



PT-FGI-YOUNG *GAF* 2024

A cura del D.T.N.F. e del Centro di Controllo Tecnico Nazionale (C.C.T.N.)

Questo programma è rivolto alle ginnaste più piccole per aiutarle ad affrontare i primi passi di questa disciplina sportiva, senza precocizzare gli apprendimenti, con l'intento di indirizzarle al PT - FGI SILVER e/o GOLD.

1	Le ginnaste possono accedere a questo programma Test dai 5 anni in su.
2	Le schede specifiche previste sono: la Mobilità (composta da 6 righe e 3 colonne), la Forza, la Trave e il Corpo Libero (composte da 6 righe e 4 colonne) dove sono elencati gli elementi da eseguire di valore crescente.
3	Le ginnaste di 5 e 6 anni possono usare solo le prime due Colonne (A e B) per scegliere i movimenti da eseguire (uno per riga). Le ginnaste di 7 e 8 anni possono usare tutte e 4 le Colonne e scegliere un movimento per ogni riga. Solo per la mobilità la scheda è aperta a tutte le fasce di età.
4	Vista la giovane età delle ginnaste, si consiglia di eseguire la scheda partendo dai movimenti contenuti nella prima colonna verticale e per il passaggio alla cella successiva si raccomanda che la giovane ginnasta abbia ottenuto almeno il livello VERDE (anche se è auspicabile il GIALLO).

Specifiche Tecniche e di valutazione

1	Ogni cella contenuta nelle Schede prevede quattro colori in relazione al valore dell'esecuzione: Rosso p. 1, Azzurro p. 2, Verde p. 3, Giallo p. 4.
2	Il tecnico dovrà apporre sulla scheda un trattino a penna in basso a destra all'interno di ogni Cella scelta. In ogni caso verranno riconosciute le celle realmente eseguite.
3	Il valutatore apporrà una crocetta sopra la cella colorata (che corrisponde al valore dell'esecuzione) della cella eseguita dalla ginnasta.
4	Per assegnare il valore dell'esecuzione saranno considerati: braccia e/o gambe piegate, postura o allineamento scorretti, secondi non mantenuti. (Esecuzione molto scorretta: verrà assegnato il colore ROSSO della cella; Esecuzione abbastanza corretta: verrà assegnato il colore AZZURRO della cella; Esecuzione corretta: verrà assegnato il colore VERDE della cella; Esecuzione di qualità: verrà assegnato il colore GIALLO della cella).
5	Nel TEST il movimento può essere ripetuto al massimo una volta.
6	Tutti i movimenti vanno eseguiti in successione seguendo l'ordine della scheda (un movimento riga 1, un movimento riga 2, ecc.).
7	Per l'assegnazione delle celle della "Scheda MOBILITA" verrà confrontato il movimento eseguito dalla ginnasta con i disegni riportati nelle celle e verrà assegnato uno dei due valori (colori) sottostanti che corrisponde all'esecuzione.
8	Nel caso la ginnasta non dovesse mantenere per il tempo previsto le posizioni statiche richieste nelle celle neanche dopo la ripetizione, la cella non verrà assegnata.

NOTE sulle Attrezzature

Forza / Mobilità / Corpo Libero	Per tutte le prove è sufficiente l'uso di una striscia di acrobatica (largh. 2 mt x lungh. min. 12 mt x spessore min. 25 mm). La superficie di esecuzione deve comunque salvaguardare la sicurezza delle ginnaste.
FORZA	Per effettuare i movimenti previsti nella riga 2 della scheda è prevista una pedana da volteggio
TRAVE	E' previsto l'uso della TRAVE h.50 cm da terra con tappeti di minimo 6 cm. e max. 15 cm. sotto e per l'uscita. La tappetatura deve comunque consentire una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.
CORPO LIBERO	Per l'esecuzione delle celle del Corpo Libero ci si può anche avvalere di un brano musicale.

REGOLAMENTO 2024

PROVE	Possono partecipare alle prove previste per le 4 Fasce d'età tutte le ginnaste in regola con il tesseramento FGI per l'anno in corso.
RISULTATI FINALI	Le prove saranno solo a carattere individuale, divise in 4 Fasce d'età, per il conseguimento di uno dei 4 BREVETTI di preparazione.

LIVELLI per ogni fascia d'età:

ANNI 5	ANNI 6	ANNI 7	ANNI 8	LIVELLI
da p. 96 a p. 132	da p. 109 a p. 132	da p. 131 a p. 168	da p. 145 a p. 168	BREVETTO d'ORO
da p. 71 a p. 95	da p. 85 a p. 108	da p. 100 a p. 130	da p. 121 a p. 144	BREVETTO d'ARGENTO
da p. 40 a p. 70	da p. 60 a p. 84	da p. 70 a p. 99	da p. 90 a p. 120	BREVETTO di BRONZO
meno di p. 40	meno di p. 60	meno di p. 70	meno di p. 90	BREVETTO di BASE

PT-FGI-YOUNG		SCHEDA MOBILITA'			GAF		
Società:		Nome:		Anno di nascita:		Data:	
Fascia: anni 5 - 6 - 7 - 8							
n°	A		B		C		
1							
Valore	1	2	3	4	5	6	7
Apertura gambe a 90°							
2							
Valore	1	2	3	4	5	6	7
3							
Valore	1	2	3	4	5	6	7
4							
Valore	1	2	3	4	5	6	7
5							
Valore	1	2	3	4	5	6	7
6							
Valore	1	2	3	4	5	6	7
1. Il Valutatore dovrà apporre una croce sulla casellina posta sotto la cella per indicare il valore dell'esecuzione							
2. Per assegnare il valore sono considerati: braccia e/o gambe piegate, postura o allineamento scorretti, secondi non mantenuti ecc.							
3. Esecuzione molto scorretta: verrà assegnato il colore ROSSO; Esecuzione abbastanza corretta: verrà assegnato il colore AZZURRO; Esecuzione corretta: verrà assegnato il colore VERDE; Esecuzione di qualità: verrà assegnato il colore GIALLO.							

PT-FGI-YOUNG		SCHEDA FORZA				GAF										
Società:		Nome:		Anno di nascita:		Data:										
Fascia: anni 5 - 6 / anni 7 - 8																
n°	A		B		C		D									
1	Seduti a GD tese: appoggiare le mani a terra e staccare il bacino da terra con i piedi appoggiati		Seduti a GU tese: salire in candela e nel ritorno appoggiare le mani a terra a GD e sollevarsi in posizione di squadra		Seduti a GD tese: appoggiare le mani a terra e sollevarsi in posizione di squadra a GD (2")		Seduti a GD tese: appoggiare le mani a terra, sollevarsi e passare le GD lateralmente STT riunendole dietro a corpo proteso.									
Valore	1	2	3	4	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
L'esercizio va eseguito con le mani appoggiate su una pedana da volteggio con il corpo proteso indietro.																
2	In appoggio sulle braccia Tese, a corpo proteso indietro: eseguire 1 piegamento sulle braccia		In appoggio sulle braccia Tese, a corpo proteso indietro: eseguire 3 piegamenti sulle braccia		In appoggio sulle braccia Tese, a corpo proteso indietro: eseguire 5 piegamenti sulle braccia		In appoggio sulle braccia Tese, a corpo proteso indietro: eseguire 10 piegamenti sulle braccia									
Valore	1	2	3	4	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
3	Supini a braccia in alto in linea con il busto: eseguire 5 addominali (corpo in posiz. raccolta e ritorno supini a corpo teso)		Supini a braccia in alto in linea con il busto: eseguire 10 addominali (corpo in posiz. raccolta e ritorno supini a corpo teso)		Supini a braccia in alto in linea con il busto, gambe a squadra punte tese: eseguire 5 addominali sollevando la schiena toccando i piedi con le mani		Supini a braccia in alto in linea con il busto, gambe a squadra punte tese: eseguire 10 addominali sollevando la schiena toccando i piedi con le mani									
Valore	1	2	3	4	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
4	Da seduti a GU tese: salire verso la posizione di candela e rotolando sulla schiena ritornare in piedi ritti SUDM		Da seduti a GU e tese: salire in candela e ritorno in piedi SUDM sollevandosi con 1 g in appoggio e l'altra protesa in avanti STT		Da seduti a GU e tese: salire in candela e ritorno in piedi SUDM con G DX in appoggio e G SX protesa in avanti STT; sedersi a GU e ripetere con l'altra G		Da ritti: eseguire una capovolta in avanti arrivando in piedi SUDM con G DX in appoggio e G SX protesa in avanti STT; ripetere con l'altra gamba									
Valore	1	2	3	4	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
5	Sollevare una gamba in avanti sotto i 45° (tenuta 4"), e ripetere con l'altra.		Sollevare una gamba in avanti sopra i 45° (tenuta 4"), e ripetere con l'altra.		Sollevare una gamba in avanti a 90° (tenuta 4"), e ripetere con l'altra		Sollevare una gamba in avanti sopra i 90° (tenuta 4"), e ripetere con l'altra									
Valore	1	2	3	4	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
6	Eseguire 5 salti pennello di seguito con braccia in alto.		Eseguire 5 salti pennello a raccolta di seguito.		Eseguire 5 salti pennello con divaricata frontale (con apertura almeno a 90°).		Ripetere per 3 volte di seguito: 1 salto pennello a raccolta + 1 salto pennello con divaricata frontale (con apertura almeno a 90°).									
Valore	1	2	3	4	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
Legenda: A= avanti D= dietro G= gambe DX= destro SX= sinistro SUDM= senza uso delle mani GD= gambe divaric. GU= gambe unite PPU= piedi pari uniti STT= senza toccare terra																
1. Il Valutatore dovrà apporre una croce sulla casellina posta sotto la cella per indicare il valore dell'esecuzione																
2. Per assegnare il valore sono considerati: braccia e/o gambe piegate, postura o allineamento scorretti, secondi non mantenuti ecc.																
3. Esecuzione molto scorretta: verrà assegnato il colore ROSSO; Esecuzione abbastanza corretta: verrà assegnato il colore AZZURRO; Esecuzione corretta: verrà assegnato il colore VERDE; Esecuzione di qualità: verrà assegnato il colore GIALLO.																

PT-FGI-YOUNG		SCHEMA TRAVE				GAF	
Società:		Nome:		Anno di nascita:		Data:	
Fascia		anni 5 - 6				anni 7 - 8	
Fascia		anni 5 - 6				anni 7 - 8	
n°		A	B	C	D		
1	<i>Posizioni di Equilibrio</i>	Posizione a GU e tese in relevè 2"	Posizione in Passè 2" a tutta pianta	Posizione Arabesque 2" con gamba dietro < 90°	Posizione Arabesque 2" con gamba dietro a 90° o più		
Valore		1 2 3 4	2 3 4 5	3 4 5 6	4 5 6 7		
2	<i>Ginnica 1</i>	Salto Pennello	Salto Pennello raccolto	Partenza PPU: Enjambeè (apertura < 90°)	Partenza PPU: Enjambeè (apertura 90° o più)		
Valore		1 2 3 4	2 3 4 5	3 4 5 6	4 5 6 7		
3	<i>Ginnica 2</i>	2 passi Chassè dx + 2 passi Chassè sx	Salto del Gatto con posizione finale libera	Enjambeè spinta a 1 piede (apertura < 90°)	Enjambeè spinta a 1 piede (apertura 90° o più)		
Valore		1 2 3 4	2 3 4 5	3 4 5 6	4 5 6 7		
4	<i>Giri</i>	1/2 giro su due piedi in relevè a gambe tese	Su due piedi in relevè a gambe tese: 1/2 giro + passo + 1/2 giro	1/2 giro in passè a gamba tesa	1/2 giro in passè a gamba tesa + 1/2 giro in passè a gamba tesa sulla stessa gamba		
Valore		1 2 3 4	2 3 4 5	3 4 5 6	4 5 6 7		
5	<i>Acro</i>	Da ritti: sedersi con arrivo supino a G unite tese a squadra e ritorno in posizione seduta	Da ritti: sedersi con arrivo in candela e ritorno in piedi	capovolta avanti con arrivo in piedi	Ruota		
Valore		1 2 3 4	2 3 4 5	3 4 5 6	4 5 6 7		
6	<i>Uscite</i>	Da ritti all'estremità della Trave: salto Pennello in uscita	Salto Pennello con divaricata frontale (apertura > 90°)	Rondata con mani sulla punta della Trave	Passo + presalto + Rondata con mani sulla punta della Trave		
Valore		1 2 3 4	2 3 4 5	3 4 5 6	4 5 6 7		
Legenda:		G = gambe R = raccolte A = avanti DX = destro SX = sinistro PPU = piedi pari uniti					
1. Il Valutatore dovrà apporre una croce sulla casellina posta sotto la cella per indicare il valore dell'esecuzione							
2. Per assegnare il valore sono considerati: braccia e/o gambe piegate, postura o allineamento scorretti, secondi non mantenuti ecc.							
3. Esecuzione molto scorretta: verrà assegnato il colore ROSSO; Esecuzione abbastanza corretta: verrà assegnato il colore AZZURRO; Esecuzione corretta: verrà assegnato il colore VERDE; Esecuzione di qualità: verrà assegnato il colore GIALLO.							

PT-FGI-YOUNG		SCHEMA CORPO LIBERO				GAF	
Società:		Nome:		Anno di nascita:		Data:	
Fascia		anni 5 - 6				anni 7 - 8	
Fascia		anni 5 - 6				anni 7 - 8	
n°		A	B	C	D		
1	<i>Acro. 1</i>	Sforbiciata sotto la verticale	Verticale G.U.	Ruota	Verticale G.U. tenuta 2"		
Valore		1 2 3 4	2 3 4 5	3 4 5 6	4 5 6 7		
2	<i>Acro. 2</i>	Da ritti: Capovolta A a GU con arrivo in piedi	Da ritti: Capovolta A con arrivo in piedi SUDM	Da ritti: 2 Capovolte A (la prima a GD e la seconda GU) (arrivo in piedi SUDM)	Verticale + capovolta in avanti		
Valore		1 2 3 4	2 3 4 5	3 4 5 6	4 5 6 7		
3	<i>Acro. 3</i>	Da ritti: Capovolta D a GU con arrivo in piedi	Da seduti a G tese unite: flessione del busto in avanti e Capovolta D a GU con arrivo in piedi	Da ritti: 2 Capovolte D (la prima con arrivo a GD, riunire con saltello e la seconda a GU) con arrivo in piedi	Da seduti a G tese unite: flessione del busto in avanti e Capovolta D a GU a BRACCIA TESE con arrivo in piedi		
Valore		1 2 3 4	2 3 4 5	3 4 5 6	4 5 6 7		
4	<i>Ginnica 1</i>	Salto Pennello Raccolto	Partenza PPU: salto Frontale o Carpiato divaricato (apertura > 90°)	Partenza PPU: Enjambeè (apertura < 90°)	Partenza PPU: Enjambeè (apertura > 90°)		
Valore		1 2 3 4	2 3 4 5	3 4 5 6	4 5 6 7		
5	<i>Ginnica 2</i>	Chassè dx + Chassè sx	Salto del Gatto con posizione finale libera	Enjambeè spinta a 1 piede (Apertura < 90°) con arrivo in Arabesque	Enjambeè spinta a 1 piede (Apertura > 90°) con arrivo in Arabesque		
Valore		1 2 3 4	2 3 4 5	3 4 5 6	4 5 6 7		
6	<i>Piroette</i>	1/2 giro su due piedi in relevè a G tese	1/2 giro in passè in relevè a gamba tesa	1 giro in passè a gamba tesa	1 giro in passè a gamba tesa + passo e slancio A in relevè		
Valore		1 2 3 4	2 3 4 5	3 4 5 6	4 5 6 7		
Legenda:		A = avanti D = dietro G = gambe SUDM = senza uso delle mani GD = gambe divaricate GU = gambe unite PPU = piedi pari uniti					
1. Il Valutatore dovrà apporre una croce sulla casellina posta sotto la cella per indicare il valore dell'esecuzione							
2. Per assegnare il valore sono considerati: braccia e/o gambe piegate, postura o allineamento scorretti, secondi non mantenuti ecc.							
3. Esecuzione molto scorretta: verrà assegnato il colore ROSSO; Esecuzione abbastanza corretta: verrà assegnato il colore AZZURRO; Esecuzione corretta: verrà assegnato il colore VERDE; Esecuzione di qualità: verrà assegnato il colore GIALLO.							



PT-FGI-YOUNG 2024

Scheda RIASSUNTIVA PUNTEGGIO

Società:

Anno di nascita:

Nome:

Data:

**SCHEDA
MOBILITA'**

RIGA 1

RIGA 2

RIGA 3

RIGA 4

RIGA 5

RIGA 6

TOTALE**SCHEDA
FORZA**

RIGA 1

RIGA 2

RIGA 3

RIGA 4

RIGA 5

RIGA 6

TOTALE**SCHEDA
TRAVE**

RIGA 1

RIGA 2

RIGA 3

RIGA 4

RIGA 5

RIGA 6

TOTALE**SCHEDA
CORPO
LIBERO**

RIGA 1

RIGA 2

RIGA 3

RIGA 4

RIGA 5

RIGA 6

TOTALE**PUNTEGGIO TOTALE
FINALE**

LIVELLI per ogni fascia d'età:

ANNI 5	ANNI 6	ANNI 7	ANNI 8	LIVELLI
da p. 96 a p. 132	da p. 109 a p. 132	da p. 131 a p. 168	da p. 145 a p. 168	BREVETTO d'ORO
da p. 71 a p. 95	da p. 85 a p. 108	da p. 100 a p. 130	da p. 121 a p. 144	BREVETTO d'ARGENTO
da p. 40 a p. 70	da p. 60 a p. 84	da p. 70 a p. 99	da p. 90 a p. 120	BREVETTO di BRONZO
meno di p. 40	meno di p. 60	meno di p. 70	meno di p. 90	BREVETTO di BASE