

Federazione Ginnastica d'Italia sezione Ginnastica per Tutti		COGNOME E NOME	ANNO DI NASCITA (ANNI)		N° TESSERA
QUALIFICA		SOCIETA' (eventuale)		FASCIA	COD. SOC.

SCHEDA GpTEST 4° LIVELLO

BREVETTO BRONZO REGIONALE STANDARD

BREVETTO BRONZO REGIONALE TOP

PROVE REGIONALI				tempo/dist.
A1 – Velocità/Destr.	Salt. a p. pari consec. in 5 cerchi succ. e contigui. Golden> ingresso in ciascun cer. a p. altern., senza salto, e riunendo a p. pari.			
A2 – Spostamenti	Quadrupedia prona. Avanzamento e arretramento (2 metri). Partenza prima della linea, termine al superamento completo della linea			
A3 – Spinte/Arrivi	Salto in alto (sul posto) con movimento degli arti superiori per avanti-alto. Stacco e arrivo a piedi pari e arti superiori con ritorno verso il basso. Ripetere con spostamento in avanti – 2 esecuzioni			
A4 – Maneggi	Lancio dorsale della palla a 2 mani per avanti alto a gambe leggermente divaricate e piedi paralleli			
A5 – Forza	Supini. Portarsi in posizione ritta.			
A6 – Suolo	Ritti. Equilibrio su un solo arto inferiore 10", gamba libera tesa avanti, dietro o laterale max 90°. Invertire (L) - 2 esecuzioni.			
A7 – Trave	Ts: Camminare avanti con braccia in fuori, ½ giro a braccia libere in punta, ritorno camminare avanti con braccia in alto. Tb: mani in appoggio, 4 volteggi senza avanzamento (2 a dx e 2 a sn) con appoggio di uno o due piedi sulla trave.			
A8 – Ped./Minitr.	Pv: Sarneige longitud.(facolt.) sulla pedana, rincorsa, pres. (consentito sulla pedana o sarneige), batt. p. pari e pennello.			
A9 – Palla/Cerchio	P: Serie di 10 palleggi alternati mano dx e mano sx lungo un percorso di 6 m.			
A10 – Fune/Bacch.	B: Da braccio teso avanti-alto, far cadere la bacchetta e riprenderla prima che tocchi il suolo			

BREVETTO BRONZO NAZIONALE STANDARD

BREVETTO BRONZO NAZIONALE TOP

PROVE NAZIONALI				tempo/dist.
B1 – Velocità/Destr.	Corsa piana m10 su una linea retta in un corridoio largo cm 50, partenza in piedi.			
B2 – Spostamenti	Corsa attorno al quadrato (4 metri di lato). Invertire. 2 esecuzioni.			
B3 – Spinte/Arrivi	Salto laterale. Stacco con mov. degli a.sup. per fuori-alto e arr. a p.pari e arti sup. con rit. verso il basso. Invert.(D)-2 esec.			
B4 – Maneggi	Calciare la palla avanti (corridoio 2x2) e stopparla al termine del limite dei 2m. Invertire (L) - 2 esecuzioni			
B5 – Forza	Proni. Portarsi in posizione ritta.			
B6 – Suolo	Da Ritti, portarsi in pos. prona e di seguito supina con arti sup. in alto (corpo in attegg. lungo nelle 3 posiz). 3 es. consec..			
B7 – Trave	Ts: Camm. av. c/braccia in f., fless. G. av. ogni 3 passi, ½ giro in punta; rit. camm. avanti con fless. della g. in fuori o.3 passi. Tb: mani in appoggio, volteggi in avanzamento avanti con appoggio di uno o due piedi sulla trave fino a metà trave.			
B8 – Ped./Minitr.	Pv: Sarneige longitudinale sulla pedana (consentito sulla pedana o sarneige), rincorsa, presalto, battuta p. pari e salto a X			
B9 – Palla/Cerchio	P: Serie di palleggi, un giro su se stessi, e continuare a palleggiare per un massimo di 5 palleggi.			
B10 – Fune/Bacch.	B: Sp.L., con un saltello a br. tese port. la bacch. in alto e div.e la g. front., con un 2° salt. tornare nella pos. iniz. 5 Esec. cons.			

JOLLY

Federazione Ginnastica d'Italia sezione Ginnastica per Tutti		COGNOME E NOME	ANNO DI NASCITA (ANNI)	N° TESSERA
QUALIFICA	SOCIETA' (eventuale)	FASCIA	COD. SOC.	

SCHEDA GpTEST 4° LIVELLO

BREVETTO ARGENTO REGIONALE STANDARD

BREVETTO ARGENTO REGIONALE TOP

PROVE REGIONALI				tempo/dist.
C1 – Velocità/Destr.	Saltare consec. a P. Pari div. e ad 1 piede in 6 cerchi succ. e contigui sistemati nel modo seguente: 1 cerchio singolo + 2 cerchi affiancati. Golden > ingresso in ciascun cerchio a p. altern., senza salto, riunendo in pari ove previsto piedi pari e con 1 solo piede ove previsto 1 piede.			
C2 – Spostamenti	Quadropedia supina. Avanzamento e arretramento (2 metri).			
C3 – Spinte/Arrivi	Salto indietro con movimento degli arti superiori per avanti-alto. Stacco e arrivo a piedi pari e arti superiori con ritorno verso il basso			
C4 – Maneggi	Palla dietro il capo, tenuta con gli arti superiori flessi gambe leggermente div. e piedi parall. Lancio front. Golden > g. div. sagittalmente.			
C5 – Forza	Ritti. Palla a terra fra i piedi. Piegare gli arti inferiori con il busto diritto. Raccogliere la palla. Arrivo ritti			
C6 – Suolo	Seduti in squadra con il palmo delle mani al suolo (fra bacino e ginocchia). Arti superiori tesi, elevare le gambe tese e tenuta 5". + Capovolta avanti partendo da un piano rialzato.			
C7 – Trave	Ts: Camm. avanti con br. in fuori, slancio della gamba av. ogni 3 passi, ½ giro in punta, ritorno: camm. av. con slancio g. in fuori ogni 3 passi. Tb: mani in app., volteggi in avanz. con app. di uno o due piedi sulla trave fino a metà trave e ritorno con volteggi indietro fino a fine trave.			
C8 – Ped./Minitr.	Pv: rincorsa, presalto, battuta p. pari e pennello			
C9 – Palla/Cerchio	P: Rotolamento della palla nuca-dorso			
C10 – Fune/Bacch.	B: Sp.L., con un saltello portare la bacch. in alto a br. tese e div. le gambe sagitt., ritorno con le br. in basso con div. opposta. 6 Esec. cons.			

BREVETTO ARGENTO NAZIONALE STANDARD

BREVETTO ARGENTO NAZIONALE TOP

PROVE NAZIONALI				tempo/dist.
D1 – Velocità/Destr.	Corsa piana m10 con partenza da seduti a gambe incrociate. Golden > Corsa piana m10 con partenza da seduti a una sedia.			
D2 – Spostamenti	Camminare (o correre) indietro (4 metri).			
D3 – Spinte/Arrivi	3 salt. sul posto in continuità con movim. degli arti sup. per av.-alto e ritorno con movim. contrario delle br. rispetto all'andata ad ogni salt.			
D4 – Maneggi	A due mani lasciar cadere la palla e riprenderla dopo un rimbalzo			
D5 – Forza	Proni arti superiori in alto estesi. Sollevare leggermente gli arti in massima estensione 2"			
D6 – Suolo	Equilibrio (libero) sul bacino, con app. delle mani al suolo. pos. atlegg. Racc. 5"+Capov. Ind. part. da un piano rialz. (in discesa con disl).			
D7 – Trave	Ts: Camm. av. con br. in fuori in and. e rit. con ½ giro in punta, al centro di ogni andatura eseguire 1 pieg. sugli a.i. port. le br. tese avanti. Tb: mani in appoggio, 5 volteggi in avanzamento avanti senza appoggio dei piedi sulla trave.			
D8 – Ped./Minitr.	Pv: rincorsa, presalto, battuta p. pari e salto a X			
D9 – Palla/Cerchio	C: Da proni, rotolamento della palla dalla nuca alle caviglie.			
D10 - Fune/Bacch.	B: Sp.L., con un saltello portare la bacch. in alto a br. tese e div. la gambe prima front. con ritorno e poi sagitt. con ritorno. 10 Esec. cons.			

JOLLY

Federazione Ginnastica d'Italia sezione Ginnastica per Tutti		COGNOME E NOME		ANNO DI NASCITA (ANNI)		N° TESSERA	
QUALIFICA		SOCIETA' (eventuale)		FASCIA		COD. SOC.	

SCHEDA GpTEST 4° LIVELLO

BREVETTO ORO REGIONALE STANDARD

BREVETTO ORO REGIONALE TOP

PROVE REGIONALI				tempo/dist.
E1 – Velocità/Destr.	Saltare consec. a p. pari e ad 1 p. in 9 cerchi succ. e contigui sistemati nel modo seguente: 1 cerchio sing. + 2 c. affiancati. Golden > Come C1			
E2 – Spostamenti	Quadrato con centro segnato. Dal centro corsa al vertice con ritorno al centro (toccare i 4 vertici terminando al centro).			
E3 – Spinte/Arrivi	Saltare avanti. Stacco monopodalico ed arrivo a piedi pari. Invertire (L) - 2 esecuzioni.			
E4 – Maneggi	Far rotolare la palla con le mani e riprenderla dopo 2m e prima di 4m			
E5 – Forza	Supini arti inferiori piegati. Flettere il busto per toccare le ginocchia con le dita			
E6 – Suolo	Quadr. prona. Arti inf. e sup. tesi. Ripetere in pos. supina + Capov.a av. con arrivo ritti rialzandosi liberamente (anche con aiuto delle mani).			
E7 – Trave	Ts: Camm. later. con br. in fuori in and. e rit. (senza ½ giro in punta) e 1 circond. braccia per alto-dentro-basso-fuori al centro di ciascun perc. Tb: mani in appoggio, 5 volteggi in avanzamento avanti e 5 indietro senza appoggio dei piedi sulla trave.			
E8 – Ped./Minitr.	Pv: rincorsa, presalto, battuta p. pari e pennello raccolto - Mt: pliometria con pennello			
E9 – Palla/Cerchio	P: 10 Giri del cerchio mano destra correndo in avanti, cambiare mano senza interruzione e correre all'indietro lungo un corridoio di 10m.			
E10 – Fune/Bacch.	F: 5 saltelli a piedi alternati con giro per avanti (anche con doppio appoggio).			

BREVETTO ORO NAZIONALE STANDARD

BREVETTO ORO NAZIONALE TOP

PROVE NAZIONALI				tempo/dist.
F1 – Velocità/Destr.	Corsa piana m10 in andata a m10 in ritorno con partenza in piedi.			
F2 – Spostamenti	Quadrupedia prona. Spostamento laterale toccando due linee o due tappetini laterali. 2 metri. Invertire (D) - 2 esecuzioni			
F3 – Spinte/Arrivi	6 Saltelli consecutivi sul posto a piedi pari uniti con movimento libero degli arti superiori			
F4 – Maneggi	Lancio a 2 mani in alto e ripresa con 1 mano dopo 1 rimbalzo. Invertire (L) - 2 esecuzioni			
F5 – Forza	Supini arti inferiori piegati. Flettere il busto per toccare le ginocchia con le dita (crunch). 2 ripetizioni			
F6 – Suolo	Equil. sul bacino., mani a cont. delle gin., busto er. arti sup. tesi ed arti inf. flessi. 2”+Cap. ind. (anche sulla spalla) con arrivo ritti rialz. liber..			
F7 – Trave	Ts: Camminare indietro in andata e al ritorno. Tb: fronte trave trasv., con due mani in app. su di essa: volteggiare la trave con perno su 1 braccio arrivando fronte opposta alla partenza.			
F8 – Ped./Minitr.	Pv: rincorsa, presalto, battuta p. pari e pennello con ½ giro - Mt: pliometria con salto a X			
F9 – Palla/Cerchio	P: Giri del cerchio con mano destra, lancio medio-grande, ripresa a mano sx e giri senza interruzione.			
F10 – Fune/Bacch.	F: 5 saltelli a piedi alternati con giro per dietro (anche con doppio appoggio).			

JOLLY

--	--	--	--	--	--