



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

Attività Sportiva

# SuperGym

Edizione 2025 - Ginnastica Artistica Maschile, Femminile e Ritmica  
6 - 7 - 8 anni





## Protocollo organizzativo

- a. Ogni Comitato Regionale dovrà organizzare da un minimo di una a un massimo di due manifestazioni per ogni semestre.
- b. Se possibile, si suggerisce l'organizzazione congiunta della manifestazione per i settori GAM, GAF e GR (stessa sede e giorno).
- c. Per ogni manifestazione, ciascun Direttore Tecnico Regionale di sezione convocherà un valutatore per attrezzo/pedana (GR) scelto dall'albo "Valutatori attività sportive non agonistiche" o dall'albo UdG. Alla manifestazione sarà inoltre presente ciascun DTR o suo delegato in qualità di Coordinatore dei valutatori della sezione.
- d. Il CR dovrà supportare la società organizzatrice nella preparazione della manifestazione, in particolare si occuperà di assegnare un segretario di gara, della compilazione (*ginnasta, società, luogo e data*) e della stampa a colori su cartoncino (uno per ogni partecipante) dell'attestato di partecipazione/scheda report (specifico per sezione). Si allegano al presente programma gli attestati di partecipazione/schede report (pdf compilabile); saranno inoltre inviati ai CCRR gli attestati/schede report in formato Word utili alla Stampa Unione.
- e. All'accredito, la società organizzatrice dovrà consegnare l'attestato di partecipazione/scheda report nominativo ad ogni partecipante.
- f. Il tecnico accompagnatore, ad ogni rotazione consegnerà l'attestato/scheda report al valutatore che vi riporterà direttamente il consuntivo raggiunto a quell'attrezzo per poi riconsegnarla al tecnico.
- g. In base al numero degli iscritti la manifestazione sarà organizzata in turni. Ogni turno potrà avere una durata massima di circa 2 ore e 15 minuti comprensiva dei tempi di accredito/controllo tessere e cerimonia di chiusura.
- h. L'ordine di passaggio nonché la suddivisione nei turni di lavoro sarà predisposto dal DTR cercando di agevolare le società nella gestione dei partecipanti.
- i. Modelli organizzativi:

Timing	GAM (massimo 42 partecipanti per ogni turno)
10'	Accredito
20'	Riscaldamento
6x16'	6 rotazioni agli attrezzi Organizzate con 4 minuti di prova e 12 per la dimostrazione dell'esercizio (massimo 7 ginnasti/attrezzo)
10'	Cerimonia di chiusura

Timing	GAF (massimo 40 partecipanti per ogni turno)
10'	Accredito
20'	Riscaldamento
5x19'	5 rotazioni agli attrezzi Organizzate con 4 minuti di prova (massimo 8 ginnaste/attrezzo)
10'	Cerimonia di chiusura

Timing	GR (devono essere previste almeno 2 pedane e 2 impianti audio per 60 partecipanti per ogni turno)
10'	Accredito
25'	Riscaldamento
90'	2 esercizi per ginnasta per pedana (30 partecipanti per pedana)
10'	Cerimonia di chiusura

- j. La società organizzatrice si occuperà:
  - della preparazione delle attrezzature necessarie (impianto audio e attrezzi necessari per ogni sezione);
  - di fornire uno speaker ed eventuali persone per la gestione della manifestazione;
  - di provvedere al servizio di assistenza sanitaria con la presenza di un medico o di almeno un'ambulanza.
- k. Al termine di ogni turno di lavoro si svolgerà una breve cerimonia di chiusura nella quale tutti i partecipanti saranno schierati di fronte al pubblico con il loro attestato/scheda report personale, verranno consegnati eventuali gadget predisposti dalla società organizzatrice e verrà fatta una foto di gruppo.



## Attività Sportiva Supergym GAM

1. Il presente programma tecnico è rivolto ai giovanissimi ginnasti ed è stato pensato per fornire loro un percorso tecnico-didattico funzionale all'approccio a questa disciplina sportiva. Possono partecipare alle manifestazioni i ginnasti, regolarmente tesserati con la FIGI, che nell'anno in corso compiono 6, 7 e 8 anni (quest'ultimi purché non abbiano preso parte alle competizioni agonistiche di sezione).
2. Le manifestazioni che utilizzano questo programma sono a carattere individuale.
3. I ginnasti potranno liberamente scegliere di presentare da un minimo di 2 ad un massimo di 6 attrezzi a scelta tra Corpo Libero, Fungo/Fungo a terra (calotta), Volteggio, Parallele Pari, Sbarra e Mini Trampolino.
4. Per ogni attrezzo sono state create proposte didattiche suddivise in tre livelli. Nonostante la scelta del livello da eseguire sia libera, ogni livello è suggerito per una fascia di età:
  - Livello 1 → ginnasti che nell'anno in corso compiono 6 anni
  - Livello 2 → ginnasti che nell'anno in corso compiono 7 anni
  - Livello 3 → ginnasti che nell'anno in corso compiono 8 anni
5. I ginnasti potranno dunque liberamente scegliere gli attrezzi da eseguire e, per ogni attrezzo, il livello di esercizio da presentare indipendentemente dall'età anagrafica. *Esempio: un ginnasta nell'anno dei 6 anni potrà presentare l'esercizio di livello 1 a Corpo Libero, l'esercizio di livello 3 al Mini Trampolino e l'esercizio di livello 2 alle Parallele Pari.* Il ginnasta alzando il braccio per presentarsi al valutatore prima di iniziare l'esercizio dichiarerà a voce il livello dell'esercizio che si appresta ad eseguire.
6. Le proposte didattiche sono costituite da sequenze di elementi che, se eseguiti con continuità, formano degli esercizi.
7. I ginnasti potranno svolgere gli esercizi proposti per intero o omettere le parti che ancora non sono in grado di svolgere integrando eventualmente i collegamenti necessari per poter presentare un esercizio continuato e senza interruzioni.
8. Al fungo, nel livello 3, l'esecuzione del secondo esercizio è consentita solo se viene eseguito il primo esercizio al fungo a terra.
9. Al volteggio e al mini trampolino l'esecuzione del secondo salto è consentita solo se viene eseguito il primo salto, così come l'esecuzione del terzo salto è consentita solo se viene eseguito il secondo.
10. Non sono previste penalità esecutive. Ogni riga (composta da singolo elemento o sequenza di elementi) riceverà un'indicazione sull'esecuzione della stessa. Queste indicazioni, per praticità di linguaggio, saranno numeriche ed avranno un valore da 0 a 3 punti:
  - Valore 0 → Riga NON eseguita (questo valore viene assegnato solo se la parte non viene eseguita per intero)
  - Valore 1 → Riga eseguita in maniera globale (esecuzione parziale anche con caduta a terra o sull'attrezzo)
  - Valore 2 → Riga eseguita in maniera corretta
  - Valore 3 → Riga eseguita con buona qualità tecnica ed esecutiva
11. La somma dei valori assegnati ad ogni riga moltiplicata per 1 per gli esercizi del primo livello, per 2 per quelli di secondo e per 3 per quelli di terzo costituirà il valore complessivo a quell'attrezzo.
12. Ad ogni attrezzo, sulla base del consuntivo raggiunto, il partecipante raggiungerà il Pass Super Gatto, Super Ghepardo o Super Leone come indicato nell'apposita scheda.
13. I video degli esercizi proposti saranno disponibili al link  
[https://docs.google.com/presentation/d/1MU5oWCCSc62\\_Yi6nYXTusS6U63wwwDsJmMRX3dMSdJ8/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/presentation/d/1MU5oWCCSc62_Yi6nYXTusS6U63wwwDsJmMRX3dMSdJ8/edit?usp=sharing)

**CORPO LIBERO***Gli esercizi possono essere svolti su una striscia mt.12***L1**

1	Dalla stazione eretta con le braccia tese lungo il corpo, con un piccolo saltello divaricare le gambe e portare le braccia fuori tese, con un saltello ritornare alla posizione di partenza; ripetere il saltello e arrivare a gambe divaricate braccia fuori tese, quindi portare per fuori le braccia in alto tese e mantenere la posizione 2".
2	Flettere il busto avanti (con le gambe divaricate e ritte e le braccia tese allineate al tronco) fino ad appoggiare i palmi delle mani al suolo e mantenere la posizione per 2". Da questa posizione eseguire un rotolamento avanti per arrivare seduti a gambe divaricate con le braccia tese in alto e mantenere la posizione 2".
3	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, unire le gambe e portarsi in decubito supino con le braccia allineate in alto.
4	Eseguire un rotolamento laterale (attorno all'asse longitudinale) di 180° per raggiungere il decubito prono e mantenere 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 2" la posizione di massimo allineamento con il corpo completamente a contatto con il suolo.
5	Sollevarle le gambe flesse e portarsi alla posizione di candela a gambe flesse mantenendo la braccia a terra avanti e senza pause rotolare avanti per portarsi alla stazione eretta con le braccia tese lungo il corpo per eseguire con continuità un salto "pennello".
6	Dalla stazione eretta con le gambe unite, portare per avanti le braccia tese in alto ed eseguire una capovolta indietro a gambe flesse e braccia piegate con arrivo alla stazione eretta con le braccia tese in alto per poi portarle per fuori lungo il corpo.

**L2**

1	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 sforbiciata e terminare a piedi uniti e braccia tese fuori. Portare le braccia in alto ed eseguire una capovolta avanti e di seguito un salto "pennello" con 1/2 giro attorno all'asse longitudinale con le braccia in alto.
2	Flettere il busto avanti (con le gambe unite e ritte e le braccia tese allineate al tronco) fino ad appoggiare i palmi delle mani al suolo e mantenere la posizione per 2". Eseguire un rotolamento avanti per arrivare seduto a gambe unite con le braccia alte tese. Flettere il busto avanti con le gambe unite mantenendo la posizione con palmo delle mani appoggiate a terra per 2". Ritornare seduti con le braccia in alto.
3	Portare le mani all'altezza delle ginocchia e con le mani a terra sollevare le gambe tese unite mantenendo la posizione 2" per poi tornare seduti con le braccia tese allineate in alto.
4	Con rotolamento dietro portarsi alla posizione di candela a gambe tese di passaggio con le braccia a terra avanti ed eseguire un mezzo rotolamento avanti per arrivare con continuità divaricando le gambe ad una staccata a scelta mantenuta 2".
5	Portarsi alla posizione seduta con le gambe unite e le braccia allineate in alto e mantenere la posizione con tronco e AASS in massimo allineamento per 2", eseguire una chiusura del busto sulle gambe, e di seguito, una capovolta indietro a braccia piegate e gambe tese per arrivare alla stazione eretta con le braccia tese in alto per poi portarle per fuori lungo il corpo.
6	Portando le braccia in alto eseguire un passo, affondo e verticale di slancio di passaggio e capovolta avanti per arrivare alla stazione eretta con le braccia allineate in alto per poi portarle per fuori lungo il corpo.

**L3**

1	Dalla stazione eretta con le braccia tese 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.
2	Eseguire un passo, affondo e verticale di slancio di passaggio e capovolta per arrivare, divaricando le gambe, ad una staccata a scelta mantenuta 2".
3	Dalla staccata portare il busto avanti a terra e unire le gambe dietro per eseguire un rotolamento laterale (attorno all'asse longitudinale) di 180° per portarsi al decubito supino ed eseguire un ponte mantenuto 2" per poi riscendere in decubito supino.
4	Con rotolamento dietro portarsi alla posizione di candela a gambe tese con le braccia allineate in alto mantenuta 2", rotolare avanti per portarsi alla posizione seduta con le gambe unite e le braccia in alto e mantenere la posizione con tronco e AASS in massimo allineamento per 2"
5	Eseguire una chiusura del busto sulle gambe, e di seguito, una capovolta indietro a braccia piegate e gambe tese per arrivare alla stazione eretta con le braccia tese lungo il corpo.
6	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 allineate in alto, portare le braccia tese fuori e rialleiarle in basso tese lungo il corpo.

**FUNGO - FUNGO A TERRA (calotta)***Calotta (parte superiore del fungo) posizionata a terra. **ATTENZIONE! Gli esercizi L2 e L3 possono essere eseguiti variando il senso di rotazione.*****L1****Fungo a terra (calotta)**

1	Con le mani in appoggio su una calotta posizionata a terra, braccia ritte e corpo proteso dietro, piedi in flex in appoggio a terra, mantenere la posizione per 3".
2	Mantenendo l'atteggiamento teso, con piccoli spostamenti dei piedi, compiere 1/4 di giro a sx per raggiungere la posizione laterale in appoggio sul solo braccio dx e mantenere la posizione per 3".
3	Mantenendo l'atteggiamento teso, con piccoli spostamenti dei piedi, compiere 1/4 di giro proseguendo nel senso di rotazione per raggiungere la posizione dorsale avanti in appoggio su entrambe le braccia e mantenere la posizione per 3".
4	Mantenendo l'atteggiamento teso, con piccoli spostamenti dei piedi, compiere 1/4 di giro proseguendo nel senso di rotazione per raggiungere la posizione laterale in appoggio sul solo braccio sx e mantenere la posizione per 3".
5	Mantenendo l'atteggiamento teso, con piccoli spostamenti dei piedi, compiere 1/4 di giro proseguendo nel senso di rotazione per raggiungere la posizione frontale con corpo proteso dietro e mantenere la posizione per 3".
6	Mantenendo l'atteggiamento teso, con piccoli spostamenti dei piedi, compiere 1/4 di giro a dx per raggiungere la posizione laterale in appoggio sul solo braccio sx e mantenere la posizione per 3".
7	Mantenendo l'atteggiamento teso, con piccoli spostamenti dei piedi, compiere 1/4 di giro proseguendo nel senso di rotazione per raggiungere la posizione dorsale avanti in appoggio su entrambe le braccia e mantenere la posizione per 3".
8	Mantenendo l'atteggiamento teso, con piccoli spostamenti dei piedi, compiere 1/4 di giro proseguendo nel senso di rotazione per raggiungere la posizione laterale in appoggio sul solo braccio dx e mantenere la posizione per 3".
9	Mantenendo l'atteggiamento teso, con piccoli spostamenti dei piedi, compiere 1/4 di giro proseguendo nel senso di rotazione per raggiungere la posizione frontale con corpo proteso dietro e mantenere la posizione per 3".

**L2****Fungo a terra (calotta)**

1	Con le mani in appoggio su una calotta posizionata a terra, braccia ritte e corpo proteso dietro, piedi in flex appoggio a terra, mantenere la posizione per 3".
2	Divaricando le gambe spostare la gamba sx a sx e con spinta della gamba sx e slancio della dx eseguire 1/4 di mulinello per raggiungere la posizione laterale in appoggio sul solo braccio sx e mantenere la posizione 3".
3	Mantenendo l'atteggiamento teso, con piccoli spostamenti dei piedi, compiere 3/4 di giro proseguendo nel senso di rotazione per raggiungere la posizione frontale con corpo proteso dietro e mantenere la posizione per 3".
4	Divaricando le gambe spostare la gamba sx a sx e con spinta della gamba sx e slancio della dx eseguire 1/2 mulinello per raggiungere la posizione dorsale avanti in appoggio su entrambe le braccia e mantenere la posizione per 3".
5	Mantenendo l'atteggiamento teso, con piccoli spostamenti dei piedi, compiere 1/2 giro proseguendo nel senso di rotazione per raggiungere la posizione frontale con corpo proteso dietro e mantenere la posizione per 3".
6	Divaricando le gambe spostare la gamba sx a sx e con spinta della gamba sx e slancio della dx eseguire 3/4 di mulinello per raggiungere la posizione laterale in appoggio sul solo braccio dx e mantenere la posizione per 3".
7	Mantenendo l'atteggiamento teso, con piccoli spostamenti dei piedi, compiere 1/4 di giro proseguendo nel senso di rotazione per raggiungere la posizione frontale con corpo proteso dietro e mantenere la posizione per 3".

**L3****1° esercizio - Fungo a terra (calotta)**

1	Con le mani in appoggio su una calotta posizionata a terra, braccia ritte e corpo proteso dietro, piedi in flex appoggio a terra, mantenere la posizione per 3".
2	Divaricando le gambe spostare la gamba sx a sx e con spinta della gamba sx e slancio della dx eseguire 1/2 mulinello per raggiungere la posizione dorsale avanti in appoggio su entrambe le braccia e mantenere la posizione per 3".
3	Mantenendo l'atteggiamento teso, con piccoli spostamenti dei piedi, compiere 1/2 giro proseguendo nel senso di rotazione per raggiungere la posizione frontale con corpo proteso dietro e mantenere la posizione per 3".
4	Divaricando le gambe spostare la gamba sx a sx e con spinta della gamba sx e slancio della dx eseguire 3/4 di mulinello per raggiungere la posizione laterale in appoggio sul solo braccio dx e mantenere la posizione per 3".
5	Mantenendo l'atteggiamento teso, con piccoli spostamenti dei piedi, compiere 1/4 di giro proseguendo nel senso di rotazione per raggiungere la posizione frontale con corpo proteso dietro e mantenere la posizione per 3".
6	Divaricando le gambe spostare la gamba sx a sx e con spinta della gamba sx e slancio della dx eseguire un mulinello per raggiungere la posizione frontale con corpo proteso dietro e mantenere la posizione per 3".
7	Divaricando le gambe spostare la gamba sx a sx e con spinta della gamba sx e slancio della dx eseguire un mulinello per raggiungere la posizione frontale con corpo proteso dietro e mantenere la posizione per 3".

**2° esercizio | Fungo**

1	Partenza con le mani in appoggio sul fungo, braccia ritte e corpo proteso dietro, spinta dei piedi (anche con partenza a gambe divaricate e slancio di una gamba) ed eseguire un mulinello.
2	Secondo mulinello.
3	Terzo mulinello.
4	Un mulinello e terminare a terra con mani in appoggio sul fungo e corpo proteso dietro con le gambe unite.



## VOLTEGGIO

*Rincorsa massima di 15 mt, pedana morbida e tappetoni altezza 40 cm e lunghezza 4 mt*

### L1

#### 1° salto

Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana e eseguire un salto a "Pennello" con arrivo sul materassone in stazione eretta a gambe piegate e braccia tese avanti poco sotto all'altezza delle spalle (posizione di arrivo) per poi distendere le gambe unendo i talloni portando le braccia fuori.

### L2

#### 1° salto

Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire una "Capovolta saltata" con arrivo alla stazione eretta a piedi uniti e braccia in alto allineate per poi portare per fuori le braccia lungo il corpo.

### L3

#### 1° salto

Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire un passaggio alla verticale (corpo in atteggiamento lungo) e caduta di schiena con arrivo supino sul materassone di arrivo.

#### 2° salto

Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana e eseguire una capovolta avanti con arrivo alla stazione eretta a piedi uniti e braccia in alto allineate per poi portare per fuori le braccia lungo il corpo.

#### 2° salto

Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire un passaggio alla verticale (corpo in atteggiamento lungo) e caduta di schiena con arrivo supino sul materassone di arrivo.

#### 2° salto

Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire una "Ruota" per arrivare alla stazione eretta a gambe divaricate e braccia alte sul materassone di arrivo.

#### 3° salto

Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire un "Flic Flac avanti" per arrivare alla stazione eretta a piedi pari, braccia alte e sguardo alle mani per poi cadere avanti a corpo teso e arrivare in decubito prono sul materassone di arrivo con le braccia flesse e le mani vicine al petto.

## PARALLELE PARI

*Altezza variabile massima 180 cm dal bordo superiore dei tappeti, tappetatura regolamentare con un materasso morbido supplementare altezza 10 cm al centro.*

### L1

<b>1</b>	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".
<b>2</b>	Mantenendo il bacino e le cosce allineate al tronco, flettere le gambe dietro (talloni ai glutei) e mantenere la posizione 2".
<b>3</b>	Mantenendo la posizione a gambe flesse eseguire una traslazione avanti in sospensione spostando l'impugnatura. (6 passi)
<b>4</b>	Stendere le gambe e mantenere la posizione per 2".
<b>5</b>	Eseguire un cambio di fronte in sospensione spostando la mano dx a fianco alla mano sx (entrambe le mani sono ora su un singolo staggio con fronte verso l'esterno delle PP) e, con continuità, spostare la mano sx sull'altro staggio per tornare alla posizione lunga in sospensione. (è possibile variare il senso di rotazione spostando per prima la mano sx)
<b>6</b>	Da fermo saltare a terra per arrivare alla stazione eretta a gambe piegate e braccia tese avanti poco sotto all'altezza delle spalle (posizione di arrivo) per poi distendere le gambe unendo i talloni portando le braccia fuori.

### L2

<b>1</b>	Dall'appoggio (è permessa la salita con l'aiuto dell'allenatore) vicino ai montanti delle parallele, eseguire una traslazione avanti (6 passi). Al termine, sollevando e divaricando le gambe appoggiarle sugli staggi. Portare la gamba dx al centro degli staggi e con 1/4 di giro a dx spostare la mano sx sullo staggio destro, portare la gamba sx al centro degli staggi per arrivare in appoggio su uno staggio (è possibile variare il senso di rotazione spostando per prima la mano dx). Piegando le braccia scendere lentamente alla sospensione e con 1/4 di giro dorsale spostare la mano sx sullo staggio opposto. Mantenere la posizione in sospensione per 2".
<b>2</b>	Sollevarle le gambe e rovesciando il corpo raggiungere la posizione di sospensione semi-rovesciata in massima chiusura (gambe parallele al terreno e ginocchia vicine alla fronte), mantenere la posizione 2" per poi ritornare alla sospensione. Mantenendo il bacino e le cosce allineate al tronco, flettere le gambe dietro (talloni ai glutei) e mantenere la posizione 2".
<b>3</b>	Mantenendo la posizione a gambe flesse eseguire una traslazione avanti in sospensione spostando l'impugnatura. (6 passi)
<b>4</b>	Stendere le gambe e mantenere la posizione per 2".
<b>5</b>	Con azione di chiusura-apertura degli AAll sul busto (presa di slancio) eseguire due oscillazioni complete avanti/dietro in sospensione.
<b>6</b>	(Dall'oscillazione dietro o da fermo) Saltare a terra per arrivare alla stazione eretta a gambe piegate e braccia tese avanti poco sotto all'altezza delle spalle (posizione di arrivo) per poi distendere le gambe unendo i talloni portando le braccia fuori.

### L3

<b>1</b>	Dall'appoggio (è permessa la salita con l'aiuto dell'allenatore) al centro delle parallele chiudere gli AAll sul busto e distendere il corpo avanti per eseguire un'oscillazione completa dietro/avanti con il corpo sopra gli staggi.
<b>2</b>	Eseguire una seconda oscillazione completa dietro/avanti all'orizzontale.
<b>3</b>	Al termine dell'oscillazione avanti divaricare le gambe tese per appoggiarle sugli staggi.
<b>4</b>	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.
<b>5</b>	Eseguire un'oscillazione completa dietro-avanti in sospensione.
<b>6</b>	Eseguire una 1/2 oscillazione dietro e saltare a terra per arrivare alla stazione eretta a gambe piegate e braccia tese avanti poco sotto all'altezza delle spalle (posizione di arrivo) per poi distendere le gambe unendo i talloni portando le braccia fuori.

AAll: Arti Inferiori

## SBARRA

*Sbarra altezza 150 cm dal bordo superiore dei tappeti, tappetatura regolamentare con un materasso morbido supplementare altezza 10 cm al centro.*

### L1

<b>1</b>	Con l'aiuto dell'allenatore portarsi in sospensione a corpo teso (impugnatura dorsale con i pollici sotto) al centro mantenere la posizione a gambe tese 2".
<b>2</b>	Portarsi alla squadra a gambe flesse e unite e mantenere la posizione per 2", tornare alla sospensione a corpo teso.
<b>3</b>	Eseguire una traslazione (4 spostamenti per mano) a dx spostando una mano per volta senza incrociare le braccia e mantenendo le gambe tese. Eseguire una traslazione (4 spostamenti per mano) a sx spostando una mano per volta senza incrociare le braccia e mantenendo le gambe tese.
<b>4</b>	Mantenere la posizione finale per 2".
<b>5</b>	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 tornare alla sospensione a gambe tese.
<b>6</b>	Saltare a terra per arrivare alla stazione eretta a gambe piegate e braccia tese avanti poco sotto all'altezza delle spalle (posizione di arrivo) per poi distendere le gambe unendo i talloni portando le braccia fuori.

### L2

<b>1</b>	Con l'aiuto dell'allenatore portarsi in sospensione a corpo teso (impugnatura dorsale con i pollici sotto) e mantenere la posizione a gambe tese 2".
<b>2</b>	Portarsi alla squadra a gambe unite e mantenere la posizione per 2", tornare alla sospensione a corpo teso.
<b>3</b>	Abbandonando l'impugnatura sx/dx eseguire una rotazione di 180° attorno all'asse longitudinale a corpo teso verso dx/sx per rimpugnare la sbarra con impugnatura mista dorsale/palmare e di seguito girare la mano dx/sx dall'impugnatura palmare a quella dorsale.
<b>4</b>	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 tornare alla sospensione a gambe tese.
<b>5</b>	Con azione di chiusura-apertura degli AAll sul busto (presa di stancio) eseguire una oscillazione completa dietro/avanti.
<b>6</b>	(Dalla mezza oscillazione dietro o da fermo) saltare a terra per arrivare alla stazione eretta a gambe piegate e braccia tese avanti poco sotto all'altezza delle spalle (posizione di arrivo) per poi distendere le gambe unendo i talloni portando le braccia fuori.

### L3

<b>1</b>	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".
<b>2</b>	Flettere le gambe tese sul busto per arrivare alla posizione di massima chiusura (piedi all'altezza del corrente), e mantenere la posizione per 2" per poi tornare alla sospensione a corpo teso.
<b>3</b>	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. Abbandonando l'impugnatura sx/dx eseguire una rotazione di 360° attorno all'asse longitudinale a corpo teso verso dx/sx per rimpugnare la sbarra con impugnatura dorsale.
<b>4</b>	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.
<b>5</b>	Con azione di chiusura-apertura degli AAll sul busto (presa di stancio) eseguire due oscillazioni complete dietro/avanti.
<b>6</b>	Eseguire una mezza oscillazione dietro e saltare a terra per arrivare alla stazione eretta a gambe piegate e braccia tese avanti poco sotto all'altezza delle spalle (posizione di arrivo) per poi distendere le gambe unendo i talloni portando le braccia fuori.

AAll: Arti Inferiori

**MINI TRAMPOLINO**

*2 panche da 2 mt per la rincorsa, mini trampolino posizionato "piatto",  
tappetatura di altezza 40 cm e lunghezza 4 mt con un materasso supplementare altezza 10 cm morbido.*

**L1****1° salto**

Sul mini trampolino, dalla stazione eretta con le braccia lungo il corpo, eseguire 5 salti "Pennello" a gambe tese e unite per terminare sul mini trampolino in stazione eretta a gambe piegate e braccia tese avanti poco sotto all'altezza delle spalle (posizione di arrivo) per poi distendere le gambe unendo i talloni portando le braccia fuori.

Durante l'esecuzione di questa sequenza di salti sul Mini Trampolino è suggerita l'assistenza indiretta dell'allenatore.

**L2****1° salto**

Sul mini trampolino, dalla stazione eretta con le braccia lungo il corpo, eseguire 3 salti "Pennello" a gambe tese e unite, 1 salto "Pennello" con 180° A/L portando le braccia in alto, 3 salti "Pennello" con le braccia in alto e 1 salto "Pennello" con 180° A/L portando le braccia in basso, 1 salto "Pennello" per terminare sul mini trampolino in stazione eretta a gambe piegate e braccia tese avanti poco sotto all'altezza delle spalle (posizione di arrivo) per poi distendere le gambe unendo i talloni portando le braccia fuori.

Durante l'esecuzione di questa sequenza di salti sul Mini Trampolino è suggerita l'assistenza indiretta dell'allenatore.

**L3****1° salto**

Con una piccola rincorsa (per terra o su una panca) e con battuta a piedi pari sul mini trampolino eseguire un "Pennello" con 360° A/L a gambe tese e unite con arrivo  
sul materassone in stazione eretta a gambe piegate e braccia tese avanti poco sotto all'altezza delle spalle (posizione di arrivo) per poi distendere le gambe unendo i talloni portando le braccia fuori.

**2° salto**

Con una piccola rincorsa (per terra o su una panca) e con battuta a piedi pari sul mini trampolino eseguire un "Pennello" con le braccia tese lungo il corpo con arrivo sul materassone in stazione eretta a gambe piegate e braccia tese avanti poco sotto all'altezza delle spalle (posizione di arrivo) per poi distendere le gambe unendo i talloni portando le braccia fuori.

**2° salto**

Con una piccola rincorsa (per terra o su una panca) e con battuta a piedi pari sul mini trampolino eseguire un passaggio alla verticale (corpo in atteggiamento lungo) e caduta di schiena con arrivo supino sul materassone di arrivo.

**2° salto**

Con una piccola rincorsa (per terra o su una panca) e con 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 per poi cadere avanti a corpo teso e arrivare in decubito prono sul materassone di arrivo con le braccia flesse e le mani vicine al petto.

**3° salto**

Con una piccola rincorsa (per terra o su una panca) e con 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 sul materassone d'arrivo.

**3° salto**

Con una piccola rincorsa (per terra o su una panca) e con battuta a piedi pari sul mini trampolino ed eseguire un "Salto avanti raccolto" con arrivo sul materassone in stazione eretta a gambe piegate e braccia tese avanti poco sotto all'altezza delle spalle (posizione di arrivo) per poi distendere le gambe unendo i talloni portando le braccia fuori.

A/L: Asse Longitudinale



Attività Sportiva

# SuperGym

## Ginnastica Artistica Maschile

### Attestato di partecipazione

Ginnasta

Società

Luogo e data



Pass  
Super Gatto



Pass  
Super Ghepardo



Pass  
Super Leone

CORPO LIBERO	1 - 16		17 - 30		> 30	
FUNGO	1 - 23		24 - 36		> 36	
VOLTEGGIO	1 - 5		6 - 10		> 10	
PARALLELE	1 - 16		17 - 30		> 30	
SBARRA	1 - 16		17 - 30		> 30	
TRAMPOLINO	1 - 5		6 - 10		> 10	



## Attività Sportiva Supergym GAF

1. Il presente programma tecnico è rivolto alle giovanissime ginnaste ed è stato pensato per fornire loro un percorso tecnico-didattico funzionale all'approccio a questa disciplina sportiva. Possono partecipare alle manifestazioni le ginnaste, regolarmente tesserate con la FIG, che nell'anno in corso compiono 6, 7 e 8 anni (quest'ultime purché non abbiano preso parte alle competizioni agonistiche di sezione).
2. Le manifestazioni che utilizzano questo programma sono a carattere individuale.
3. Le ginnaste potranno liberamente scegliere di presentare da un minimo di 1 ad un massimo di 5 attrezzi a scelta tra mini trampolino, volteggio, parallele asimmetriche, trave bassa (50 cm) e corpo libero.
4. Per ogni esercizio sono state create proposte didattiche suddivise in tre livelli. Nonostante la scelta del livello da eseguire sia libera, ogni livello è suggerito per una fascia di età:
  - Livello 1 → ginnaste che nell'anno in corso compiono 6 anni
  - Livello 2 → ginnaste che nell'anno in corso compiono 7 anni
  - Livello 3 → ginnaste che nell'anno in corso compiono 8 anni
5. Le ginnaste potranno dunque liberamente scegliere gli esercizi da eseguire e il livello da presentare indipendentemente dall'età anagrafica. *Esempio: una ginnasta nell'anno dei 6 anni potrà presentare l'esercizio di livello 1 a Corpo Libero e l'esercizio di livello 3 alla Trave.*
6. Le proposte didattiche sono costituite da elementi che devono essere inseriti in un esercizio con le seguenti modalità:
  - Parallele asimmetriche: 5 elementi eseguiti singolarmente (è possibile collegare tra loro alcuni elementi dove è possibile es. entrata e uscita). L'allenatore potrà aiutare la ginnasta a raggiungere le posizioni di inizio esercizio.
  - Trave: 5 elementi a scelta (compresa l'entrata) tra i gruppi strutturali messi a disposizione (al massimo un elemento per gruppo strutturale) per comporre un esercizio dalla durata massima di 45 secondi.
  - Corpo Libero: 5 elementi a scelta tra i gruppi strutturali messi a disposizione (un elemento per gruppo strutturale più un elemento a scelta - non sono ammesse ripetizioni) per comporre un esercizio con una musica di libera scelta della durata massima di 45 secondi.
7. Le ginnaste dovranno inserire nell'esercizio il numero degli elementi richiesto tra gli elementi proposti nei gruppi strutturali.
8. Al volteggio e al mini trampolino l'esecuzione del secondo salto è consentita solo se viene eseguito il primo salto.
9. Non sono previste penalità esecutive. Ogni riga (composta da singolo elemento o sequenza di elementi) riceverà un'indicazione sull'esecuzione della stessa. Queste indicazioni, per praticità di linguaggio, saranno numeriche ed avranno un valore da 0 a 3 punti:
  - Valore 0 → Riga NON eseguita (questo valore viene assegnato solo se la parte non viene eseguita per intero)
  - Valore 1 → Riga eseguita in maniera globale (esecuzione parziale anche con caduta a terra o sull'attrezzo)
  - Valore 2 → Riga eseguita in maniera corretta
  - Valore 3 → Riga eseguita con buona qualità tecnica ed esecutiva
10. La somma dei valori assegnati ad ogni riga moltiplicata per 1 per gli esercizi del primo livello, per 2 per quelli di secondo e per 3 per quelli di terzo costituirà il valore complessivo ottenuto a quell'attrezzo.
11. Ad ogni attrezzo, sulla base del consuntivo raggiunto, il partecipante raggiungerà il Pass Super Gatto, Super Ghepardo o Super Leone come indicato nell'apposita scheda.



## VOLTEGGIO

*Rincorsa massima di 15 mt, pedana morbida e tappetoni altezza 40 cm e lunghezza 4 mt*

### L1

#### 1° salto

Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire un salto a "Pennello" con arrivo sul materassone in stazione eretta.

### L2

#### 1° salto

Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire una "Capovolta saltata" con arrivo sul materassone in stazione eretta.

### L3

#### 1° salto

Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire un passaggio alla verticale + spinta con fase di volo con arrivo supino sul materassone.

#### 2° salto

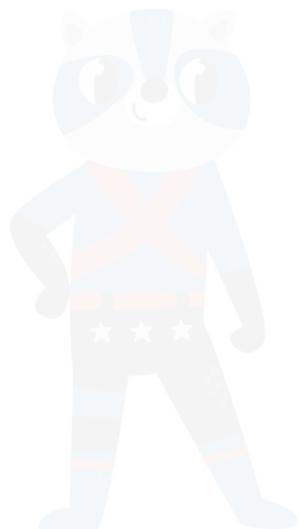
Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire una capovolta avanti con arrivo sul materassone in stazione eretta.

#### 2° salto

Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire un passaggio alla verticale con arrivo supino sul materassone.

#### 2° salto

Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire una "Ruota" con arrivo ritto libero sul materassone.



**PARALLELE ASIMMETRICHE***Tappettatura cm.20**Scegliere al massimo 5 elementi***L1**

1	In sospensione tenuta 5" arti inferiori flessi ed uniti
2	In sospensione allo staggio superiore camminata laterale dx o sx in massimo allungo
3	In sospensione in presa poplitea 3 oscillazioni
4	In sospensione allo staggio superiore mantenere la posizione per 5"
5	Dall'appoggio slancio dietro per staccare il bacino dallo staggio
6	Uscita: Dall'appoggio allo staggio inferiore capovolta avanti

**L2**

1	In sospensione tenuta 5" arti inferiori uniti tesi a 90°
2	In sospensione allo staggio superiore camminata laterale andata e ritorno in massimo allungo
3	Con partenza libera entrata in capovolta indietro
4	In sospensione allo staggio superiore 2 oscillazioni (av.-indietro, av.-indietro)
5	Dall'appoggio slancio dietro per staccare il bacino dallo staggio
6	Uscita: Dall'appoggio allo staggio inferiore slancio indietro per arrivare a terra

**L3**

1	In sospensione tenuta con arti inferiori tesi ed uniti all'altezza dello staggio (squadra massima)
2	In sospensione allo staggio superiore camminata laterale con 180° ad ogni cambio di mano in massimo allungo (anche con oscillazioni)
3	Con partenza a piedi pari uniti e senza spinta degli arti inferiori entrata in capovolta indietro
4	In sospensione allo staggio superiore apertura e chiusura del corpo per 3 volte (tempo di frustate)
5	Dall'appoggio passaggio di un arto inferiore sopra lo staggio (anche con salto della mano)
6	Uscita: Dall'oscillazione indietro allo staggio superiore staccare le mani per arrivare a terra

**TRAVE BASSA***Tappetatura cm.5 anche per l'uscita - Non è concessa la pedana per l'entrata**Scegliere al massimo un elemento per ogni riga***L1**

	A	B
1	Entrata libera	
2	In equilibrio tenuta 2" sugli avampiedi arti inferiori uniti e tesi	Tenuta 2" posizione di passé non sull'avampiede
3	Salto in estensione (pennello)	Salto in estensione con cambio di gambe (pennello)
4	Da ritti sdraiarsi (partenza ed arrivo libero)	Chassé dx/sx o viceversa
5	Uscita: Salto in estensione (pennello)	

**L2**

	A	B	C
1	Entrata libera		
2	180° A/L in equilibrio sugli avampiedi arti inferiori uniti e tesi	In equilibrio su una gamba tenuta 2" gamba tesa avanti o dietro altezza 45° non sull'avampiede	In equilibrio su una gamba tenuta 2" sull'avampiede in posizione di passé con qualsiasi gamba
3	Salto in estensione con arti inferiori flessi (raccolto)	Salto del gatto	Salto in estensione con 180° A/L (pennello con mezzo giro)
4	Candela (partenza ed arrivo libero)	Dalla posizione di max accosciata e mani in appoggio sulla trave spinta con gambe flesse per salire con il bacino vicino alla verticale	Capovolta avanti (partenza ed arrivo libero)
5	Uscita: Salto in estensione con gli arti inferiori flessi (raccolto)	Uscita: Salto in estensione con gli arti inferiori divaricati sul piano frontale 90°	Uscita: Salto in estensione con gli arti inferiori divaricati dx o sx a 90°

**L3**

	A	B	C
1	Entrata libera		
2	In equilibrio sugli avampiedi con arti inferiori tesi 180° A/L + passo e 180° sugli avampiedi con arti inferiori tesi	In equilibrio sull'avampiede su una gamba tenuta 2" gamba tesa avanti o dietro altezza 45°	Arabesque 90° (gamba d'appoggio flessa)
3	Enjambée 90° con spinta a due piedi	Chassé + salto del gatto (anche con passo)	In equilibrio sull'avampiede eseguire su una gamba 180° in posizione passé
4	Candela (discesa ed arrivo in piedi)	Ponte (partenza ed arrivo libero)	Capovolta avanti o indietro (partenza ed arrivo in piedi)
5	Uscita: Salto in estensione con 180° A/L (pennello con mezzo giro)	Uscita: Ruota con mani sulla trave ed arrivo a terra laterale con gambe divaricate	Uscita: Rondata con mani sulla trave ed arrivo a terra

## CORPO LIBERO

*Gli esercizi possono essere svolti su una striscia m.12 - durata max 45 secondi - musica libera*

*Scegliere al massimo un elemento per ogni riga*

### L1

	A	B
1	In equilibrio sugli avampiedi con arti inferiori tesi 180° A/L + passo e 180° sugli avampiedi con arti inferiori tesi	Chassé dx/sx o viceversa
2	Salto in estensione (pennello)	In equilibrio su una gamba tenuta 2" sull'avampiede in posizione di passé con qualsiasi gamba
3	Capovolta avanti (partenza ed arrivo libero)	Capovolta indietro a braccia e gambe flesse (partenza ed arrivo liberi)
4	Dalla posizione seduta con arti inferiori uniti tesi chiusura del busto avanti	Dalla posizione seduta con arti inferiori tesi e divaricati chiusura del busto avanti
5	Elemento libero (non sono ammesse ripetizioni)	

### L2

	A	B	C
1	Salto del gatto (partenza libera)	Enjambée apertura 90° (partenza libera)	Sissonne 90° (partenza libera)
2	Salto in estensione con 180° A/L (pennello con mezzo giro)	Salto in estensione con gambe raccogliendo le gambe al petto	Piroetta 180° A/L in pasée
3	Capovolta avanti a gambe tese (partenza ed arrivo in piedi)	Ponte (partenza ed arrivo da posizione supina)	Ruota (partenza ed arrivo liberi)
4	Dalla posizione seduta con arti inferiori uniti tesi, massima chiusura del busto avanti	Dalla posizione seduta con arti inferiori tesi e divaricati, massima chiusura del busto avanti	Staccata sagittale dx o sx
5	Elemento libero (non sono ammesse ripetizioni)		

### L3

	A	B	C
1	Chassé + Enjambée 90°	Chassé + Enjambée 90° + salto pennello con spinta a piedi pari uniti	Chassé + Enjambée 90° + salto del gatto
2	Salto in estensione con 360° A/L (pennello con un giro)	Salto in estensione con gambe raccogliendo le gambe al petto con 180° A/L	360° A/L Piroetta in pasée
3	Verticale (partenza ed arrivo libero)	Tic Tac o Ponte rovesciata (partenza ed arrivo libero)	Rondata (partenza ed arrivo libero)
4	Staccate sagittale dx e sx (tenute 2")	Staccata frontale (tenuta 2")	Ponte con braccia e gambe tese tenuto 2" (partenza e arrivo da in piedi)
5	Elemento libero (non sono ammesse ripetizioni)		

**MINI TRAMPOLINO**

*Per le esecuzioni che non partono sul trampolino la partenza è da fermo da un rialzo di (40/60 cm) con mini trampolino posizionato "piatto", arrivo su tappetatura di altezza 40 cm e lunghezza 4 mt con un materasso supplementare altezza 10 cm morbido.*

**L1****1° salto**

Partenza sul mini trampolino, dalla stazione eretta, eseguire 5 salti "Pennello".

Durante l'esecuzione di questa sequenza di salti sul Mini Trampolino è suggerita l'assistenza indiretta dell'allenatore.

**L2****1° salto**

Partenza sul mini trampolino, dalla stazione eretta eseguire 2 salti "Pennello" + 1 salto "Raccolto" + 1 salto "Pennello" + 1 salto "Divaricato" sul piano frontale + 1 salto "Pennello".

Durante l'esecuzione di questa sequenza di salti sul Mini Trampolino è suggerita l'assistenza indiretta dell'allenatore.

**L3****1° salto**

Partenza sul mini trampolino, dalla stazione eretta eseguire 1 salto "Pennello" + 1 salto "Divaricato" sul piano sagittale con arto inferiore dx/sx av. + 1 salto "Pennello" + 1 salto "Divaricato" sul piano sagittale con arto inferiore sx/dx av. + 1 salto "Pennello" con una rotazione di 180° A/L

Durante l'esecuzione di questa sequenza di salti sul Mini Trampolino è suggerita l'assistenza indiretta dell'allenatore.

**2° salto**

Partenza da rialzo con battuta a piedi pari sul mini trampolino eseguire una capovolta con arrivo supino sul materassone.

**2° salto**

Partenza da rialzo con battuta a piedi pari sul mini trampolino eseguire un passaggio alla verticale e caduta di schiena con arrivo supino sul materassone.

**2° salto**

Partenza da rialzo con battuta a piedi pari sul mini trampolino ed eseguire una capovolta saltata (con evidente fase di volo) con arrivo sul materassone in stazione eretta.



Attività Sportiva

# SuperGym

## Ginnastica Artistica Femminile

### Attestato di partecipazione

Ginnasta

Società

Luogo e data



Pass  
Super Gatto



Pass  
Super Ghepardo



Pass  
Super Leone

VOLTEGGIO	1 - 4		5 - 9		> 9	
PARALLELE	1 - 12		13 - 24		> 24	
TRAVE	1 - 12		13 - 24		> 24	
CORPO LIBERO	1 - 12		13 - 24		> 24	
TRAMPOLINO	1 - 4		5 - 9		> 9	

## Attività Sportiva Supergym GR

1. Il presente programma tecnico è rivolto alle giovanissime ginnaste ed è stato pensato per fornire loro un percorso tecnico-didattico funzionale all'approccio a questa disciplina sportiva. Possono partecipare alle manifestazioni le ginnaste, regolarmente tesserate con la FIGI, che nell'anno in corso compiono 6, 7 e 8 anni (quest'ultime purché non abbiano preso parte alle competizioni agonistiche di sezione).
2. Le manifestazioni che utilizzano questo programma sono a carattere individuale.
3. Le ginnaste potranno liberamente scegliere di presentare da un minimo di 1 ad un massimo di 2 esercizi a scelta tra Corpo Libero, Fune, Cerchio, Palla, Clavette e Nastro.
4. Per ogni esercizio sono state create proposte didattiche suddivise in tre livelli. Nonostante la scelta del livello da eseguire sia libera, ogni livello è suggerito per una fascia di età:
  - Livello 1 → ginnaste che nell'anno in corso compiono 6 anni
  - Livello 2 → ginnaste che nell'anno in corso compiono 7 anni
  - Livello 3 → ginnaste che nell'anno in corso compiono 8 anni
5. Le ginnaste potranno dunque liberamente scegliere gli esercizi da eseguire e il livello da presentare indipendentemente dall'età anagrafica. *Esempio: una ginnasta nell'anno dei 6 anni potrà presentare l'esercizio di livello 1 a Corpo Libero e l'esercizio di livello 3 alla Palla.*
6. Le proposte didattiche sono costituite da elementi che devono essere inseriti in un esercizio con la musica della durata da 30 a 45 secondi.
7. Le ginnaste potranno inserire nell'esercizio tutti o una parte degli elementi proposti.
8. Non sono previste penalità esecutive. Ogni riga riceverà un'indicazione sull'esecuzione della stessa. Queste indicazioni, per praticità di linguaggio, saranno numeriche ed avranno un valore da 0 a 3 punti:

Valore 0 → Riga NON eseguita (questo valore viene assegnato solo se l'elemento non viene eseguito)

Valore 1 → Riga eseguita (esecuzione parziale anche con caduta a terra o perdita dell'attrezzo)

Valore 2 → Riga eseguita in maniera corretta

Valore 3 → Riga eseguita con buona qualità tecnica ed esecutiva
9. La somma dei valori assegnati ad ogni riga moltiplicata per 1 per gli esercizi del primo livello, per 2 per quelli di secondo e per 3 per quelli di terzo costituirà il valore complessivo ottenuto a quell'esercizio.
10. Ad ogni esercizio, sulla base del consuntivo raggiunto, il partecipante raggiungerà il Pass Super Gatto, Super Ghepardo o Super Leone come indicato nell'apposita scheda.

**GINNASTICA RITMICA***Gli esercizi vengono eseguiti con una musica a scelta (00:30-00:45) in una pedana di Ginnastica Ritmica di 14mx4m***L1**

<b>Corpo libero</b>	Sforbiciata con gambe flesse avanti (salto del gatto)
	Due chainèe (non Lancio)
	Equilibrio Passè avanti o laterale sulla pianta
	Capovolta avanti
<b>Fune</b>	Sforbiciata con gambe flesse avanti (salto del gatto)
	Due chainèe (non Lancio)
	Equilibrio Passè avanti o laterale sulla pianta
	Serie saltelli avanti alternati
<b>Cerchio</b>	Sforbiciata con gambe flesse avanti (salto del gatto)
	Due chainèe (non Lancio)
	Equilibrio Passè avanti o laterale sulla pianta
	Rotolamento del cerchio al suolo
<b>Palla</b>	Sforbiciata con gambe flesse avanti (salto del gatto)
	Due chainèe (non Lancio)
	Equilibrio Passè avanti o laterale sulla pianta
	1 palleggio alto al suolo (al livello del ginocchio o più alto)
<b>Clavette</b>	Sforbiciata con gambe flesse avanti (salto del gatto)
	Due chainèe (non Lancio)
	Equilibrio Passè avanti o laterale sulla pianta
	Lancio piccolo di 1 Clavetta
<b>Nastro</b>	Sforbiciata con gambe flesse avanti (salto del gatto)
	Due chainèe (non Lancio)
	Equilibrio Passè avanti o laterale sulla pianta
	Spirali

**L2**

<b>Corpo libero</b>	Salto Cabriole avanti
	Pivot Passè avanti o laterale 180°
	Equilibrio Passè avanti o laterale
	Capovolta indietro
<b>Fune</b>	Salto Cabriole avanti
	Pivot Passè avanti o laterale 180°
	Equilibrio Passè avanti o laterale
	Serie saltelli alternati indietro
<b>Cerchio</b>	Salto Cabriole avanti
	Pivot Passè avanti o laterale 180°
	Equilibrio Passè avanti o laterale
	Rotolamento ritornato libero
<b>Palla</b>	Salto Cabriole avanti
	Pivot Passè avanti o laterale 180°
	Equilibrio Passè avanti o laterale
	Lungo rotolamento sul corpo
<b>Clavette</b>	Salto Cabriole avanti
	Pivot Passè avanti o laterale 180°
	Equilibrio Passè avanti o laterale
	Lancio piccolo di 2 Clavette
<b>Nastro</b>	Salto Cabriole avanti
	Pivot Passè avanti o laterale 180°
	Equilibrio Passè avanti o laterale
	Rotazione della bacchetta intorno alla mano

**L3**

<b>Corpo libero</b>	Salto biche, stacco da 1 o 2 piedi
	Pivot Passè avanti o laterale 360°
	Equilibrio Gamba libera avanti all'orizzontale
	Ruota
<b>Fune</b>	Salto biche, stacco da 1 o 2 piedi
	Pivot Passè avanti o laterale 360°
	Equilibrio Gamba libera avanti all'orizzontale
	Echappè
<b>Cerchio</b>	Salto biche, stacco da 1 o 2 piedi
	Pivot Passè avanti o laterale 360°
	Equilibrio Gamba libera avanti all'orizzontale
	Prillo a terra
<b>Palla</b>	Salto biche, stacco da 1 o 2 piedi
	Pivot Passè avanti o laterale 360°
	Equilibrio Gamba libera avanti all'orizzontale
	Figura ad 8 con 1 o 2 mani
<b>Clavette</b>	Salto biche, stacco da 1 o 2 piedi
	Pivot Passè avanti o laterale 360°
	Equilibrio Gamba libera avanti all'orizzontale
	Serie di Moulinets sul piano trasverso
<b>Nastro</b>	Salto biche, stacco da 1 o 2 piedi
	Pivot Passè avanti o laterale 360°
	Equilibrio Gamba libera avanti all'orizzontale
	Echappè



Attività Sportiva

# SuperGym

Ginnastica Ritmica

## Attestato di partecipazione

Ginnasta

Società

Luogo e data



Pass  
Super Gatto



Pass  
Super Ghepardo



Pass  
Super Leone

CORPO LIBERO	1 - 10		11 - 18		> 18	
FUNE	1 - 10		11 - 18		> 18	
CERCHIO	1 - 10		11 - 18		> 18	
PALLA	1 - 10		11 - 18		> 18	
CLAVETTE	1 - 10		11 - 18		> 18	
NASTRO	1 - 10		11 - 18		> 18	