

## FAQ PROGRAMMI TECNICI GpT 2023

### E INDICAZIONI TECNICHE PER LA PREAGONISTICA GR e TE

aggiornamento 10 marzo 2023

aggiornamento 16 giugno 2023

#### GENERALITA'

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

#### ATTIVITA' INTERNAZIONALI

1. **Come si partecipa alle attività internazionali? L'ISCRIZIONE E' LIBERA, NEL SENSO CHE NON OCCORRE ESSERE SELEZIONATI; LA PARTECIPAZIONE E' PER CLUB MA, SEMPRE, IN RAPPRESENTANZA DELLA DELEGAZIONE ITALIANA. LE ISCRIZIONI VANNO EFFETTUATE TRAMITE FGI E NON AUTONOMAMENTE. IN TUTTE LE MANIFESTAZIONI SI PARTECIPA PRESENTANDO UN ESERCIZIO COLLETTIVO DI LIBERA IDEAZIONE. PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTARE LA DTN GPT AL SEGUENTE INDIRIZZO EMAIL: [emiliana.polini@federginnastica.it](mailto:emiliana.polini@federginnastica.it) LE CIRCOLARI DI TUTTE LE MANIFESTAZIONI ED I RELATIVI BOLLETTINI SONO PUBBLICATI SUL SITO FEDERALE AL LINK <https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/166-attivit%C3%A0-internazionale-g-p-t.html>**

#### GYMGIOCANDO

1. **ESERCIZIO COLLETTIVO:** si possono scegliere 4 elementi indifferentemente dal valore di p.0.50 o di p.1.00 della griglia riportata a pag. 17? **SI', MA NON AVRANNO ALCUN VALORE.**
2. **ESERCIZIO COLLETTIVO:** i ginnasti possono utilizzare un abbigliamento a tema "supereroi", magari utilizzando anche un piccolo attrezzo non codificato? **ASSOLUTAMENTE SI'.**
3. **PERCORSO:** come funziona il **jolly** durante il percorso? **IL JOLLY SI PRESENTA PRIMA DELL'EFFETTUAZIONE DEL PERCORSO; POICHE' SI PUO' PRESENTARE SOLO A UNO DEI DUE PERCORSI. IN CASO DI UN SOLO PERCORSO NON POTRA' ESSERE GIOCATO. LA FUNZIONE DEL JOLLY E' QUELLA DI RADDOPPIARE I PUNTI SPECIALI OTTENUTI. QUESTI VENGONO ASSEGNATI SECONDO L'ORDINE DEI TEMPI IMPIEGATI PER EFFETTUARE IL PERCORSO (TEMPO EFFETTIVO + EVENTUALI SECONDI DI PENALITA'). LA SQUADRA CHE EFFETTUA IL PERCORSO NEL MINOR TEMPO AVRA' UN PUNTEGGIO SPECIALE PARI AL NUMERO DELLE SQUADRE PARTECIPANTI (ES. 10 SQUADRE PARTECIPANTI, I PUNTI SPECIALI ANDRANNO DA 10 A 1). IL JOLLY PERMETTE DI RADDOPPIARE TALI PUNTI SPECIALI.**
4. **PERCORSO:** Alla fase nazionale oltre il percorso proposto sulle linee guida ne uscirà anche un altro a sorpresa o è possibile presentarne di nostra iniziativa uno ulteriore per aumentare punteggio? **NO, SARA' LA DTN GPT A STABILIRE QUALE SARA' IL PERCORSO A SORPRESA.**
5. **PROVA N. 5:** è penalizzato ogni volteggio non effettuato, ma non sono indicati quanti ne vanno fatti... LA PENALITA' E' STATA CORRETTA; E' STATO AGGIUNTO "...COME RICHIESTO (SECONDO LIVELLO)".
6. **PROVA N. 6:** è penalizzato ogni slalom non effettuato, ma non sono indicati quanti ne vanno fatti... ESSENDO 5 CONI, GLI SLALOM DA EFFETTUARE SONO NECESSARIAMENTE 4.

NON E' NECESSARIO SPECIFICARLO IN QUANTO PER SLALOM S'INTENDE IL PASSAGGIO TRA GLI SPAZI TRA I CONI.

7. **PROVA N. 7:** il ginnasta deve far rotolare la palla fino a percorrere tutti i 2 metri? Può farla rotolare in più riprese o deve riuscire a farla rotolare con una sola spinta? Può utilizzare entrambe le mani? IL GINNASTA DEVE FAR ROTOLARE LA PALLA CON UNA SOLA SPINTA E PUO' UTILIZZARE ENTRAMBE LE MANI.

### PROMOGYM

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

### MASTER CHALLENGER

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

### COPPA ITALIA

1. Se si esegue l'esercizio collettivo a corpo libero è possibile fare gli altri esercizi con i piccoli attrezzi? **SI', E' POSSIBILE.**
2. **ESERCIZIO COLLETTIVO:** è possibile inserire anche elementi da p. 0,50; ai fini del valore di difficoltà verranno conteggiati max 9 elementi (come richiesto dalle esigenze di composizione).
3. **ATTREZZI GR:** Per i piccoli attrezzi verrà assegnato il bonus di p.0,50 (massimo per 2 attrezzi = max. Bonus p.2,00 per squadra) se, all'interno dell'esercizio, oltre ai due maneggi specifici già richiesti, sarà presente un lancio medio (almeno quanto l'altezza della ginnasta) o grande con ripresa corretta a una mano (massimo un passo), anche non su difficoltà corporea.

### SINCROGYM

1. Nell'esercizio collettivo combinato, nel caso di 6 ginnaste, possono eseguire la parte di squadra 4 ginnaste e le altre 2 la parte di coppia e individuale? **NO, SE L'ESERCIZIO COMBINATO E' ESEGUITO CON 6 GINNASTE, TUTTE DEVONO FARE LA PARTE DI SQUADRA.**
2. La rappresentativa è composta da 4/6 ginnasti? **NO, LA COMPOSIZIONE DELLA RAPPRESENTATIVA E' DA 4 A 10 GINNASTI.**

3. Se la squadra di Sincrogym è composta da 5/6 ginnasti, tutti i ginnasti devono partecipare all'esercizio collettivo combinato o ne bastano minimo 4? **BASTANO MINIMO 4 GINNASTE.**

### **GRIGLIE DEGLI ELEMENTI**

1. **CL - Capovolta avanti + Ruota:** non è necessario arrivare dalla capovolta avanti su di un solo piede; l'arrivo può anche essere a piedi uniti, basta che la ruota sia eseguita in continuità.
2. **VOLTEGGIO:** Sulla griglia è scritto "capovolta arrivo seduti": l'arrivo deve essere a gambe tese o piegate? **NON ESSENDO SPECIFICATO, E' INDIFFERENTE.**
3. **VOLTEGGIO:** i tappetoni devono avere uguale altezza (es. 60 cm) sia in fase di appoggio che di arrivo, oppure l'arrivo può essere più basso come se tappetoni fossero la tavola o il cavallo? **STESSA ALTEZZA SIA IN APPOGGIO CHE IN ARRIVO.**
4. **VOLTEGGIO:** Circa le penalità (tabella "Dettagli sulla valutazione") per il volteggio non si fa distinzione tra primo volo secondo volo eccetera? **OGNI PENALITA' VA APPLICATA PER IL 1° VOLO, LA FASE DI APPOGGIO ED IL 2° VOLO; PER L'ARRIVO SI CONSIDERA LA PERDITA DI EQUILIBRIO.**
5. **VOLTEGGIO e MINITRAMPOLINO:** come giudicare verticale e/o capovolta avanti senza posa delle mani? **DIFFERENZIAMO LA VALUTAZIONE A SECONDA SE SI TRATTA DI PROMOGYM O DI COPPA ITALIA. IN COPPA ITALIA, IL SALTO E' CONSIDERATO NULLO; NEL PROMOGYM, TRATTANDOSI DI UN'ATTIVITA' RIVOLTA A GINNASTI/E PIU' "ACERBI", LO RICONOSCIAMO CON UNA PENALITA' DI 0,50 (COME SE SITRATTASSE DI UNA CADUTA) PIU' LE ALTRE PENALITA' DI ESECUZIONE.**
6. **TRAVE – USCITE:** se le uscite non sono con stacco a 2 piedi o piedi pari, come vengono valutate? Vengono riconosciute e penalizzate? E se sì, con che penalità? **L'USCITA VIENE RICONOSCIUTA CON UNA PENALITA' da 0,30.**
7. **TRAVE - ENTRATE:** salire con piedi alternati (con e senza fase di volo) possono arrivare in accosciata? **SI'.**
8. Che penalità c'è se i ginnasti eseguono l'esercizio collettivo con **body** diversi? **NON C'E' PENALITA'.**
9. **TRAVE – entrata in squadra:** La partenza può essere a cavalcioni alla trave? **Non si può partire a cavalcioni ma si possono flettere le gambe. In caso di partenza a cavalcioni, si assegna 0.30 di penalità.**

### **PREAGONISTICA**

1. Sono state inserite le **indicazioni specifiche** per le sezioni **GR, TE e TG**, poste in fondo al seguente documento.
2. Le attività delle diverse sezioni devono svolgersi obbligatoriamente nella stessa giornata e sede? **NO, POSSONO ESSERE SVOLTE O NELLA STESSA GIORNATA O IN GIORNATE DIVERSE, A SECONDA DI COME SI RITIENE PIÙ OPPORTUNO ORGANIZZARLE.**
3. Un/Una ginnasta deve scegliere una sola **sezione**? **NO, PUO' PROVARE A CIMENTARSI NELLE PROVE DI PIU' SEZIONI.**
4. Il programma 2023, per alcune sezioni, prevede tre attrezzi, quindi l'atleta deve presentarsi obbligatoriamente ai tre attrezzi, oppure c'è la possibilità di scegliere di eseguire uno, due o tre attrezzi? **NON È OBBLIGATORIO ESEGUIRE TUTTI GLI ATTREZZI PROPOSTI PERCHÈ I**

BREVETTI SONO RIFERITI AD OGNI ATTREZZO. A PAG. 25 DELLE "LINEE GUIDA PER LE ATTIVITA' GpT", È INFATTI SCRITTO CHE "IL CONSEGUIMENTO DEL BREVETTO PER LA GAM, GAF, GR È "PER OGNI ATTREZZO PROPOSTO".

5. Una stessa ginnasta nella stessa giornata può svolgere più di 1 esercizio per ottenere brevetti in diversi attrezzi? Nel caso della GR, ad esempio: AVANZATO CORPO LIBERO, INTERMEDIO CERCHIO, BASE PALLA? **SÌ**; QUESTO VALE PER TUTTE LE SEZIONI.
6. Come devono essere l'**abbigliamento** e la **pettinatura**? Come abbigliamento è consentito utilizzarne uno diverso dal body (esempio pantaloncino e canottiera)? **SONO LIBERI, PER TUTTE LE SEZIONI. PER LA GINNASTICA AEROBICA, E' CONSIGLIATO UTILIZZARE LE SCARPETTE DI GINNASTICA ARTISTICA O LAVORARE A PIEDI NUDI SU UNA MOQUETTE O SULLA PEDANA DI GINNASTICA ARTISTICA.**
7. C'è un tempo minimo e massimo? **IN LINEA DI MASSIMA NO, SALVO DIVERSE INDICAZIONI (VD INDICAZIONI SPECIFICHE).**
8. Quali sono le **aree di lavoro** previste? **PUO' ESSERE UTILIZZATA UNA QUALSIASI AREA DI LAVORO, SALVO DIVERSA INDICAZIONE RIPORTATA NELLE INDICAZIONI SPECIFICHE.**
9. Se nei vari livelli i/le ginnasti/e dovessero eseguire meno o più elementi di quelli indicati, come ci si comporta? **SI ASSEGNA IL BREVETTO RELATIVO AL NUMERO DI ELEMENTI ESEGUITI; AD ESEMPIO, SE UNA GINNASTA ESEGUE (O LE VENGONO RICONOSCIUTI) 5 ELEMENTI SI ASSEGNA IL BREVETTO STANDARD, SE NE ESEGUE (O LE VENGONO RICONOSCIUTI) 4 ELEMENTI SI ASSEGNA IL BREVETTO BASE, ECC..., FERMO RESTANDO IL MINIMO DI 5 PUNTI, COME INDICATO NELLE NOTE INIZIALI A PAG.25 DELLE "LINEE GUIDA PER LE ATTIVITÀ GPT". SE, INVECE, DOVESSERO ESSERE ESEGUITI O RICONOSCIUTI MENO DI 4 ELEMENTI, IL BREVETTO NON PUÒ ESSERE ASSEGNATO.**
10. Se un ginnasta che partecipa al livello "base" dovesse eseguire 5 elementi, anziché 4, come ci si comporta? **SI PUÒ ASSEGNARE IL BREVETTO "STANDARD", SE IL REGOLAMENTO DI SEZIONE LO CONSENTE E FERMO RESTANDO IL MINIMO DI 5 PUNTI, COME INDICATO NELLE NOTE INIZIALI A PAG.25 DELLE "LINEE GUIDA PER LE ATTIVITÀ GPT".**
11. **GAF:** alla trave, entrata e uscita, sono sempre obbligatorie? **NO.**
12. **GAF:** Il percorso relativo al volteggio "base" chi lo predispone? **IL DTR GAF.**
13. **GR:** Negli esercizi con attrezzo deve presentare come "obbligatori" solo gli elementi attrezzo o anche le difficoltà a corpo libero? **L'ELEMENTO VA ESEGUITO COSÌ COME DESCRITTO NELLA CASELLA.**
14. **GAF E GR:** La musica è facoltativa? **NELLA SEZ. GAF SÌ, NELLA GR È OBBLIGATORIA (VD INDICAZIONI TECNICHE RIPORTATE IN FONDO AL PRESENTE DOCUMENTO).**
15. **GAM e GAF:** Le prove al minitrampolino/ percorso coni-cerchio /volteggio/ che sono identificati in un solo elemento (casella) come si valutano per il raggiungimento minimo di 5 punti, e quindi l'acquisizione del brevetto? **IN QUESTI CASI SI TERRA' IN CONSIDERAZIONE SOLO SE L'ELEMENTO (O IL PERCORSO) E' ACQUISITO, PARZIALMENTE ACQUISITO O NON ACQUISITO.**
16. **GR:** è possibile utilizzare attrezzi più piccoli? **SÌ'.**

## INDICAZIONI TECNICHE PREAGONISTICA TE

- Gli elementi delle tabelle silver e gold possono essere eseguiti su qualsiasi superficie elastica che
- Gli elementi delle tabelle Silver e Gold possono essere eseguiti su una qualsiasi superficie elastica che permetta una sufficiente elevazione, come airtrack gonfiato a pressione medio bassa, giochi gonfiabili, minitrampolino e su trampolini anche di misure non omologate FIG.
- Tutti gli elementi si possono eseguire afferrando una mascotte con funzione ludica-psicomotoria; l'oggetto deve essere morbido, senza spigoli e non risultare pericoloso.
- In tutti gli esercizi con atterraggio seduto, prono e supino è consigliato l'uso del materassino d'assistenza (vedi dispense TE formazione, disponibili sul sito FGI al seguente link <https://www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico-e-ricerche-%E2%80%93-cedir/materiale-didattico.html> )

## INDICAZIONI TECNICHE PREAGONISTICA GR

### PREMESSA E INDICAZIONI TECNICHE

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

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

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

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

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

### MUSICA

Ogni esercizio deve essere eseguito con accompagnamento musicale libero.

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

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

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

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

### **PROGRAMMA TECNICO: indicazioni tecniche**

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

- Categoria SILVER
- Categoria GOLD

Ogni categoria a sua volta è suddivisa in 3 Livelli:

- Livello BASE
- Livello STANDARD
- Livello AVANZATO

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

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

### **INDICAZIONI TECNICHE PREAGONISTICA TG**

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

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

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

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

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

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

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

### **PREAGONISTICA TG**

**I filmati esplicativi saranno aggiunti all'interno delle griglie.**