



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

Attività Sportiva

# SuperGym

Edizione 2026 - Ginnastica Artistica Maschile, Femminile, Ritmica,  
Trampolino Elastico e Aerobica

6 - 7 - 8 anni



## Protocollo organizzativo

- Ogni Comitato Regionale, come previsto del TUNS – Sezione B – Schede SuperGym GAM-GAF-GR-TE-AER, dovrà organizzare un minimo di due manifestazioni sportive per ogni semestre. Le manifestazioni potranno essere organizzate con più sezioni in contemporanea.
- Per ogni manifestazione, ciascun Direttore Regionale degli Ufficiali di Gara di sezione convocherà un valutatore per attrezzo / pedana (GR) / zona di lavoro (AER) scelto tra l'albo Nazionale dei Valutatori attività sportiva non agonistica o tra l'albo Nazionale degli Ufficiali di Gara. Alla manifestazione sarà inoltre presente ciascun DTR o suo delegato in qualità di coordinatore dei valutatori della sezione.
- Il CR si occuperà di assegnare un Segretario di Gara e dovrà supportare l'Associazione/Società Sportiva organizzatrice nella preparazione della manifestazione coordinandosi per la stampa a colori su cartoncino (uno per ogni partecipante) e la compilazione (*ginnasta, società, luogo e data*) dell'attestato di partecipazione/scheda report (specifico per sezione).
- All'accredito, la Associazione/Società Sportiva organizzatrice dovrà consegnare l'attestato di partecipazione/scheda report nominativo ad ogni partecipante.
- Il tecnico accompagnatore, ad ogni rotazione consegnerà l'attestato/scheda report al valutatore che vi riporterà direttamente il consuntivo raggiunto a quell'attrezzo/specialità per poi riconsegnarla al tecnico.
- In base al numero degli iscritti la manifestazione sarà organizzata in turni come suggerito nei modelli organizzativi specifici di sezione. L'ordine di passaggio nonché la suddivisione nei turni di lavoro sarà predisposto dal DTR di sezione (o suo delegato) cercando di agevolare le società nella gestione dei partecipanti.
- La Associazione/Società Sportiva 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.
- Al termine di ogni turno di lavoro si svolgerà una breve cerimonia conclusiva nella quale tutti i partecipanti saranno schierati di fronte al pubblico con il loro attestato/scheda report personale, verranno consegnati eventuali gadget predisposti dalla Associazione/Società Sportiva organizzatrice e verrà fatta una foto di gruppo.

### Modelli organizzativi per le manifestazioni sportive non agonistiche

|        |            |                                                                                                  |            |                                                                                                                                               |           |                                                                                              |
|--------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| TIMING | <b>GAM</b> | Max 42 partecipanti per ogni turno                                                               | <b>GAF</b> | Max 40 partecipanti per ogni turno                                                                                                            | <b>GR</b> | Devono essere previste almeno 2 pedane e 2 impianti audio per 60 partecipanti per ogni turno |
|        | 10'        | Accredito                                                                                        | 10'        | Accredito                                                                                                                                     | 10'       | Accredito                                                                                    |
|        | 20'        | Riscaldamento                                                                                    | 20'        | Riscaldamento                                                                                                                                 | 25'       | Riscaldamento                                                                                |
|        | 6 x 16'    | 6 rotazioni agli attrezzi<br>4 minuti di prova e dimostrazione<br>(massimo 7 ginnasti/attrezzo)  | 5 x 19'    | 5 rotazioni agli attrezzi<br>4 minuti di prova e dimostrazione<br>(massimo 8 ginnaste/attrezzo)                                               | 90'       | 2 esercizi per ginnasta per pedana (30 partecipanti)                                         |
|        | 10'        | Cerimonia di chiusura                                                                            | 10'        | Cerimonia di chiusura                                                                                                                         | 10'       | Cerimonia di chiusura                                                                        |
| TIMING | <b>TE</b>  | Max 36 partecipanti per ogni turno                                                               | <b>AER</b> | Devono essere previste 1 zona di lavoro (striscia mt.12 o un quadrato 7 mt X 7 mt) e un impianto audio per max 30 partecipanti per ogni turno |           |                                                                                              |
|        | 10'        | Accredito                                                                                        | 10'        | Accredito                                                                                                                                     |           |                                                                                              |
|        | 20'        | Riscaldamento                                                                                    | 20'        | Riscaldamento                                                                                                                                 |           |                                                                                              |
|        | 3 x 12'    | 3 rotazioni agli attrezzi<br>4 minuti di prova e dimostrazione<br>(massimo 12 ginnasti/attrezzo) | 60'        | Max 2 esercizi per ginnasta (30 partecipanti)                                                                                                 |           |                                                                                              |
|        | 10'        | Cerimonia di chiusura                                                                            | 10'        | Cerimonia di chiusura                                                                                                                         |           |                                                                                              |



## Attività Sportiva Supergym GAM

1. Il presente programma tecnico è rivolto ai giovani 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 FGI, 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | L2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | L3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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".                                                             | 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 sfiorciata 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.                                                             | 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  | 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".                                                                           | 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. | 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  | 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.                                                                                                                 | 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.                                                                                                                                                                                                                                            | 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  | 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. | 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".                                                                                                                                                                                   | 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  | Sollevare 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".                                                                                                                                        | 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.                                               | 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  | 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.                                                                                                                                               | 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.                                                                                                                                                                                                         | 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.                                                                          |

AASS: Arti Superiori



# 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 sulla calotta, 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 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 sulla calotta, 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 per 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 sulla calotta, 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.

### 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.

## 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.

### 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.

## 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 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | L2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | L3 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 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".                                                                                                                                                           | 1  | 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". | 1  | Dall'appoggio (è permessa la salita con l'aiuto dell'allenatore) al centro delle parallele chiudere gli AAII sul busto e distendere il corpo avanti per eseguire un'oscillazione completa dietro/avanti con il corpo sopra gli staggi.                           |
| 2  | Mantenendo il bacino e le cosce allineate al tronco, flettere le gambe dietro (talloni ai glutei) e mantenere la posizione 2".                                                                                                                                                                                                                                     | 2  | Sollevare 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".                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  | Eseguire una seconda oscillazione completa dietro/avanti all'orizzontale.                                                                                                                                                                                        |
| 3  | Mantenendo la posizione a gambe flesse eseguire una traslazione avanti in sospensione spostando l'impugnatura. (6 passi)                                                                                                                                                                                                                                           | 3  | Mantenendo la posizione a gambe flesse eseguire una traslazione avanti in sospensione spostando l'impugnatura. (6 passi)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3  | Al termine dell'oscillazione avanti divaricare le gambe tese per appoggiarle sugli staggi.                                                                                                                                                                       |
| 4  | Stendere le gambe e mantenere la posizione per 2".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4  | Stendere le gambe e mantenere la posizione per 2".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4  | 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.                                     |
| 5  | 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) | 5  | Con azione di chiusura-apertura degli AAII sul busto (presa di slancio) eseguire due oscillazioni complete avanti/dietro in sospensione.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5  | Eseguire un'oscillazione completa dietro-avanti in sospensione.                                                                                                                                                                                                  |
| 6  | 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.                                                                                                                                 | 6  | (Dall'oscillazione dietro o da fermo)<br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6  | 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. |

AAII: 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | L2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | L3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 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".                                                                                                                                               | 1  | 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".                                                                                                                                                       | 1  | 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".                                                                                                                                                                            |
| 2  | Portarsi alla squadra a gambe flesse e unite e mantenere la posizione per 2", tornare alla sospensione a corpo teso.                                                                                                                                                                                       | 2  | Portarsi alla squadra a gambe unite e mantenere la posizione per 2", tornare alla sospensione a corpo teso.                                                                                                                                                                                                | 2  | 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.                                                                                                                                         |
| 3  | 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 .                   | 3  | 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.                                        | 3  | 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. |
| 4  | Mantenere la posizione finale per 2".                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4  | 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. | 4  | 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.                                                                                                                                        |
| 5  | 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. | 5  | Con azione di chiusura-apertura degli AAll sul busto (presa di slancio) eseguire una oscillazione completa dietro/avanti.                                                                                                                                                                                  | 5  | Con azione di chiusura-apertura degli AAll sul busto (presa di slancio) eseguire due oscillazioni complete dietro/avanti.                                                                                                                                                                                                                 |
| 6  | 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.                                                                                  | 6  | (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.                                     | 6  | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | L2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | L3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1° salto</p> <p>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.</p> <p>Durante l'esecuzione di questa sequenza di salti sul Mini Trampolino è suggerita l'assistenza indiretta dell'allenatore.</p> | <p>1° salto</p> <p>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.</p> <p>Durante l'esecuzione di questa sequenza di salti sul Mini Trampolino è suggerita l'assistenza indiretta dell'allenatore.</p> | <p>1° salto</p> <p>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.</p> |
| <p>2° salto</p> <p>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.</p>                                                                                                      | <p>2° salto</p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>2° salto</p> <p>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.</p>                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>3° salto</p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>3° salto</p> <p>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.</p>                   |

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 giovani 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 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 → 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, la 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                                                                                                                                                              | L2                                                                                                                                                                | L3                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1° salto</b><br><br>Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire un salto a "Pennello" con arrivo sul materassone in stazione eretta. | <b>1° salto</b><br><br>Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire una "Capovolta saltata" con arrivo sul materassone in stazione eretta. | <b>1° salto</b><br><br>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. |
| <b>2° salto</b><br><br>Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire una capovolta avanti con arrivo sul materassone in stazione eretta.  | <b>2° salto</b><br><br>Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire un passaggio alla verticale con arrivo supino sul materassone.         | <b>2° salto</b><br><br>Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire una "Ruota" con arrivo ritto libero sul materassone.                                     |



## PARALLELE ASIMMETRICHE

Tappetatura cm. 20

Scegliere al massimo 5 elementi

| L1 |                                                                                     | L2 |                                                                                              | L3 |                                                                                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | In sospensione tenuta 5" arti inferiori flessi ed uniti                             | 1  | In sospensione tenuta 5" arti inferiori uniti tesi a 90°                                     | 1  | In sospensione tenuta con arti inferiori tesi ed uniti all'altezza dello staggio (squadra massima)                                   |
| 2  | In sospensione allo staggio superiore camminata laterale dx o sx in massimo allungo | 2  | In sospensione allo staggio superiore camminata laterale andata e ritorno in massimo allungo | 2  | In sospensione allo staggio superiore camminata laterale con 180° ad ogni cambio di mano in massimo allungo (anche con oscillazioni) |
| 3  | In sospensione in presa poplitea 3 oscillazioni                                     | 3  | Con partenza libera entrata in capovolta indietro                                            | 3  | Con partenza a piedi pari uniti e senza spinta degli arti inferiori entrata in capovolta indietro                                    |
| 4  | In sospensione allo staggio superiore mantenere la posizione per 5"                 | 4  | In sospensione allo staggio superiore 2 oscillazioni (av.-indietro, av.-indietro)            | 4  | In sospensione allo staggio superiore apertura e chiusura del corpo per 3 volte (tempo di frustate)                                  |
| 5  | Dall'appoggio slancio dietro per staccare il bacino dallo staggio                   | 5  | Dall'appoggio slancio dietro per staccare il bacino dallo staggio                            | 5  | Dall'appoggio passaggio di un arto inferiore sopra lo staggio (anche con salto della mano)                                           |
| 6  | Uscita:<br>Dall'appoggio allo staggio inferiore capovolta avanti                    | 6  | Uscita:<br>Dall'appoggio allo staggio inferiore slancio indietro per arrivare a terra        | 6  | Uscita:<br>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:<br>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:<br>Salto in estensione con gli arti inferiori flessi (raccolto) | Uscita:<br>Salto in estensione con gli arti inferiori divaricati sul piano frontale 90°                                                 | Uscita:<br>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:<br>Salto in estensione con 180° A/L (pennello con mezzo giro)                                                 | Uscita:<br>Ruota con mani sulla trave ed arrivo a terra laterale con gambe divaricate      | Uscita:<br>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 passé        |
| 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 | Piroetta 360° A/L in passé                                               |
| 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                                                                                                                        | L2                                                                                                                                                                                        | L3                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1° salto                                                                                                                  | 1° salto                                                                                                                                                                                  | 1° salto                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Partenza sul mini trampolino, dalla stazione eretta, eseguire 5 salti "Pennello".                                         | 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". | 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.  | Durante l'esecuzione di questa sequenza di salti sul Mini Trampolino è suggerita l'assistenza indiretta dell'allenatore.                                                                  | Durante l'esecuzione di questa sequenza di salti sul Mini Trampolino è suggerita l'assistenza indiretta dell'allenatore.                                                                                                                                                                                |
| 2° salto                                                                                                                  | 2° salto                                                                                                                                                                                  | 2° salto                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Partenza da rialzo con battuta a piedi pari sul mini trampolino eseguire una capovolta con arrivo supino sul materassone. | 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.                               | 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 giovani 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:
  - a. Livello 1 → ginnaste che nell'anno in corso compiono 6 anni
  - b. Livello 2 → ginnaste che nell'anno in corso compiono 7 anni
  - c. 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:
  - a. Valore 0 → Riga NON eseguita (questo valore viene assegnato solo se l'elemento non viene eseguito)
  - b. Valore 1 → Riga eseguita (esecuzione parziale anche con caduta a terra o perdita dell'attrezzo)
  - c. Valore 2 → Riga eseguita in maniera corretta
  - d. 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, la 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           |                                                                 | L2           |                                             | L3           |                                                |
|--------------|-----------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------|
| Corpo libero | Sforbiciata con gambe flesse avanti (salto del gatto)           | Corpo libero | Salto Cabriole avanti                       | Corpo libero | Salto biche, stacco da 1 o 2 piedi             |
|              | Due chainée (non Lancio)                                        |              | Pivot Passè avanti o laterale 180°          |              | Pivot Passè avanti o laterale 360°             |
|              | Equilibrio Passè avanti o laterale sulla pianta                 |              | Equilibrio Passè avanti o laterale          |              | Equilibrio Gamba libera avanti all'orizzontale |
|              | Capovolta avanti                                                |              | Capovolta indietro                          |              | Ruota                                          |
| Fune         | Sforbiciata con gambe flesse avanti (salto del gatto)           | Fune         | Salto Cabriole avanti                       | Fune         | Salto biche, stacco da 1 o 2 piedi             |
|              | Due chainée (non Lancio)                                        |              | Pivot Passè avanti o laterale 180°          |              | Pivot Passè avanti o laterale 360°             |
|              | Equilibrio Passè avanti o laterale sulla pianta                 |              | Equilibrio Passè avanti o laterale          |              | Equilibrio Gamba libera avanti all'orizzontale |
|              | Serie saltelli avanti alternati                                 |              | Serie saltelli alternati indietro           |              | Echappè                                        |
| Cerchio      | Sforbiciata con gambe flesse avanti (salto del gatto)           | Cerchio      | Salto Cabriole avanti                       | Cerchio      | Salto biche, stacco da 1 o 2 piedi             |
|              | Due chainée (non Lancio)                                        |              | Pivot Passè avanti o laterale 180°          |              | Pivot Passè avanti o laterale 360°             |
|              | Equilibrio Passè avanti o laterale sulla pianta                 |              | Equilibrio Passè avanti o laterale          |              | Equilibrio Gamba libera avanti all'orizzontale |
|              | Rotolamento del cerchio al suolo                                |              | Rotolamento ritornato libero                |              | Prillo a terra                                 |
| Palla        | Sforbiciata con gambe flesse avanti (salto del gatto)           | Palla        | Salto Cabriole avanti                       | Palla        | Salto biche, stacco da 1 o 2 piedi             |
|              | Due chainée (non Lancio)                                        |              | Pivot Passè avanti o laterale 180°          |              | Pivot Passè avanti o laterale 360°             |
|              | Equilibrio Passè avanti o laterale sulla pianta                 |              | Equilibrio Passè avanti o laterale          |              | Equilibrio Gamba libera avanti all'orizzontale |
|              | 1 palleggio alto al suolo (al livello del ginocchio o più alto) |              | Lungo rotolamento sul corpo                 |              | Figura ad 8 con 1 o 2 mani                     |
| Clavette     | Sforbiciata con gambe flesse avanti (salto del gatto)           | Clavette     | Salto Cabriole avanti                       | Clavette     | Salto biche, stacco da 1 o 2 piedi             |
|              | Due chainée (non Lancio)                                        |              | Pivot Passè avanti o laterale 180°          |              | Pivot Passè avanti o laterale 360°             |
|              | Equilibrio Passè avanti o laterale sulla pianta                 |              | Equilibrio Passè avanti o laterale          |              | Equilibrio Gamba libera avanti all'orizzontale |
|              | Lancio piccolo di 1 Clavetta                                    |              | Lancio piccolo di 2 Clavette                |              | Serie di Moulinets sul piano trasverso         |
| Nastro       | Sforbiciata con gambe flesse avanti (salto del gatto)           | Nastro       | Salto Cabriole avanti                       | Nastro       | Salto biche, stacco da 1 o 2 piedi             |
|              | Due chainée (non Lancio)                                        |              | Pivot Passè avanti o laterale 180°          |              | Pivot Passè avanti o laterale 360°             |
|              | Equilibrio Passè avanti o laterale sulla pianta                 |              | Equilibrio Passè avanti o laterale          |              | Equilibrio Gamba libera avanti all'orizzontale |
|              | Spirali                                                         |              | Rotazione della bacchetta intorno alla mano |              | 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 |  |



## Attività Sportiva Supergym TE

1. Il presente programma tecnico è rivolto ai giovani ginnasti e alle giovani ginnaste ed è stato pensato per fornire loro un percorso tecnico-didattico funzionale all'approccio a questa disciplina sportiva. Possono partecipare alle manifestazioni i ginnasti e le ginnaste, 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 e le ginnaste potranno liberamente scegliere di presentare da un minimo di 1 ad un massimo di 3 attrezzi a scelta tra Trampolino, Mini Trampolino e Tumbling.
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/e che nell'anno in corso compiono 6 anni
  - Livello 2 → ginnasti/e che nell'anno in corso compiono 7 anni
  - Livello 3 → ginnasti/e che nell'anno in corso compiono 8 anni
5. I ginnasti e le ginnaste 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 al Tumbling, l'esercizio di livello 3 al Mini Trampolino e l'esercizio di livello 2 al Trampolino.* 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 in alcuni casi, se eseguiti con continuità, formano degli esercizi, in altri hanno funzione propedeutica allo sviluppo di movimenti più complessi specifici della disciplina.
7. I ginnasti e le ginnaste potranno svolgere gli esercizi proposti per intero o omettere le parti che ancora non sono in grado di svolgere.
8. Al Trampolino è necessario un tappetino di sicurezza alto almeno 10 cm.  
Livello L1 gli elementi devono essere eseguiti singolarmente con una breve pausa tra uno e l'altro.  
Livello L2 gli elementi possono essere eseguiti singolarmente con una breve pausa tra uno e l'altro oppure collegati dando continuità alla sequenza.  
Livello L3 gli elementi da 1 a 4 possono essere eseguiti singolarmente, ad eccezione dei movimenti 2 e 3 che devono essere in sequenza, o tutti collegati dando continuità alla sequenza. Il 5 elemento deve essere eseguito dopo una piccola pausa.
9. Al Mini Trampolino gli elementi devono essere eseguiti singolarmente con una breve pausa tra uno e l'altro.  
Livello L3 è richiesta l'assistenza diretta dell'allenatore e 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, etc.
10. Al Tumbling gli elementi possono essere eseguiti singolarmente, con una breve pausa tra uno e l'altro, oppure collegati dando continuità alla sequenza.
11. 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 sull'attrezzo)  
Valore 2 → Riga eseguita in maniera corretta  
Valore 3 → Riga eseguita con buona qualità tecnica ed esecutiva
12. 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.
13. Ad ogni esercizio, sulla base del consuntivo raggiunto, il/la partecipante raggiungerà il Pass Super Gatto, Super Ghepardo o Super Leone come indicato nell'apposita scheda.
14. I video degli esercizi proposti saranno disponibili al link <https://drive.google.com/drive/folders/1FHAor0ZfqPPowIbQ3l38FajGAZuQrdq0?usp=sharing>

## MINI TRAMPOLINO

Gli esercizi devono essere eseguiti su mini trampolino piano. Per gli esercizi in uscita, tappetatura di altezza 40 cm e lunghezza 4mt con un materassino altezza 10 cm.

Per gli esercizi con il cubone, altezza 80 cm sia del cubone che del tappeto di arrivo.

Al Mini Trampolino gli elementi devono essere eseguiti singolarmente con una breve pausa tra uno e l'altro. Livello L3 è richiesta l'assistenza diretta dell'allenatore e 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, etc.

| L1                                                                                                                                                                                 | L2                                                                                                                                                                                                                                                                                 | L3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1° salto                                                                                                                                                                           | 1° salto                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1° salto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Sul mini trampolino dalla stazione eretta, braccia basse aderenti al corpo, eseguire 3 candele in controllo con segmenti corporei allineati                                        | Sul mini trampolino dalla stazione eretta eseguire 3 candele a braccia tese, alte, aderenti al capo, segmenti corporei allineati                                                                                                                                                   | Con partenza da fermi su cubone (80 cm), eseguire un rimbalzo sul mini trampolino a braccia basse, seguito da una candela a braccia basse, e di seguito una capovolta avanti rotolata con arrivo di schiena sul tappetone, corpo disteso in tenuta con le braccia aderenti al corpo                                                                                      |
| 2° salto                                                                                                                                                                           | 2° salto                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2° salto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Sul mini trampolino dalla stazione eretta eseguire 3 candele a braccia tese fuori in controllo con segmenti corporei allineati                                                     | Sul mini trampolino dalla stazione eretta eseguire 2 candele braccia basse seguite da un salto raccolto gambe flesse al petto. Le mani devono toccare le gambe al di sotto del ginocchio                                                                                           | Con partenza da fermi su cubone (80 cm), eseguire un rimbalzo sul mini trampolino a braccia alte, tese vicine al capo, seguito da un salto 3/4 avanti raccolto (270 gradi di rotazione A/T) arrivando di schiena sul tappetone, corpo disteso in tenuta con le braccia aderenti al corpo                                                                                 |
| 3° salto                                                                                                                                                                           | 3° salto                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3° salto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Sul mini trampolino dalla stazione eretta eseguire 3 candele a braccia tese, alte, vicino al capo con segmenti corporei allineati                                                  | Sul mini trampolino dalla stazione eretta eseguire 2 candele a braccia alte tese aderenti al capo, seguite un mezzo giro (180 gradi A/L) a braccia alte, seguito da un mezzo giro a braccia basse aderenti al corpo, segmenti corporei allineati                                   | Partenza sul mini trampolino, fronte al cubone e spalle al tappeto di atterraggio, eseguire due candele braccia alte, tese vicine al capo, seguite da mezzo giro (180 gradi A/L), da una candela e una capovolta rotolata sul tappetone (80 cm). Arrivo di schiena sul tappetone, corpo disteso in tenuta con le braccia aderenti al corpo                               |
| 4° salto                                                                                                                                                                           | 4° salto                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4° salto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Sul mini trampolino dalla stazione eretta eseguire 3 candele a braccia basse sul piede destro seguite da 3 candele a braccia basse sul piede sinistro, segmenti corporei allineati | Sul mini trampolino dalla stazione eretta eseguire 2 candele a braccia basse e di seguito una candela in uscita, sempre a braccia basse aderenti al corpo, segmenti corporei allineati, con arrivo sul tappeto e stop di 3 secondi                                                 | Con partenza sul mini trampolino, fronte al cubone, mani poggiate sul cubone, eseguire tre salti portando le ginocchia flesse al petto in posizione raccolta, di seguito spinta delle braccia con sbilanciamento indietro. Arrivo di schiena sul tappetone, corpo disteso in tenuta con le braccia aderenti al corpo                                                     |
| 5° salto                                                                                                                                                                           | 5° salto                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5° salto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Sul mini trampolino dalla stazione eretta eseguire una candela a braccia alte in uscita in controllo, segmenti corporei allineati, con stop di 3 secondi                           | Sul mini trampolino dalla stazione eretta eseguire 2 candele a braccia basse e di seguito un salto raccolto (gambe flesse al petto, le mani devono toccare le gambe al di sotto del ginocchio) in uscita, con arrivo sul tappeto, segmenti corporei allineati, e stop di 3 secondi | Con partenza da fermi sul cubone (80cm), braccia alte, tese aderenti al capo, eseguire un rimbalzo a piedi pari sul mini trampolino e di seguito posa delle mani con passaggio alla verticale (corpo in atteggiamento lungo) seguito da caduta di schiena piatto, arrivo supino sul materassone (altezza 80 cm) corpo disteso in tenuta con le braccia aderenti al corpo |

# TRAMPOLINO

Gli esercizi devono essere eseguiti su Trampolino Elastico anche posizionato in buca. E' necessario un materassino di sicurezza, altezza minima 10 cm.

Nel livello L1 gli elementi devono essere eseguiti singolarmente con una breve pausa tra uno e l'altro.

Nel livello L2 gli elementi possono essere eseguiti singolarmente con una breve pausa tra uno e l'altro oppure collegati dando continuità alla sequenza.

Nel livello L3 gli elementi da 1 a 4 possono essere eseguiti singolarmente, ad eccezione dei movimenti 2 e 3 che devono essere in sequenza, o tutti collegati dando continuità alla sequenza. Il 5 elemento deve essere eseguito dopo una piccola pausa.

| L1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | L2 |                                                                                                                                                                     | L3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Con partenza da fermi al centro del trampolino, eseguire tre candele braccia basse aderenti al corpo, segmenti corporei allineati                                                                                                                                                                                                                              | 1  | Con partenza da fermi al centro del trampolino, eseguire 3 candele (a braccia alte o basse), segmenti corporei allineati                                            | 1  | Con partenza da fermi al centro del trampolino, eseguire 3 candele a braccia alte, basse o con movimento completo, segmenti corporei allineati                                                                                                                                                            |
| 2  | Con partenza da fermi al centro del trampolino, eseguire 3 candele a braccia tese fuori, segmenti corporei allineati                                                                                                                                                                                                                                           | 2  | Con partenza da fermi al centro del trampolino, eseguire un salto raccolto con ginocchia flesse al petto. Le mani devono toccare le gambe al di sotto del ginocchio | 2  | Con partenza da fermi al centro del trampolino, eseguire un salto seduto con arrivo nel telo a gambe unite e tese, busto leggermente inclinato indietro, mani in appoggio posteriormente e a lato del bacino, con le dita rivolte in avanti, gomiti leggermente piegati                                   |
| 3  | Con partenza da fermi al centro del trampolino, eseguire 3 candele a braccia alte tese vicine al capo, segmenti corporei allineati                                                                                                                                                                                                                             | 3  | Con partenza da fermi al centro del trampolino, eseguire un salto carpiato divaricato, le mani devono toccare la punta dei piedi                                    | 3  | Dalla posizione seduta, con l'aiuto della spinta delle braccia, tornare in piedi                                                                                                                                                                                                                          |
| 4  | Con partenza da fermi ad una estremità del trampolino, eseguire delle candele a braccia basse aderenti al corpo, in equilibrio su un piede, percorrendo il trampolino da un lato all'altro (per il lato lungo passando per il centro del trampolino) ed effettuare uno stop in controllo di 3 secondi                                                          | 4  | Con partenza da fermi al centro del trampolino, eseguire un salto carpiato unito, le mani devono toccare la punta dei piedi                                         | 4  | Con partenza da fermi al centro del trampolino, eseguire una candela con movimento completo delle braccia e stop di 3 secondi in controllo                                                                                                                                                                |
| 5  | Con partenza da fermi ad una estremità del trampolino, eseguire delle candele a braccia basse aderenti al corpo, in equilibrio sul piede opposto, percorrendo il trampolino da un lato all'altro (per il lato lungo, nella direzione opposta all'esercizio precedente, passando per il centro del trampolino) ed effettuare uno stop in controllo di 3 secondi | 5  | Con partenza da fermi al centro del trampolino, eseguire una candela (braccia alte o basse) e stop di 3 secondi in controllo                                        | 5  | Con partenza da fermi al centro del trampolino, sul materassino di sicurezza, eseguire la seguente progressione di elementi: seduto/carponi con mani in appoggio e braccia leggermente piegate/sfilare il corpo e arrivare allungati in posizione di pancia con gambe e braccia distese e corpo in tenuta |

# TUMBLING

Attrezzatura di utilizzo: airtrack o pedana (facilitante o non).

Al Tumbling gli elementi possono essere eseguiti singolarmente, con una breve pausa tra uno e l'altro, oppure collegati dando continuità alla sequenza.

| L1 |                                                                                                                             | L2 |                                                                                                                                 | L3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Con partenza da fermi eseguire 5 pennelli avanti, braccia basse aderenti al corpo in controllo, segmenti corporei allineati | 1  | E eseguire una capovolta rotolata avanti con arrivo in piedi                                                                    | 1  | Eseguire una capovolta rotolata avanti con arrivo in piedi                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2  | Eseguire un pennello mezzo giro (180 gradi A/L), braccia basse aderenti al corpo in controllo, segmenti corporei allineati  | 2  | Eseguire una capovolta avanti rotolata con arrivo in piedi                                                                      | 2  | Eseguire una capovolta saltata avanti con piccolo accenno a fase di volo e arrivo in piedi con il corpo in controllo                                                                                                                                                                                              |
| 3  | Eseguire 5 pennelli indietro, in avanzamento, braccia basse aderenti al corpo in controllo, segmenti corporei allineati     | 3  | Eseguire un pennello mezzo giro (180 gradi A/L)                                                                                 | 3  | Eseguire una ruota con partenza frontale seguita da 1/4 di giro frontale nella stessa direzione                                                                                                                                                                                                                   |
| 4  | Eseguire un pennello mezzo giro (180 gradi A/L), braccia basse aderenti al corpo in controllo, segmenti corporei allineati  | 4  | Eseguire una capovolta indietro rotolata in posizione raccolta con arrivo in piedi                                              | 4  | Eseguire una ruota con partenza frontale seguita da 1/4 di giro nella stessa direzione                                                                                                                                                                                                                            |
| 5  | Eseguire una capovolta rotolata avanti in controllo con arrivo in piedi                                                     | 5  | Eseguire un pennello in controllo, braccia basse o aderenti al capo tese segmenti corporei ben allineati, con stop di 3 secondi | 5  | Partenza da fermi con gamba in affondo semipiegata, braccia in alto aderenti al capo, eseguire una rondata riunendo le gambe alla verticale con arrivo in ginocchio, su un rialzo di 20 cm, corpo in tenuta bacino in retroversione segmenti allineati con azione di repulsione degli arti superiori ben visibile |



Attività Sportiva

# SuperGym

## Trampolino Elastico

### Attestato di partecipazione

Ginnasta

Società

Luogo e data



Pass  
Super Gatto



Pass  
Super Ghepardo



Pass  
Super Leone

TUMBLING

1 - 5

6 - 10

> 10

MINI  
TRAMPOLINO

1 - 5

6 - 10

> 10

TRAMPOLINO

1 - 5

6 - 10

> 10

### Attività Sportiva Supergym AER

1. Il presente programma tecnico è rivolto ai giovani ginnasti e alle giovani ginnaste ed è stato pensato per fornire loro un percorso tecnico-didattico funzionale all'approccio a questa disciplina sportiva. Possono partecipare alle manifestazioni i ginnasti e le ginnaste, regolarmente tesserate con la FIGI, che nell'anno in corso compiono 6, 7 e 8 anni (questi ultimi purché non abbiano preso parte alle competizioni agonistiche di sezione).
2. Le manifestazioni che utilizzano questo programma sono a carattere individuale (maschile – IM o femminile IF) e/o di coppia (mista – CM o conforme CC).
3. I ginnasti e le ginnaste potranno liberamente scegliere di presentare da un minimo di 1 ad un massimo di 2 esercizi a scelta tra Individuale maschile o femminile e Coppia (Mista o Conforme)
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 → ginnasti/e che nell'anno in corso compiono 6 anni
  - Livello 2 → ginnasti/e che nell'anno in corso compiono 7 anni
  - Livello 3 → ginnasti/e che nell'anno in corso compiono 8 anni
5. I ginnasti e 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 nell'Individuale (Maschile o Femminile) e l'esercizio di livello 3 nella Coppia.
6. Le proposte didattiche sono costituite da elementi (abilità singole discrete ovvero con inizio e fine ben definiti) o in serie (seriali - in sequenza) che devono essere inseriti in un esercizio con la musica\* della durata da un minimo di 30 ad un massimo di 45 secondi.
7. I ginnasti e le ginnaste dovranno inserire nell'esercizio n. 5 elementi a scelta tra i gruppi strutturali messi a disposizione. Per la specialità coppia è obbligatorio che 1 dei 5 elementi sia la collaborazione (riga 8). Non sono ammesse ripetizioni di elemento.
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)
  - 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/la partecipante raggiungerà il Pass Super Gatto, Super Ghepardo o Super Leone come indicato nell'apposita scheda.

\*Per la scelta della base musicale si consiglia l'utilizzo di un brano con tempo 4/4 (struttura ritmica regolare, ben cadenzata e facilmente riconoscibile/contabile).  
La velocità della musica (Battiti Per Minuto – BPM) è libera.



## INDIVIDUALE MASCHILE / INDIVIDUALE FEMMINILE

Gli esercizi possono essere svolti su una striscia mt.12 o su un quadrato 7 mt X 7 mt

### L1

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Contenuto Aerobico*: dalla stazione eretta, eseguire n. 4 lunge alternati sul piano sagittale + 4 jumping jack sul posto, senza l'utilizzo degli arti superiori (mani ai fianchi).                                                                                                                                                           |
| 2 | Dalla stazione eretta arti inferiori uniti, eseguire una capovolta avanti con arrivo in posizione seduta.                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3 | Cambio di livello: partendo dalla stazione eretta, flettere il busto, andare in appoggio palmare al suolo ed avanzare con appoggio successivo (1° fase arti superiori, 2° fase arti inferiori) sollevando gli arti inferiori e il bacino verso l'alto ("scoiattolo" ). Eseguire n. 2 ripetizioni per terminare in posizione libera al suolo. |
| 4 | Salto a X (Air Jack)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5 | Tenuta in posizione di decubito supino con arti superiori distesi lungo i fianchi, testa, spalle e piedi sollevati da terra (2") (cucchiaio).                                                                                                                                                                                                |
| 6 | Da seduti arti inferiori divaricati e tesi, eseguire una flessione completa del busto in avanti                                                                                                                                                                                                                                              |
| 7 | In piedi, tenuta 2" sugli avampiedi arti inferiori uniti e tesi (mani ai fianchi).                                                                                                                                                                                                                                                           |

\* è richiesta l'esecuzione dei passi base ad alto impatto

### L2

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Contenuto Aerobico*: dalla stazione eretta, braccia in basso, eseguire n. 4 knee lift alternati sul posto + 4 jumping jack sul posto. Gli arti superiori eseguono una flessione-estensione sul piano sagittale nei knee lift e una elevazione degli arti superiori in atteggiamento dal basso verso fuori sul piano frontale e ritorno nei jumping jack. |
| 2 | Dalla stazione eretta arti inferiori uniti, eseguire una capovolta avanti con arrivo in stazione eretta.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3 | Cambio di livello: partendo dalla stazione eretta, flettere il busto, andare in appoggio palmare al suolo ed avanzare con appoggio successivo (1° fase arti superiori, 2° fase arti inferiori) sollevando gli arti inferiori e il bacino verso l'alto ("scoiattolo" ). Eseguire n. 2 ripetizioni per terminare in posizione di massima raccolta.         |
| 4 | Salto a raccolta (Tuck Jump)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5 | Dalla posizione di tenuta in decubito supino con arti superiori distesi lungo i fianchi, testa, spalle e piedi sollevati da terra, eseguire una rotazione del corpo sull'asse longitudinale di 360° per ritornare nella posizione di partenza in tenuta (cucchiaio). E' indifferente la direzione di rotazione.                                          |
| 6 | Staccata sagittale dx o sx                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7 | In piedi, con appoggio plantare completo al suolo di un solo arto inferiore, tenuta 2" in posizione di passé (mani ai fianchi).                                                                                                                                                                                                                          |

\* è richiesta l'esecuzione dei passi base ad alto impatto

### L3

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Contenuto Aerobico*: dalla stazione eretta, eseguire n. 4 knee lift alternati avanzando + 4 jumping jack sul posto. Gli arti superiori eseguono una flessione-estensione sul piano sagittale nei knee lift e una elevazione degli arti superiori in atteggiamento dal basso verso fuori sul piano frontale e ritorno nei jumping jack.   |
| 2 | Dalla stazione eretta arti inferiori uniti, eseguire una capovolta indietro con arrivo in stazione eretta.                                                                                                                                                                                                                               |
| 3 | Cambio di livello: partendo dalla stazione eretta eseguire una transizione per cambiare livello (dalla stazione eretta al suolo), passando per l'appoggio ritto rovesciato (esecuzione dinamica). Non è richiesto il passaggio degli arti inferiori sulla linea verticale. (Es. variazione di ruota, partenza in piedi arrivo al suolo). |
| 4 | Salto in estensione (pennello) con 1/2 giro                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5 | Dalla posizione di candela tornare in posizione seduta per eseguire una squadra divaricata o unita facilitata (talloni al suolo) in appoggio palmare e solo bacino sollevato (2").                                                                                                                                                       |
| 6 | Staccata frontale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7 | In piedi, con appoggio al suolo dell'avampiede di un solo arto inferiore, tenuta 2" in posizione di passé (arti superiori in posizione facoltativa).                                                                                                                                                                                     |

\* è richiesta l'esecuzione dei passi base ad alto impatto

## COPPIA CONFORME/COPPIA MISTA

Gli esercizi possono essere svolti su una striscia mt.12 o su un quadrato 7 mt X 7 mt.

Negli elementi che prevedono rotazioni i ginnasti e/o le ginnaste possono scegliere liberamente il lato di esecuzione (stesso lato o opposto)

| L1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Contenuto Aerobico*: dalla stazione eretta, eseguire n. 4 lunge alternati sul piano sagittale + 4 jumping jack sul posto, senza l'utilizzo degli arti superiori (mani ai fianchi)                                                                                                                                                           |
| 2  | Dalla stazione eretta arti inferiori uniti, eseguire una capovolta avanti con arrivo in posizione seduta.                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3  | Cambio di livello: partendo dalla stazione eretta, flettere il busto, andare in appoggio palmare al suolo ed avanzare con appoggio successivo (1° fase arti superiori, 2° fase arti inferiori) sollevando gli arti inferiori e il bacino verso l'alto ("scoiattolo"). Eseguire n. 2 ripetizioni per terminare in posizione libera al suolo. |
| 4  | Salto a X (Air Jack)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5  | Tenuta in posizione di decubito supino con arti superiori distesi lungo i fianchi, testa, spalle e piedi sollevati da terra (2") (cucchiaino)                                                                                                                                                                                               |
| 6  | Da seduti arti inferiori divaricati e tesi, eseguire una flessione completa del busto in avanti                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7  | In piedi, tenuta 2" sugli avampiedi arti inferiori uniti e tesi (mani ai fianchi).                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 8  | Collaborazione (obbligatoria)<br>I/la compagno/a deve essere sostenuto, trascinato o sollevato anche solo per pochi secondi, dal suolo.                                                                                                                                                                                                     |

\* è richiesta l'esecuzione dei passi base ad alto impatto

| L2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Contenuto Aerobico*: dalla stazione eretta, braccia in basso, eseguire n. 4 knee lift alternati sul posto + 4 jumping jack sul posto. Gli arti superiori eseguono una flessione-estensione sul piano sagittale nei knee lift e una elevazione degli arti superiori in atteggiamento dal basso verso fuori sul piano frontale e ritorno nei jumping jack. |
| 2  | Dalla stazione eretta arti inferiori uniti, eseguire una capovolta avanti con arrivo in stazione eretta.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3  | Cambio di livello: partendo dalla stazione eretta, flettere il busto, andare in appoggio palmare al suolo ed avanzare con appoggio successivo (1° fase arti superiori, 2° fase arti inferiori) sollevando gli arti inferiori e il bacino verso l'alto ("scoiattolo"). Eseguire n. 2 ripetizioni per terminare in posizione di massima raccolta.          |
| 4  | Salto a raccolta (Tuck Jump)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5  | Dalla posizione di tenuta in decubito supino con arti superiori distesi lungo i fianchi, testa, spalle e piedi sollevati da terra, eseguire una rotazione del corpo sull'asse longitudinale di 360° per ritornare nella posizione di partenza in tenuta (cucchiaino). E' indifferente la direzione di rotazione                                          |
| 6  | Staccata sagittale dx o sx                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7  | In piedi, con appoggio plantare completo al suolo di un solo arto inferiore, tenuta 2" in posizione di passé (mani ai fianchi).                                                                                                                                                                                                                          |
| 8  | Collaborazione (obbligatoria)<br>Utilizzare il/la compagno/a come ostacolo da superare per l'esecuzione della collaborazione (senza obbligo di cambiare forma e/o livello) - obbligatorio il contatto                                                                                                                                                    |

\* è richiesta l'esecuzione dei passi base ad alto impatto

| L3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Contenuto Aerobico*: dalla stazione eretta, eseguire n. 4 knee lift alternati avanzando + 4 jumping jack sul posto. Gli arti superiori eseguono una flessione-estensione sul piano sagittale nei knee lift e una elevazione degli arti superiori in atteggiamento dal basso verso fuori sul piano frontale e ritorno nei jumping jack.  |
| 2  | Dalla stazione eretta arti inferiori uniti, eseguire una capovolta indietro con arrivo in stazione eretta.                                                                                                                                                                                                                              |
| 3  | Cambio di livello: partendo dalla stazione eretta eseguire una transizione per cambiare livello (dalla stazione eretta al suolo), passando per l'appoggio ritto rovesciato (esecuzione dinamica). Non è richiesto il passaggio degli arti inferiori sulla linea verticale. (Es. variazione di ruota, partenza in piedi arrivo al suolo) |
| 4  | Salto in estensione (pennello) con 1/2 giro                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5  | Dalla posizione di candela tornare in posizione seduta per eseguire una squadra divaricata o unita facilitata (talloni al suolo) in appoggio palmare e solo bacino sollevato (2")                                                                                                                                                       |
| 6  | Staccata frontale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7  | In piedi, con appoggio al suolo dell'avampiede di un solo arto inferiore, tenuta 2" in posizione di passé (arti superiori in posizione facoltativa).                                                                                                                                                                                    |
| 8  | Collaborazione (obbligatoria)<br>Esecuzione di una collaborazione che preveda un cambio di forma e/o di livello                                                                                                                                                                                                                         |

\* è richiesta l'esecuzione dei passi base ad alto impatto



# Attività Sportiva SuperGym

Ginnastica  
Aerobica

## Attestato di partecipazione

Ginnasta

Società

Luogo e data



Pass  
Super Gatto



Pass  
Super Ghepardo



Pass  
Super Leone

INDIVIDUALE

1 - 15

16 - 30

> 30

COPPIA

1 - 15

16 - 30

> 30