due esigenze diverse. E' possibile eseguire, per esempio, un pennello come esigenza per i salti e un ulteriore pennello che soddisfi l'esigenza di due elementi combinati.*
- *Le oscillazioni possono essere eseguite entrambe con gli arti superiori cambiando il piano di lavoro (sagittale/frontale).*
- ✓ **Area di lavoro:** min.12x12m

2) ESERCIZI INDIVIDUALI con collegamenti liberi. La musica, al corpo libero e a piccoli attrezzi, è obbligatoria alla fase nazionale, facoltativa alla fase regionale (a discrezione del DTRGpT); i ginnasti maschi possono non usare la musica.

- ✓ **N. ginnasti:** 2 esercizi su 4 attrezzi diversi, per un totale di 8 prove. Ogni ginnasta può eseguire max 1 prova su 2 attrezzi diversi.
- ✓ **Attrezzi:** scelti tra CL-TR (50 cm)-PA/SB-PP-MT-VO (tappetoni)-FU-PA-CE-CV-NA. E' possibile eseguire un esercizio alle parallele asimmetriche e uno alla sbarra. In questo caso gli esercizi potranno essere eseguiti entrambi alle parallele o alla sbarra.

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE

Gli elementi tecnici, scelti fra quelli indicati **nell'Allegato Tecnico (Allegato 1)**, riportato in fondo al presente documento), devono essere min. 4, di almeno 3 gruppi strutturali diversi:

- **1^ fascia:** valore max elementi p.3,50
- **2^ fascia:** valore max elementi p.4,50
- **3^ fascia/Open:** valore max elementi p.5,50

Per i piccoli attrezzi, è necessario inserire almeno due maneggi specifici dell'attrezzo, non su difficoltà corporea:

- **CERCHIO:** rotolamenti al suolo o su una parte del corpo; rotazioni intorno al proprio asse, alle dita o ad una parte del corpo, attorno alla mano o a una parte del corpo; passaggio attraverso il cerchio con tutto il corpo o una parte.
- **FUNE:** saltelli; passaggi di tutto il corpo o una parte attraverso la fune aperta che gira per avanti, indietro o laterale; abbandono e ripresa.
- **PALLA:** palleggi; movimenti a otto; ripresa della palla con una mano; rotolamento della palla su due segmenti del corpo.
- **CLAVETTE:** moulinets; movimenti asimmetrici delle clavette; piccoli cerchi simultanei o alternati con entrambe le clavette; piccoli lanci di due clavette incastrate.
- **NASTRO:** spirali; serpentine; boomerang; echappé.

L'altezza del volteggio è di 60 cm per la 1^ fascia, 80 cm per la 2^ fascia, 3^ fascia e Open.

Le prove al minitrampolino e volteggio devono essere 2 (uguali o differenti): ai fini della classifica viene scelto il punteggio migliore. Sarà assegnato un bonus di p.0,50 nel caso vengano eseguiti due salti differenti.

- ✓ **Durata:** max 60" (CL-TR-FU-PA-CE-CV-NA)
- ✓ **Area di lavoro:** per CL-FU-PA-CE-CV-NA: striscia di moquette min.12x2m

SINCROGYM

A chi è rivolto > a tutti i tesserati federali agonisti, che non abbiano svolto attività Gold.

Com'è strutturato > Attività competitiva di squadra. Esercizio collettivo combinato + 2 Esercizi a coppie

PROGRAMMA TECNICO

1) SERCIZIO COLLETTIVO COMBINATO di libera composizione, a corpo libero o con piccoli attrezzi codificati, composto da una parte di coppia, una di squadra e un'individualista, che si susseguono, senza soluzione di continuità, su un unico accompagnamento musicale (orchestrato e/o cantato). Nel caso in cui si scelga di eseguire l'esercizio collettivo combinato con i piccoli attrezzi è possibile usare attrezzi diversi tra i ginnasti. Le modalità di successione dei ginnasti in pedana, così come la durata delle singole parti che compongono l'esercizio, sono a discrezione del tecnico. Al fine di rendere leggibile la struttura e l'organizzazione coreografica è consigliabile che:

- ✓ La durata delle parti che compongono la coreografia sia equilibrata
- ✓ La successione dell'entrata in pedana dei ginnasti sia chiara: il cambiamento tra una parte e l'altra dell'esercizio deve risultare evidente; le parti non devono sovrapporsi, tuttavia è consentita una breve interazione fra loro.
- ✓ Durante l'esecuzione di una parte i ginnasti che non partecipano all'azione devono rimanere in posizione libera sulle linee che delimitano il campo di gara. L'entrata in pedana per la parte di loro competenza dovrà essere effettuata con movimenti ginnastici ed attinenti alla musica.
- ✓ **N. ginnasti:** min. 4 max 6
- ✓ **Durata:** max 1'30".

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE

(per tutte le categorie e relative ad ogni parte dell'esercizio)

2 elementi (totale 6 elementi, diversi per ogni parte dell'esercizio) scelti fra quelli riportati nell'**Allegato Tecnico (Allegato 1)**, riportato in fondo al presente documento), e precisamente:

- **1^ fascia** – 4 elementi da p. 0,50 + 2 elementi da p. 1,00.
- **2^ fascia** – 2 elementi da p. 0,50 + 4 elementi da p.1,00
- **3^ fascia/Open** – 6 elementi da p.1,00
- **4 formazioni differenti** (solo per la parte di squadra);
- **4 collaborazioni/interazioni** o momenti di collaborazione/interazione differenti (solo per la parte di coppia e di squadra), di cui 2 almeno di scambio se si utilizzano i piccoli attrezzi.

Note:

- *Nel caso in cui gli elementi si eseguano con il piccolo attrezzo non sono previsti elementi specifici, ma è sufficiente che l'attrezzo non sia mai statico.*
- *Per le parti di coppia e di squadra gli elementi richiesti devono essere uguali ed eseguiti contemporaneamente.*

✓ **Area di lavoro:** m 12x12.

2) 2 ESERCIZI A COPPIE di libera composizione con accompagnamento musicale (orchestrato e/o cantato, facoltativo alla fase regionale, a discrezione del DTRGpT), su due attrezzi diversi scelti tra: CL, FU, CE, PA, CV, TR (50 cm);

- ✓ **N. ginnasti: 2 coppie;** i ginnasti che compongono le due coppie devono essere diversi tra loro (4 ginnasti diversi). Ogni coppia lavora su o con lo stesso attrezzo; nel caso si utilizzino i piccoli attrezzi, ogni ginnasta utilizzerà il proprio. Gli esercizi alla TR devono essere eseguiti su uno stesso attrezzo e sono consentite più entrate e/o uscite per rendere più varia la coreografia.

✓ **Durata:** max 1'30".

N.B.: all'atto dell'iscrizione, per definire la coppia 1 e la coppia 2, bisognerà rispettare l'ordine degli attrezzi riportato sopra.

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE

(per tutte le categorie e relative ad ogni esercizio a coppie)

- **4 elementi**, scelti fra quelli riportati nell'**Allegato Tecnico (Allegato 1)**, riportato in fondo al presente documento), che devono essere uguali ed eseguiti contemporaneamente dai ginnasti che formano la coppia:
- **1^ fascia** – 2 elementi da p. 0,50 + 2 elementi da p.1,00
- **2^ fascia** – 1 elemento da p. 0,50 + 2 elementi da p.1,00 + 1 elemento da p. 1,50
- **3^ fascia/Open** – 2 elementi da 1,00 + 2 elementi da p.1,50
- **4 collaborazioni/interazioni** o momenti di collaborazione/interazione, di cui 2 almeno di scambio se si utilizzano i piccoli attrezzi;
- ✓ **Area di lavoro:** m 12x12.

PROMOGYM

A chi è rivolto > a tutti i tesserati federali agonisti, che non abbiano svolto attività Silver o Gold.

Com'è strutturato > Attività competitiva individuale e di squadra.

PROGRAMMA TECNICO

GARA INDIVIDUALE

- ✓ Esercizi con collegamenti liberi. Per il corpo libero ed i piccoli attrezzi; la musica è obbligatoria alla fase nazionale, facoltativa alla fase regionale (a discrezione del DTRGpT); i ginnasti maschi possono non usare la musica.
- ✓ **Attrezzi:** scelti tra CL – TR (50 cm) – MT – VO (tappetoni) – PP - FU – PA – CE.
- ✓ **Durata:** max 60"

GARA DI SQUADRA

- ✓ **N. ginnasti:** min. 2 max 6; ad ogni attrezzo dovranno presentarsi n.2 ginnasti/e. Esecuzione di 2 esercizi individuali su min. 2 max 3 attrezzi diversi. Ai fini della classifica, saranno presi in considerazione i punteggi dei due migliori attrezzi (tot. 4 punteggi).
- ✓ **Attrezzi:** scelti tra CL – TR (50 cm) – MT – VO (tappetoni) – PP - FU – PA – CE.
- ✓ **Durata:** max 60"

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE

(sia per la gara di squadra che individuale)

Gli elementi tecnici, per tutte le categorie, vanno scelti fra quelli indicati **nell'Allegato Tecnico (Allegato 1)**, riportato in fondo al presente documento) e precisamente: min. 4 (scelti tra quelli di valore di 0,50 o 1,00 punto) per un totale massimo di p.3,00.

Minitrampolino e Volteggio

- **Gara individuale:** ogni ginnasta eseguirà 2 salti uguali o diversi; sarà preso in considerazione il salto migliore.
- **Gara di squadra:** ogni ginnasta eseguirà due salti: primo salto uguale tra i due ginnasti, secondo salto uguale tra i due ginnasti, ma diverso dal primo; sarà preso in considerazione il salto migliore di ogni ginnasta.

Al minitrampolino e al volteggio, per la gara di squadra, se si esegue il secondo salto uguale al primo, il secondo salto sarà considerato nullo e verrà preso in considerazione solo il primo salto eseguito.

L'altezza del volteggio è di 60 cm per tutte le categorie, sia per la gara individuale che di squadra.

- ✓ **Area di lavoro:** per CL-FU-PA-CE: striscia di moquette min.12x2m

MASTER CHALLENGER

A chi è rivolto > a tutti i gli atleti e tecnici.

Com'è strutturato > Attività competitiva individuale.

PROGRAMMA TECNICO

ESERCIZI INDIVIDUALI con collegamenti liberi ed accompagnamento musicale (facoltativo alla fase regionale a discrezione del DTRGpT) ad uno o più attrezzi scelti tra i seguenti: CL-PP-SB-VO (tappetoni)-MT-TR-PA-FU-PA-CE-CV-NA.

- ✓ **Durata:** max 60"

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE

gli elementi tecnici, scelti fra quelli indicati **nell'Allegato Tecnico (Allegato 1)**, riportato in fondo al presente documento), devono essere **minimo 5**, di qualsiasi valore, per un punteggio di partenza massimo di p.5,00.

L'altezza del volteggio è di 80 cm.

Le prove al minitrampolino e al volteggio devono essere 2 (uguali o differenti); ai fini della classifica verrà scelto il punteggio migliore.

- ✓ **Area di lavoro:** per CL-FU-PA-CE-CV-NA: min.12x12m; è consentito utilizzare una sola striscia di moquette.

ROPE SKIPPING

A chi è rivolta > a tutti i tesserati federali.

Com'è strutturata > Attività competitiva di squadra, che si sviluppa con l'utilizzo della fune e della fune lunga, con esercizi singoli, a coppie e di gruppo con accompagnamento musicale. E' prevista una gara individuale e una di squadra, ciascun atleta con una fune (Single rope). E' consigliato indossare scarpe da ginnastica.

PROGRAMMA TECNICO

GARA INDIVIDUALE Il programma prevede tre esercizi:

- 1) **SPEED SPRINT (sprint di velocità)**, saranno conteggiati il numero di salti effettuati nel tempo di **30"** (salti skip e fune girante in avanti) e convertiti in punti (ogni salto vale 1 punto).
- 2) **DOUBLE UNDERS**, saranno conteggiati il numero di salti doppi effettuati nel tempo di **30"** e convertiti in punti (ogni salto vale 1 punto).
Per Double under si intende ogni salto in cui entrambi i piedi atterrano contemporaneamente dopo che la fune è passata sotto i piedi due volte, completando due rotazioni verticali in avanti attorno al corpo.
- 3) **FREESTYLE (stile libero)**, esercizio di libera composizione, con accompagnamento musicale (orchestrato e/o cantato). Tempo **max 90"**.

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE (solo per il Freestyle)

- **4 Serie differenti di Saltelli** (ogni serie è costituita da min.8 saltelli uguali)
- **2 Elementi differenti** di Ginnastica e/o Potenza (es. Push up, Staccata, Squadra, Salti artistici e/o acrobatici, acro avanti e indietro...)
- **1 Rilascio** (abbandono di un capo della fune e ripresa con qualunque parte del corpo).

Nota:

- *Tutte le esigenze hanno valore di 1 punto; qualora un'esigenza venisse eseguita solo parzialmente (ad esempio in una serie di 8 saltelli ne vengono eseguiti 6 oppure non viene riconosciuto un elemento di ginnastica) non viene assegnato il punto per l'esigenza.*
- ✓ **Area di lavoro:** Freestyle 12 x 12 mt
Speed e Double 5 x 5 mt

GARA DI SQUADRA Il programma prevede tre esercizi:

- ✓ **N. ginnasti: min.4, max 8 atleti**, ciascuno con una fune (Single rope); solo per il Freestyle di squadra è possibile utilizzare, in una parte dell'esercizio, anche la fune lunga.

- 1) **SPEED RELAY (staffetta di velocità)**, eseguito da 4 componenti che lavoreranno in successione. Per ogni atleta verrà conteggiato il numero di salti effettuati nel tempo di **30"** (salto skip e fune girante in avanti) e convertiti in punti (ogni salto vale 1 punto).
- 2) **DUBLE UNDERS RELAY (staffetta dei doppi)**, eseguito da 2 componenti che lavoreranno in successione. Per ogni atleta verrà conteggiato il numero di salti doppi effettuati nel tempo di **30"** e convertiti in punti (ogni salto vale 1 punto).
Per Double under si intende ogni salto in cui entrambi i piedi atterrano contemporaneamente dopo che la fune è passata sotto i piedi due volte, completando due rotazioni verticali in avanti attorno al corpo.
- 3) **FREESTYLE DI SQUADRA (stile libero)**, esercizio di libera composizione, con accompagnamento musicale (orchestrato e/o cantato). Tempo **max 90"**.

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE (solo per il Freestyle)

- **4 Serie differenti di Saltelli** (ogni serie è costituita da min.8 saltelli uguali)
- **2 Elementi differenti** di Ginnastica e/o Potenza (es. Push up, Staccata, Squadra, Salti artistici e/o acrobatici, acro avanti e indietro...)
- **1 Rilascio** (abbandono di un capo della fune e ripresa con qualunque parte del corpo).
- **4 Collaborazioni o Interazioni differenti** (sono abilità in cui gli skipper si supportano a vicenda o condividono una fune o uno salta l'altro con la propria fune o uno skipper esegue un esercizio sopra/sotto/intorno all'altro).
- **4 Formazioni diverse**

Nel Freestyle di squadra tutti gli elementi richiesti devono essere eseguiti contemporaneamente.

Nota:

- *Tutte le esigenze hanno valore di 1 punto; qualora un'esigenza venisse eseguita solo parzialmente (ad esempio in una serie di 8 saltelli ne vengono eseguiti 6 oppure non viene riconosciuto un elemento di ginnastica) non viene assegnato il punto per l'esigenza.*

Area di lavoro: Freestyle 12 x 12 mt

Speed e Double 5 x 5 mt

☆ LA VALUTAZIONE DELLE ATTIVITA'

La valutazione delle attività nella Sezione Ginnastica per Tutti si differenzia dalle altre Sezioni per essere più semplice e di immediata risoluzione, in linea con un **Giudizio per Tutti: Valutazione G.p.T.**

Il modo di operare non varia sia in riferimento alle attività competitive che a quelle non competitive, mentre, variando i programmi tecnici delle singole manifestazioni o competizioni, la Valutazione GpT si completerà di voci più o meno approfondite.

LA VALUTAZIONE DELLE ATTIVITA' NON COMPETITIVE

La rilevazione delle attività non competitive è effettuata esclusivamente secondo i seguenti parametri:

- 1) Lavoro coreografico
- 2) Lavoro d'insieme e nello spazio
- 3) Lavoro tecnico/esecutivo
- 4) 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 singolarmente a ciascun elemento tecnico, ma solo un punteggio complessivo per la voce del parametro in questione.

Se non possono essere rilevati tutti i parametri, si valutano solo quelli realmente rilevabili (es: nell'esercizio a coppie al PP in cui non è utilizzata la musica, per cui non sarà assegnato alcun valore per il parametro riguardante la 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 non competitive, le classifiche possono anche prevedere di riunire i risultati in gruppi e consentire di effettuare le premiazioni per fasce di merito.

1) LAVORO COREOGRAFICO (valore espresso in punti da 1 a 5)

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 o nuove modalità di eseguire gli elementi conosciuti e ritenuti tradizionali;
- Combinazioni nuove di elementi conosciuti.

All'interno della coreografia si dovrà mettere in evidenza:

- la **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;
- gli **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 utilizzo 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);
- la **frequenza** e le **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;
- la **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 la **successione**, cioè all'esecuzione di azioni uguali o diverse fra loro per qualità, sfasate rispetto al movimento di partenza;
- la **musica**, che deve essere utilizzata a sostegno del movimento, per renderlo più comprensibile e piacevole. 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.

DURATA: 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.

2) LAVORO D'INSIEME E NELLO SPAZIO (valore espresso in punti da 1 a 5)

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.

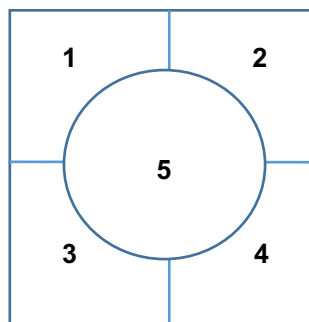
Quando una o più collaborazioni vengono effettuate l'una dopo l'altra, senza soluzione di continuità, si parla di "momenti di collaborazione".

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 della pedana: 4 angoli e centro, come nel grafico seguente:



Area di Lavoro
m 12x12

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 ...).

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) o cambiando la fronte rimanendo sul posto.

Per passare da una formazione ad un'altra ci deve essere un vero 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.

3) LAVORO TECNICO/ESECUTIVO (valore espresso in punti da 1 a 5)

LA TECNICA ESECUTIVA

L'esecuzione degli elementi (sia imposti che liberi), deve avvenire nel rispetto delle indicazioni che caratterizzano e sono proprie dell'elemento stesso, che deve, così, avvicinarsi il più possibile al modello di presentazione standardizzato ed essere eseguito con un perfetto controllo del corpo, rispettando quindi la tecnica corporea, con e senza l'utilizzo di attrezzi.

La priorità deve essere sempre data ad una esecuzione corretta, "pulita", bella da vedere, adatta alle reali capacità dei ginnasti e che non produca traumi. Nessun esercizio presentato deve essere improvvisato o essere snaturato nella sua essenza biomeccanica.

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...).

Pur non esistendo una *tecnica esecutiva dell'attrezzo occasionale*, i ginnasti non dovranno rapportarsi con esso come se fosse un orpello a continuazione del corpo, uno scenario o un oggetto scenografico, ma, prendendo atto delle precise caratteristiche della sua struttura, lo devono utilizzare come stimolo di nuove esperienze ed occasione per arricchire la fantasia e la creatività.

Potrebbe essere considerato attrezzo occasionale anche un attrezzo codificato utilizzato in maniera non convenzionale, nuova e singolare.

Nell'esecuzione di esercizi collettivi, l'attrezzo (nella dotazione, non deve essere 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 varie modalità.

4) IMPRESSIONE COMPLESSIVA (valore espresso in punti da 1 a 5)

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

Per apprezzare e decodificare il messaggio comunicativo, si considerano 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** 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, contemporaneamente o in leggera successione, gli elementi indicati dai programmi tecnici.

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 di azione, si assegna, nella voce dell'esecuzione, una penalità per "mancanza di sincronismo" per ogni ginnasta, ma l'elemento viene riconosciuto nella voce riguardante il conteggio delle difficoltà.

L'aggiunta libera di elementi tecnici non richiesti (sia negli esercizi collettivi che individuali) non viene premiata nella voce difficoltà mentre non esclude la valutazione degli stessi nella voce della esecuzione, specie se questi non rispondono ai 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 di esecuzione.

La somma dei valori delle difficoltà non deve superare il tetto massimo previsto per quella determinata attività e fascia d'età (quando richiesto).

Qualora dovessero essere eseguiti o dovessero essere riconosciuti elementi diversi da quelli dichiarati nella scheda, sarà preso in considerazione ciò che i ginnasti eseguono effettivamente; l'importante è che sia corretto il valore degli elementi, nel senso che elementi di maggior valore non possono sostituire altri di minor valore e viceversa, qualora richiesto dalla specifica attività.

LAVORO COREOGRAFICO

Per le specifiche relative a queste voci, far riferimento a quanto riportato nella "Valutazione delle attività non competitive" (punti 1 e 2 delle indicazioni sulla valutazione).

MUSICA (precisazione):

- **ESERCIZI COLLETTIVI E A COPPIE**: si valuta all'interno della voce "Lavoro coreografico".
- **ESERCIZI INDIVIDUALI**: si valuta all'interno della voce "Esecuzione".
- **ROPE SKIPPING (sia individuale che squadra)** si valuta all'interno della voce "Lavoro coreografico".

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 possono essere eseguiti dalla verticale ferma, dalla verticale di slancio o anche dalla capovolta in verticale.

CAPOVOLTA

Il rotolamento deve essere continuo; in caso di interruzione, si applicherà una penalità di p. 0,10/0,20/0,30, a seconda dell'entità dell'interruzione.

Alla trave, nel caso in cui una ginnasta si ferma in posizione supina e poggia un piede al suolo, l'elemento sarà riconosciuto, ma con penalità per caduta e di p.0,30 per interruzione del rotolamento.

SALTI ARTISTICI

Presupposti:

Forma ben fissata e ben definita in fase di volo, buona altezza (elevazione sufficiente a realizzare il salto come richiesto); il salto non deve essere eseguito con movimento basculante.

Nei salti con rotazione A/L devono essere rispettati i gradi di rotazione richiesti, con una tolleranza massima di 30°; inoltre, la posizione del corpo può essere eseguita in qualsiasi momento del salto (all'inizio, durante o alla fine).

- **SALTO GROUPE (RACCOLTO), COSACCO, SALTO DEL GATTO, SFORBICIATA 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 sarà riconosciuto.

EQUILIBRI

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

- L'equilibrio va eseguito obbligatoriamente 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 contatto tra i ginnasti.

GIRI (PIVOTS)

Presupposti: devono essere eseguiti sull'avampiede; la posizione deve essere ampia, ben definita e mantenuta fino al termine della rotazione; la gamba d'appoggio può essere sia ritta che piegata; 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 i giri che richiedono la gamba libera in una posizione specifica, questa 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, può essere posato avanti, dietro o laterale rispetto al piede d'appoggio.

STACCATA FRONTALE O SAGITTALE

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

ENTRATA IN SQUADRA ALLA TRAVE

L'entrata in squadra può essere effettuata sollevando prima una gamba e poi l'altra; non è necessario che le gambe vengano sollevate contemporaneamente.

USCITE ALLA TRAVE

Le uscite che prevedono una spinta a piedi pari possono essere eseguite con o senza battuta; è fondamentale che lo stacco sia a piedi pari.

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 di gruppo strutturale				X
- Meno di 4 elementi (solo Promogym)				X
- Mancanza di maneggio specifico dell'attrezzo			X	
Penalità di Esecuzione (ESECUZIONE)				
Insufficiente ampiezza	X	X	X	
Insufficiente altezza	X	X	X	
Falli di tecnica corporea (Tecnica errata)	X	X	X	
Falli di tecnica con l'attrezzo (Tecnica errata): - 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	X 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	X	
Mancanza di precisione	X			
Mancanza di sincronismo (esercizi a coppie e collettivi)	X o.v. e o.g.			
Dinamismo insufficiente – Mancanza di continuità	X	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 negli 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 non consoni o inadeguati		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
	N° DIFF.	VALORE DIFFICOLTA'	GRUPPI STRUTTURALI	VALORE FORMAZIONI	VALORE COLLABORAZIONI			
ROPE SKIPPING INDIVIDUALE								
TUTTE	7	7 x p. 1,00 = 7,00				5,00	10,00	22,00
ROPE SKIPPING SQUADRA								
TUTTE	7	7 x p. 1,00 = 7,00		4 x p. 1,00 = 4,00	4 x p. 1,00 = 4,00	5,00	20,00	30,00
COPPA ITALIA COLLETTIVO								
TUTTE	9	Max p. 9,00		8 x p. 1,00 = 8,00	8 x p. 1,00 = 8,00	5,00	30,00	60,00
COPPA ITALIA ATTREZZI								
1^	min. 4	di qualsiasi valore max p. 3,50	3 x 0,50 = 1,50				10,00	15,00
2^	min. 4	di qualsiasi valore max p. 4,50	3 x 0,50 = 1,50				10,00	16,00
3^/Open	min. 4	di qualsiasi valore max p. 5,50	3 x 0,50 = 1,50				10,00	17,00
PROMOGYM								
1^	min. 4	tra 0,50 e 1,00 max p. 3,00					10,00	13,00
2^	min. 4	tra 0,50 e 1,00 max p. 3,00					10,00	13,00
3^/Open	min. 4	tra 0,50 e 1,00 max p. 3,00					10,00	13,00
SINCROGYM COLLETTIVO COMBINATO								
1^	6	4 x 0,50 + 2 x 1,00 = 4,00		4 x 0,50 = 2,00	4 x 0,50 = 2,00	5,00	10,00	23,00
2^	6	2 x 0,50 + 4 x 1,00 = 5,00		4 x 0,50 = 2,00	4 x 0,50 = 2,00	5,00	10,00	24,00
3^/Open	6	6 x 1,00 = 6,00		4 x 0,50 = 2,00	4 x 0,50 = 2,00	5,00	10,00	25,00
SINCROGYM ESERCIZI A COPPIE								
1^	4	2 x 0,50 + 2 x 1,00 = 3,00			4 x 0,50 = 2,00	5,00	10,00	20,00
2^	4	1 x 0,50 + 2 x 1,00 + 1 x1,50 = 4,00			4 x 0,50 = 2,00	5,00	10,00	21,00
3^/Open	4	2 x 1,00 + 2 x 1,50 = 5,00			4 x 0,50 = 2,00	5,00	10,00	22,00
MASTER CHALLENGER								
TUTTE	min. 5	max 5,00 di qualsiasi valore					10,00	15,00

	SINCROGYM COMBINATO - COLLETTIVO GYMGIOCANDO - COLLETTIVO COPPA ITALIA			
	Cod.	Difficoltà	Cod.	Difficoltà
		0.50		1.00
PRE-ACROBATICA	1	Capovolta avanti con partenza ed arrivo libero	8	Capovolta avanti + verticale a gambe flesse
	2	Capovolta indietro (partenza e arrivo liberi)	9	Capovolta avanti + Ruota
	3	Capovolta laterale	10	Capovolta indietro alla verticale (braccia piegate o tese)
	4	Verticale o sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori	11	Verticale e capovolta avanti
	5	Ruota con appoggio di una o due mani	12	Verticale con ½ giro (180°) A/L
	6	Ruota spinta	13	Rondata
	7	2 Premulinelli (a destra e/o sinistra)	14	½ mulinello
SALTI	15	Salto in estensione con spinta a 2 piedi (Pennello)	20	Salto in estensione con 1 giro (360°) A/L con spinta a 2 piedi
	16	Salto raccolto con spinta ad 1 o 2 piedi	21	Salto cosacco con spinta a 1 o a 2 piedi
	17	Salto del gatto	22	Salto del gatto con 1 giro (360°) A/L
	18	Sforbiciata a gambe tese	23	Salto carpiato unito o divaricato
	19	Salto del cervo (biche) con spinta ad 1 o 2 piedi	24	Enjambée (con spinta ad 1 o 2 piedi) o Salto biche a boucle
EQUILIBRI	25	Candela	28	Squadra in appoggio sul bacino (equilibrata) o sulle mani (di forza) a gambe tese (unite o divaricate)
	26	Posizione di equilibrio su un arto inferiore ritto, gamba libera in passè	29	Posizione di equilibrio su un arto inferiore ritto, gamba libera elevata a 90° avanti o laterale
	27	Orizzontale prona	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	34	Pivot in passè 360°
	32	Giro perno sul bacino 360°, da seduti	35	Pivot in arabesque o attitude 360°
	33	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	40	Grand ecart con aiuto (av./lat.) in appoggio sulla pianta
	38	Posizione di equilibrio su un piede, mani a terra, gamba libera elevata dietro in divaricata sagittale 180° (Penchèe)	41	Giro plongè (infilata) 360° con l'appoggio di una mano o senza
	39	Staccata frontale o sagittale	42	Equilibrio disteso al suolo con busto sollevato (le gambe possono essere divaricate fino alla larghezza delle spalle)
ONDE	43	Onda parziale del corpo	45	Da in piedi: onda totale del corpo scendendo al suolo
	44	Onda totale del corpo (avanti o indietro) con i piedi uniti	46	Onda laterale del corpo con i piedi leggermente divaricati
OSCILLAZIONI E CIRCONDUZIONI	47	Oscillazione semplice delle braccia	49	Oscillazione contraposta delle braccia
	48	Circonduzione semplice delle braccia	50	Circonduzione contrapposta delle braccia
	Sincrogym 1^ fascia: 6 elementi: 4 x 0,50 + 2 x 1,00			
	Sincrogym 2^ fascia: 6 elementi: 2 x 0,50 + 4 x 1,00			
	Sincrogym 3^ fascia e open: 6 elementi: 6 x 1,00			
	Gymgiocando (secondo livello): 4 elementi a scelta			
			Coppa Italia: 9 elementi - max tot. 9,00	

CORPO LIBERO E PICCOLI ATTREZZI						
0.50			1.00		1.50	
1	ROTOLAMENTI	Capovolta avanti o laterale con partenza e arrivo liberi	Capovolta avanti saltata		Capovolta avanti + Verticale ritta a gambe flesse o divaricate	
		Capovolta indietro con arrivo in ginocchio	Capovolta indietro con arrivo in piedi		Capovolta indietro alla verticale	
2	ROVESCIAIMENTI	Verticale ritta di passaggio	Verticale con 1/2 giro		Verticale con 1 giro	
		Ruota	Ruota con una mano o sui gomiti		Rovesciata avanti o indietro	
		Verticale con scambio degli arti inferiori (sforbiciata)	Verticale e discesa in capovolta		Verticale tenuta 2"	
3	RIBALTAMENTI	Rondata	Flic-Flac indietro smezzato o unito		Flic-Flac avanti o kippe di testa	
		Ruota spinta	Ribaltata a 1		Ribaltata a 2	
4	SERIE e SALT I ACRO	Rondata + Pennello divaricato	Rondata + Pennello con 1/2 giro		Rondata + Flic-Flac	
		Ruota + Pennello	Ruota + Capovolta indietro		Salto giro dietro (anche da fermo)	
		Capovolta avanti + Pennello	Capovolta avanti + Ruota		Ribaltata a 1 + Rondata	
		2 Capovolte avanti	Tuffo		Salto giro avanti	
		Ruota + Ruota	Ribaltata a 1 + Ruota		Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2	
5	GIRI	Mezzo giro in passé (180°)	1 giro in passé (360°)		1 giro e mezzo in passé (540°)	
		Mezzo giro con gamba libera (180°)	1 giro con gamba libera 45° (360°)		Mezzo giro con gamba a 90° (180°)	
		Giro a passi o cheinée	2 Chainée		Giro attitude	
		1 Premulinello	1/2 Mulinello		1 Mulinello	
		Giro minimo 180° su un piede mediante piccoli saltelli (sautè), gamba libera sollevata (av., ind., laterale)	Rotazione in grand écart con aiuto al suolo flessione avanti		Giro minimo 360° su un piede mediante piccoli saltelli (sautè), gamba libera sollevata (av., ind., laterale)	
6	SALT I GINNICI	Salto Pennello	Salto Pennello con 1/2 giro		Salto Pennello con 1 giro	
		Salto Pennello raccolto (Groupé)	Salto Pennello raccolto (Groupé) con 1/2 giro		Salto carpio unito o divaricato	
		Salto del Gatto	Salto del Gatto con 1/2 giro		Salto del Gatto con 1 giro	
		Salto con gamba libera avanti tesa a 90°	Salto Biche		Salto cosacco	
		Sforbiciata a gambe tese	Sissonnè		Enjambée (spinta a 1 o a 2 piedi)	
7	STATICITA' e FLESSIBILITA' 2"	Candela con aiuto delle mani	Candela senza aiuto delle mani		Squadra in appoggio sul bacino a gambe tese	
		Da seduti, flessione del busto avanti a gambe divaricate o unite	Ponte		Staccata sagittale o frontale	
		Equilibrio gamba tesa avanti a 45°	Equilibrio gamba tesa avanti a 90°		Orizzontale prona	
		Equilibrio Passè	Equilibrio Attitude		Grand écart avanti/laterale/boucle	
Promogym Tutte le Fasce (min. 4 elementi - max p. 3,00)						
Coppa Italia 1^ fascia (n. Libero elementi - max tot. 3,50) min. 3 ggss						
Coppa Italia 2^ fascia (n. Libero elementi - max tot. 4,50) min. 3 ggss						
Coppa Italia 3^ fascia e Open (n. Libero elementi - max tot. 5,50) min. 3 ggss						
Sincrogym 1^ fascia (4 elementi: 1 x 0,50 + 2 x 1,00)						
Sincrogym 2^ fascia (4 elementi: 1 x 0,50 + 2 x 1,00 + 1 x 1,50)						
			Sincrogym 3^ fascia e Open (4 elementi: 2 x 1,00 + 2 x 1,50)			
MASTER CHALLENGER (min. 5 elementi - max p. 5,00)						

0,50			TRAVERE		1,00		1,50	
1	ENTRATE	Salire con piedi alternati (senza fase di volo)		Salire con piedi alternati (con fase di volo)		Framezzo a gambe piegate o tese		
		Salire in arabesque (senza fase di volo)		In punta alla trave, salto pennello con spinta a piedi pari (anche con qualche passo di rincorsa)				
		Lateralmente alla trave, passaggio di una gamba per arrivare in squadra a gambe divaricate di passaggio		Squadra a gambe divaricate 2"				
2	SALTI ARTISTICI	Pennello		Pennello Raccolto		Cosacco		
		Salto del Gatto		Sforbiciata		Enjambée		
		Chassé		Sissonne		Enjambée sul posto		
3	GIRI	1/2 giro su due piedi in relevè		Mezzo giro in passé (180°)		1 giro in passé (360°)		
		1/2 giro in posizione di massima raccolta		Mezzo giro con gamba tesa a 45°		Mezzo giro con gamba tesa a 90°		
4	ELEMENTI STATICI 2"	Candela		Orizzontale prona		Verticale in divaricata sagittale		
		Equilibrio in passé		Equilibrio con gamba tesa a 45° avanti o laterale		Equilibrio con gamba tesa a 90° avanti o laterale		
5	ACROBATICA	Verticale sforbiciata		Verticale sagittale		Ruota		
		Verticale a gambe flesse con arrivo e partenza a gambe piegate (coniglio)		Verticale unita		Rondata		
				Capovolta avanti o indietro		Rovesciata avanti o indietro		
6	USCITE	Pennello con spinta a 2 piedi		Pennello raccolto con spinta a 2 piedi		Rondata		
		Pennello divaricato con spinta a 2 piedi		Pennello o pennello raccolto con 1/2 giro (spinta a 2 piedi)		Pennello con 1 giro o carpio divaricato (spinta a 2 piedi)		
Promogym Tutte le Fasce (min. 4 elementi - max p. 3,00)								
Coppa Italia 1^ fascia (n. Libero elementi - max tot. 3,50) min. 3 ggss								
Coppa Italia 2^ fascia (n. Libero elementi - max tot. 4,50) min. 3 ggss								
Coppa Italia 3^ fascia e Open (n. Libero elementi - max tot. 5,50) min. 3 ggss								
Sincrogym 1^ fascia (4 elementi: 2 x 0,50 + 2 x 1,00)								
Sincrogym 2^ fascia (4 elementi: 1 x 0,50 + 2 x 1,00 + 1 x 1,50)								
				Sincrogym 3^ fascia e Open (4 elementi: 2 x 1,00 + 2 x 1,50)				
MASTER CHALLENGER (min. 5 elementi - max p. 5,00)								

Per le entrate è possibile utilizzare una pedana

PARALLELE PARI

0,50			1,00		1,50	
1	ELEM. DI SLANCIO ALL'APPOGGIO	Oscillazione	Oscillazione all'orizzontale		Oscillazione in verticale	
		Oscillazione con aggancio/appoggio a destra/sinistra	Oscillazione seduta estema a destra/sinistra		Cambio avanti in verticale	
			Capovolta avanti a gambe divaricate		Capovolta avanti con arrivo in sospensione brachiale	
			Oscillazione avanti e battuta delle gambe divaricate sullo staggio per tornare in oscillazione		Oscillazione av., posa delle g.div. sugli staggi, spostamento in avanti delle mani e riunire le gambe dietro in oscillazione	
2	ELEMENTI STATICI o DI FORZA 2"	Appoggio ritto 2"	Verticale in appoggio brachiale 2"		Verticale d'impostazione 2"	
		Squadra a gambe unite e flesse 2"	Squadra a gambe unite e tese 2"		Squadra a gambe divaricate 2"	
3	ELEM. DI SLANCIO ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE	Oscillazione	Oscillazione all'altezza degli staggi		Capovolta indietro (Rouleau)	
			Kippe all'appoggio a gambe divaricate		Kippe	
		Entrata in sospensione brachiale	Colpo di petto a gambe divaricate		Slanciappoggio o Colpo di petto	
4	ELEM. DI SLANCIO ALLA SOSPENSIONE		Kippe lunga all'appoggio a gambe divaricate		Kippe lunga	
			Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate		Kippe breve	
5	ELEMENTI LATERALI SU UNO STAGGIO	Dalla posizione di seduta estema: 1/2 giro e portarsi in quadrupedia sugli staggi, corpo proteso dietro	Dalla posizione di seduta estema: 1/2 giro all'oscillazione		Squadra a gambe tese o divaricate 2"	
6	USCITE		Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro estemo		Salto giro indietro raccolto	
					Oscillare indietro alla verticale e spost. laterale o Perno dalla verticale	
		Oscillare il corpo indietro e uscita tra gli staggi	Oscillare indietro e spostamento laterale		Oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro	
Promogym Tutte le Fasce (min. 4 elementi - max p. 3,00)						
Coppa Italia 1^ fascia (n. Libero elementi - max tot. 3,50) min. 3 ggss						
Coppa Italia 2^ fascia (n. Libero elementi - max tot. 4,50) min. 3 ggss						
Coppa Italia 3^ fascia e Open (n. Libero elementi - max tot. 5,50) min. 3 ggss						
MASTER CHALLENGER (min. 5 elementi - max p. 5,00)						

PARALLELE ASIMMETRICHE/SBARRA					
0.50			1.00		1.50
1	ENTRATE	Capovolta indietro all'appoggio ritto con slancio di una gamba o spinta degli arti inferiori	Capovolta indietro all'appoggio ritto di forza		Saltare alla sospensione staggio alto o sbarra alta
		Saltare all'appoggio ritto frontale	Kippe lunga (anche durante l'esercizio)		Kippe + slancio (anche durante l'esercizio)
		Infilata ad 1 in presa poplitea, anche con oscillazione intermedia (anche durante l'esercizio)	Infilata ad 1 gamba (anche durante l'esercizio)		Infilata a 2 (anche durante l'esercizio)
2	SLANCI	Slancio sotto lo staggio	Slancio sotto orizzontale		Slancio all'orizzontale
		Salire con posa dei piedi sullo staggio a piedi alternati	Slancio con posa dei piedi sullo staggio		
3	OSCILLAZIONI	Dallo staggio inferiore, saltare alla sospensione allo staggio superiore	1 Oscillazione allo staggio superiore o sbarra alta		2 Oscillazioni allo staggio superiore o sbarra alta
			Oscillando avanti allo staggio superiore o sbarra alta, capovolta indietro all'appoggio ritto		Fucs
4	PASAGGI DI GAMBA	Sottentrare una gamba	Dall'appoggio in divaricata sagittale, cambio di fronte all'appoggio frontale		
		Sottuscire una gamba	Dall'appoggio dorsale, 1/2 giro all'appoggio frontale		
5	ELEMENTI VICINO ALLO STAGGIO	Bascoulle in presa poplitea	Bascoulle a gamba tesa		Kippe breve
		Dall'appoggio ritto divaricato sagittale, giro completo indietro	Giro addominale		Giro di pianta o giro in appoggio dorsale
		Dall'appoggio ritto divaricato sagittale, giro completo avanti	Dall'appoggio ritto, giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)		Dall'appoggio ritto, giro addominale avanti a gambe tese
6	USCITE	Dall'appoggio, slancio indietro e arrivo fronte allo staggio	Dall'appoggio, slancio indietro e arrivo fronte allo staggio con 1/2 giro		Salto giro dietro raccolto (solo staggio superiore o sbarra alta)
		Capovolta avanti	Guizzo: dall'appoggio cadere indietro lanciando il corpo in avanti-alto		Guizzo con 1/2 giro
		Dallo staggio sup. o sbarra alta: min. 1 oscillazione dietro, abbandono dell'impugnatura e arrivo al suolo	Fioretto		Fioretto con 1/2 giro
Coppa Italia 1^ fascia (n. Libero elementi - max tot. 3,50) min. 3 ggss					
Coppa Italia 2^ fascia (n. Libero elementi - max tot. 4,50) min. 3 ggss					
Coppa Italia 3^ fascia e Open (n. Libero elementi - max tot. 5,50) min. 3 ggss					
MASTER CHALLENGER (min. 5 elementi - max p. 5,00)					

Per le entrate è possibile utilizzare la pedana

MINITRAMPOLINO											
11,00	11,50	12,00	12,50	13,00	13,50	14,00	14,50	15,00	15,50	16,00	16,50
Pennello	Pennello raccolto	Pennello con 180° a/l		Pennello con 360° a/l							
	Pennello con divaricata frontale	Pennello con divaricata sagittale	Carpio divaricato		Pennello con divaricata sagittale o frontale con 180° a/l			Pennello con divaricata sagittale o frontale con 360° a/l			
			Capovolta saltata	Verticale con arrivo supini	Flic avanti	Tuffo					
						Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti teso	Salto giro avanti raccolto con 180° a/l	Salto giro avanti carpiato con 180° a/l	Salto giro avanti con 360° a/l
Promogym Tutte le Fasce											
Coppa Italia 1^ fascia											
Coppa Italia 2^ fascia											
Coppa Italia 3^ fascia e open											
MASTER CHALLENGER											
NOTE: - Per tutte le attività: 2 salti uguali o diversi; verrà preso in considerazione il salto migliore. - Tappeti per l'arrivo: superficie di 4 m x 2 m della stessa altezza del minitrampolino. - In qualunque tipologia di gara e di fascia, è possibile utilizzare una panca											

VOLTEGGIO											
11,00	11,50	12,00	12,50	13,00	13,50	14,00	14,50	15,00	15,50	16,00	16,50
Framezzo raccolto arrivo gambe piegate	Framezzo raccolto e arrivo in piedi	Framezzo raccolto e arrivo in piedi + Pennello		Framezzo raccolto e arrivo in piedi + Pennello con 1/2 giro a/l							
			Capovolta arrivo seduti		Capovolta arrivo in piedi	Verticale con arrivo supini	Verticale spinta con arrivo supini	Verticale con 1/2 giro a/l (arrivo proni)	Ruota (arrivo laterale)	Rondata	Ribattata
Promogym Tutte le Fasce											
Coppa Italia 1^ fascia											
Coppa Italia 2^ fascia											
Coppa Italia 3^ fascia e open											
MASTER CHALLENGER											
NOTE: - Per tutte le attività: 2 salti uguali o diversi; verrà preso in considerazione il salto migliore. ATTREZZATURA - Tappetoni lunghi 4mx2m con la seguente Altezza: - Promogym Tutte le fasce 60 cm - Coppa Italia 1^ fascia: 60cm, 2^/3^ fascia e open 80cm. - Master Challenger: 80cm - Rincorsa max 20m. E' possibile utilizzare sui tappetoni un tappeto tipo "Sarneiqe"											

PERCORSO MOTORIO GYMGIOCANDO

"I Supereroi" (fase nazionale)

ALLEGATO 2

Il percorso si sviluppa su una superficie di circa 10x4m.

MATERIALE OCCORRENTE: 4 cerchi, 4 mattoncini, 2 linee tracciate al suolo distanti 3m tra loro, 1 piano inclinato, 3 step. 5 coni, 1 palla, 2 linee lunghe parallele tracciate al suolo (lunghezza 2m).

PARTENZA: i ginnasti sono disposti in fila davanti ai coni, dietro la linea di partenza. Al "Via" parte il primo ginnasta.

PROVA N. 1 IRONMAN (4 CERCHI)



Eseguire dei saltelli in 4 cerchi consecutivi:

Primo Livello: a piedi pari

Secondo Livello: su di 1 piede

Penalità:

- Ogni saltello non effettuato.....2"



PROVA N. 2 SPIDERMAN (I MATTONCINI)



Camminare su 4 mattoncini in successione:

Primo Livello: in avanti

Secondo Livello: indietro

Penalità:

- Scendere dai mattoncini.....(o.v.) 2"



PROVA N. 3 HULK (2 LINEE)



Avanzare tra due linee (distanti tra loro 3m) con la seguente andatura:

Primo Livello: quadrupedia prona

Secondo Livello: quadrupedia supina (piedi in direzione del percorso)

Penalità:

- Oltrepassare la linea con il piede, la mano o parte di essi.....2"



PROVA N. 4 WONDER WOMAN (PIANO INCLINATO)

Eseguire una capovolta sul piano inclinato:

Primo Livello: in avanti

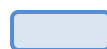
Secondo Livello: indietro

Penalità:

- Capovolta non completata.....2"



PROVA N. 5 CAPITAN AMERICA (3 STEP)



Con appoggio delle mani sugli step, eseguire dei volteggi dx e sx degli stessi:

Primo Livello: volteggi liberi

Secondo Livello: volteggi a piedi uniti

Penalità:

- Ogni voltello non effettuato **come richiesto (secondo livello)**.....2"



PROVA N. 6 **SUPERMAN** (5 CONI)

Eeguire uno slalom correndo tra i coni:



Primo Livello: in avanti.

Secondo Livello: indietro



Penalità:

- Ogni slalom non effettuato.....2"

PROVA N. 7 **CAT WOMAN** (PALLA E LINEE)



Con una spinta di una o entrambe le mani, eseguire un rotolamento della palla tra le due linee, lunghe 2m e distanti tra loro,:

Primo Livello: 70cm

Secondo Livello: 50cm

Terminata la prova, rimettere a posto la palla.

Penalità:

- Fuoriuscire con la palla oltre la linea.....(o.v.)2"



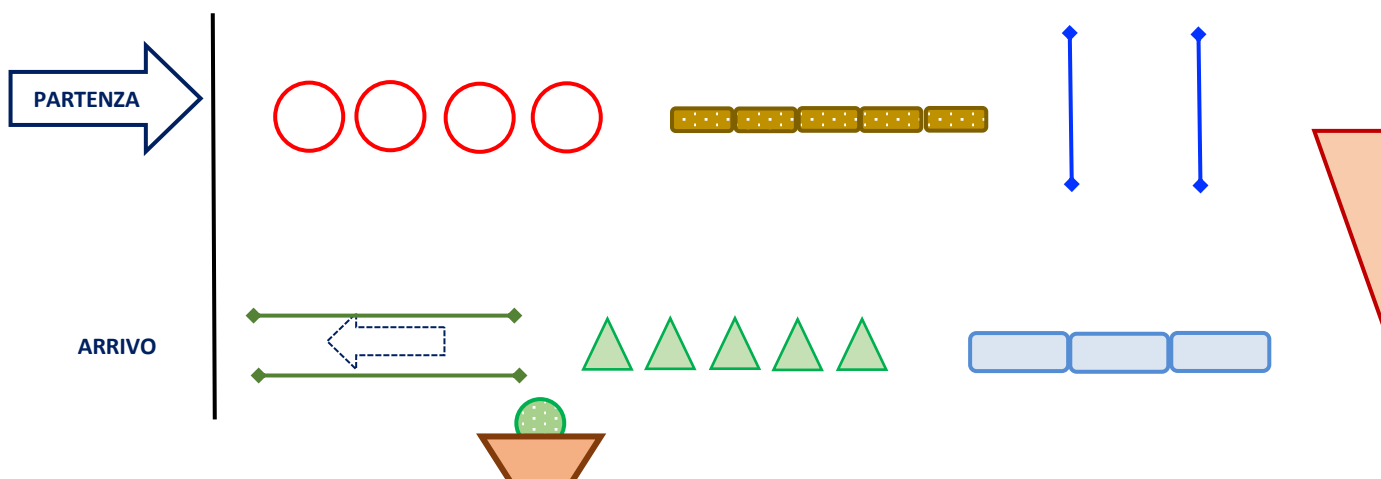
PENALITÀ GENERALI:

- Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di proseguire nel percorso, in caso contrario.....10"
- Partire prima del segnale di partenza.....o.g. 10"
- Non rispettare le linee di partenza e di arrivo.....o.g. 10"
- Prova omessa.....o.g. 15"
- Prova non eseguita come descritta.....o.g. 10"

NOTE:

- Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo ginnasta, salvo diversa descrizione.
- Ogni rappresentativa può utilizzare l'attrezzatura propria purché rispondente a quella descritta e previa autorizzazione del Coordinatore dei Valutatori.
- I disegni sono puramente indicativi, fa fede la descrizione della prova.

SCHEMA PERCORSO



Sezione GINNASTICA PER TUTTI - PRE AGONISTICA

GAM - GAF - GR - AE - ACRO - TG

Attività di avviamento alla pratica agonistica di tutte le sezioni (GAF – GR – TE – AE – ACRO - TG) riferita alla fascia di età **4/8 anni**. **GAM: 5/8 anni**

L'attività è rivolta all'acquisizione di elementi di base della Ginnastica, attraverso elementi tecnici, eseguiti singolarmente o in successione (come ad esempio per la **GAM**), che portino al conseguimento di brevetti relativi a diversi livelli di abilità.

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

L'attività è, quindi, strutturata su due livelli tecnici:

- **Livello Silver**
- **Livello Gold**

FASCE D'ETA'

1^ FASCIA (NO GAM)	2^ FASCIA	3^ FASCIA	4^ FASCIA
Nati/e negli anni 2019* - 2018 *4 anni compiuti	Nati/e nell'anno 2017	Nati/e nell'anno 2016	Nati/e nell'anno 2015

Esclusivamente per l'attività di **Ginnastica Acrobatica (ACRO)**, le fasce d'età sono così differenziate:

1^ fascia: al massimo un atleta della coppia può essere di 2^ fascia

2^ fascia: al massimo un atleta della coppia può essere di 3^ fascia

3^ fascia: al massimo un atleta della coppia può essere di 4^ fascia

4^ fascia

I ginnasti di 8 anni compiuti possono prendere parte all'attività solo nel caso in cui non abbiano partecipato ad alcuna attività agonistica delle sezioni sopra riportate.

PROGRAMMA TECNICO

Ogni ginnasta (o coppia di ginnasti per l'**ACRO**) dovrà eseguire le prove indicate nelle relative schede tecniche, in base alla propria fascia d'età. Gli elementi potranno essere eseguiti singolarmente (staccati l'uno dall'altro, o in rapida successione).

E' possibile utilizzare la musica (facoltativa a discrezione del tecnico), che non sarà, però, oggetto di valutazione.

Per la **GAM** gli elementi dovranno essere eseguiti in successione.

La scelta del livello tecnico (Silver o Gold) è libera (a discrezione dell'istruttore), ma dovrà essere adeguata alle reali capacità del/la ginnasta.

L'acquisizione dei vari elementi proposti porterà al raggiungimento di diversi livelli di abilità:

- **Livello Base:** acquisizione di **4 elementi** (nel caso di **GAF** e **GR**, per ogni attrezzo proposto)
- **Livello Standard:** acquisizione di **5 elementi** (nel caso di **GAF** e **GR**, per ogni attrezzo proposto)
- **Livello Avanzato:** acquisizione di **6 elementi** (nel caso di **GAF** e **GR**, per ogni attrezzo proposto)

Per la **GAM**

- **Livello Standard:** acquisizione degli elementi inseriti nelle **caselle bianche** (per ogni attrezzo proposto)
- **Livello Avanzato:** acquisizione degli elementi inseriti nelle **caselle bianche e di quelli inseriti nelle caselle azzurre** (per ogni attrezzo proposto)

VALUTAZIONE

La valutazione non prevederà penalità di esecuzione, ma semplicemente l'attribuzione di valori a seconda del numero di elementi eseguiti e della validità tecnica di ognuno. Pertanto, ogni elemento sarà valutato come "acquisito" (p.2), parzialmente acquisito (p.1) o "non acquisito" (p.0).

Per il conseguimento del livello è necessario il raggiungimento di min.5 punti (per ogni attrezzo, nel caso di GAM, GAF e GR).

Tutti i ginnasti partecipanti saranno chiamati secondo l'ordine di lavoro e assegnato loro il livello di abilità conseguito: Base, Standard, Avanzato.

Sezione GINNASTICA PER TUTTI - PRE AGONISTICA						GAM SILVER
2ª Fascia (2017)						
ATTREZZI	Per il livello "STANDARD" eseguire le caselle bianche - Per il livello "AVANZATO" eseguire anche la casella azzurra.					
CORPO LIBERO	Dalla stazione eretta con le braccia tese lungo il corpo portare le braccia tese fuori mantenendo la posizione 2". Portare per fuori le braccia in alto e mantenere la posizione per 2". Abbassare le braccia per fuori per tornare alla posizione di partenza.	Con un piccolo satellite divaricare le gambe e portare le braccia fuori tese, con un satellite ritornare alla posizione di partenza; ripetere il satellite e arrivare a gambe divaricate braccia fuori tese, quindi portare per fuori le braccia in alto tese e mantenere la posizione 2".	Flettere il busto avanti (con le gambe divaricate e ritte) fino ad appoggiare i palmi delle mani al suolo e mantenere la posizione per 2". Dalla questa posizione eseguire un capovolgimento avanti per arrivare seduti con le braccia tese in alto e mantenere la posizione 2".	Portarsi in decubito supino e atteggiamento lungo con le braccia alte ed eseguire un rotolamento laterale (sull'asse longitudinale) di 180° per ritrovarsi in decubito prono e atteggiamento lungo.	Flettere le braccia e portarle vicino al petto per poi distenderle per arrivare alla posizione di corpo proteso dietro con gambe e braccia ritte. Con un satellite avvicinare le gambe unite e piegate alle mani per poi salire alla stazione eretta a gambe ritte e braccia tese lungo il corpo.	Dalla stazione eretta con le gambe unite, portare per avanti le braccia tese in alto e, piegando le gambe, eseguire un mezzo capovolgimento dietro (fino alla posizione di candela a gambe flesse) e, con continuità, tornare alla stazione eretta con le braccia tese lungo il corpo.
MINI TRAMPOLINO	Sul mini trampolino, dalla stazione eretta con le braccia lungo il corpo, eseguire 3 salti "Pennello" a gambe tese e unite e un salto "Pennello raccolto" (ginocchia al petto) per terminare sul mini trampolino in stazione eretta con le braccia lungo il corpo.	Con una piccola rincorsa su una panca (permessa l'assistenza diretta dell'allenatore) e con battuta a piedi pari sul mini trampolino eseguire un "Pennello a gambe divaricate" con arrivo alla stazione eretta a piedi uniti e braccia lungo il corpo su un materassone di 40 cm (a livello con il minitrampolino).				
3ª Fascia (2016)						
ATTREZZI	Per il livello "STANDARD" eseguire le caselle bianche - Per il livello "AVANZATO" eseguire anche la casella azzurra.					
CORPO LIBERO	Dalla stazione eretta con le braccia tese lungo il corpo portare le braccia tese fuori e mantenere la posizione per 2". Eseguire un passo e slancio della gamba opposta (dx o sx) avanti a 90°, continuare con passo e slancio della gamba opposta (sx o dx) avanti a 90° e unire i piedi avanti per tornare alla stazione eretta con le braccia tese fuori.	Portare le braccia tese in alto e mantenere la posizione 2" per poi eseguire una capovolta avanti con arrivo seduto a gambe divaricate e tese con le braccia allineate in alto e mantenere la posizione 2".	Eseguire una massima flessione del busto avanti (con le gambe divaricate) mantenendo la posizione con palmo delle mani appoggiate a terra per 2". Mantenendo le braccia allineate in alto estendere il tronco e tornare seduti unendo le gambe.	Eseguire una massima flessione del busto avanti (con le gambe unite) mantenendo la posizione con palmo delle mani appoggiate a terra per 2".	Mantenendo le braccia allineate in alto Portarsi alla posizione di candela a gambe flesse di passaggio e, senza l'aiuto delle mani, rotolare avanti per tornare alla stazione eretta con le braccia tese lungo il corpo e con continuità eseguire un salto "pennello" con mezzo avvitamento (180°) attorno all'asse longitudinale.	Dalla stazione eretta con le gambe unite, portare per avanti le braccia tese in alto e, piegando le gambe, eseguire una capovolta dietro con arrivo alla stazione eretta con le braccia tese lungo il corpo.
MINI TRAMPOLINO	Con una piccola rincorsa (per terra o su una panca) battuta a piedi pari sul mini trampolino ed eseguire un salto a "Pennello" con 1/2 avvitamento sull'asse sagittale a gambe tese e unite per per arrivare alla stazione eretta a piedi pari con le braccia lungo il corpo su un materassone di 40 cm (a livello con il minitrampolino).	Con una piccola rincorsa su una panca (permessa l'assistenza diretta dell'allenatore) battuta a piedi pari sul mini trampolino eseguire una capovolta saltata con arrivo alla stazione eretta a piedi uniti e braccia lungo il corpo su un materassone di 40 cm (a livello con il minitrampolino).				
VOLTEGGIO (stirica, pedana morbida e materassone 300x200x40 cm)	Rincorsa, battuta a piedi pari sulla pedana e eseguire un salto a "Pennello" per arrivare alla stazione eretta a piedi pari e braccia lungo il corpo su un materassone di 40 cm.	Rincorsa, battuta a piedi pari sulla pedana e eseguire una capovolta saltata con arrivo alla stazione eretta su un materassone di 40 cm.				
4ª Fascia (2015)						
ATTREZZI	Per il livello "STANDARD" eseguire le caselle bianche - Per il livello "AVANZATO" eseguire anche la casella azzurra.					
CORPO LIBERO	Dalla stazione eretta con le braccia tese lungo il corpo portare le braccia tese fuori e mantenere la posizione per 2". Eseguire un passo e sfiorciata e terminare a piedi uniti e braccia tese fuori.	Portare le braccia in alto ed eseguire una capovolta avanti con arrivo alla stazione eretta con le braccia tese allineate in alto.	Eseguire una seconda capovolta avanti con arrivo seduto a gambe unite e braccia allineate in alto.	Eseguire una massima flessione del busto avanti (con le gambe unite e divaricate) mantenendo la posizione con palmo delle mani appoggiate a terra per 2".	Mantenendo le braccia allineate in alto estendere il tronco per portarsi alla posizione seduta con le braccia in alto e mantenere la posizione con tronco e AASS in massimo allineamento per 2" e eseguire una capovolta indietro, a braccia piegate, per arrivare alla stazione eretta.	Portando le braccia in alto eseguire una ruota con arrivo laterale a braccia in alto e con 1/4 di giro avanti portarsi a piedi pari con le braccia fuori per poi portarle in basso lungo il corpo.
MINI TRAMPOLINO	Con una piccola rincorsa (per terra o su una panca) battuta a piedi pari sul mini trampolino ed eseguire un "Tuffo" per arrivare alla stazione eretta a piedi pari e braccia lungo il corpo su un materassone di 40 cm (a livello con il minitrampolino).	Con una piccola rincorsa (per terra o su una panca) battuta a piedi pari sul mini trampolino ed eseguire un passaggio alla verticale (corpo in atteggiamento lungo) e caduta di schiena con arrivo supino su un materassone di 40 cm (a livello con il minitrampolino).				
VOLTEGGIO (stirica, pedana morbida e materassone 300x200x40 cm)	Rincorsa, battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire un "Tuffo" per arrivare alla stazione eretta a piedi pari e braccia lungo il corpo su un materassone di 40 cm.	Rincorsa, battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire un passaggio alla verticale (corpo in atteggiamento lungo) e caduta di schiena con arrivo supino su un materassone di 40 cm.				
PARALLELE PARI (altezza libera)	Partenza al centro delle parallele, con l'aiuto dell'allenatore portarsi in sospensione, mani all'interno in impugnatura dorsale (con pollici sopra gli staggi), mantenere la posizione per 2".	Mantenendo il bacino e le cosce allineate al tronco, flettere le gambe dietro talloni vicino al glutei e mantenere la posizione 2".	Mantenendo la posizione a gambe flesse eseguire una traslazione avanti in sospensione spostando l'impugnatura (6 passi).	Stendere le gambe e mantenere la posizione per 2".	Alzare le gambe flesse verso il busto, rovesciare indietro il corpo passando le gambe in mezzo alle braccia per arrivare alla sospensione dorsale a gambe tese.	Saltare a terra per arrivare alla stazione eretta a gambe piegate e braccia tese avanti basse (posizione di arrivo).

Sezione GINNASTICA PER TUTTI - PRE AGONISTICA							GAM GOLD
2 ^a Fascia (2017)							
ATTREZZI	Per il livello "STANDARD" eseguire le caselle bianche - Per il livello "AVANZATO" eseguire anche la casella azzurra.						
CORPO LIBERO	Dalla stazione eretta con le braccia tese e lungo il corpo portare le braccia tese fuori e mantenere la posizione per 2". Eseguire un passo e slancio della gamba opposta (dx o sx) avanti a 90°, continuare con passo e slancio della gamba opposta (sx o dx) avanti a 90° e unire i piedi avanti per tornare alla stazione eretta con la braccia tese fuori.	Portare per fuori le braccia tese in alto e mantenere la posizione 2" per poi eseguire una capovolta avanti con arrivo seduto a gambe divaricate e tese con le braccia allineate in alto e mantenere la posizione 2".	Eseguire una massima flessione del busto avanti (con le gambe divaricate) mantenendo la posizione con palmo delle mani appoggiate a terra per 2". Mantenendo le braccia allineate in alto estendere il tronco e portarsi in decubito supino con le braccia allineate in alto.	Eseguire un rotolamento laterale sull'asse longitudinale di 180° senza che i piedi e le mani tocchino terra per ritrovarsi in decubito prono mantenendo la posizione di massimo allineamento con il corpo completamente a contatto con il suolo 2". Ripetere il movimento in senso contrario per ritornare alla posizione di partenza e mantenere la posizione di massimo allineamento con il corpo completamente a contatto con il suolo 2".	Solleverare le gambe flesse e portarsi alla posizione di candela a gambe flesse e senza pause e senza l'aiuto delle mani rotolare avanti per portarsi alla stazione eretta con le braccia tese lungo il corpo per eseguire con continuità un salto "pennello" con mezzo avvitamento (180°) sull'asse sagittale.	Dalla stazione eretta con le gambe unite, portare per avanti le braccia tese in alto ed eseguire una capovolta dietro a gambe flesse e braccia piegate con arrivo alla stazione eretta con le braccia tese lungo il corpo.	
MINI TRAMPOLINO	Sul mini trampolino, dalla stazione eretta con le braccia lungo il corpo, eseguire 3 salti "Pennello" a gambe tese e unite e un salto "Pennello" con 1/2 avvitamento sull'asse sagittale a gambe tese e unite per terminare sul mini trampolino in stazione eretta con le braccia lungo il corpo.	Con una piccola rincorsa su una panca (permissa l'assistenza diretta dell'allenatore) battuta a piedi pari sul mini trampolino ed eseguire una capovolta saltata con arrivo alla stazione eretta a piedi uniti e braccia lungo il corpo su un materassone di 40 cm (a livello con il minitrampolino).					
PARALLELE PARI (altezza libera)	Partenza vicino ai montanti delle parallele, con l'aiuto dell'allenatore portarsi in sospensione, mani all'interno in impugnatura dorsale (con pollici sopra gli staggi), mantenere la posizione per 2".	Mantenendo il bacino e le cosce allineate al tronco, flettere le gambe dietro (talloni vicino ai glutei) e mantenere la posizione 2".	Mantenendo la posizione a gambe flesse eseguire una traslazione avanti in sospensione spostando l'impugnatura (6 passi).	Stendere le gambe e mantenere la posizione per 2".	Con azione di chiusura-apertura degli AAIL sul busto (presa di slancio) eseguire due oscillazioni complete avanti/dietro in sospensione.	(Dall'oscillazione dietro o da fermo) saltare a terra per arrivare alla stazione eretta a gambe piegate e braccia tese avanti basse (posizione di arrivo).	
3 ^a Fascia (2016)							
ATTREZZI	Per il livello "STANDARD" eseguire le caselle bianche - Per il livello "AVANZATO" eseguire anche la casella azzurra.						
CORPO LIBERO	Dalla stazione eretta con le braccia tese e lungo il corpo portare le braccia tese fuori e mantenere la posizione per 2". Eseguire un passo e slancio della gamba opposta (dx o sx) avanti a 90°, continuare con passo e slancio della gamba opposta (sx o dx) avanti a 90° e unire i piedi avanti per tornare alla stazione eretta con le braccia tese fuori.	Portare le braccia tese in alto e mantenere la posizione 2" per poi eseguire una capovolta avanti con arrivo seduto a gambe divaricate e tese con le braccia allineate in alto e mantenere la posizione 2".	Eseguire una massima flessione del busto avanti (con le gambe divaricate) mantenendo la posizione con palmo delle mani appoggiate a terra per 2". Mantenendo le braccia allineate in alto estendere il tronco e tornare seduti unendo le gambe.	Eseguire una massima flessione del busto avanti (con le gambe unite) mantenendo la posizione con palmo delle mani appoggiate a terra per 2".	Mantenendo le braccia allineate in alto Portarsi alla posizione di candela a gambe flesse di passaggio e, senza l'aiuto delle mani, rotolare avanti per tornare alla stazione eretta con le braccia tese lungo il corpo e con continuità eseguire un salto "pennello" con mezzo avvitamento (180°) attorno all'asse longitudinale.	Dalla stazione eretta con le gambe unite, portare per avanti le braccia tese in alto e, piegando le gambe, eseguire una capovolta dietro con arrivo alla stazione eretta con le braccia tese lungo il corpo.	
MINI TRAMPOLINO	Con una piccola rincorsa (per terra o su una panca) battuta a piedi pari sul mini trampolino ed eseguire un salto a "Pennello" con 1/2 avvitamento sull'asse sagittale a gambe tese e unite per per arrivare alla stazione eretta a piedi pari con le braccia lungo il corpo su un materassone di 40 cm (a livello con il minitrampolino).	Con una piccola rincorsa su una panca (permissa l'assistenza diretta dell'allenatore) battuta a piedi pari sul mini trampolino eseguire una capovolta saltata con arrivo alla stazione eretta a piedi uniti e braccia lungo il corpo su un materassone di 40 cm (a livello con il minitrampolino).					
VOLTEGGIO (striscia, pedana morbida e materassone 300x200x40 cm)	Rincorsa, battuta a piedi pari sulla pedana e eseguire un salto a "Pennello" per arrivare alla stazione eretta a piedi pari e braccia lungo il corpo su un materassone di 40 cm.	Rincorsa, battuta a piedi pari sulla pedana e eseguire una capovolta saltata con arrivo alla stazione eretta su un materassone di 40 cm.					
PARALLELE PARI (altezza libera)	Con l'aiuto di una pedana/rinforzo, saltare all'appoggio con le braccia tese a livello dei montanti delle parallele e tenere la posizione 2" a gambe tese e braccia ritte.	Eseguire una traslazione avanti (8 passi) a braccia tese, con il corpo in massima tenuta.	Portarsi alla squadra a gambe unite flesse (angolo di 90° busto/cosce) e mantenere la posizione 2"	Stendere le gambe e divaricarle per appoggiarle sugli staggi. Con azione di slancio a gambe tese unire le gambe avanti per eseguire un'oscillazione completa dietro/avanti.	Eseguire una seconda oscillazione completa dietro/avanti all'orizzontale.	Eseguire una mezza oscillazione dietro e saltare a terra per arrivare alla stazione eretta a gambe piegate e braccia tese avanti basse (posizione di arrivo).	
SBARRA (h 150 cm dalla superficie superiore dei tappeti)	Con l'aiuto dell'allenatore portarsi in sospensione a corpo teso (impugnatura dorsale con i pollici sotto) e rompere la posizione a gambe tese 2". Portarsi alla squadra a gambe unite e mantenere la posizione per 2", tornare alla sospensione a corpo teso.	Abbandonando l'impugnatura sx/dx eseguire una rotazione di 180° sull'asse longitudinale a corpo teso verso dx/sx per rompere la sbarra con impugnatura mista dorsale/palmare e di seguito girare la mano dx/sx dall'impugnatura palmare a quella dorsale.	Alzare le gambe flesse verso il busto, rovesciare indietro il corpo passando le gambe in mezzo alle braccia per arrivare alla sospensione dorsale a gambe tese.	Flettere le gambe al petto e rovesciare il corpo avanti passando le gambe in mezzo alle braccia per arrivare alla sospensione a gambe tese.	Con azione di chiusura-apertura degli AAIL sul busto (presa di slancio) eseguire una oscillazione completa dietro/avanti.	(Dalla mezza oscillazione dietro o da fermo) saltare a terra per arrivare alla stazione eretta a gambe piegate e braccia tese avanti basse (posizione di arrivo).	
4 ^a Fascia (2015)							
ATTREZZI	Per il livello "STANDARD" eseguire le caselle bianche - Per il livello "AVANZATO" eseguire anche la casella azzurra.						
CORPO LIBERO	Dalla stazione eretta con le braccia tese e lungo il corpo portare le braccia tese fuori e mantenere la posizione per 2", riportare le braccia per fuori lungo il corpo e con una piccola rincorsa e battuta a piedi pari eseguire una capovolta saltata con arrivo alla stazione eretta con le braccia allineate in alto.	Flettere il busto avanti (con le gambe unite e tese) fino ad appoggiare i palmi delle mani al suolo e mantenere la posizione per 2". Eseguire un rotolamento avanti per arrivare seduto a gambe divaricate con le braccia alte tese. Eseguire una squadra a gambe divaricate, tornare seduto e unire le gambe portando le braccia tese allineate in alto.	Portarsi in decubito supino con le braccia allineate in alto, ed eseguire un ponte mantenuto 2" per poi riscendere in decubito supino.	Con azione di rotolamento dietro portarsi alla posizione di candela a gambe tese mantenuta 2" con l'aiuto delle braccia a terra, rotolare avanti e divaricare le gambe per eseguire una staccata a scelta mantenuta 2".	Portarsi alla posizione seduta con le gambe unite e le braccia in alto e mantenere la posizione con tronco e AAIL in massimo allineamento per 2", di seguito, senza slancio avanti del tronco, eseguire una capovolta indietro a braccia piegate e gambe tese per arrivare alla stazione eretta.	Portando le braccia in alto eseguire una ruota con arrivo laterale a braccia in alto e con 1/4 di giro avanti portarsi a piedi pari per eseguire una verticale di passaggio e capovolta per tornare alla stazione eretta con le braccia tese lungo il corpo.	
FUNGHETTO (CCM)	Con partenza dalla stazione eretta, spinta dei piedi (anche con partenza a gambe divaricate e slancio di una gamba) ed eseguire un mulinello.	Un mulinello.	Un mulinello.	Un mulinello.	Un mulinello.	Un mulinello e terminare a terra con il corpo proteso dietro.	
MINI TRAMPOLINO	Con una piccola rincorsa (per terra o su una panca) battuta a piedi pari sul mini trampolino ed eseguire un passaggio alla verticale (corpo in atteggiamento lungo) e caduta di schiena con arrivo supino su un materassone di 40 cm (a livello con il minitrampolino).	Con una piccola rincorsa (per terra o su una panca) battuta a piedi pari sul mini trampolino ed eseguire un "Flic Avanti" per arrivare alla stazione eretta a piedi pari, braccia alte e sguardo alle mani su un materassone di 40 cm (a livello con il minitrampolino).					
VOLTEGGIO (striscia, pedana morbida e materassone 300x200x40 cm)	Rincorsa, battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire un "Tuffo" per arrivare alla stazione eretta a piedi pari e braccia lungo il corpo su un materassone di 40 cm.	Rincorsa, battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire un passaggio alla verticale (corpo in atteggiamento lungo) e caduta di schiena con arrivo supino su un materassone di 40 cm.					
PARALLELE PARI (altezza libera)	Dall'appoggio (è permessa la salita con l'aiuto dell'allenatore) al centro delle parallele chiudere gli AAIL sul busto e distendere il corpo avanti per eseguire un'oscillazione completa dietro/avanti all'orizzontale.	Eseguire una seconda oscillazione completa dietro/avanti all'orizzontale.	Al termine dell'oscillazione avanti divaricare le gambe tese per appoggiarle sugli staggi.	Riunire le gambe, per eseguire una squadra a gambe tese e unite 2" e rovesciarsi dietro per eseguire una mezza oscillazione in sospensione semi-rovesciata e distendere il corpo avanti per portarsi alla sospensione lunga.	Eseguire un'oscillazione completa dietro-avanti in sospensione.	Eseguire una 1/2 oscillazione dietro e saltare a terra per arrivare alla stazione eretta a gambe piegate e braccia tese avanti basse (posizione di arrivo).	
SBARRA (h 150 cm dalla superficie superiore dei tappeti)	Con l'aiuto dell'allenatore portarsi alla sospensione a corpo teso (mani in impugnatura dorsale con i pollici sotto) e mantenere la posizione a gambe tese 2". Flettere le gambe tese sul busto per arrivare alla posizione di massima chiusura (piedi all'altezza del correnti), e mantenere la posizione per 2" per poi tornare alla sospensione a corpo teso.	Abbandonando l'impugnatura sx/dx eseguire una rotazione di 180° sull'asse longitudinale a corpo teso verso dx/sx per rompere la sbarra con impugnatura mista dorsale/palmare e di seguito girare la mano dx/sx dall'impugnatura palmare a quella dorsale.	Eseguire una capovolta dietro all'appoggio, mantenere la posizione in appoggio a braccia ritte e gambe tese 2", scendere in capovolta avanti per tornare alla sospensione lunga con le gambe tese.	Con azione di chiusura-apertura degli AAIL sul busto (presa di slancio) eseguire una oscillazione completa dietro/avanti.	Eseguire Una seconda oscillazione completa dietro/avanti.	Eseguire una mezza oscillazione dietro e saltare a terra per arrivare alla stazione eretta a gambe piegate e braccia tese avanti basse (posizione di arrivo).	

Sezione GINNASTICA PER TUTTI - PRE AGONISTICA						GAF SILVER
1^ (2019-2018) - 2^ Fascia (2017)						
ATTREZZI	Livello BASE 1					
VOLTEGGIO	PERCORSO DI COORDINAZIONE (sulla striscia del volteggio con cerchi e coni)					
TRAVE 50 CM	ENTRATA: Passaggio laterale 1 gamba e arrivo a cavallo della trave a gambe divaricate.	Posizione su 2 piedi equilibrio in relevè 2"	2 passi Av DX + 2 passi Av. SX	Camminata di 2 passi con mani e piedi a sulla trave (gambe flesse)	Posizione seduta: distendersi supini e ritorno	USCITA: salto pennello all'estremità della trave
CORPO LIBERO		Salto Pennello	4 passi in relevè (2 gamba DX + 2 gamba SX)	1/2 giro su due piedi	Sollevare una gamba in avanti sotto i 45° (tenuta 2"), e ripetere con l'altra.	Da ritti: Capovolta avanti a gambe divaricate con arrivo in piedi
2^ (2017) - 3^ Fascia (2016)						
ATTREZZI	Livello BASE 2					
VOLTEGGIO (con mini trampolino elastico)	BREVE RINCORSA: battuta + SALTO IN ESTENSIONE arrivo a piedi uniti					
TRAVE 50 CM	ENTRATA: Posa delle mani sulla trave spinta e appoggio dei piedi in framezzo	Tenuta su 2 piedi in relevè + passo 1/2 giro su 2 piedi in relevè	Posizione su 1 piede gamba in passè tenuta 2" e chiusura in relevè	Partenza da in piedi discesa in candela e risalita	Partenza posizione accosciata elevare il bacino (no alla verticale) a piedi uniti	USCITA: Battuta a piedi uniti + salto pennello
CORPO LIBERO		Salto Pennello Raccolto	Chassè dx + Chassè sx	1/2 giro su due piedi in relevè a gambe tese	Seduti a gambe unite tese: appoggiare le mani a terra e staccare il bacino da terra con i piedi appoggiati	Da ritti: Capovolta Avanti a gambe unite con arrivo in piedi
3^ (2016) - 4^ Fascia (2015)						
ATTREZZI	LIVELLO STANDARD					
VOLTEGGIO (tappeti alti 40 cm)	BREVE RINCORSA: battuta + VERTICALE ARRIVO SUPINO					
TRAVE 50 CM	ENTRATA: Passaggio laterale 1 gamba e arrivo in squadra divaricata	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevè + passo 1/2 giro su 2 piedi in relevè	Chassè DX + Chassè SX (o viceversa)	Capovolta Avanti (partenza e arrivo liberi)	Candela partenza e ritorno da in piedi	USCITA: Battuta a piedi pari uniti + Salto Raccolto
CORPO LIBERO	 spaccata dx o sn	Salto in estensione con mezzo giro (180°)	Chassè + Salto del Gatto con posizione finale libera	1/2 giro in passè su una gamba	Capovolta Avanti a gambe tese (partenza e arrivo in piedi)	Capovolta indietro a gambe unite (partenza e arrivo in piedi)
4^ Fascia (2015)						
ATTREZZI	LIVELLO AVANZATO					
VOLTEGGIO (tappeti alti 40 cm)	BREVE RINCORSA: battuta in pedana + VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO					
TRAVE 50 CM	ENTRATA: in punta alla trave con un passo	1/2 giro (180°) in passè	Pennello + Pennello Raccolto	Capovolta Avanti (partenza e arrivo liberi)	Capovolta indietro (partenza e arrivo liberi)	USCITA: Battuta a piedi pari uniti + Salto Divaricato
CORPO LIBERO	 spaccata dx o sn	Salto in estensione con 1 giro (360°)	Chassè + Sforbiciata a gambe tese con posizione finale libera	1 Giro in passè posizione di relevè	VERTICALE CAPOVOLTA	RUOTA

Sezione GINNASTICA PER TUTTI - PRE AGONISTICA						GAF GOLD
1^ (2019-2018) -2^ Fascia (2017)						
ATTREZZI	LIVELLO BASE 1					
VOLTEGGIO	PERCORSO DI COORDINAZIONE (sulla striscia del volteggio con cerchi e coni)					
TRAVE 50 CM	ENTRATA: Passaggio laterale 1 gamba e arrivo a cavallo della trave a gambe divaricate.	Posizione su 2 piedi equilibrio in relevè 2"	Posizione su 1 piede equilibrio gamba a 45° tenuta 2"	Camminata di 2 passi con mani e piedi a sulla trave (gambe flesse)	Partenza da in piedi: distendersi supini e ritorno in piedi	USCITA: salto pennello all'estremità della trave
CORPO LIBERO	Chassè dx + Chassè sx	Salto Pennello	1/2 giro su due piedi in relevè a gambe tese	Salto del Gatto con posizione finale libera	Partenza da in piedi: Capovolta avanti gambe unite arrivo in piedi	Partenza da in piedi: Candela tenuta 2"
2^ (2017) - 3^ Fascia (2016)						
ATTREZZI	LIVELLO BASE 2					
VOLTEGGIO (tappeti alti 40 cm)	Rincorsa battuta in pedana: CAPOVOLTA SALTATA					
TRAVE 50 CM	ENTRATA: Posa delle mani in punta alla trave salire in posizione di squadra	Salto Pennello + Salto pennello	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevè + passo 1/2 giro su 2 piedi in relevè	Partenza da in piedi discesa in candela 2" e risalita	Slancio non in verticale con scambio di gambe (sforbiciata)	USCITA: Battuta a piedi uniti + salto pennello raccolto
CORPO LIBERO	Chassè + Salto del gatto	Salto Pennello con 1/2 giro (180°)	1/2 (180°) giro in Passè	Capovolta Avanti a gambe unite e tese (partenza e arrivo in piedi)	Capovolta Indietro a gambe unite (partenza e arrivo in piedi)	Verticale di slancio con cambio di gambe (sforbiciata)
3^ (2016) - 4^ Fascia (2015)						
ATTREZZI	LIVELLO STANDARD					
VOLTEGGIO (tappeti alti 60 cm)	Rincorsa battuta in pedana: VERTICALE ARRIVO SUPINO					
TRAVE 50 CM	ENTRATA: Posa delle mani in punta alla trave salire in posizione di squadra 2"	Salto Pennello + Salto Raccolto	1/2 giro (180°) in Passè	Capovolta Avanti (partenza e arrivo liberi)	Verticale con scambio di gambe (sforbiciata)	USCITA: Battuta a piedi uniti + salto divaricato
CORPO LIBERO	Chassè + Sforbiciata a gambe tese	Partenza piedi pari uniti: Enjambeè (apertura 90°)	1 giro in passè a gamba tesa	VERTICALE	RUOTA	PONTE + rovesciata indietro
4^ Fascia (2015)						
ATTREZZI	LIVELLO AVANZATO					
VOLTEGGIO (tappeti alti 80 cm)	Rincorsa battuta in pedana: VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO					
TRAVE ALTA	ENTRATA: Posa delle mani sulla trave e salire in posizione di squadra 2"	Enjambeè spinta a 1 gamba (Apertura 90°)	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevè + passo 1/2 giro su 2 piedi in relevè	Capovolta Avanti (partenza e arrivo liberi)	Capovolta Indietro (partenza e arrivo liberi)	USCITA: Rondati con appoggio delle mani all'estremità della trave
CORPO LIBERO	Chassè + Enjambeè spinta a 1 gamba (Apertura 90°) + Salto del gatto	Partenza piedi pari uniti: Enjambeè (apertura 180°)	1 giro in passè a gamba tesa + passo e slancio avanti in relevè	VERTICALE + capovolta avanti arrivo in piedi	PRE SALTO RONDATA (Partenza piedi uniti)	ROVESCIATA INDIETRO

Sezione GINNASTICA PER TUTTI - PRE AGONISTICA						GR SILVER
1^ Fascia (2019* - 2018) *4 anni compiuti						
ATTREZZI	Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
CORPO LIBERO	Salto del gatto	Equilibrio sui glutei	Capovolta laterale	Staccata sagittale	Equilibrio su un piede con arto libero a 45°	Candela a gambe unite e tese
CERCHIO	Serie di 3 battute al suolo	Prillo del cerchio al suolo	Giri del cerchio intorno alla vita	Farfalline a due mani camminando in relevé (3-5 passi)	Salto del gatto con attraversamento del cerchio	Equilibrio passé in pianta con attraversamento entro/esco dal cerchio
PALLA	Serie di 3 palleggi a due mani	Avvolgimento intorno alle mani	Rotolamento dal petto alle braccia unite avanti	Rotolamento della palla al suolo	Capovolta laterale con rotolamento della palla al suolo	Equilibrio passé in pianta con palleggio
2^ Fascia (2017)						
ATTREZZI	Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
CORPO LIBERO	Salto groupé	Equilibrio passé in pianta	Capovolta avanti	Staccata frontale	Flessione del busto indietro da in ginocchio	Giro a passi
CERCHIO	Serie di 3 saltelli con attraversamento del cerchio	Cambio di mano dietro alla vita	Abbandono del cerchio a due mani avanti con mezza rotazione intorno al suo asse	Farfalline a due mani con 2 galoppi laterali	Salto groupé con attraversamento del cerchio	Prillo del cerchio al suolo con equilibrio su un piede e arto libero sollevato a 45°
PALLA	Serie di 3 palleggi: mano destra, mano sinistra, mano destra	Respinta sul petto	Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori	Cambio di mano sul piano frontale, braccia sopra la testa	Salto groupe con avvolgimento della palla intorno alle mani	Staccata sagittale con rotolamento della palla sulle due braccia distese avanti
3^ Fascia (2016)						
ATTREZZI	Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
CORPO LIBERO	Due salti groupé consecutivi	Equilibrio passé in relevé	Giro a passi	Ponte con partenza da sedute	Salto biche	Giro passé 180°
CERCHIO	Prillo su una mano	Rotolamento petto/dorso	Giri del cerchio su una mano	Rotolamento ritornato al suolo	Abbandono del cerchio a due mani avanti con mezza rotazione intorno al suo asse con equilibrio passé in relevé	Salto del gatto con i giri del cerchio ad una mano
PALLA	Palleggio con il ginocchio	Lancetto della palla tenuta alle caviglie e ripresa in mano	Movimento ad 8 della palla tenuta a due mani sul piano frontale	Rotolamento sul dorso palla tenuta a due mani dalla nuca al bacino	Rotolamento da posizione supina dal petto ai piedi	Palleggio e ripresa dopo una capovolta avanti
4^ Fascia (2015)						
ATTREZZI	Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
CORPO LIBERO	Salto cabriole avanti	Equilibrio attitudine in pianta	Giro in passé	Ponte con partenza da in piedi	Salto cosacco	Grand ecart alla seconda con aiuto in pianta
CERCHIO	Giri del cerchio intorno alla caviglia con corsetina avanti	Rotolamento ritornato al suolo e ripresa del cerchio dopo una capovolta avanti	Movimento ad 8 sul piano orizzontale	Lancio sagittale e ripresa libera	Salto cosacco con attraversamento completo del cerchio tenuto con le mani	Piccolo/medio lancio ribaltato dal saltello attraverso il cerchio che gira per dietro
PALLA	Cambio mano dietro al dorso	Rotolamento petto/dorso	Circonduzione sul piano sagittale	Lancio della palla e ripresa libera	Salto cabriole avanti con palleggio al suolo	Equilibrio arabesque in pianta con avvolgimento della palla intorno alle mani

Sezione GINNASTICA PER TUTTI - PRE AGONISTICA						GR GOLD
1^ Fascia (2019* - 2018) *4 anni compiuti						
ATTREZZI	Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
CORPO LIBERO	Due salti del gatto consecutivi	Equilibrio in pianta arto libero sollevato (av, ind, lat)	Capovolta avanti	Ponte con partenza da sedute	Staccata sagittale	Candela a gambe divaricate
CERCHIO	Salto del gatto con attraversamento del cerchio	Equilibrio in pianta arto libero sollevato (av, ind, lat) con prillo del cerchio	Prillo del cerchio al suolo, capovolta avanti e ripresa del cerchio	Prillo del cerchio al suolo, ponte con partenza da sedute e ripresa del cerchio	Staccata sagittale con 3 battute del cerchio al suolo	Salto groupè con giri del cerchio intorno alla mano
PALLA	Salto del gatto con palleggio della palla al suolo	Equilibrio in pianta arto libero sollevato (av, ind, lat) con avvolgimento della palla tra le mani	Rotolamento al suolo della palla, capovolta avanti e ripresa della palla	Partenza in ginocchio, rotolamento del corpo sulla palla e flessione del busto indietro (petto sulla palla)	Equilibrio passé in pianta con palleggio della palla	Salto groupè con palleggio della palla
2^ Fascia (2017)						
ATTREZZI	Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
CORPO LIBERO	Balzo e rimbalzo sullo stesso piede dx e sx	Equilibrio passé in relevé	Giro a passi	Ponte con partenza da in piedi	Capovolta indietro	Salto cosacco
CERCHIO	Balzo e rimbalzo sullo stesso piede dx e sx con i giri del cerchio in mano	Equilibrio passé in relevé con prillo del cerchio	Giro a passi con cambio di mano	Prillo del cerchio al suolo, ponte con partenza da in piedi e ripresa del cerchio	Capovolta indietro partendo da sedute con cerchio in appoggio sulle cosce	Salto cosacco con attraversamento completo del cerchio tenuto con le mani
PALLA	Balzo e rimbalzo sullo stesso piede dx e sx con cambio di mano libero	Equilibrio passé in relevé con rotolamento della palla dal petto alle braccia avanti	Giro a passi con equilibrio instabile della palla tenuta sul palmo della mano	Palla tenuta tra i polsi, ponte con partenza da in piedi	Capovolta indietro partendo da sedute con la palla tra le caviglie	Salto cosacco con palleggio della palla
3^ Fascia (2016)						
ATTREZZI	Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
CORPO LIBERO	Salto cabriole avanti	Onda totale del corpo partenza da in piedi e arrivo al suolo	Giro passé 360°	Ruota	Salto biche	Da in ginocchio, flessione dorsale
CERCHIO	Salto cabriole avanti con prillo del cerchio	Onda totale del corpo partenza da in piedi e arrivo al suolo con attraversamento del cerchio tenuto a due mani	Giro passé 360° con cambio di mano dietro il busto	Rotolamento ritornato, ruota e ripresa del cerchio	Lancio sagittale e ripresa libera	Piccolo/medio lancio ribaltato dal saltello attraverso il cerchio che gira per dietro
PALLA	Salto cabriole avanti con piccolo lancio	Onda totale del corpo partenza da in piedi e arrivo al suolo con circonduzione sul piano sagittale	Giro passé 360° con cambio di mano dietro il busto	Ruota con palleggio della palla sul petto	Rotolamento sul piano frontale avanti da mano dx a sx o viceversa	Piccolo/medio lancio e ripresa della palla senza mani
4^ Fascia (2015)						
ATTREZZI	Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
CORPO LIBERO	Salto biche	Equilibrio attitude in relevé	Al suolo rotazione in grand ecart con aiuto senza interruzione (giro in staccata)	Rovesciata avanti	Grand ecart alla seconda con aiuto	Salto enjambè
CERCHIO	Salto biche con giri del cerchio sulla mano	Equilibrio attitude in relevé con giri sul piano orizzontale	Pivot attitude con attraversamento (uscita del cerchio)	Rotolamento sul piano frontale avanti da mano dx a sx o viceversa	Lancio piatto con ripresa libera	Lancio, capovolta avanti e ripresa
PALLA	Salto biche con piccolo lancio	Equilibrio attitude in relevé con palleggio	Pivot attitude con equilibrio instabile sul palmo della mano	In ginocchio flessione del busto indietro con rotolamento petto braccia	Rotolamento in posizione prona da mani a piedi o viceversa	Lancio, capovolta avanti e ripresa

Sezione GINNASTICA PER TUTTI - PRE AGONISTICA					TE SILVER
1^ Fascia (2019* - 2018) *4 anni compiuti					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
3 saltelli simultanei e fermarsi 3"	3 saltelli sul piede destro e fermarsi 3"	3 saltelli sul piede sinistro e fermarsi 3"	4 saltelli simultanei alternando spostamenti avanti e dietro e fermarsi 3"	10 candele arti sup. rivolti verso il basso e fermarsi 3"	Raccolto al petto con gli arti superiori lungo i fianchi nella fase di estensione
2^ Fascia (2017)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
4 saltelli sul piede destro, 4 saltelli sul piede sinistro e fermarsi 3" su entrambi gli arti inferiori	6 saltelli simultanei alternando spostamenti avanti e dietro e fermarsi 3"	6 saltelli simultanei alternando spostamenti sinistra e destra e fermarsi 3"	10 candele con arti inferiori rivolti verso il basso e fermarsi 3"	10 candele mantenendo gli arti superiori rivolti in fuori tesi, sia nella fase concentrica che eccentrica e fermarsi 3"	Divaricato con gli arti superiori lungo i fianchi durante la fase di estensione
3^ Fascia (2016)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
4 saltelli simultanei alternando spostamenti avanti e dietro, 4 saltelli simultanei alternando spostamenti sinistra e destra e fermarsi 3"	10 candele braccia basse e fermarsi 3"	10 candele mantenendo gli arti superiori rivolti fuori sia nella fase concentrica che eccentrica e fermarsi 3"	10 candele mantenendo gli arti superiori rivolti avanti sia nella fase concentrica che eccentrica e fermarsi 3"	10 candele mantenendo gli arti superiori rivolti in avanti tesi, sia nella fase concentrica che eccentrica e fermarsi 3"	Carpiato unito con gli arti superiori lungo i fianchi durante la fase di estensione
4^ Fascia (2015)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
10 candele arti sup. rivolti verso il basso e fermarsi 3"	10 candele mantenendo gli arti superiori rivolti in fuori tesi, sia nella fase concentrica che eccentrica e fermarsi 3"	10 candele mantenendo gli arti superiori rivolti avanti sia nella fase concentrica che eccentrica e fermarsi 3"	10 candele con movimento di flessione estensione simultaneo, nella fase di spinta gli arti sup. si estendono verso l'alto nella fase di atterraggio si adducono	Mezzo stacco, durante la fase di atterraggio e caricamento gli arti sup. si estendono verso l'alto	Candela con 1/2 giro sull'asse longitudinale (180°) nella fase di volo con gli arti superiori lungo i fianchi

Sezione GINNASTICA PER TUTTI - PRE AGONISTICA					TE GOLD
1^ Fascia (2019* - 2018) *4 anni compiuti					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
4 saltelli sul piede destro, 4 saltelli sul piede sinistro e fermarsi 3" su entrambi gli arti inferiori	6 saltelli simultanei alternado una spinta avanti e indietro e fermarsi 3"	6 saltelli simultanei alternado spostamento sinitra e destra e fermarsi 3"	10 candele arti sup.lungo i fianchi e fermarsi 3"	Raccolto al petto con gli arti superiori lungo i fianchi nella fase di estensione	Candela con arrivo seduto sul materassino di assistenza
2^ Fascia (2017)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
4 saltelli simultanei alternando spostamento avanti e indietro, 4 saltelli simultanei alternado spostamento sinitra e destra e fermarsi 3"	10 candele arti sup.lungo i fianchi e fermarsi 3"	10 candele mantenendo gli arti superiori rivolti fuori sia nella fase concentrica che eccentrica e fermarsi 3"	10 candele mantenendo gli arti superiori rivolti avanti sia nella fase concentrica che eccentrica e fermarsi 3"	Divaricato con gli arti superiori lungo i fianchi nella fase di estensione	Candela con arrivo in quadrupedia sul materassino di assistenza
3^ Fascia (2016)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
10 candele arti sup. rivolti verso il basso e fermarsi 3"	10 candele mantenendo gli arti superiori rivolti in fuori tesi, sia nella fase concentrica che eccentrica e fermarsi 3"	10 candele mantenendo gli arti superiori rivolti in avanti tesi, sia nella fase concentrica che eccentrica e fermarsi 3"	10 candele mantenendo gli arti superiori tesi rivolti in alto sia nella fase concentrica che eccentrica e fermarsi 3"	Carpiato unito con gli arti superiori lungo i fianchi nella fase di estensione	Candela con arrivo prono sul materassino di assistenza (vedi dispensa TE)
4^ Fascia (2015)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
10 candele braccia basse e fermarsi 3"	10 candele mantenendo gli arti superiori tesi rivolti in alto sia nella fase concentrica che eccentrica e fermarsi 3"	10 candele con movimento di flesso estensione simultaneo, nella fase di spinta gli arti sup. si estendono verso l'alto nella fase di atterraggio si adducono	Mezzo stacco, durante la fase di atterraggio e caricamento gli arti sup. si estendono verso l'alto	Candela con 1/2 giro sull'asse longitudinale (180°) nella fase di volo con gli arti superiori lungo i fianchi	Candela con arrivo supino sul materassino di assistenza (vedi dispensa TE)

Sezione GINNASTICA PER TUTTI - PRE AGONISTICA					AE SILVER	
1^ Fascia (2019* - 2018) *4 anni compiuti						
Livello BASE				Livello STANDARD		Livello AVANZATO
Contenuto Aerobico: dalla stazione eretta, eseguire n. 4 jumping jack sul posto	Dalla stazione eretta arti inferiori divaricati sul piano frontale, eseguire una capovolta avanti con arrivo seduti	Da seduti arti inferiori uniti e tesi, eseguire una flessione completa del busto in avanti	Salto pennello	Andatura in quadrupedia n. 2 ripetizioni: avanzare con appoggio successivo (1° fase arti superiori, 2° fase arti inferiori) sollevando gli arti inferiori e il bacino verso l'alto ("scoiattolo")		Tenuta in posizione di corpo proteso dietro con arti superiori ritti (2")
2^ Fascia (2017)						
Livello BASE				Livello STANDARD		Livello AVANZATO
Contenuto Aerobico: dalla stazione eretta, eseguire n. 4 lunge alternati	Dalla stazione eretta arti inferiori uniti, eseguire una capovolta avanti con arrivo seduti	Da seduti arti inferiori divaricati e tesi, eseguire una flessione completa del busto in avanti	Salto a X (Air Jack)	Andatura in quadrupedia n.4 ripetizioni: avanzare con appoggio successivo (1° fase arti superiori, 2° fase arti inferiori) sollevando gli arti inferiori e il bacino verso l'alto ("scoiattolo")		Tenuta in posizione di corpo proteso dietro con arti superiori ritti (5")
3^ Fascia (2016)						
Livello BASE				Livello STANDARD		Livello AVANZATO
Contenuto Aerobico: dalla stazione eretta, eseguire n. 4 knee up alternati sul posto	Dalla stazione eretta arti inferiori divaricati, eseguire una capovolta avanti con arrivo in piedi	Spaccata dx o sn (requisito min. 160°)	Salto pennello con 1/2 giro	Andatura in quadrupedia n.2 ripetizioni: avanzare con appoggio successivo (1° fase arti superiori, 2° fase arti inferiori) sollevando gli arti inferiori divaricati e il bacino verso l'alto ("scoiattolo") per arrivare dopo l'ultima ripetizione in posizione seduta gambe divaricate		Tenuta in posizione di decubito supino con arti superiori distesi lungo i fianchi, testa, spalle e piedi sollevati da terra (2") (cucchiaio)
4^ Fascia (2015)						
Livello BASE				Livello STANDARD		Livello AVANZATO
Contenuto Aerobico: dalla stazione eretta, eseguire n. 4 Kick alternati sul piano sagittale (45°)	Dalla stazione eretta arti inferiori uniti , eseguire una capovolta avanti con arrivo in piedi	Spaccata dx o sn (requisito min. 170°)	Salto a raccolta (Tuck Jump)	Andatura in quadrupedia n.4 ripetizioni: avanzare con appoggio successivo (1° fase arti superiori, 2° fase arti inferiori) sollevando gli arti inferiori divaricati e il bacino verso l'alto ("scoiattolo") per arrivare dopo l'ultima ripetizione in posizione seduta gambe divaricate		Tenuta in posizione di decubito supino con arti superiori distesi lungo i fianchi, testa, spalle e piedi sollevati da terra (2") (cucchiaio)

Sezione GINNASTICA PER TUTTI - PRE AGONISTICA					AE GOLD
1^ Fascia (2019* - 2018) *4 anni compiuti					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Contenuto Aerobico: dalla stazione eretta, eseguire n. 2 jumping jack e n. 2 lunge sul posto	Dalla stazione eretta arti inferiori uniti, eseguire una capovolta avanti con arrivo in piedi per poi rotolare indietro (dondolino) con gambe unite e flesse.	Spaccata frontale (requisito min. 170°)	Salto pennello + salto a X (Air Jack)	Da corpo proteso in appoggio sulle ginocchia e sugli arti superiori ritti, eseguire un piegamento (Push up) solo fase discesa.	Tenuta in appoggio sul bacino, arti inferiori uniti e tesi (3")
2^ Fascia (2017)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Contenuto Aerobico: dalla stazione eretta, eseguire n. 2 lunge alternati e n. 4 jog	Dalla stazione eretta arti inferiori uniti, eseguire una capovolta avanti con arrivo in piedi per poi rotolare indietro (dondolino) con arti inferiori uniti e tesi	Dalla posizione seduta arti inferiori divaricati e distesi, flettere il busto in avanti fino a terra per poi eseguire un passaggio del corpo alla posizione di decubito prono arti inferiori uniti e tesi (Pancake)	Salto pennello + salto a raccolta (Tuck Jump)	Da corpo proteso in appoggio sulle ginocchia e sugli arti superiori ritti, eseguire un piegamento (Push up) (fase discesa + fase distensione).	Squadra divaricata in appoggio sugli arti superiori con il solo bacino sollevato (3")
3^ Fascia (2016)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Contenuto Aerobico: dalla stazione eretta, eseguire n. 2 knee up in avanzamento e n. 2 Jumping Jack sul posto	Dalla stazione eretta arti inferiori uniti, eseguire una capovolta avanti con arrivo in piedi per poi rotolare indietro (dondolino) con arti inferiori uniti e tesi fino alla posizione di candela (2")	Spaccata dx o sn (requisito min. 170°)	Salto a raccolta (Tuck Jump) + pennello con 180°	Da corpo proteso in appoggio sugli avampiedi e sugli arti superiori ritti, eseguire un piegamento Push up (fase discesa).	Squadra unita in appoggio sugli arti superiori con il solo bacino sollevato (3")
4^ Fascia (2015)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Contenuto Aerobico: dalla stazione eretta, eseguire n. 2 Kick alternati sul piano sagittale (45°), n.2 Kick laterali (90°)	Dalla stazione eretta arti inferiori uniti, eseguire una capovolta avanti con arrivo in piedi per poi rotolare indietro completando il rotolamento indietro (arrivo libero)	Spaccata dx e sn (requisito min. 180°)	Salto pennello con 360° di rotazione (Air Turn)	Da corpo proteso in appoggio sugli avampiedi e sugli arti superiori ritti, eseguire un piegamento (Push up) fase discesa + fase di distensione).	Squadra unita in appoggio sugli arti superiori con il bacino e un arto inferiore sollevato (3")

Sezione GINNASTICA PER TUTTI - PRE AGONISTICA					ACRO SILVER
1^ Fascia (2019* - 2018) *4 anni compiuti					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Tenuta corpo proteso dietro 3" con presa alle caviglie S41	Tenuta 3" su gb base in ginocchio + penn avanti senza staccare la presa S42	Tenuta 3" su gb base in ginocchio + penn indietro senza staccare la presa S43	Capovolta avanti, mi alzo con l'aiuto delle mani del compagno (base e top) S44	Tenuta 3" quadrupedia su quadrupedia S45	Colonna di passaggio base seduta a terra gb divaricate S46
2^ Fascia (2017)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Tenuta corpo proteso dietro 3" con presa alle caviglie + cap. avanti S51	Tenuta 3" su gb base in ginocchio + penn avanti senza staccare la presa S52	Tenuta 3" su gb base in ginocchio + penn indietro senza staccare la presa S53	Capovolta avanti superando il compagno supino a terra (base e top) S54	Tenuta 3" presa mano-mano con top sullo step in quadrupedia S55	Colonna 3" base seduta a terra gb divaricate S56
3^ Fascia (2016)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Tenuta corpo proteso dietro 3" con presa alle caviglie + due passi avanti + cap. avanti S61	Tenuta 3" su gb base seduta su step + discesa avanti un piede alla volta senza staccare la presa S62	Tenuta 3" su gb base seduta su step + discesa indietro un piede alla volta senza staccare la presa S63	Ruota superando il compagno supino a terra (base e top) S64	Tenuta 3" presa mano mano con top sullo step corpo proteso dietro in appoggio sulle ginocchia S65	Colonna di passaggio con base seduta sugli step S66
4^ Fascia (2015)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Tenuta corpo proteso dietro 3" con presa alle caviglie + due passi avanti + 2 passi indietro + cap. avanti S71	Tenuta 3" su gb base seduta su step + pennello avanti senza staccare la presa S72	Tenuta 3" su gb base seduta su step + pennello indietro senza staccare la presa S73	Ruota superando il compagno supino a terra in tenuta addominale braccia basse (base e top) S74	Tenuta 3" presa mano mano con top sullo step corpo proteso dietro S75	Colonna 3" base seduta sugli step S76

Sezione GINNASTICA PER TUTTI - PRE AGONISTICA					ACRO GOLD
1^ Fascia (2019* - 2018) *4 anni compiuti					
Livello BASE			Livello STANDARD	Livello AVANZATO	
<u>Tenuta corpo proteso dietro 3" con presa alle caviglie + cap. avanti</u> G41	<u>Tenuta 3" su gambe base seduta su step + pennello avanti senza staccare la presa</u> G42	<u>Tenuta 3" su gb base seduta su step + pennello indietro senza staccare la presa</u> G43	<u>Capovolta avanti, mi alzo con l'aiuto delle mani del compagno (base e top)</u> G44	<u>Tenuta 3" presa mano-mano con top sullo step in quadrupedia</u> G45	<u>Colonna 3" base seduta a terra gb divaricate</u> G46
2^ Fascia (2017)					
Livello BASE			Livello STANDARD	Livello AVANZATO	
<u>Tenuta corpo proteso dietro con presa alla caviglia dx 3" + presa alla caviglia sx 3" + cap. avanti</u> G51	<u>Tenuta 3" su gb base seduta su step + pennello avanti senza staccare la presa della base e top braccia alte</u> G52	<u>Tenuta 3" su gb base seduta su step + pennello indietro senza staccare la presa della base e top braccia alte</u> G53	<u>Capovolta avanti superando il compagno supino a terra (base e top)</u> G54	<u>Tenuta 3" presa mano mano con top sullo step corpo proteso dietro in appoggio sulle ginocchia</u> G55	<u>Colonna di passaggio con base seduta sugli step</u> G56
3^ Fascia (2016)					
Livello BASE			Livello STANDARD	Livello AVANZATO	
<u>Tenuta corpo proteso dietro con presa alla caviglia dx + 2 passi avanti + cambio presa caviglia sx 2 passi avanti + cap. avanti</u> G61	<u>Tenuta 3" su gb base seduta su step + pennello avanti senza staccare la presa della base e top braccia alte</u> G62	<u>Tenuta 3" su gb base seduta su step + pennello indietro senza staccare la presa della base e top braccia alte</u> G63	<u>Ruota superando il compagno supino a terra in tenuta addominale braccia basse (base e top)</u> G64	<u>Tenuta 3" presa mano mano con top sullo step corpo proteso dietro</u> G65	<u>Colonna 3" con base seduta sugli step</u> G66
4^ Fascia (2015)					
Livello BASE			Livello STANDARD	Livello AVANZATO	
<u>Tenuta corpo proteso dietro con presa ad una caviglia + 2 passi avanti + cambio presa sull'altra caviglia + 2 passi indietro + cap. avanti</u> G71	<u>Tenuta 3" su gb base seduta su step + pennello avanti con ripresa in piedi</u> G72	<u>Tenuta 3" su gb base seduta su step + pennello indietro con ripresa in piedi</u> G73	<u>Verticale e capovolta con assistenza laterale del compagno (base e top)</u> G74	<u>Tenuta 3" presa mano mano con appoggio dei piedi del top sulle ginocchia della base</u> G75	<u>Colonna 3" base seduta sugli step con salita laterale a scaletta</u> G76

Sezione GINNASTICA PER TUTTI - PRE AGONISTICA					TG SILVER
1^ Fascia (2019* - 2018) *4 anni compiuti					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Flessione a carpio divaricato, busto a 45°	1/2 giro su due piedi	Salto Pennello	Equilibrio laterale o frontale su pianta del piede (separazione gambe 45°)	Su due piani inclinati: Capovolta avanti + Capovolta indietro (partenza seduto)	Skip 5" (sul blocco) + da fermi sul trampolino 3 Pennelli braccia basse
2^ Fascia (2017)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Flessione a carpio divaricato, petto a terra	1/2 giro su due piedi in relevè a gambe tese	Pennello Raggruppato o Carpiato (separazione gambe 135°, no angolo anche)	Squadra unita, con mani a terra, sollevando solo il bacino da terra o solo le gambe	Capovolta avanti + salto pennello 180° + rotolamento indietro sul dorso	Skip 5" (sul blocco) + da fermi sul trampolino 3 Pennelli braccia in alto
3^ Fascia (2016)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Flessione a carpio unito versione A: in piedi versione B: seduto	1/2 giro su un piede in relevè a gamba tesa	Salto Pennello 180° o Salto del gatto o Sforbiciata	Sforbiciata sotto la Verticale	Capovolta avanti + salto pennello 180° + capovolta indietro	Skip in avanzamento (sul blocco) + con partenza gamba avanti spinta sul trampolino braccia in alto e arrivo su tappeto + capovolta avanti
4^ Fascia (2015)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Spaccata saggitale o frontale	1/2 giro in relevè su un piede + 1/2 giro su due piedi	Enjambè (separazione gambe 90°)	Verticale sforbiciata o Verticale sulla testa con gambe flesse o ginocchia in appoggio sui gomiti	Ruota	Skip in avanzamento (sul blocco) + con partenza gamba avanti spinta sul trampolino braccia in alto e arrivo sul tappeto + capovolta avanti + pennello 180°

Sezione GINNASTICA PER TUTTI - PRE AGONISTICA					TG GOLD
1^ Fascia (2019* - 2018) *4 anni compiuti					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Flessione a carpio divaricato, petto a terra	1/2 giro su due piedi in relevè a gambe tese	Salto Pennello con avvitamento 180°	Sforbiciata sotto la Verticale	Capovolta avanti + salto pennello 180° + rotolamento indietro sul dorso	Skip in avanzamento (sul blocco) + con partenza gamba avanti spinta sul trampolino braccia basse e arrivo su tappeto
2^ Fascia (2017)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Flessione a carpio unito versione A: in piedi versione B: seduto	Pirouette 180° in relevè	Salto Pennello 180° o Salto del gatto o Sforbiciata	Capovolta avanti + Verticale a gambe flesse (partenza a piedi pari)	Capovolta avanti + salto pennello 180° + capovolta indietro	Skip in avanzamento (sul blocco) + con partenza gamba avanti spinta sul trampolino braccia in alto e arrivo su tappeto + capovolta avanti
3^ Fascia (2016)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Spaccata saggitale o frontale	Pirouette 360° in relevè	Enjambè (separazione gambe 135°) o Enjambè sul posto (separazione gambe 135°)	Verticale sforbiciata o Verticale sulla testa con gambe flesse o ginocchia in appoggio sui gomiti	3 passi di rincorsa battuta a due piedi e capovolta avanti su piano inclinato con arrivo smezzato + Verticale	Skip in avanzamento (sul blocco) + con partenza gamba avanti spinta sul trampolino braccia in alto + capovolta avanti + pennello 180°
4^ Fascia (2015)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Ponte	Pirouette 180° in relevè con gamba libera tesa all'orizzontale	Sissione (separazione gambe 135°, gamba anteriore a 45°) o Sforbiciata 180° (separazione gambe 90°)	Verticale capovolta avanti	Ruota riunita + Capovolta indietro arrivo a gambe tese	Skip in avanzamento (sul blocco) + con partenza gamba avanti spinta sul trampolino braccia in alto + verticale caduta piatta sul tappeto

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

FINALITÀ
Mantenimento e miglioramento della mobilitazione 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 ☐ Circondazioni 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.

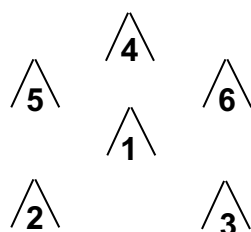


fig. 1)

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).

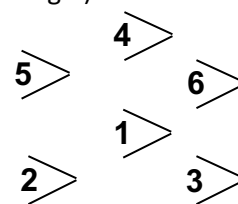


fig. 2)

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).

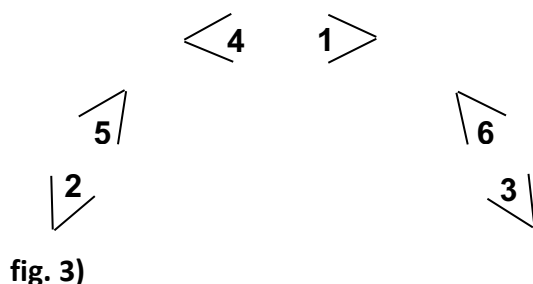


fig. 3)

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).

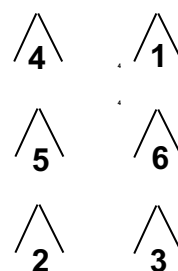


fig. 4)

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).

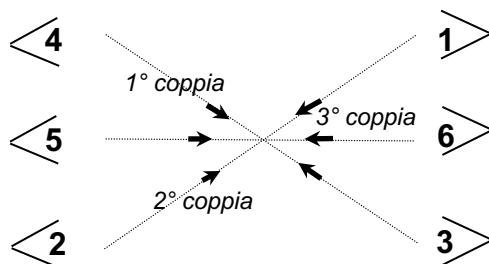


fig. 5)

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 $\frac{1}{2}$ con cambi di appoggio, braccia fuori.

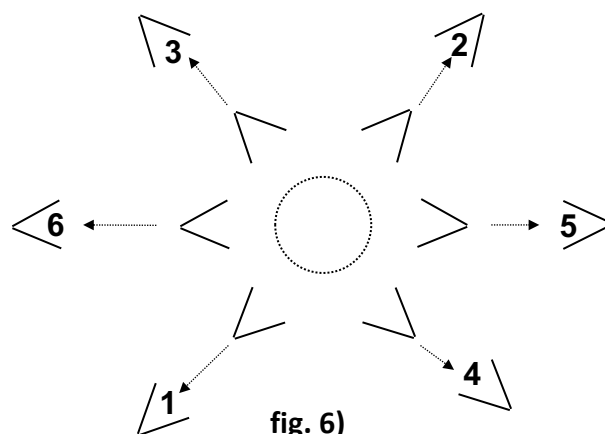


fig. 6)

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.

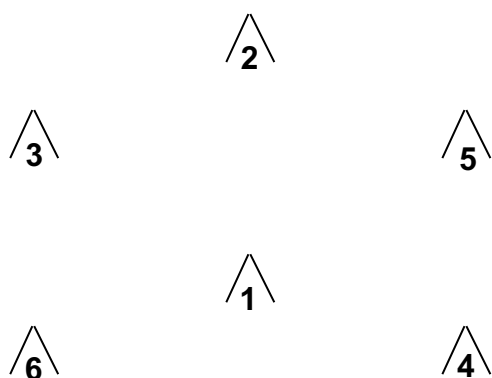


fig. 7)

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.

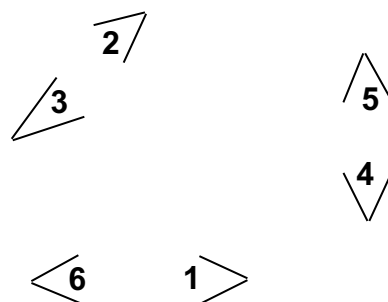


fig. 8)

Si riprende con energia il tempo a 2 del tema principale con passi indietro marcati per disporsi come in fig.9). Sulla diagonale riprendere i 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.

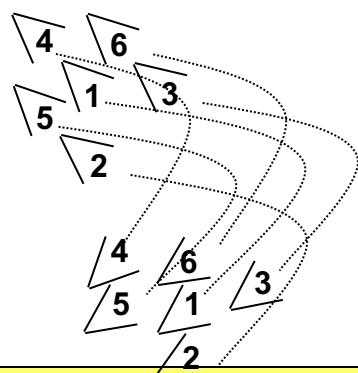


fig. 9)

Seguendo il ritmo un po' 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).

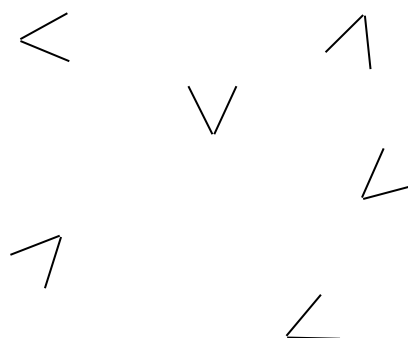


fig. 10)

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.

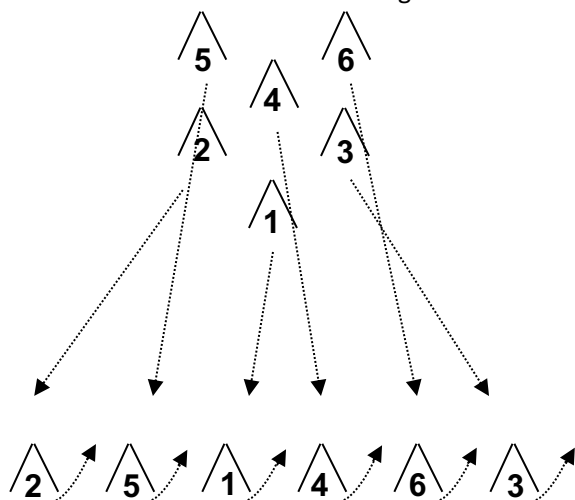


fig. 11)

$\frac{1}{2}$ 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.

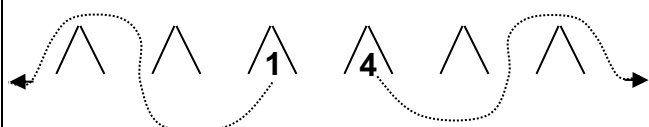


fig. 12)

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 (circondazioni, rotazioni e flessioni).
- ✚ Passo sorpassato a tre in direzione avanti, indietro e in forma **o** 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.
- ✚ Con gambe semipiegate, semiflessione dorsale alta del busto, braccia in linea, gamba sollevata (o protesa o elevata) dietro, braccia fuori e busto eretto; ripetere analogamente dall'altra parte; eseguire lentamente.
- ✚ Da gamba 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) ad una giusta distanza: sbilanciamento del corpo in avanti, piegata sx (o dx) avanti braccia flesse appoggiate e subito spinta in antepulsione; lo stesso a coppie di fronte, palme a contatto, spingere indietro simultaneamente.
- ✚ Circondazioni simultanee contrapposte degli arti superiori sul piano sagittale, sia sul posto che 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 in dentro, 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!**

