



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
DIREZIONE TECNICA NAZIONALE sez. GINNASTICA per TUTTI

LINEE GUIDA per le ATTIVITA' GpT 2021



Aggiornamento del 23-02-2021

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
DIREZIONE TECNICA NAZIONALE sez. GINNASTICA per TUTTI

A cura della **DTN GpT Emiliana Polini**

Hanno collaborato: **Pietro Natalicchio**

Elisabetta Boni

Mariangela Martucci

Laura Gagliardi

Sommario			
NOTE DI CARATTERE GENERALE e OBIETTIVI	pag. 2	GLI EVENTI INTERNAZIONALI DELLA GfA	pag. 6
LE ATTIVITA' DELLA SEZIONE GINNASTICA PER TUTTI	pag. 2	LA VALUTAZIONE DELL'ATTIVITA'	pag. 8
GYMGIOCANDO –GpTEST	pag. 2	DETTAGLI SULLA VALUTAZIONE	pag. 12
PERCORSI GINNASTICI A TEMPO	pag. 3	GRIGLIE COLLETTIVI ED ESERCIZI INDIVIDUALI	pag. 14
ESERCIZI COLLETTIVI– ESERCIZI CON E AGLI ATTREZZI	pag. 6	PERCORSO GYMGIOCANDO	pag. 20
ROPESKIPPING	pag. 6	GpTEST	pag. 22
		ESERCIZIO OBBLIGATORIO GOLDEN AGE	pag. 38

NOTE DI CARATTERE GENERALE

Il seguente documento vuole essere una guida di lavoro per tutti coloro (tecnici delle varie sezioni della Ginnastica, neofiti della disciplina, amatori) intendono avvicinarsi alla pratica delle attività della sezione Ginnastica per Tutti.

La sezione **“Ginnastica PER TUTTI”** comprende:

- l'insieme delle attività ginnastiche rivolte a TUTTI.
- un ventaglio di attività in cui TUTTI (adulti, bambini, over..., diversamente abili, amatori, agonisti...) possano trovare una tipologia di lavoro ad essi confacente

OBIETTIVI

La Ginnastica, come diceva il prof. Giorgio Garufi, *“è prima di tutto espressione della cultura di un popolo e, successivamente, diventa anche fatto sportivo”*.

Per questo motivo,

gli obiettivi che si propone la Ginnastica per tutti sono:

- 1) Promuovere la ginnastica non competitiva attraverso la pratica dell'attività fisica facendo capo alle direttive della F.I.G.
- 2) Incoraggiare il **lavoro di squadra**, il fair play e la solidarietà, non le performance individuali o la competizione.
- 3) Salvaguardare il benessere fisico, sociale, intellettuale e psicologico dei tesserati indipendentemente dall'età, dal sesso, dalla cultura e dalle abilità individuali.
- 4) Essere uno strumento per la collaborazione e l'unità fra le persone e le nazioni.
- 5) Curare la formazione dei praticanti e dei tecnici.
- 6) Avviare alla pratica delle attività ginnastiche dilettantistiche principalmente attraverso attività ludico-motorie e formative.

LE ATTIVITA' DELLA SEZIONE GINNASTICA PER TUTTI

Le attività della Ginnastica per Tutti si suddividono in:

ATTIVITA' LUDICO-MOTORIE

- Gymgiocando
- GpTest + Challenge
- Trofeo Giovani

ATTIVITA' DIMOSTRATIVE, DI PROMOZIONE E DI GRUPPO

- Gymnaestrada Nazionale
- RopeSkipping

ATTIVITA' di BASE E COMPETITIVE

- Sincrogym (base e competitivo)
- Promogym (base e competitivo)
- Coppa Italia (competitivo)
- Master Challenger (competitivo)

GYMGIOCANDO

Cos'è > un'attività Ludico-Motoria.

A chi è rivolta > a tutti i tesserati federali, genitori e diversamente abili.

Com'è strutturata > è costituita da un percorso motorio ed una semplice coreografia di gruppo, di libera composizione, su base musicale.

GpTEST

Cos'è > un'attività Ludico-Motoria finalizzata al conseguimento individuale di Brevetti Federali Regionali e Nazionali al termine del superamento di determinate prove per Livello.

A chi è rivolta > a tutti i tesserati federali dai 6 anni in su.

Com'è strutturata > è suddivisa in 4 livelli di difficoltà crescente (dal 4° al 1° livello), ciascuno di essi è a sua volta suddiviso in 3 fasce di merito (Brevetti), anch'essi di difficoltà crescente.

Al completamento di fascia di merito è assegnato il Brevetto di quello specifico livello Regionale o Nazionale.

Esempio: al completamento del 1° Livello – Bronzo regionale è assegnato quel Brevetto ed è possibile avanzare alle prove del 1° livello Bronzo nazionale e, successivamente, Argento Regionale, e così via...

Le prove sono **6** (**3** fisico-motorie e **3** tecniche) e si svolgono sotto forma di circuito a stazioni (quindi **6** stazioni).

PROVE FISICO-MOTORIE

- 1 – Velocità e Forza
- 2 – Flessibilità
- 3 – Capacità coordinative

PROVE TECNICHE

- 4 – Suolo e/o Trave bassa
- 5 – Pedana e Minitrampolino
- 6 – Piccoli attrezzi

La sequenza delle **6** prove è dettata dal DT di competenza, per esigenze organizzative. Il circuito potrà essere organizzato indoor oppure outdoor o misto (con alcune prove all'interno e altre all'esterno); la priorità organizzativa deve essere data alla sicurezza.

Fasi > per ciascun Livello e Fascia di merito è prevista una o più fasi Regionali (vale la migliore), in cui è assegnato il Brevetto Regionale e una fase Nazionale in cui è assegnato il Brevetto Nazionale. Previa autorizzazione della DTNGpT sarà possibile effettuare il Brevetto Nazionale anche in ambito Regionale.

Superamento del Brevetto > al conseguimento della Fascia di merito Nazionale in uno specifico Livello si ha la possibilità, l'anno seguente o nel 2° semestre, di concorrere per la fascia di merito immediatamente successiva dello stesso livello, se esaurito il livello, passare al livello seguente. Il brevetto si ottiene quando si ha la partecipazione alle prove previste.

Scelta del Livello iniziale > è libera e a discrezione del partecipante e del tecnico accompagnatore che può anch'esso partecipare all'attività; la scelta è libera ma subordinata alla partenza dalla Fascia Bronzo del Livello scelto.

Mancato superamento delle prove > comporta la permanenza (se già acquisito un Brevetto) nello stesso Livello e Brevetto (fascia di merito) fino alla partecipazione successiva. Il partecipante avrà la possibilità, a sua scelta, di utilizzare massimo n.3 Jolly totali, tra le prove Regionali e Nazionali dello stesso Livello e Brevetto per poter ripetere eventuali prove fallite. Es.: nel 4°liv. Bronzo Reg. e Naz. abbiamo in totale 12 prove. Tra queste si possono utilizzare i 3 Jolly liberamente. Anche più jolly per stessa prova fino all'esaurimento dei 3 disponibili.

Le Prove Fisico-Motorie e le Prove Tecniche > sono 6 diverse e crescenti di difficoltà dal 4° al 1° livello e dalla Fascia Bronzo alla Fascia Oro.

Rilevamento delle prove > La prova sarà rilevata secondo il principio di "superata/non superata"; sarà possibile inoltre rilevare parametri quali "velocità, distanza...", a seconda della tipologia della prova, che serviranno come dati di riferimento per il tecnico e per chi esegue il teste per il rilevatore qualora il dato sia utile al superamento della prova.

PERCORSI GINNASTICI A TEMPO

Trofeo Giovani, Gymgiocando

Cosa sono > una attività Ludico-Motoria.

A chi sono rivolti > a tutti i tesserati federali.

Come sono strutturati > sono previste prove di capacità o abilità motorie eseguite secondo l'organizzazione a staffetta o a circuito. Ogni ginnasta risolve i diversi problemi motori seguendo un percorso comprendente prove imposte o libere nel più breve tempo possibile. Ogni percorso è organizzato secondo specifiche richieste motorie che stabiliscono la tipologia delle prove, e attraverso i criteri esecutivi e le specifiche disposizioni riguardanti la tipologia e le caratteristiche degli attrezzi da utilizzare.

Valutazione e rilevamento delle prove > Nei regolamenti delle attività, sono fissati:

- il numero dei partecipanti al percorso;
- le fasce d'età interessate;
- la descrizione della eventuale attrezzatura da utilizzare specificandone le dimensioni utili allo svolgimento del percorso stesso;
- la rappresentazione grafica della disposizione dell'attrezzatura, le distanze utili tra i vari attrezzi e le direzioni da seguire;

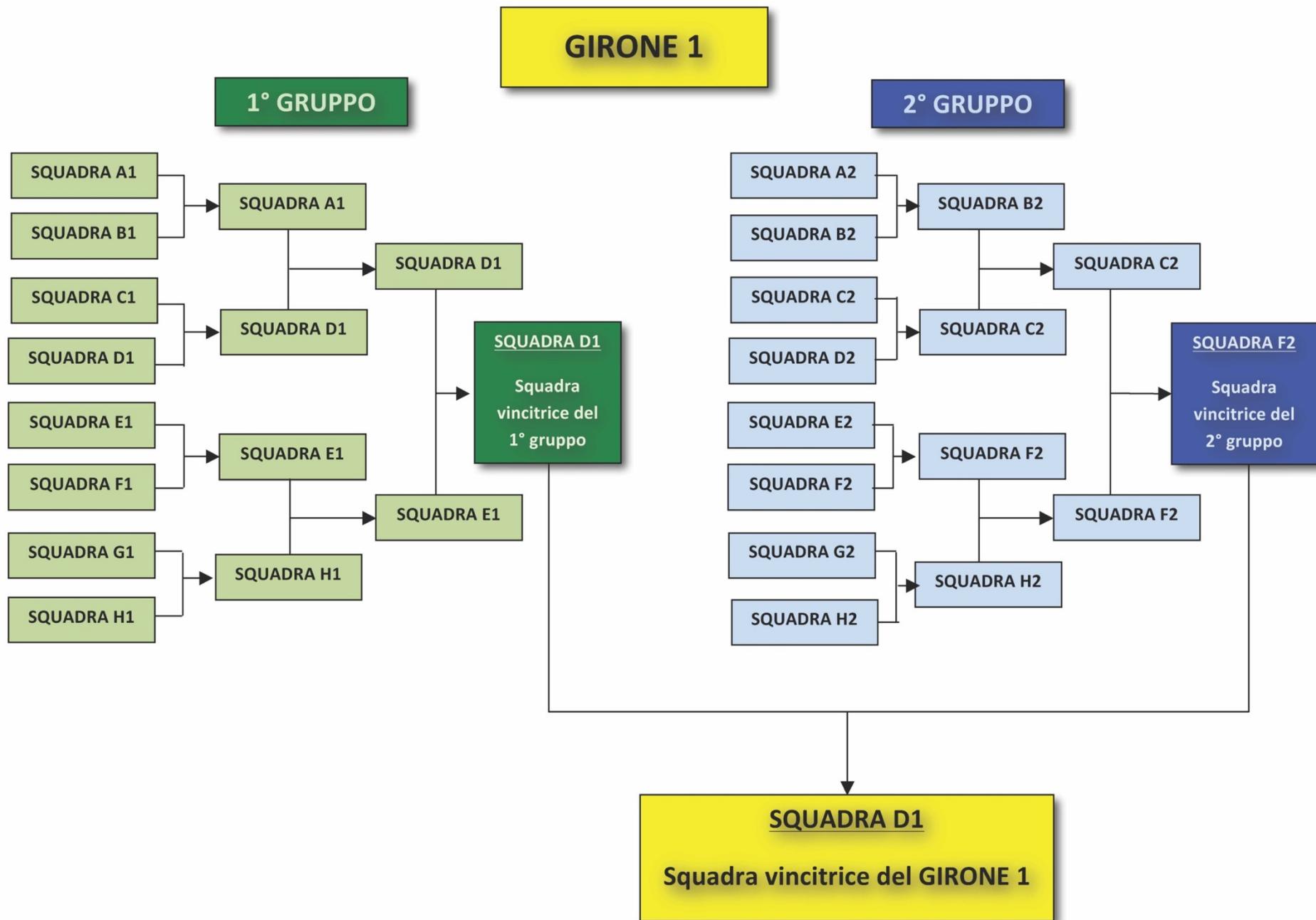
- la descrizione analitica dell'intero percorso motorio e delle varie prove da eseguire;

- le penalità espresse in minuti secondi;

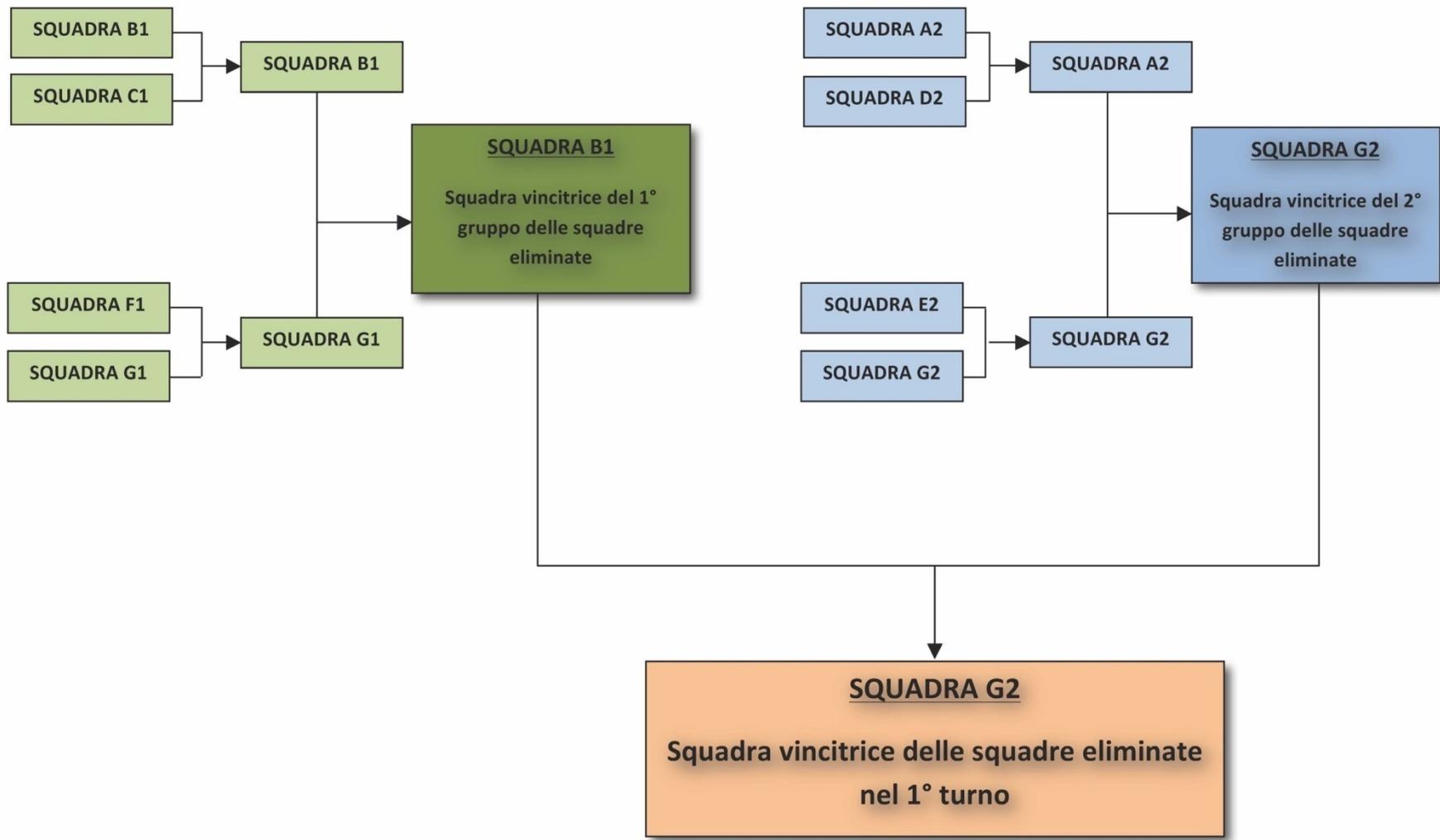
- le modalità di assegnazione del punteggio (tabella di trasformazione, in funzione del numero delle rappresentative o ginnasti partecipanti, ecc.);

- l'eventuale presenza di abbuoni (bonus o jolly) da sottrarre al tempo totale.

Per il Trofeo Giovani, le rappresentative sono raggruppate, tramite sorteggio, per gruppi di 4 o 8 squadre a seconda del numero delle squadre partecipanti. Ogni 2 gruppi, o 4 o 6, sino ad un massimo di 8, formano un GIRONE. Ogni squadra esegue il primo percorso prescritto contemporaneamente ad un'altra squadra del proprio gruppo (esecuzione in parallelo su due percorsi identici), sino a determinare la vincitrice del gruppo. Successivamente saranno fatte incontrare fra di loro, con l'esecuzione del secondo percorso previsto, le squadre vincitrici dei diversi gruppi e quindi sarà determinata la squadra vincitrice del girone. Lo stesso procedimento sarà eseguito per le squadre arrivate seconde dopo la prima esecuzione, sino a determinare la squadra vincitrice (vedi esempio illustrativo). Nel caso di gruppi da 8 squadre, per determinare la vincitrice del gruppo, le ultime due squadre si confronteranno in uno dei due percorsi designato tramite sorteggio.



SQUADRE ELIMINATE NEL 1° TURNO



ESERCIZI COLLETTIVI

Gymgiocando, Trofeo Giovani, Sincrogym, Coppa Italia, Gymnaestrada
L'esercizio collettivo è una delle caratteristiche metodologiche più significative della Ginnastica.

Cosa sono >attività di gruppo di libera composizione, con o senza attrezzi (ginnastici e/o occasionali), promozionali e dimostrative.

A chi sono rivolti>a tutti i tesserati federali.

Come sono strutturati >Gli esercizi collettivi si svolgono in spazi dalle caratteristiche indicate nei rispettivi regolamenti. I piccoli attrezzi, i grandi attrezzi, o gli attrezzi occasionali utilizzati devono essere utilizzati come strumento necessario all'esecuzione ginnastica e non come oggetto ornamentale.

Nei regolamenti delle attività, sono fissati:

- la durata dell'esercizio;
- il numero degli atleti partecipanti;
- le fasce d'età interessate;
- l'eventuale presenza di elementi imposti;
- le caratteristiche dell'esercizio in ordine allo spazio di lavoro e alle formazioni, nonché al modo d'utilizzo degli attrezzi.
- le dimensioni del campo di lavoro.

ESERCIZI CON E AGLI ATTREZZI

Sincrogym, Promogym, Coppa Italia

Cosa sono >esercizi eseguiti con l'uso dei grandi attrezzi ginnastici (Corpo libero, Trave bassa, Volteggio ai tappetoni, Parallele pari, Minitramplino) o dei piccoli attrezzi ginnastici (Fune, Palla, Cerchio, Clavette,) da utilizzarsi secondo una determinata regolamentazione prevista in ogni specifica attività.

A chi sono rivolti >ai tesserati federali, secondo quanto previsto da ogni specifico programma.

Come sono strutturati > Gli esercizi a e con gli attrezzi vengono eseguiti individualmente (Promogym e Coppa Italia) o a coppie, contemporaneamente o in successione (Sincrogym).

Nei regolamenti delle attività sono fissati:

- la durata degli esercizi;
- il numero dei partecipanti;
- le fasce d'età interessate a parteciparvi;
- la presenza o meno di accompagnamento musicale;
- l'eventuale presenza di elementi imposti e di esigenze specifiche;
- la possibilità di utilizzare più attrezzi contemporaneamente;
- l'area di lavoro.

ROPESKIPPING

Cos'è >un'attività dimostrativa e di promozione.

A chi è rivolta >a tutti i tesserati federali.

Com'è strutturata >è un'attività che si sviluppa con l'utilizzo della fune e della fune lunga, con esercizi singoli, a coppie e di gruppo con accompagnamento musicale. All'interno dello stesso esercizio è possibile utilizzare una sola tipologia di fune (normale o lunga) o entrambe. Non è necessario che il numero delle funi sia uguale a quello dei ginnasti.

Per i Programmi Tecnici di tutte le attività far riferimento alle Norme Tecniche sez. Ginnastica per Tutti 2021.

GLI EVENTI INTERNAZIONALI della GYMNASTICS for ALL

Gli eventi internazionali della Gymnastics for All comprendono attività NON competitive e si suddividono in:

MANIFESTAZIONI INTERNAZIONALI GfA

**Mondiali, organizzate dalla FIG
(a cadenza quadriennale)**

- WORLD GYMNAESTRADA
- WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGE

**Europee, organizzate dall'UEG
(a cadenza biennale)**

- EUROGYM
- GOLDEN AGE GYM FESTIVAL
- EUROPEAN GYM FOR YOUTH CHALLENGE

LA WORLD GYMNAESTRADA

Le attività della **WG** comprendono dimostrazioni ed esibizioni all'interno del circuito della Ginnastica per Tutti, escluse le competizioni.

E' l'evento della FIG che vanta il maggior numero di partecipanti. Possono prendervi parte tutti senza distinzione di età, razza, religione, cultura, abilità o stato sociale, associazioni sportive, scuole e istituti universitari.

Le iscrizioni sono libere e vanno effettuate attraverso la propria Federazione nazionale.

Ha luogo ogni 4 anni in uno degli Stati membri della FIG e dura 7 giorni, secondo il seguente programma:

- Opening Ceremony
- National Evenings e National Afternoon
- Group Performances
- FIG Gala
- Large Group Performances
- Closing Ceremony

Le **Group Performance** sono ideate per mostrare le diverse attività della GfA e vengono presentate 3 volte nell'arco della manifestazione in spazi chiusi.

- ✓ AREA DI LAVORO: 20mx20m
- ✓ DURATA: max 10 o 15 minuti (comunicata dal Comitato Organizzatore al momento dell'iscrizione).
- ✓ NUMERO GINNASTI: min. 10 partecipanti attivi ginnasti attivi; non esiste un massimo. Ogni ginnasta può far parte di un solo gruppo.
Le **Large Group Performance** sono le esibizioni per i grandi gruppi vengono presentate 3 volte nell'arco della manifestazione in spazi all'aperto.
- ✓ PERFORMANCE AREA: circa 700mq
- ✓ DURATA: max 15 minuti
- ✓ NUMERO GINNASTI: min. 200 partecipanti attivi ginnasti attivi; due o più nazioni partecipanti possono unirsi per effettuare una Large Group Performance.

IL WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGER

Il **WGFL** è il secondo evento per le attività di gruppo della FIG. E' un concorso rivolto a gruppi di ginnasti di tutte le età e qualsiasi disciplina ginnastica.

Ha luogo ogni 4 anni in uno degli Stati membri della FIG. Dura 5 giorni, secondo il seguente programma:

- Opening Ceremony
- The Contest
- The Gym for Life Gala
- Workshops
- Show Performances
- Closing Ceremony

I gruppi possono partecipare con un esercizio che incorpora elementi di ginnastica, con o senza attrezzi e con accompagnamento musicale.

- ✓ AREA DI LAVORO: 20mx30m
- ✓ DURATA: max 5 minuti;
- ✓ NUMERO GINNASTI: min. 2 ginnasti attivi; non esiste un massimo. Ogni ginnasta può far parte di un solo gruppo.
- ✓ CATEGORIE: Ogni gruppo può partecipare in una sola delle seguenti categorie:
 - Piccoli gruppi: da 2 a 20 ginnasti senza attrezzi
 - Piccoli gruppi: da 2 a 20 ginnasti con attrezzi
 - Grandi gruppi: da 21 ginnasti in su senza attrezzi
 - Grandi gruppi: da 21 ginnasti in su senza attrezzi

L'EUROGYM ED IL GOLDEN AGE GYM FESTIVAL

Sono due attività pressoché identiche nella strutturazione del programma; ciò che cambia è il target d'età a cui è rivolto.

L'**Eurogym** è il Festival Europeo della Gioventù. E' rivolto ai ginnasti dai 12 ai 18 anni; è possibile inserire ginnasti di età superiore ai 18 anni per un numero non superiore al 10% della composizione della rappresentativa. Lo scopo è quello di riunire i giovani europei amanti dello sport per far loro conoscere le culture dei diversi Paesi e le realtà internazionali della ginnastica.

Il **Golden Age Gym Festival** è rivolto ai ginnasti over 50; è consentito inserire anche una piccola percentuale di ginnasti under 50. Lo scopo è quello di dar modo agli amanti del movimento di condividere esperienze associandole ad eventi turistici e culturali.

Hanno luogo ogni 2 anni per una durata di 6 giorni, secondo il seguente programma:

- Opening Ceremony
- Workshops (mattino)
- Group Performances (pomeriggio)
- The UEG Gala
- Closing Ceremony

Le **Group Performance** si svolgono all'aperto nelle piazze o in luoghi caratteristici della città:

✓ DURATA: max 6 minuti, compresa l'entrata e l'uscita dall'area di lavoro e la sistemazione/rimozione degli attrezzi;

✓ NUMERO GINNASTI: min. 6 ginnasti attivi; non esiste un massimo

I Workshop si svolgono al mattino in aree all'aperto o al chiuso. Sono di diversa tipologia, come:

- Ginnastica generale
- Attività relative alla ginnastica come: danza, aerobica, ritmica...
- Attività tipiche
- Fitness e benessere
- Attività inerenti altri sport: nuoto, pallavolo, body percussion, canoa...

L'EUROPEAN GYM FOR LIFE CHALLENGE

L'**EGFLC** è un concorso rivolto a gruppi di ginnasti di età minima di 12 anni.

✓ DURATA: max 3 minuti, compresa l'entrata e l'uscita dall'area di lavoro e la sistemazione/rimozione degli attrezzi;

✓ NUMERO GINNASTI: min. 6 ginnasti attivi; non esiste un massimo.

✓ AREA DI LAVORO: 14mx14m.

LA VALUTAZIONE DELLE ATTIVITA'

La rilevazione delle attività nella sezione GpT si differenzia in riferimento alle attività competitive o non competitive.

LA VALUTAZIONE DELLE ATTIVITA' NON COMPETITIVE

La rilevazione delle attività non competitive non segue i classici canoni della valutazione, ma è effettuata esclusivamente secondo i seguenti parametri:

- **Lavoro coreografico**
- **Lavoro d'insieme e nello spazio**
- **Lavoro tecnico/esecutivo**
- **Impressione complessiva**

Per ogni voce è attribuito un valore da 1 a 5, utilizzando anche il mezzo punto (es. 1,5 – 2,5...). Non esiste, quindi, un valore attribuito a ciascun elemento tecnico.

Se non tutti i parametri possono essere rilevati, si utilizzeranno solo quelli realmente rilevabili (es: nell'esercizio a coppie al PP in cui non è utilizzata la musica, non sarà assegnato alcun valore per il lavoro sulla musica).

La scelta degli elementi e delle parti coreografiche da inserire nell'esercizio deve avere un senso nel contesto dell'intera composizione e deve corrispondere alle reali capacità degli allievi.

In queste attività le **premiazioni** sono effettuate per fasce di merito; le rappresentative partecipanti saranno chiamate secondo l'ordine di lavoro e assegnata loro la fascia di merito conseguita.

LAVORO COREOGRAFICO

Per **Coreografia** s'intende lo studio e la costruzione dell'esercizio, ossia la scelta ed il modo di collegare gli elementi tecnici fra loro dimostrando armonia tra movimenti e musica.

La rilevazione della coreografia avviene basandosi sui seguenti criteri di varietà:

- Varietà negli elementi realizzati sia in ordine alle parti del corpo che agli attrezzi;
- Varietà nel dinamismo dimostrando sia capacità di esecuzione dei movimenti ampi e controllati, sia agilità ed abilità nel maneggio degli attrezzi;
- Varietà nell'accompagnamento musicale;

- Presenza di formazioni e logicità nel raggiungimento delle stesse nonché nei vari spostamenti;
- Elementi nuovi di difficoltà del corpo;
- Nuove maniere di eseguire elementi conosciuti e ritenuti tradizionali;
- Combinazioni nuove di elementi conosciuti.

All'interno della coreografia, un occhio particolare va dato:

- alla **coordinazione**, cioè all'analisi delle parti del corpo in movimento: maggiore è il numero di parti del corpo coinvolte nello stesso movimento, maggiore è la difficoltà della coordinazione;
- agli **spostamenti in varietà di movimento**: spostamento in tutte le direzioni (avanti, dietro, laterale, diagonale, circolare, curvilineo) con movimenti attorno a tutti gli assi corporei (sagittale, longitudinale e trasversale) e uso dei vari piani (sagittale, frontale e orizzontale) con equa distribuzione fra le parti in volo, a terra e con appoggio a terra (livelli di lavoro);
- alla **frequenza** e alle **variazioni di ritmo**: alternare in forma equilibrata la contrazione e decontrazione muscolare nei differenti movimenti realizzando ritmi diversi per le varie parti del corpo, con variazione o alternanza di movimenti degli arti, in modo simmetrico e asimmetrico;
- alla **sincronia**, cioè una serie di movimenti **IDENTICI** per *forma, qualità, quantità, tempo e ritmo* (di conseguenza i movimenti saranno eseguiti in uguale ampiezza, velocità e dinamismo, creando nello spettatore la sensazione di un unico movimento) e alla **successione**, cioè all'esecuzione di azioni uguali o diverse fra loro per qualità, sfasate rispetto al movimento di partenza;
- al **lavoro sulla musica**, che deve essere utilizzata a sostegno del movimento, perché lo rende più comprensibile e piacevole da seguire e perché ne rafforza l'esecuzione accentuata. La struttura ritmica e la melodia dovranno avere stretta relazione con i movimenti che si compiono. L'accompagnamento musicale, se previsto, può essere strumentale o cantato; sono gradite musiche di ogni genere, purché ne vengano esaltati i contenuti tecnici e coreografici. Per calcolare la durata dell'esercizio si considera l'inizio dal primo movimento del primo ginnasta, mentre la fine deve coincidere con l'immobilità completa dell'ultimo ginnasta. L'inizio dell'esercizio può coincidere con quello della musica, precederlo o posticiparlo leggermente, mentre la conclusione dell'esercizio deve coincidere con la fine della musica.

LAVORO D'INSIEME E NELLO SPAZIO

LE RELAZIONI o COLLABORAZIONI

Gli elementi di relazione fra i ginnasti sono tutti quei movimenti che non potrebbero essere realizzati senza la partecipazione attiva o passiva di un compagno/a. Le **Interazioni** sono quelle che avvengono senza contatto tra ginnasti o con un semplice contatto di una parte del corpo (es: una battuta di mani), nelle **Collaborazioni** è prevista un'azione importante tra ginnasti.

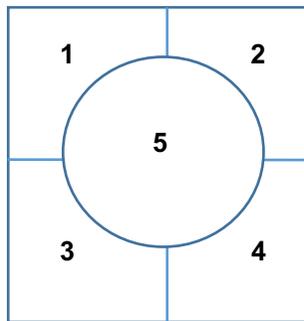
Le relazioni possono essere realizzate sia dall'insieme di tutti i ginnasti che compongono il gruppo, come anche da sottogruppi (es. 1 terziglie + 2 coppie). Nel caso in cui i sottogruppi eseguissero contemporaneamente relazioni diverse saranno considerate diverse tra loro; nel caso in cui i sottogruppi eseguissero relazioni uguali in momenti diversi saranno considerate collaborazioni uguali tra loro. Le **relazioni iniziali e finali NON** sono considerate valide ai fini del computo della composizione dell'esercizio.

Le collaborazioni devono comunque rispettare un criterio di varietà (non essere ad esempio tutte di attraversamento o di legamento, etc...).

NOTA: Una formazione o una collaborazione possono soddisfare entrambe le richieste; ad esempio, un cerchio costruito con ginnaste che collaborano tra loro soddisfa sia la richiesta di una formazione che di una collaborazione. Stessa cosa dicasi quando una formazione è creata mentre si eseguono collaborazioni in sottogruppi.

L'UTILIZZO DELLO SPAZIO

Durante l'esecuzione dell'esercizio devono essere utilizzate tutte le 5 aree rappresentate nel grafico seguente; inoltre devono essere considerati i vari livelli di lavoro (in volo, in posizione eretta, al suolo) e le direzioni di spostamento (in avanti, indietro, in diagonale ...):



Area Lavoro
m 12x12

LE FORMAZIONI (o SCHIERAMENTI)

Rappresentano il rapporto nello spazio tra i ginnasti. Sono disegni netti e differenti formati sulla pedana dalla disposizione dei ginnasti; per formazione differente ci si riferisce a disegni diversi e non allo stesso disegno ripetuto variandone le proporzioni (es.: disegno di un cerchio largo, disegno di cerchio stretto).

Per passare da una formazione ad un'altra ci deve essere uno spostamento sul campo dei componenti la squadra (es.: passare da un cerchio seduti al suolo ad un cerchio in piedi è considerata stessa formazione).

Le formazioni possono essere realizzate sia dall'insieme di tutti i ginnasti che compongono il gruppo, come anche da sottogruppi; in questo caso tutti i ginnasti devono essere impegnati.

Le **formazioni iniziali e finali NON** sono considerate valide ai fini del computo della Composizione dell'esercizio.

LAVORO TECNICO/ESECUTIVO

LA TECNICA ESECUTIVA

L'esecuzione degli elementi (imposti e non), deve avvenire nel rispetto delle indicazioni caratterizzanti l'elemento stesso, che deve, così, avvicinarsi il più possibile al modello di presentazione ed eseguito con un perfetto controllo del corpo, rispettando, quindi, la tecnica corporea, su e con gli attrezzi.

Poiché gli elementi previsti nell'Allegato Tecnico non hanno alcun valore di difficoltà, la priorità deve essere data ad una esecuzione corretta, "pulita", bella da vedere, adatta alle reali capacità dei ginnasti e che non produca traumi.

Negli esercizi collettivi e a coppie, tutti i componenti del gruppo devono eseguire gli elementi imposti contemporaneamente.

GLI ATTREZZI OCCASIONALI

Qualsiasi attrezzo maneggevole o meno può divenire centro di interesse dell'azione, stimolarla e suggerirla secondo le seguenti fasi:

SENSIBILIZZAZIONE = applicazione degli schemi motori di base

SPECIFICITA' = utilizzo adeguato alle caratteristiche dell'attrezzo (forma, peso, dimensione, materiale, ecc...).

Non esistendo una tecnica esecutiva dell'attrezzo occasionale, i ginnasti dovranno rapportarsi con l'attrezzo occasionale, non come una continuazione del corpo, uno scenario o un oggetto scenografico, ma come elemento che incide, con le caratteristiche derivanti dalla sua struttura, sulle esperienze personali, stimolando la fantasia e arricchendo la creatività. Può essere considerato attrezzo

occasionale anche un attrezzo codificato utilizzato in maniera non convenzionale.

Nell'esecuzione di esercizi collettivi, l'attrezzo (non necessariamente uno per ginnasta, ma anche uno per ciascuna coppia, terziglia, o per ciascun gruppo) dovrà essere usato da tutti i componenti del gruppo nelle modalità più varie possibili.

L'IMPRESSIONE COMPLESSIVA

Ogni esercizio dovrebbe avere le caratteristiche di un "Esercizio-spettacolo", dove il linguaggio del corpo deve raccontare e trasmettere al pubblico qualcosa: insomma, deve *comunicare*.

Sono da tenere in considerazione i seguenti parametri:

- Creatività, originalità
- Intrattenimento
- Effetto emozionale
- Effetto sorpresa
- Feedback del pubblico

LA VALUTAZIONE DELLE ATTIVITA' COMPETITIVE

ESERCIZI COLLETTIVI

Nella costruzione degli esercizi collettivi vanno tenute in considerazione diverse voci:

- ✓ La **COMPOSIZIONE** dell'esercizio in cui rientrano le richieste relative:
 - alle **difficoltà** e al **lavoro d'insieme** e nello **spazio**;
- ✓ l'**ESECUZIONE** in cui rientrano:
 - tutti gli errori relativi alla **tecnica** e alla **tenuta** del corpo;
- ✓ Il **LAVORO COREOGRAFICO** in cui rientra la valutazione:
 - della **coreografia**.

DIFFICOLTA'

Negli esercizi collettivi, tutti i componenti del gruppo devono eseguire gli elementi imposti contemporaneamente o in leggera successione.

Ai fini dell'assegnazione del valore dell'elemento, questo deve essere eseguito da almeno il 50% dei componenti la squadra; in caso contrario, il valore dell'elemento non è assegnato. Se l'elemento è eseguito da almeno il 50% della rappresentativa, ma non in contemporaneità, si assegna una penalità per "mancanza di sincronismo" per ogni ginnasta.

L'aggiunta libera di elementi tecnici non richiesti (sia negli esercizi collettivi che individuali) non esime il gruppo di valutatori dal penalizzarli se questi ultimi non sono eseguiti secondo i canoni esecutivi corretti.

Gli elementi tecnici eseguiti dopo il tempo massimo di esecuzione saranno comunque valutati.

Gli elementi tecnici non riconosciuti saranno comunque gravati di penalità d'esecuzione.

LAVORO COREOGRAFICO E LAVORO D'INSIEME E NELLO SPAZIO

Per le specifiche relative a queste voci, far riferimento a quanto riportato nella "Valutazione delle attività non competitive" (pag. 8).

INDICAZIONI SULLA VALUTAZIONE DEGLI ELEMENTI TECNICI

Questa sezione prende in esame i parametri da rispettare nella valutazione degli elementi tecnici inseriti nell'Allegato Tecnico e nelle Griglie degli elementi.

VERTICALE

La verticale, e tutti gli elementi che terminano o passano per la verticale, devono rientrare nei 30°; in caso contrario l'elemento non potrà essere riconosciuto

- Nella sforbiciata sagittale degli arti inferiori le gambe devono arrivare entrambe in modo alternato alla verticale.
- La discesa in capovolta dalla verticale è consentita sia a braccia tese che piegate.
- Nella verticale con cambio (interno o esterno), sono consentiti massimo due movimenti delle mani ogni 180° di rotazione; ogni spostamento in più sarà penalizzato p. 0,10.
- I cambi in verticale si possono eseguire dalla verticale ferma, dalla verticale di slancio o anche dalla capovolta in verticale.

SALTI ARTISTICI

Presupposti:

Forma ben fissata e ben definita in fase di volo, buona altezza (elevazione sufficiente a realizzare il salto con forma definita e fissata); il salto non deve essere eseguito con movimento basculante. Nei salti con rotazione A/L la stessa deve essere completata esattamente

SALTO GROUPÈ (RACCOLTO), COSACCO, SALTO DEL GATTO, SFORBI- CIATA TESA, SALTO CARPIO (UNITO O DIVARICATO)

Presupposti: ginocchia almeno all'orizzontale e non più giù dei 45°; ai fini del riconoscimento dell'angolo di chiusura va presa in considerazione la gamba più bassa.

ENJAMBÈE (sagittale o frontale), SALTO BICHE (cervo) e APERTURE

Presupposti: lo slancio delle due gambe è quasi contemporaneo; apertura delle gambe 180°; ai fini del riconoscimento l'apertura delle gambe deve essere di almeno 90°.

BICHE A BOUCLE (cervo flesso)

L'angolo di apertura fra le gambe segue gli stessi criteri dell'enjambée, si deve poi aggiungere la flessione della gamba posteriore che deve essere eseguita in modo tale che il piede risulti almeno in linea con le spalle; in caso contrario l'elemento non è riconosciuto.

EQUILIBRI

- La posizione deve essere ben definita e fissata, non necessariamente 2" (se non espressamente richiesto) ma il tempo necessario affinché sia riconoscibile come tale.
- L'equilibrio è obbligatoriamente eseguito in relevè solo se indicato nella descrizione dell'elemento e l'arto in appoggio è sempre teso (se non diversamente specificato).
- Ove non specificato l'equilibrio in appoggio su un arto inferiore è consentito con o senza aiuto sia nella fase di elevazione che in quella di tenuta dell'arto libero.
- Non è consentito eseguire equilibri con contatto tra ginnasti, in caso contrario p. 0,10 di penalità per ciascun ginnasta a contatto.

GIRI (PIVOTS)

Presupposti: devono essere eseguiti sull'avampiede; la posizione deve essere ben definita e mantenuta fino al termine della rotazione; la gamba d'appoggio può essere sia tesa che piegata; dimostrare ampiezza della posizione assunta; devono essere rispettati i gradi di rotazione richiesti, con una tolleranza massima di 30°.

- Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui si comincia la rotazione al momento in cui si appoggia il tallone e/o si abbassa la gamba libera.
- Per rotazioni su una gamba che richiedono la gamba libera in una posizione specifica, la posizione deve essere mantenuta per tutto il giro.
- Oltre alla posizione del piede anche quelle delle anche e delle spalle devono essere prese in considerazione.
- Al termine del giro, l'arto libero durante la rotazione, può essere posato avanti, dietro o laterale il piede d'appoggio.

STACCATA FRONTALE O SAGITALE

È consentito raggiungere e/o mantenere la posizione con l'ausilio delle mani.

DETTAGLI SULLA VALUTAZIONE

PENALITA'	0,10	0,20	0,30	0,50
Penalità per le Difficoltà (COMPOSIZIONE)				
- Elemento non realizzato, non completato o snaturato - Elemento omesso - Elemento riconosciuto come non adatto alla maturazione tecnica del ginnasta e quindi che mette a rischio la propria incolumità	No VD			
- Mancanza gruppo strutturale				X
Penalità di Esecuzione (ESECUZIONE)				
Insufficiente ampiezza e/o altezza	X			
Falli di tecnica corporea	X	X	X	
Falli di tecnica con l'attrezzo: - Traiettoria imprecisa e ripresa al volo - Ripresa scorretta o con l'aiuto di una mano o del corpo - Contatto involontario con il corpo con alterazione della traiettoria - Attrezzo statico o ginnasta statica (più di 4")	con 1 passo X X X	con 2 o più passi X	con più passi X	
Maneggio scorretto	o.v. fino a un massimo di p. 1,00			
Braccia piegate o gambe flesse	X	X	X	
Gambe o ginocchia divaricate (anche all'arrivo)	X	X		
Mancanza di precisione	X			
Mancanza di Sincronismo (esercizi a coppie e collettivi)	X o.v. e o.g.			
Dinamismo insufficiente	X	X		
Perdita di equilibrio	X	X	X	
Passi	piccolo	grande	molto grande	
Caduta				X
Perdita dell'attrezzo e ripresa: - immediata senza spostamento - dopo un piccolo spostamento (1 – 2 passi) - dopo un piccolo spostamento (3 passi o più) Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio	X	X	X	X
Penalità per la Musica negli esercizi individuali (ESECUZIONE)				
- Scarsa relazione tra la musica e il movimento - Musica usata essenzialmente come sottofondo - Mancanza di sincronizzazione tra musica e movimento alla fine dell'esercizio	o.v. X			X

PENALIZZAZIONI GENERALI (da applicarsi una sola volta alla fine dell'esercizio)	0,10	0,20	0,30	0,50 o più
Fuori tempo	X			
Uscita di pedana del ginnasta	X			
Uscita di pedana dell'attrezzo Nota: è considerata uscita dal campo gara una qualunque parte del corpo o di un piccolo attrezzo o di un attrezzo occasionale che tocca lo spazio oltre la linea di delimitazione. L'uscita di pedana del nastro (coda) non è penalizzata.	X			
Esercizio senza musica (ove richiesta)				1.00
Abbigliamento scorretto o non consono		o.g.		
Comportamento antisportivo (del ginnasta e dell'allenatore)				1.00 e richiamo

ATTIVITA' COMPETITIVE: VALUTAZIONE ESERCIZI COLLETTIVI ED AGLI ATTREZZI

FASCIA	COMPOSIZIONE				LAVORO COREOGRAFICO	ESECUZIONE	TOTALE	
	N° DIFF.	VALORE DIFFICOLTA'	GRUPPI STRUTTURALI	VALORE FORMAZIONI				VALORE COLLABORAZIONI
COPPA ITALIA COLLETTIVO								
TUTTE	9	9 x p. 1,00 = 9,00		8 x p. 1,00 = 8,00	8 x p. 1,00 = 8,00	5,00	30,00	60,00
COPPA ITALIA ATTREZZI								
1^	min. 4	di qualsiasi valore max p. 3,50	3 x 0,50 = 1,50				10,00	15,00
2^	min. 4	di qualsiasi valore max p. 4,50	3 x 0,50 = 1,50				10,00	16,00
3^/Open	min. 4	di qualsiasi valore max p. 5,50	3 x 0,50 = 1,50				10,00	17,00
PROMOGYM								
1^	4 o 6	2 x 0,50 + 2 x 1,00 oppure 6 x 0,50 3,00					10,00	13,00
2^	4 o 6	2 x 0,50 + 2 x 1,00 oppure 6 x 0,50 3,00					10,00	13,00
3^/Open	4 o 6	2 x 0,50 + 2 x 1,00 oppure 6 x 0,50 3,00					10,00	13,00
SINCROGYM COLLETTIVO COMBINATO								
1^	6	4 x 0,50 + 2 x 1,00 = 4,00		4 x 0,50 = 2,00	4 x 0,50 = 2,00	5,00	10,00	23,00
2^	6	2 x 0,50 + 4 x 1,00 = 5,00		4 x 0,50 = 2,00	4 x 0,50 = 2,00	5,00	10,00	24,00
3^/Open	6	6 x 1,00 = 6,00		4 x 0,50 = 2,00	4 x 0,50 = 2,00	5,00	10,00	25,00
SINCROGYM ESERCIZI A COPPIE								
1^	4	2 x 0,50 + 2 x 1,00 = 3,00			4 x 0,50 = 2,00	5,00	10,00	20,00
2^	4	1 x 0,50 + 2 x 1,00 + 1 x 1,50 = 4,00			4 x 0,50 = 2,00	5,00	10,00	21,00
3^/Open	4	2 x 1,00 + 2 x 1,50 = 5,00			4 x 0,50 = 2,00	5,00	10,00	22,00
MASTER CHALLENGER								
TUTTE	min. 5	max 5,00 di qualsiasi valore					10,00	15,00

SOCIETA':			SQUADRA:		
COD. SOC. (Regione*)			FASCIA:		
SINCRGYM COMBINATO - COLLETTIVO TROFEO GIOVANI					
	Cod.	Difficoltà	Cod.	Difficoltà	
		0.50		1.00	
PRE-ACROBATICA	1	Capovolta avanti con partenza ed arrivo libero	7	Capovolta avanti + verticale a gambe flesse o Capovolta avanti + Ruota	
	2	Capovolta indietro (partenza e arrivo liberi) o Capovolta laterale	8	Capovolta indietro alla verticale (braccia piegate o tese)	
	3	Verticale o sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori	9	Verticale e capovolta avanti	
	4	Ruota con appoggio di una o due mani	10	Verticale con ½ giro (180°) A/L	
	5	Ruota spinta	11	Rondata	
	6	2 Premulinelli (a destra e/o sinistra)	12	½ mulinello	
SALTI	13	Salto in estensione con spinta a 2 piedi	18	Salto in estensione con 1 giro (360°) A/L con spinta a 2 piedi	
	14	Salto raccolto con spinta ad 1 o 2 piedi	19	Salto cosacco con spinta a 1 o a 2 piedi	
	15	Salto del gatto	20	Salto del gatto con 1 giro (360°) A/L	
	16	Sforbiciata a gambe tese	21	Salto carpiato unito o divaricato	
	17	Salto del cervo (biche) con spinta ad 1 o 2 piedi	22	Enjambée (con spinta ad 1 o 2 piedi) o Salto biche a boucle	
EQUILIBRI	23	Candela	26	Squadra in appoggio sul bacino (equilibrata) o sulle mani (di forza) a gambe tese (unite o divaricate)	
	24	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera in passè	27	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera elevata a 90° avanti o laterale	
	25	Orizzontale prona	28	Posizione di equilibrio su gamba d'appoggio piegata, gamba libera all'orizzontale o oltre (equilibrio cosacco)	
GIRI/PIVOT	29	Giro a passi o Chainèe	32	Pivot in passè 360°	
	30	Giro perno sul bacino 360°, da seduti	33	Pivot in arabesque o attitude 360°	
	31	Giro minimo 360° su un piede mediante piccoli saltelli (sautè) gamba libera sollevata (av., ind., laterale)	34	Giro 360° con gamba libera elevata a 90°	
SCOLTEZZA	35	Da seduti a gambe divaricate e tese, flessione del busto avanti per arrivare con petto a terra	38	Grand ecart con aiuto (av./lat.) sulla pianta	
	36	Posizione di equilibrio su un piede, mani a terra, gamba libera elevata dietro in divaricata sagittale 180° (Penchèe)	39	Giro plongè (infilata) 360° con l'appoggio di una mano o senza	
	37	Staccata frontale o sagittale	40	Equilibrio disteso al suolo con busto sollevato (le gambe possono essere divaricate fino alla larghezza delle spalle)	
SincrogyM base (6 elementi a scelta)					
SincrogyM competitivo 1^ fascia: 6 elementi: 4 x 0,50 + 2 x 1,00					
SincrogyM competitivo 2^ fascia: 6 elementi: 2 x 0,50 + 4 x 1,00					
SincrogyM competitivo 3^ fascia e open: 6 elementi: 6 x 1,00					
Trofeo Giovani: 4 elementi a scelta					

* solo se richiesta Scheda in Fase diversa dalla Regionale

DIFFICOLTA'	<input type="text"/>	LAVORO COREOGRAFICO	<input type="text"/>
FORMAZIONI	<input type="text"/>	ESECUZIONE	<input type="text"/>
COLLABORAZIONI	<input type="text"/>	TOTALE	<input type="text"/>

COGNOME E NOME	SOCIETA' (Cod. Soc.)	
GARA/ATTIVITA'	FASCIA	SQUADRA

CORPO LIBERO E PICCOLI ATTREZZI

		0,50	1,00	1,50
1	ROTOLAMENTI	Capovolta avanti o laterale con partenza e arrivo libero	Capovolta avanti saltata	Capovolta avanti + Verticale ritta a gambe flesse o divaricate
		Capovolta indietro con arrivo in ginocchio	Capovolta indietro con arrivo in piedi	Capovolta indietro alla verticale
2	ROVESCIAIMENTI	Verticale ritta di passaggio	Verticale con 1/2 giro	Verticale con 1 giro
		Ruota	Ruota con una mano o sui gomiti	Rovesciata avanti o indietro
		Verticale con scambio degli arti inferiori	Verticale e discesa in capovolta	Verticale 2"
3	RIBALTAMENTI	Rondata	Flic-Flac indietro smezato o unito	Flic-Flac avanti o kippe di testa
		Ruota spinta	Ribaltata-a 1	Ribaltata-a 2
4	SERIE e SALTI ACRO	Rondata + Pennello divaricato	Rondata + Pennello con 1/2 giro	Rondata + Flic-Flac
		Ruota + Pennello	Ruota + Capovolta indietro	Salto giro dietro (anche da fermo)
		Capovolta avanti + Pennello	Tuffo	Salto giro avanti
		Capovolta avanti + Ruota	2 Capovolte + Ruota	Capovolta avanti + Rovesciata
		Ruota + Ruota	Ribaltata a 1 + Ruota	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2
5	GIRI	Mezzo giro in passé (180°)	1 giro in passé (360°)	1 giro e mezzo in passé (540°)
		Mezzo giro con gamba libera (180°)	1 giro con gamba libera 45° (360°)	Mezzo giro con gamba a 90° (180°)
		Giro a passi o cheinée	2 Chainée	Giro attitude
		1 Premulinello	1/2 Mulinello	1 Mulinello
		Giro minimo 180° su un piede mediante piccoli saltelli (sauté), gamba libera sollevata (av., ind., laterale)	Rotazione in grand écart con aiuto al suolo flessione avanti	Giro minimo 360° su un piede mediante piccoli saltelli (sauté), gamba libera sollevata (av., ind., laterale)
6	SALTI GINNICI	Pennello o Salto del Gatto	Pennello o Salto del Gatto con 1/2 giro	Pennello o Salto del Gatto con 1 giro
		Pennello Raccolto (Groupé)	Pennello Raccolto (Groupé) con 1/2 giro o Biche	Salto carpio unito o divaricato
		Salto con gamba libera avanti tesa a 90°	Sissonnè o Sforbicata a gambe tese	Enjambée (spinta a 1 o a 2 piedi)
7	STATICITA' e FLESSIBILITA' 2"	Candela con aiuto delle mani	Candela senza aiuto delle mani	Squadra in appoggio sul bacino a gambe tese
		Da seduti, flessione del busto avanti a gambe divaricate o unite	Ponte	Staccata sagittale o frontale
		Equilibrio gamba tesa avanti a 45°	Equilibrio gamba tesa avanti a 90°	Orizzontale prona
		Passè	Attitude	Grand écart avanti/laterale/boucle

Promogym base (4 elementi a scelta)	
Promogym competitivo Tutte le Fasce (2 x 0,50 + 2 x 1,00 oppure 6 x 0,50)	
Coppa Italia 1^ fascia (min. 4 elementi - max tot. 3,50) min. 3 ggss	
Coppa Italia 2^ fascia (min. 4 elementi - max tot. 4,50) min. 3 ggss	
Coppa Italia 3^ fascia e Open (min. 4 elementi - max tot. 5,50) min. 3 ggss	
Sincrogym base (4 elementi a scelta)	
Sincrogym competitivo 1^ fascia (4 elementi: 2 x 0,50 + 2 x 1,00)	
Sincrogym competitivo 2^ fascia (4 elementi: 1 x 0,50 + 2 x 1,00 + 1 x 1,50)	
Sincrogym competitivo 3^ fascia e Open (4 elementi: 2 x 1,00 + 2 x 1,50)	
MASTER CHALLENGER (min. 5 elementi - max p. 5,00)	

DIDFFICOLTA'	+	ESECUZIONE	=	PUNTEGGIO

Nota: evidenziare ciascuna difficoltà che compone l'esercizio

COGNOME E NOME	SOCIETA' (Cod. Soc.)	
GARA/ATTIVITA'	FASCIA	SQUADRA

TRAVE				
0,50		1,00	1,50	
1	ENTRATE	Salire con piedi alternati (senza fase di volo)	Salire con piedi alternati (con fase di volo)	Capovolta avanti
		Con spinta di 1 piede arrivare in arabesque	Frangimento a gambe piegate o tese	Squadra a gambe divaricate
2	SALTI ARTISTICI	Pennello	Pennello Raccolto	Cosacco
		Salto del Gatto	Sforbiciata	Enjambée
		Chassé	Sissonne	Enjambée sul posto
3	GIRI	1/2 giro su due piedi in relevè	Mezzo giro in passé (180°)	1 giro in passé (360°)
		1/2 giro in posizione di massima raccolta	Mezzo giro con gamba tesa a 45°	Mezzo giro con gamba tesa a 90°
4	ELEMENTI STATICI 2"	Candela	Orizzontale prona	Verticale in divaricata sagittale
		Equilibrio in passé	Equilibrio con gamba tesa a 45° avanti o laterale	Equilibrio con gamba tesa a 90° avanti o laterale
5	ACROBATICA	Verticale a gambe flesse con arrivo e partenza a gambe piegate (coniglio)	Verticale unita o sagittale	Rovesciata avanti o indietro
		Capovolta avanti o indietro	Ruota	Rondata
6	USCITE	Pennello con spinta a 2 piedi	Pennello raccolto con spinta a 2 piedi	Rondata
		Pennello divaricato con spinta a 2 piedi	Pennello o pennello raccolto con 1/2 giro (spinta a 2 piedi)	Pennello con 1 giro o carpio divaricato (spinta a 2 piedi)

Promogym base (4 elementi a scelta)

Promogym competitivo Tutte le Fasce (2 x 0,50 + 2 x 1,00 oppure 6 x 0,50)

Coppa Italia 1^ fascia (min. 4 elementi - max tot. 3,50) min. 3 ggss

Coppa Italia 2^ fascia (min. 4 elementi - max tot. 4,50) min. 3 ggss

Coppa Italia 3^ fascia e Open (in. 4 elementi - max tot. 5,50) min. 3 ggss

Sincrogym base (4 elementi a scelta)

Sincrogym competitivo 1^ fascia (4 elementi: 2 x 0,50 + 2 x 1,00)

Sincrogym competitivo 2^ fascia (4 elementi: 1 x 0,50 + 2 x 1,00 + 1 x 1,50)

Sincrogym competitivo 3^ fascia e Open (4 elementi: 2 x 1,00 + 2 x 1,50)

MASTER CHALLENGER (min. 5 elementi - max p. 5,00)

DIDFFICOLTA'	+	ESECUZIONE	=	PUNTEGGIO

Nota: evidenziare ciascuna difficoltà che compone l'esercizio

COGNOME E NOME
GARA/ATTIVITA'

SOCIETA' (Cod. Soc.)	
FASCIA	SQUADRA

PARALLELE ASIMMETRICHE/SBARRA

		0,50	1,00	1,50
1	ENTRATE	Capovolta indietro all'appoggio ritto con slancio di una gamba o spinta degli arti inferiori	Capovolta indietro all'appoggio ritto di forza	Saltare alla sospensione staggio alto o sbarra alta
		Saltare all'appoggio ritto frontale	Kippe lunga (anche durante l'esercizio)	Kippe + slancio (anche durante l'esercizio)
		Infilata ad 1 in presa poplitea, anche con oscillazione intermedia (anche durante l'esercizio)	Infilata ad 1 gamba (anche durante l'esercizio)	Infilata a 2 (anche durante l'esercizio)
2	SLANCI	Slancio sotto l'orizzontale	Slancio all'orizzontale	Slancio oltre l'orizzontale
		Salire con posa dei piedi sullo staggio a piedi alternati	Slancio con posa dei piedi sullo staggio	
3	OSCILLAZIONI	Dallo staggio inferiore, saltare alla sospensione allo staggio superiore	1 Oscillazione allo staggio superiore o sbarra alta	2 Oscillazioni allo staggio superiore o sbarra alta
			Oscillando avanti allo staggio superiore o sbarra alta, capovolta indietro all'appoggio ritto	Fucs
4	PASAGGI DI GAMBA	Sottentrare una gamba	Dall'appoggio in divaricata sagittale, cambio di fronte all'appoggio frontale	
		Sottuscire una gamba	Dall'appoggio dorsale, 1/2 giro all'appoggio frontale	
5	ELEMENTI VICINO ALLO STAGGIO	Bascouille in presa poplitea	Bascouille a gamba tesa	Kippe breve
		Dall'appoggio ritto divaricato sagittale, giro completo indietro	Giro addominale	Giro di pianta o giro in appoggio dorsale
		Dall'appoggio ritto divaricato sagittale, giro completo avanti	Dall'appoggio ritto, giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)	Dall'appoggio ritto, giro addominale avanti a gambe tese
6	USCITE	Dall'appoggio, slancio indietro e arrivo fronte allo staggio	Dall'appoggio, slancio indietro e arrivo fronte allo staggio con 1/2 giro	Salto giro dietro raccolto (solo staggio superiore o sbarra alta)
		Capovolta avanti	Guizzo: dall'appoggio cadere indietro lanciando il corpo in avanti-alto	Guizzo con 1/2 giro
		Dallo staggio sup. o sbarra alta: min. 1 oscillazione dietro, abbandono dell'impugnatura e arrivo al suolo	Fioretto	Fioretto con 1/2 giro

Coppa Italia 1^ fascia (min. 4 elementi - max tot. 3,50) min. 3 ggss

Coppa Italia 2^ fascia (min. 4 elementi - max tot. 4,50) min. 3 ggss

Coppa Italia 3^ fascia e Open (min. 4 elementi - max tot. 5,50) min. 3 ggss

MASTER CHALLENGER (min. 5 elementi - max p. 5,00)

Per le entrate è possibile utilizzare la pedana

DIDFFICOLTA'	+	ESECUZIONE	=	PUNTEGGIO

Nota: evidenziare ciascuna difficoltà che compone l'esercizio

COGNOME E NOME	SOCIETA' (Cod. Soc.)	
GARA/ATTIVITA'	FASCIA	SQUADRA

PARALLELE PARI				
		0,50	1,00	1,50
1	ELEM. DI SLANCIO ALL'APPOGGIO	Oscillazione	Oscillazione all'orizzontale	Oscillazione in verticale
		Oscillazione con aggancio/appoggio a destra/sinistra	Oscillazione seduta esterna a destra/sinistra	Cambio avanti in verticale
			Capovolta avanti a gambe divaricate	Capovolta avanti con arrivo in sospensione brachiale
			Oscillazione avanti e battuta delle gambe divaricate sullo staggio per tornare in oscillazione	Oscillazione av., posa delle g.div. sugli staggi, spostamento in avanti delle mani e riunire le gambe dietro in oscillazione
2	ELEMENTI STATICI o DI FORZA 2"	Appoggio ritto 2"	Verticale in appoggio brachiale 2"	Verticale d'impostazione 2"
		Squadra a gambe unite e flesse 2"	Squadra a gambe unite e tese 2"	Squadra a gambe divaricate 2"
3	ELEM. DI SLANCIO ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE	Oscillazione	Oscillazione all'altezza degli staggi	Capovolta indietro (Rouleau)
			Kippe all'appoggio a gambe divaricate	Kippe
		Entrata in sospensione brachiale	Colpo di petto a gambe divaricate	Slanciappoggio o Colpo di petto
4	ELEM. DI SLANCIO ALLA SOSPENSIONE		Kippe lunga all'appoggio a gambe divaricate	Kippe lunga
			Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate	Kippe breve
5	ELEMENTI LATERALI SU UNO STAGGIO	Dalla posizione di seduta esterna: 1/2 giro e portarsi in quadrupedia sugli staggi, corpo proteso dietro	Dalla posizione di seduta esterna: 1/2 giro all'oscillazione	Squadra a gambe tese o divaricate 2"
6	USCITE		Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Salto giro indietro raccolto
				Oscillare indietro alla verticale e spost. laterale o Perno dalla verticale
		Oscillare il corpo indietro e uscita tra gli staggi	Oscillare indietro e spostamento laterale	Oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro

Promogym base (4 elementi a scelta)

Promogym competitivo Tutte le Fasce (2 x 0,50 + 2 x 1,00 oppure 6 x 0,50)

Coppa Italia 1^ fascia (min. 4 elementi - max tot. 3,50) min. 3 ggss

Coppa Italia 2^ fascia (min. 4 elementi - max tot. 4,50) min. 3 ggss

Coppa Italia 3^ fascia e Open (min. 4 elementi - max tot. 5,50) min. 3 ggss

Sincrogym base (4 elementi a scelta)

Sincrogym competitivo 1^ fascia (4 elementi: 2 x 0,50 + 2 x 1,00)

Sincrogym competitivo 2^ fascia (4 elementi: 1 x 0,50 + 2 x 1,00 + 1 x 1,50)

Sincrogym competitivo 3^ fascia e Open (4 elementi: 2 x 1,00 + 2 x 1,50)

MASTER CHALLENGER (min. 5 elementi - max p. 5,00)

DIDFFICOLTA'	+	ESECUZIONE	=	PUNTEGGIO

Nota: evidenziare ciascuna difficoltà che compone l'esercizio

COGNOME E NOME	SOCIETA' (Cod. Soc.)	
GARA/ATTIVITA'	FASCIA	SQUADRA

MINITRAMPOLINO											
11,00	11,50	12,00	12,50	13,00	13,50	14,00	14,50	15,00	15,50	16,00	16,50
Pennello	Pennello raccolto	Pennello con 180° a/l		Pennello con 360° a/l							
	Pennello divaricata frontale	Pennello divaricata sagittale	Carpio divaricato		Pennello con divaricata sagittale o frontale con 180° a/l			Pennello con divaricata sagittale o frontale con 360° a/l			
			Capovolta saltata	Verticale con arrivo supini	Flic avanti	Tuffo					
						Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti teso	Salto giro avanti raccolto con 180° a/l	Salto giro avanti carpiato con 180° a/l	Salto giro avanti con 360° a/l
Promogym base											
Promogym competitivo Tutte le Fasce											
Coppa Italia 1^ fascia											
Coppa Italia 2^ fascia											
Coppa Italia 3^ fascia e open											
MASTER CHALLENGER											

NOTE:

- Per tutte le attività: 2 salti uguali o diversi; verrà preso in considerazione il salto migliore.
- In Coppa Italia eseguire 2 salti diversi consente di ottenere un bonus di p. 0,50 sul totale del punteggio del salto migliore.
- Tappeti per l'arrivo: superficie di 4m x 2m della stessa altezza del minitrampolino.
- In qualunque tipologia di gara e di fascia, è possibile utilizzare una panca

PUNTEGGIO

VOLTEGGIO											
11,00	11,50	12,00	12,50	13,00	13,50	14,00	14,50	15,00	15,50	16,00	16,50
Framezzo raccolto arrivo gambe piegate	Framezzo raccolto e arrivo in piedi	Framezzo raccolto e arrivo in piedi + Pennello		Framezzo raccolto e arrivo in piedi + Pennello con 1/2 giro a/l					Rondata		
			Capovolta arrivo seduti		Capovolta arrivo in piedi	Verticale con arrivo supini	Verticale spinta	Verticale con 1/2 giro a/l (arrivo proni)	Ruota (arrivo laterale)	Rondata	Ribaltata
Promogym base											
Promogym competitivo Tutte le Fasce											
Coppa Italia 1^ fascia											
Coppa Italia 2^ fascia											
Coppa Italia 3^ fascia e open											
MASTER CHALLENGER											

NOTE:

- Per tutte le attività: 2 salti uguali o diversi; verrà preso in considerazione il salto migliore.
- In Coppa Italia eseguire 2 salti diversi consente di ottenere un bonus di p. 0,50 sul totale del punteggio del salto migliore.

ATTREZZATURA: Tappetoni lunghi 4mx2m con la seguente Altezza:

- Promogym Tutte le fasce 60 cm
- Coppa Italia 1^ fascia: 60cm, 2^/3^ fascia e Open 80cm.
- Master Challenger: 80cm
- Rincorsa max 20m. E' possibile utilizzare sui tappetoni un tappeto tipo "Sameige"

PUNTEGGIO

Nota: evidenziare i salti che saranno effettuati al Minitrampolino e/o Volteggio

PERCORSO MOTORIO GYMGIOCANDO (fase nazionale)

MODALITA' ESECUTIVE

- ✚ I percorsi si effettuano intorno ad un quadrato di 8m x 8m.
- ✚ Ogni componente la rappresentativa, al termine della propria esecuzione, prenderà posto all'interno del quadrato ed attenderà i compagni per eseguire la coreografia con la musica.
- ✚ L'esecuzione del percorso dovrà avvenire con una base musicale che può essere diversa o uguale a quella scelta per la coreografia.

MATERIALE OCCORRENTE: 5 coni, 2 ostacoli (h circa 40/50 cm e 20/25 cm), 7 cerchi, 4 step, 1 piano inclinato composto da una pedana da volteggio e un tappeto tipo "Sarneige", 1 palla/pallone, 1 contenitore.

PARTENZA: i ginnasti sono disposti in fila davanti ai coni all'inizio del lato AB. Al "Via" parte il primo ginnasta.

LATO AB

PROVA N. 1 (CONI)

Eseguire uno slalom tra gli stessi.

PROVA N. 2 (OSTACOLI)

Scavalcare il primo ostacolo (h 20/25cm) e passare sotto al secondo (h 40/40cm).

LATO BC

PROVA N. 3 (CERCHI)

Eseguire un saltello a piedi pari nel cerchio singolo e uno a gambe divaricate nei cerchi affiancati.

PROVA N. 4 (n.3 STEP)

Con appoggio delle mani in appoggio sugli step eseguire, per tutta la lunghezza degli stessi, dei balzi in quadrumania a sinistra e a destra degli step (è anche possibile poggiare i piedi sugli step).

LATO CD

PROVA N. 5 (n. 1 STEP)

Con le mani in appoggio sullo step, eseguire uno scavalco dello stesso con i piedi alternati (preparatorio per la ruota).

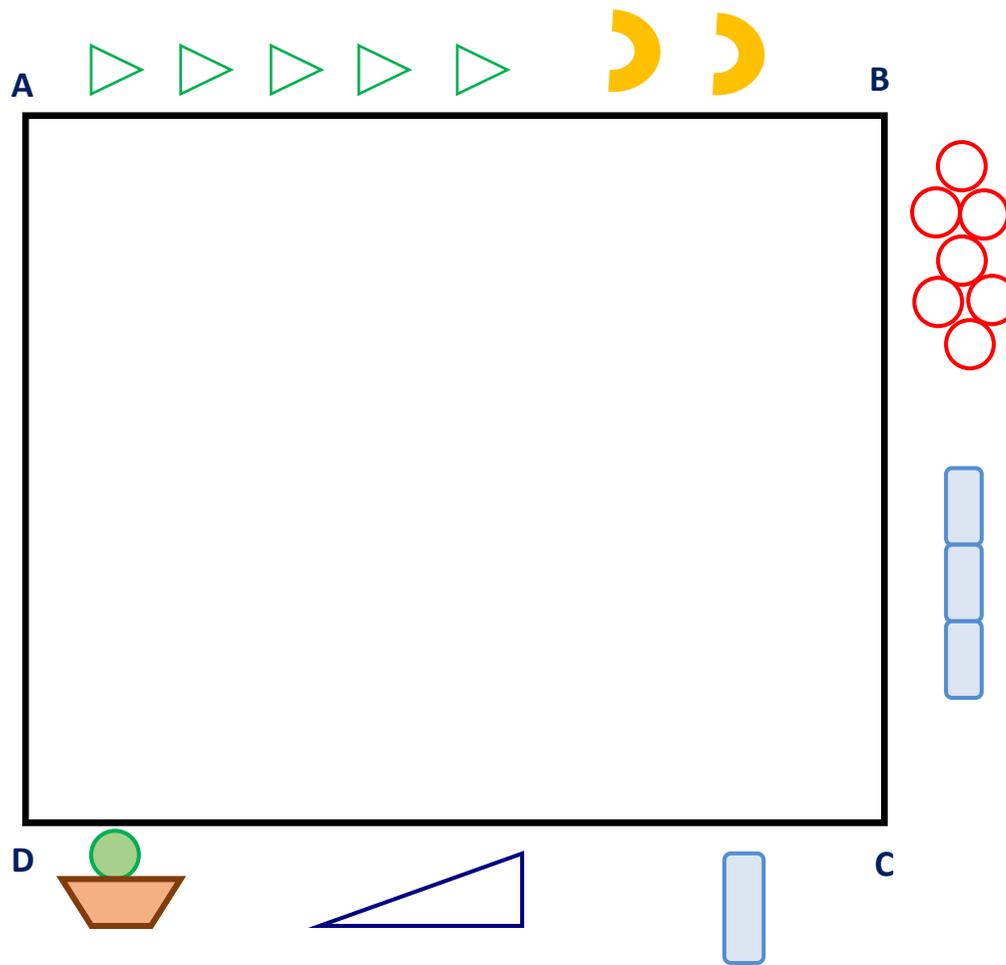
PROVA N. 6 (PIANO INCLINATO)

Eseguire una capovolta rotolata avanti.

PROVA N. 7 (PALLA/PALLONE)

Lancio e una ripresa della palla (anche dopo un rimbalzo al suolo).

SCHEMA PERCORSO



GpTEST

COSA E'

- E' un'attività Ludico-Motoria del settore GpT aperta a tutti i tesserati F.G.I. dai 6 anni in su;
- Ha il principale obiettivo di rilevare le proprie capacità fisico-motorie e tecniche iniziali e di progressione temporale;
- La Tavola delle Prove potrà, in seguito, essere aggiornata e modificata secondo esigenze tecnico-organizzative finalizzate al miglioramento del programma stesso;
- E' un'attività atta al conseguimento di Brevetti Federali Regionali e Nazionali al termine del superamento di determinate prove per Livello;
- E' suddivisa in n.4 Livelli di difficoltà crescente (dal 4° al 1° livello), ciascuno di essi è a sua volta suddiviso in 3 fasce di merito (Brevetti), anch'essi di difficoltà crescenti, che si sviluppano in una Fase Regionale ed una Nazionale:

4° LIVELLO	2° LIVELLO
- Bronzo Regionale > Bronzo Nazionale	- Bronzo Regionale > Bronzo Nazionale
- Argento Regionale > Argento Nazionale	- Argento Regionale > Argento Nazionale
- Oro Regionale > Oro Nazionale	- Oro Regionale > Oro Nazionale
3° LIVELLO	1° LIVELLO
- Bronzo Regionale > Bronzo Nazionale	- Bronzo Regionale > Bronzo Nazionale
- Argento Regionale > Argento Nazionale	- Argento Regionale > Argento Nazionale
- Oro Regionale > Oro Nazionale	- Oro Regionale > Oro Nazionale

I BREVETTI

- Al completamento della Fascia di merito è assegnato il Brevetto di quello specifico livello Regionale o Nazionale;
- La fase Regionale può essere anche più di una, fa fede la migliore delle prove. Le fasi Regionali possono essere organizzate in qualunque periodo dell'anno sportivo.
- La fase Nazionale, su autorizzazione della DTNGpT, può essere organizzata anche in sede Regionale e vi può accedere esclusivamente chi ha superato la fase Regionale di quel Livello e Brevetto specifico. Anch'essa può essere svolta in qualsiasi periodo dell'anno.
Es.: al completamento del 1° Livello Bronzo Regionale è assegnato quel Brevetto ed è possibile avanzare alle prove del 1° livello Bronzo Nazionale e successivamente all'Argento Regionale.

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

- **SCelta DEL LIVELLO INIZIALE** > è libera e a discrezione del partecipante e del tecnico accompagnatore che può anch'esso partecipare all'attività; la scelta è libera ma subordinata alla partenza dalla Fascia Bronzo Regionale del Livello scelto.
- **CONSEGUIMENTO DEL BREVETTO** > al conseguimento della del Brevetto Nazionale in uno specifico Livello si ha l'obbligo l'anno seguente o nel 2° semestre, di correre per il Brevetto immediatamente successivo dello stesso livello, o se esaurito il livello, del seguente.
- **MANCATO SUPERAMENTO DELLE PROVE** > comporta la permanenza (se già acquisito un Brevetto) nello stesso Livello e Brevetto fino alla partecipazione successiva.

FASCE DI ETA' (per la tabella e prove di riferimento)

Giovani (6-7 anni)	Allievi 1 (8-9-10 anni)	Allievi 2 (11-12-13 anni)	Junior 1 (14-15-16 anni)	Junior 2 (17-18-19 anni)	Senior 1 (20 – 29 anni)
Senior 2 (30 – 39 anni)	Senior 3 (40 – 49 anni)	Senior 4 (50 – 59 anni)	Golden 1 (60 – 69 anni)	Golden 2 (70 – 79 anni)	Golden 3 (80 – 100 anni)

Gli anni di riferimento si intendono compiuti al momento della partecipazione.

CONSEGUIMENTO DEL BREVETTO

LE PROVE > il concorrente dovrà affrontare un numero massimo di n.6 prove complessive di cui n.3 Prove generali di carattere Fisico-Motorio + n.3 Prove Tecniche sotto forma di percorso a stazioni. La descrizione delle singole prove è riportata sull'Allegato Tecnico. *Al termine di ciascuna prova il coordinatore dei Valutatori potrà comunicare un feedback sull'esito negativo delle prove tecniche al fine del miglioramento delle prove stesse.*

- **SCELTA DEI BREVETTI PER I QUALI CONCORRERE>**

- Realizzazione della prova nel rispetto dei parametri e/o della corretta esecuzione prevista

“BREVETTO GpTest STANDARD” – REQUISITI PER IL CONSEGUIMENTO >

- 1) dalla fascia Giovani alla fascia Senior : Partecipazione e Realizzazione di min. 4/6 prove di cui min. 2 Tecniche
- 2) fasce Golden: Partecipazione e realizzazione di min. 3/6 prove di cui min. 1 Tecnica

“BREVETTO GpTest TOP” – REQUISITI PER IL CONSEGUIMENTO >

- 1) dalla fascia Giovani alla fascia Senior : Partecipazione e Realizzazione di min. 6/6 prove
- 2) fasce Golden: Partecipazione e realizzazione di min. 4/6 prove di cui min. 2 Tecniche

ORGANIZZAZIONE DEL PERCORSO E DELLE STAZIONI E SUPERAMENTO DELLE PROVE

- Il Percorso a stazioni, contenente le prove previste per ciascun Livello e Brevetto è organizzato liberamente dal DTGpT di competenza in una zona di dimensioni utili alla sistemazione dell'attrezzatura necessaria, indoor o outdoor.
- Le prove sono organizzate con sequenza dettata dal DTGpT di competenza anche senza attenersi alla sequenza specifica della griglia delle prove.
- Circa la sistemazione dell'attrezzatura, priorità assoluta va data alla sicurezza, alla superficie su cui si effettuano le prove e all'assistenza indiretta.
- Le prove riservate alle Fasce Golden sono raccomandate. I partecipanti Golden potranno, su loro scelta, cimentarsi anche sulle prove riguardanti le altre fasce, fermo restando che i dati di riferimento in tabella, ai fini del superamento della prova, restano quelli dell'età di appartenenza.

QUANDO LA PROVA E' RITENUTA SUPERATA?

- 1) Quando il “valutatore” la ritiene “realizzata”.
- 2) Prove di Velocità > quando è eseguita correttamente e/o si svolge entro determinati tempi previsti dalla relativa tabella di riferimento;
- 3) Prove di Tecnica > quando è eseguita correttamente secondo la tecnica descritta.

Ciascun partecipante porterà al Valutatore della prova interessata copia della griglia con evidenziato il Brevetto e le prove che dovrà affrontare e il superamento del Brevetto sarà riportato sulla Scheda Personale GpTest.

I JOLLY

Il partecipante avrà la possibilità, a sua scelta, di utilizzare massimo n.3 Jolly totali, tra le prove Regionali e Nazionali dello stesso Livello e Brevetto per poter ripetere eventuali prove fallite. Es.: nel 4°liv. Bronzo Reg. e Naz. abbiamo in totale n.12 prove; tra queste si possono utilizzare i 3 Jolly liberamente, anche più jolly per stessa prova fino all'esaurimento dei 3 Jolly disponibili.

GpTEST CHALLENGE

Vedi programma a pag. 26

LE 6 PROVE GpTEST	
1 – VELOCITA'/FORZA	4 – SUOLO E/O TRAVE BASSA
Prove di corsa su varie estensioni e variando partenza	Composizione di una sequenza di elementi
2 – FLESSIBILITA'	5 – MINITRAMPOLINO E PEDANA ELASTICA
Prove di flessibilità da ritti, seduti, in staccata, ecc...	Serie di salti sul o al Minitrampolino e con Pedana elastica da volteggio
3- CAPACITA' COORDINATIVE	6 – PICCOLI ATTREZZI
Prove varie di destrezza a volte anche con utilizzo di piccoli attrezzi	Composizione di una sequenza di elementi

TABELLA DI RIFERIMENTO VELOCITA'

i Valori minimi e massimi sono compresi tra quelli validi al superamento della prova. Il 1° dato a sinistra corrisponde alle prove Femminili, il 2° dato corrisponde alle prove Maschili

FASCE D'ETA'	4°Bn 10m	4° An 10m da seduti	4° On 10m a/r	3° Bn 15m a/r ritti	3° An 15m proni	3° On 15m a/rsupini	2° On 4x10m	1° An 6-9-12m
Giovani (6-7)	< 5"20-4"80 < 4"60-4"20	< 5"50-5"20 < 4"80-4"40	< 9"00-8"00 < 8"00-7"00	< 12"50-10"00 < 11"50-9"50	< 7"00-5"60 < 6"80-5"40	< 13"00-11"50 < 12"50-11"00	< 19"00-17"00 < 18"00-16"00	< 23"00-21"00 < 22"00-20"00
Allievi1 (8-9-10)	< 4"40-4"00 < 4"20-3"80 < 4"00-3"60	< 4"60-4"20 < 4"40-4"00 < 4"20-3"80	< 7"60-6"80 < 7"40-6"60 < 7"20-6"40	< 11"00-9"00 < 10"50-8"50 < 10"00-8"00	< 6"60-5"20 < 6"40-5"00 < 6"20-4"80	< 12"00-10"50 < 11"50-10"00 < 11"00-9"50	< 17"00-15"00 < 16"00-14"00 < 15"00-13"00	< 21"00-19"00 < 20"00-18"00 < 19"00-17"00
Allievi 2 (11-12-13)	< 3"80-3"40 < 3"60-3"20 < 3"40-3"00	< 4"00-3"60 < 3"80-3"40 < 3"60-3"20	< 7"00-6"20 < 6"80-6"00 < 6"60-5"80	< 9"50-7"80 < 9"00-7"60 < 8"60-7"40	< 6"00-4"60 < 5"80-4"40 < 5"60-4"20	< 10"50-9"00 < 10"00-8"50 < 9"80-8"20	< 14"50-12"50 < 14"00-12"00 < 13"50-11"50	< 18"50-16"50 < 18"00-16"00 < 17"50-15"50
Junior 1 (14-15-16)	< 3"20-2"80 < 3"00-2"60 < 2"80-2"40	< 3"40-3"00 < 3"20-2"80 < 3"00-2"60	< 6"40-5"60 < 6"20-5"40 < 6"00-5"20	< 8"40-7"20 < 8"20-7"00 < 8"00-6"80	< 5"40-4"00 < 5"20-3"80 < 5"00-3"60	< 9"60-8"00 < 9"40-7"80 < 9"20-7"60	< 13"00-11"00 < 12"50-10"50 < 12"00-10"00	< 17"00-15"00 < 16"50-14"50 < 16"00-14"00
Junior 2 (17-18-19)	< 2"60-2"20 < 2"40-2"00 < 2"20-1"80	< 2"80-2"40 < 2"60-2"20 < 2"40-2"00	< 5"80-5"00 < 5"60-4"80 < 5"40-4"60	< 7"80-6"60 < 7"60-6"40 < 7"40-6"20	< 4"80-3"40 < 4"60-3"20 < 4"40-3"10	< 9"00-7"40 < 8"80-7"20 < 8"60-7"00	< 11"80-9"80 < 11"60-9"60 < 11"40-9"40	< 15"80-13"80 < 15"60-13"60 < 15"40-13"40
Senior 1 - 20 -29	< 2"00-1"60	< 2"20-1"80	< 5"20-4"40	< 7"20-6"00	< 4"20-3"00	< 8"40-6"80	< 11"20-9"20	< 15"20-13"20
Senior 2 - 30 -39	< 3"00-2"60	< 3"20-2"80	< 6"20-5"40	< 8"20-7"00	< 5"20-3"80	< 9"40-7"80	< 12"50-10"50	< 16"50-14"50
Senior 3 - 40 -49	< 3"60-3"20	< 3"80-3"40	< 6"80-6"00	< 9"00-7"60	< 5"80-4"40	< 10"00-8"50	< 14"00-12"00	< 18"00-16"00
Senior 4 - 50 -59	< 4"20-3"80	< 4"40-4"00	< 7"40-6"60	< 10"50-8"50	< 6"40-5"00	< 11"50-10"00	< 16"00-14"00	< 25"00-23"00
Golden 1-60-69	< 4"40-4"00	< 5"60-4"20	< 7"60-6"80	< 12"00-10"00	< 6"60-5"20	< 12"00-10"50	< 20"00-18"00	< 30"00-28"00
Golden 2-70-79	< 4"60-4"20	< 4"80-4"40	< 8"00-7"00	< 14"50-12"50	< 6"80-5"40	< 12"50-11"00	< 22"00-20"00	< 33"00-30"00
Golden 3-80-100	< 5"20-4"80	< 5"50-5"20	< 9"00-8"00	< 16"50-14"00	< 7"00-5"60	< 13"00-11"50	< 25"00-23"00	< 35"00-32"00

ALLEGATO 2 - GpTEST - INDICE

Sequenza dei Livelli

4° > 3° > 2° > 1°

Sequenze dei Brevetti per ciascun Livello

Bronzo Reg.le > Bronzo Naz. > Argento Reg.le > Argento Naz.le > Oro Reg.le > Oro Naz.le

Scelta iniziale del Livello iniziale

Libera con inizio dal relativo Bronzo Regionale

Prove da superare per Ciascun Brevetto

n. 3 Prove Fisico-Motorie + n. 3 Prove Tecniche = per un Tot. di n.6 prove

Prove Fisico-Motorie

1) Velocità e Forza

2) Flessibilità

3) Capacità coordinative

Prove Tecniche

4) Suolo/Trave

5) Minitrampolino/Pedana

6) Piccoli attrezzi

Per ciascun brevetto è possibile concorrere, a scelta, per:

Brevetto GpTest STANDARD

superando min. 4/6 prove di cui min. 2 Tecniche

Brevetto GpTest STANDARD Fascia Golden

superando min. 3/6 prove di cui min. 1 Tecnica

Brevetto GpTest TOP

superando 6/6 prove

Brevetto GpTest TOP Fascia Golden

superando min. 4/6 prove di cui min. 2 Tecniche

JOLLY > Il partecipante avrà la possibilità, a sua scelta, di utilizzare max n.3 Jolly totali (tra prove Reg.li e Naz.li dello stesso Livello e Brevetto) per poter ripetere eventuali prove fallite.

Es.: nel 4°liv. Bronzo tra Reg. e Naz. abbiamo in totale n.12 prove. Tra queste si possono utilizzare i 3 Jolly liberamente. Anche più jolly per stessa prova fino all'esaurimento dei 3 Jolly disponibili.

Modalità di esecuzione prove Fisico-Motorie

secondo la richieste, tempi e carico descritti. **Fasce Giovani e Golden** > carichi possono essere eseguiti dimezzati rispetto ai richiesti. In Velocità il metraggio resta identico.

La prova n. 1 va eseguita sia per la Velocità che per la Forza.

Velocità

Fasce Golden > le partenze possono variare così: **da seduti** > da una sedia ben salda al suolo (anche con assistenza) - **Proni** > in piedi spalle alla partenza - **Supini** > in piedi fronte alla partenza e 1 giro a/l al via.
Partenze > I test navetta sono tutti con partenza in stazione eretta - Le partenze da seduti sono intese a gambe incrociate

Slalom > Nella disposizione dei con, l'ultimo è in corrispondenza dell'arrivo o aggiramento per ritorno. Nella prova si considera la fluidità e la continuità della stessa

Test Navetta > ha questa denominazione in quanto l'atleta percorre in andata e ritorno la distanza richiesta passando sia in andata che al ritorno, dietro ad un attrezzo (es. cono o ritto).

Es. 4x10m esegue per 4 volte i 10m in andata a ritorno. Il cronometro si ferma quando supera la linea di partenza dopo l'ultimo percorso di ritorno

Forza

4 Prove su 15m > sono eseguite senza soluzione di continuità, salvo la tempistica sufficiente per aggirare il cono per l'esecuzione delle prove di ritorno. Tranne la "lepre" e i balzi, le restanti azioni motorie dinamiche sono sviluppate verso l'alto - **Squat** > nell'esecuzione le cosce devono essere parallele al suolo

Fasce Golden > ripetizioni e tempi si considerano dimezzati rispetto a quelli in griglia

Flessibilità

Le posizioni da raggiungere descritte in ciascuna prova e i tempi di sosta sono considerati il minimo eseguibile per i loro superamento

Fasce Golden > è considerata flessibilità della colonna indipendentemente dall'esecuzione completa della prova (es.: se non si raggiungono le ginocchia, l'importante è flettere la colonna a gambe tese qualunque sia il proprio limite max raggiungibile c/le mani)

Cap. Coord.:

Le prove devono essere eseguite tutte senza soluzione di continuità-Le prove in sequenza (es. 4 prove su 15m) possono essere eseguite anche su una striscia di tappetini tipo Sarneige ma comunque con largh. di m1.

Tra parentesi il numero di ripetizioni (esecuzioni) previste per quella prova. La prova è valida se più della metà delle ripetizioni richieste sono complete o realizzate come descritte.

Fasce Golden > è considerata superata la prova ai cerchi anche con soluzione di continuità (pausa). Le prove a piedi pari possono essere effettuate anche con un passo.

Modalità di esecuzione Prove Tecniche

Prova n. 4 - SUOLO/TRAVE

Per il superamento di questa prova va costruita una sequenza di elementi (anche senza collegamenti) inserendo minimo il numero di elementi tecnici richiesti per ciascun brevetto

La sequenza, volendo, può essere arricchita con elementi tecnici previsti nei brevetti precedenti. **La sola corretta esecuzione di ciascun elemento consente il superamento della prova.**

Ove non specificato, atteggiamento del corpo ed arti si intendono liberi. Gli slanci, ove non specificato si intendono sulle gambe.

Suolo > la sequenza si sviluppa su una lunghezza utile di min. 10 ed in avanzamento salvo per gli elementi statici (equilibri, di tenuta, eventuali coreografici, ecc...).

Trave > la sequenza si sviluppa sull'intera lunghezza di attrezzo. La partenza per l'esecuzione di elementi, ove non specificato può essere effettuata con trave trasversale o longitudinale.

Prova n. 5 - MINITRAMPOLINO e PEDANA

come descritto in in tabella

Prova n. 6 - PICCOLI ATTREZZI

può essere scelto 1 solo attrezzo tra i due proposti per ciascun livello ai fini del superamento della prova n.6. La sequenza si svolge seguendo le note della prova Suolo e senza musica

4° LIVELLO > Palla e/o Cerchio - 3° LIVELLO > Palla e/o Cerchio - 2° LIVELLO > Palla e/o Funce - 1° LIVELLO > Cerchio e/o Funce

RICHIESTE TECNICHE MINIME PER COMPORRE LE SEQUENZE AL SUOLO, TRAVE E PICCOLI ATTREZZI

4° LIVELLO	3° LIVELLO	2° LIVELLO	1° LIVELLO
4 elem. / 4 gruppi	5 elem. / 4 gruppi	6 elem. / 4 gruppi	6 elem. / 5 gruppi

Elementi tecnici minimi richiesti per gruppi strutturali diversi

TEMPO e MUSICA > Non è previsto tempo di esecuzione della sequenza, non è prevista musica per la sequenza ma è possibile utilizzarla come sottofondo per tutta l'attività in esecuzione

ATTREZZI Prove Fisico-Motorie Come da descrizione prove

ATTREZZI Prove Tecniche e Varie su Tappetini tipo Sarneige o Striscia di dimensioni adeguate alla prova. Piccoli attrezzi anche personali

TRAVE > h=cm50 o al suolo per la **Fasce Golden** è possibile utilizzare al suolo nella lunghezza di m3 i seguenti attrezzi: Trave al suolo, Allargatore di trave con larghezza cm20 o Trave tracciata con larghezza cm10

SUOLO > Serie di tappetini tipo Sarneige/Striscia/Pedana c.l.

PEDANA > elastica da volteggio e facoltativa in entrata a Trave - **MINITRAMPOLINO** > non open o farfalla con **CUBONE** h=cm80-100 - **MATERASSI** > m2x4x0,20-0,40 per arrivo Pedana (h variabile in base al livello) e Trave (h 0,20) -

PICCOLI ATTREZZI > Anche personali - **ASSISTENZA INDIRETTA** > Necessaria in base alle prove

PROPOSTA TECNICA INTEGRATIVA PER I PARTECIPANTI AL GpTEST

In sede Regionale e/o Nazionale sarà possibile organizzare esclusivamente per gli iscritti e partecipanti al GpTest una o più prove dell'attività integrativa denominata

GpTest CHALLENGE

che si potrà svolgere **INDIVIDUALE** oppure **in TEAM** (composto da 3 partecipanti della stessa Fascia o di 3 Fasce diverse).

Per comporre un team non conta la società di appartenenza ma basta denominare la squadra.

I partecipanti al **Challenge** si sfideranno affrontando alcune prove scelte tra quelle presenti nelle tabelle GpTest preferibilmente Fisico-motorie ma anche con la possibilità di utilizzare prove Tecniche

Il numero delle prove da affrontare sia individualmente che in team è libero e le prove identiche. **Chi partecipa in Team può partecipare anche come Individualista.**

Al termine delle prove sarà composta una classifica per fasce di merito Individuale e di Team in funzione del numero dei partecipanti.

Le prove Regionali dovranno essere elaborate dalla Direz. Tecnica Reg. GpT ed esaminate dalla Direzione Tecnica Nazionale GpT prima di inviarle alle Società come programma tecnico **GpTest Challenge**

Esempio di prove GpTest Challenge

Realizzazione

VELOCITA'	Test navetta 3x10m	Tempo
FORZA	Piegam. sulle braccia	N° massimo
FLESSIBILITA'	Da in Piedi, Flex busto	Distanza dita dal suolo
COORDINAZIONE	Percorso con 4 prove	Tempo

Legenda (alcune abbreviazioni)

a/l = asse longitudinale a/r = andata e ritorno - **Bal.** = Balzo/i - **br** = braccia - **Cpd** = corpo proteso dietro - **Cpa** = corpo proteso avanti

c/ = con - **min.** = minimo - **pall.** = palleggio - **rip.** = ripetizioni - **C** = Cerchio diam. adatto all'età partecipante. La distanza è calcolata tra i bordi (il numero accanto a C indica il n. de Cerchi da utilizzare nella prova) **P** = palla ritmica o similare - **F** = funicella ritmica roope skipping o similare - **Br** = Bronzo Regionale - **Bn** = Bronzo Nazionale - **Ar** = Argento Regionale - **An** = Argento Nazionale - **Or** = Oro Regionale - **On** = Oro Nazionale

GpTEST - Prove Fisico-Motorie

4° LIVELLO							
		Br	Bn	Ar	An	Or	On
		Corsa piana su m10 lineari (t) = prove con rilevamento tempo					
1	Velocità	Partenza in piedi a/r	Partenza in piedi (t)	Partenza da seduti a/r	Partenza da seduti (t)	Test navetta 3x10m	Partenza in piedi a/r (t)
	Forza	Da supini e da proni		Da corpo proteso dietro		Da corpo proteso avanti	
		Portarsi velocemente in poizione ritta (2 rip. per verso)	Portarsi velocemente in pennello (2 rip. per verso)	Mantenere la posizione 6"	Elev. avanti un arto superiore in linea c/busto. (2 rip. x arto)	Mantenere la posizione 6"	Elev. avanti un arto inferiore in linea c/bacino. (2 rip. x arto)
		Ritti a gambe tese divaricate, flessione del busto avanti		Ritti a gambe tese unite, flessione del busto avanti		Seduti a gam. tese divar. flex busto av.	
2	Flessibilità	Toccare alternatamente le due ginocchia (2 rip. x arto)	Fermarsi su ogni ginocchio 4"	Toccare minimo le ginocchia con le mani 4"	Fermarsi minnimo con le mani sulle ginocchia 4"	Toccare alternatamente le due ginocchia (2 rip. x arto)	Fermarsi alternatamente su ciascun ginocchio 4"
		C > Saltare consecutivamente nei Cerchi - P > Palleggi con la Palla					
3	Capacità Coordinative	C > a Piedi Pari in 5 Cerchi successivi	P > 5 per mano al suolo da fermo	C > a Piedi Pari 9C successivi e consecutivi	P > 10 per mano al suolo da fermo	C > a Piedi Pari e 1 piede in 9 Cerchi contigui sing.-doppio	P > 10 per mano al suolo in avanzamento
							



3° LIVELLO							
		Br	Bn	Ar	An	Or	On
		Corsa piana su m15 lineari a/r (t) = prove con rilevamento del tempo					
1	Velocità	Partenza da seduti	Partenza in piedi (t)	Partenza proni, spalle direzione della linea di partenza	Partenza proni, spalle in direzione della linea di partenza (t)	Partenza supini, piedi in direzione della linea di partenza	Partenza supini, piedi in direzione della linea di partenza (t)
	Forza	Piegamenti degli arti sup. con ginocchia al suolo + Addominali		Da seduti a gambe tese e unite		Squat - Balzo partenza e arrivo a piedi pari	
		Pieg. > min. 2 rip. Supini gambe flex > 2 chiusure del busto	Pieg. > min. 4 rip. Supini gambe flex > 4 chiusure del busto	Mani al suolo, sollevare il bacino (4 rip.)	Mani al suolo. Sollevare il bacino (4 rip.+4" in tenuta)	Sqat > min. 4 rip. Balzo > min. 1m (2 rip.)	Sqat > min. 6 rip. Balzo > min. 1,20 m (2 rip.)
		Seduti a gambe tese divaricate, flessione del busto avanti		Seduti a gambe tese unite, flessione del busto avanti		Seduti a gambe tese unite, flex de busto avanti	
2	Flessibilità	Al centro, mani min. sulla linea delle ginocchia (2 rip.)	Al centro, mani min. sulla linea delle ginocchia 4"	Toccare le ginocchia (2 rip.)	Toccare le ginocchia 4"	Toccare min. metà gamba (2 rip.)	Toccare min. metà gamba 4"
		C > Saltare consecutivamente nei Cerchi - P > Palleggi c/la Palla		F > Saltelli consecutivi con Funicella (da fermo o in avanz.) - P > Palleggi o rotolomanto c/la Palla			
3	Capacità Coordinative	C > a Piedi Pari in 9 Cerchi a zig-zag distanziati cm50	P > 9 palleggi con rimbalzo della palla in 9 Cerchi + 1 palleggio con 1 giro a/l e ripresa a volo	F > saltelli a piedi pari (anche con doppio appoggio) min. 8	F > Saltelli a piedi alternati (anche doppio appoggio) min. 8	P > Rotolamento lungo un tappeto min. m2x1 e contemporaneamente capovolta avanti + ripresa	P > Rotolamento lungo un tappeto min. m4x1 e contemporaneamente capovolta avanti + ripresa (2 esec. consecutive)



2° LIVELLO						
	Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	Velocità	Corsa a slalom su 15m con 1 cono ogni...			Corsa piana su 10m (t = prova a tempo)	
		m1,50 (10 coni)	m1,50 (10 coni) a/r	m1,00 (15 coni)	m1,00 (15 coni) a/r	Test navetta 4 x 10m Test navetta 4 x 10m (t)
1	Forza	Da corpo proteso dietro (cpd) piegam. arti sup. + Addominali		4 prove su 15m in a/r - con cambio prova ogni 7,5m. Ritorno aggirando un cono		
		Piegamenti > min. 6 rip. Supini a gambe flesse > 6 chiusure busto	Piegamenti > min. 10 rip. Supini a gambe flesse > 10 chiusure busto	1) Pennelli 2) Lepre 3) Skip 4) Corsa calciata	1) Pennelli 2) Lepre 3) Salti raccolti 4) Lenze c/pennello	1) Balzi a p.pari 2) Da cpd trascinarsi degli arti inferiori 3) Salti raccolti 4) Da cpd e con rotazioni a/l in successione
2	Flessibilità	Seduti a gambe tese unite, flessione del busto avanti			Staccata sagittale	
		Toccare min. metà gamba (2 rip.)	Toccare min. metà gamba 4"	Distanza dal suolo max cm30. 4"	Distanza dal suolo max cm20. 4"	Distanza dal suolo max cm10. 4"
3	Capacità Coordinative	4 prove in avanzamento e in successione su 15m a/r - c/cambio prova ogni 7,5m. Ritorno aggirando un cono				
		1) Circondazioni opposte 5 x verso 2) passo-slancio gamba tesa avanti 3) ogni 3 passi pennello con 1 giro a/l 4) capovolte avanti	1) Circondazioni opposte 10 x verso 2) passo-slancio gamba avanti 1 tesa e 1 flex 3) ogni 3 passi pennello con 1 giro a/l in direz. opp. 4) Capovolte avanti	1) F= saltelli consecutivi piedi alternati 2) C= 4 prilli 3) Capovolte indietro 4) Capovolte avanti+Coniglio	1) F= saltelli consecutivi a piedi pari 2) C= 4 saltelli nel Cerchio c/circonduzione avanti 3) Capovolte indietro 4) Capovolte Avanti+Coniglio in vertic. in	1) F= saltelli consecutivi a piedi pari e gambe raccolte 2) C= 6 saltelli nel Cerchio con circonduzione avanti 3) Capovolte Avanti+Verticale a gambe



1° LIVELLO						
	Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	Velocità	Corsa piana su 10m (*t = prova a tempo)		Corsa piana su 12m (t = prova a tempo)		
		Test navetta 4 x 10m (migliorando tempo On)	Test navetta 4 x 10m (migliorando tempo Br)	Test navetta 6-9-12m	Test navetta 6-9-12m (t)	Test navetta 6-9-12m (migliorando tempo An)
1	Forza	Da Corpo proteso dietro (cpd) piegam. arti sup.+ Addominali		2 prove in avanzamento su 15m a/r - c/cambio prova ogni 15m. Ritorno aggirando cono		
		Piegamenti > min. 12rip. Supini a gambe tese in alto > 8 chiusure del busto	Piegamenti > min. 14 rip. Supini a gambe tese in alto > 12 chiusure del busto	1) Ogni 3 pennelli 1 Salto raccolto 2) Da cpd trascinarsi degli arti inferiori	1) Ogni 2 pennelli 1 Salto raccolto 2) da cpd trascinarsi degli arti inferiori	1) Ogni pennello 1 salto raccolto 2) Da cpd trascinarsi degli arti inferiori
2	Flessibilità	Seduti a gambe tese unite e divaricate, flessione del busto avanti		Staccata sagittale dominante		Staccata frontale
		Petto a contatto con arti gli inferiori(1 rip. per arto)	Petto a contatto con arti inferiori (4" per arto)	A contatto col suolo 4"	a contatto col suolo 10"	Distanza dal suolo max cm10 4"
3	Capacità Coordinative	2 prove in avanzamento su 15m a/r - con cambio prova ogni 15m. Ritorno aggirando un cono				
		1) P= lancio in alto e 1 giro a/l con ripresa. 2) C= rotolamento con entrata ed uscita dal Cerchio min. 4 rip.	1) P= lancio in alto e 1 giro a/l con ripresa. Ripetere c/oraz. opposta 2) C= rotolam. con entrata ed uscita dal Cerchio 6 rip.	1) P= lancio in alto e 1 1/2 giro a/l con ripresa 4 rip. 2) Passo, slancio in verticale+Capov. Avanti	1) P= lancio in alto e 1 1/2 giro a/l con ripresa 6 rip. 2) Passo, slancio in verticale con camminata min. 2m	1) F= Saltelli con Funicella c/rotazione per avanti ogni 3 piedi par, 1 incrociato 4 rip. 2) Passo, slancio in verticale con camminata min. 4m



GpTEST - Prove Tecniche

4 - SUOLO

4° LIVELLO

GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	ROTOCOLAMENTI/ ROVESCIAMENTI	Da da prono>supino o sup.>prono	Da da prono>supino o sup.>prono	Da prono a prono o da supino a sup.	Da prono a prono o da supino a sup.	Capov. die. arrivo in gin. o gam. divar.	Capov. die. arrivo in gin. o gam. divar.
		5 Rullate sul dorso in posiz. raccolta	Ritti,rotol. ind+ritomo ritti c/aiuto	Ritti,rotol. ind+ritomo ritti c/aiuto	Capov. avanti arrivo seduti	Capov. avanti arrivo seduti	Capov. av. arrivo in piedi c/aiuto
2	MOVIMENTI e SALTI	4 Oscillazioni o Circond. bracc. libere	4 Oscillaz. br. piano front.	4 Oscillaz. br. piano front.	4 Slanci braccia o gambe liberi	4 Slanci braccia o gambe liberi	4 Slanci gambe tese alternati
		4 Onde del corpo libere	4 Onde del corpo libere	4 Circond opp. c/cambio	4 Circond opp. c/cambio	Rotaz. da CpA a CpD	Rotaz. Da CpD ad CpA
3	ELEMENTI STATICI 3"	2 affondi a alternati 3" x aff.	2 affondi a alternati 3" x aff.	Tenuta gamba libera a 45°	Tenuta gamba libera a 45°	tenuta gamba tesa avanti 45°	Tenuta gamba tesa avanti 45°
		Seduta a gambe unite e tese	Seduta a gambe piegate	Seduta a gambe piegate	Seduta a gambe divaricate	Seduta a gambe divaricate	Squadra equilibrata a gambe flesse
4	GIRI	1/2 giro su 2 piedi (chaineè o g. a pa)	1/2 giro su 2 piedi (chaineè o g. a pa)	1 giro su 2 piedi (chaineè o g. a pass)	1 giro su 2 piedi (chaineè o g. a pass)	1/2 giro pivot gamba libera	1/2 giro pivot gamba libera
		1/2 giro sul bacino (piedi in app.) c/aiuto	1 giro sul bacino (piedi in app.) c/aiuto	1 giro sul bacino (piedi in app.) c/aiuto	1/2 giro sul bacino libero	1/2 giro sul bacino libero	1 giro sul bacino libero
5	RIBALTAMENTI/ ACRO	Verticale e spinta	Verticale e spinta	Ruota spinta	Ruota spinta	Ruota con 1 mano	Ruota con 1 mano
		Piccolo tuffo	2 Ruote consecutive	2 Ruote consecutive	Tuffo	Tuffo	Tuffo+coniglio in verticale ritta



3° LIVELLO

GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	ROTOCOLAMENTI/ ROVESCIAMENTI	Capovolta avanti e/o indietro con arrivo in piedi	2 Capovolte avanti e/o indietro consecutive	Ruota	Cap. avanti + coniglio (anche a gambe divaricate)	Capovolta avanti + coniglio in verticale	Capovolta indietro a braccia tese, arrivo libero
		Slancio alla verticale 1 gamba tesa	Slancio 1 gamba tesa e scambio delle gambe	Slancio 1 gamba tesa con 2 scambi gambe	Verticale di slancio di passaggio	Capovolta indietro arrivo gambe tese unite	Verticale e 1/2 di giro
2	MOVIMENTI e SALTI	4 Galoppi laterali	4 balzi a Lepre a gambe piegate	Sforbiciata+Pennello	4 balzi a Lepre a gambe tese	Pennello con 1/2 giro	2 balzi a Lepre a gambe tese+Pennello
		4 Pennelli	Framezzo da Corpo proteso dietro a Corpo proteso Avanti	1 Premulinello	Pennello+Raccolto (groupè) o divaricate	2 Premulinelli	2+2 Premulinelli laterali per lato
3	ELEMENTI STATICI 3"	Tenuta gamba tesa min. 90°	Tenuta gamba tesa avanti e laterale 90°	Squadra equilibrata a gambe tese (unite o divaricate)	Penchèe gamba a min. 90°	Candela gambe unite tese +Rotolamento e Ritti	Tenuta gamba tesa laterale min. 90° c/aiuto
		Candela gambe libere c/aiuto	Squadra equilibrata a gambe tese	Seduta a gambe divaricate e flex busto su ciascuna gamba	Candela gambe unite e tese	Seduta a gambe divaricate e flex busto avanti al centro	Seduta a gambe unite e tese e flessione del busto
4	GIRI	1 giro pivot gamba libera	min. 1 e 1/4 di giro pivot gamba libera	min. 1 e 1/2 giro pivot gamba libera	1/2 giro pivot in passè	1 giro pivot in passè	1 e 1/2 giro pivot in passè
		2 giri opposti sul bacino liberi	1/2 giro su 2 piedi c/onda corpo	1 giro su 2 piedi c/onda corpo	2 giri su 2 piedi c/onda corpo	1/2 giro pivot gamba tesa min. 90°	1 giro pivot gamba tesa min. 90°
5	RIBALTAMENTI/ ACRO	Kippe	2 Kippe	Ribaltata a 2 arrivo gambe piegate	Ribaltata a 2	Ribaltata a 1	Ribaltata a 1+Ribaltata a 2
		Rondata	Rondata+salto groupè o divaricato	Salto in verticale ritta	Salto carpio divaricato+tuffo	Rondata+Pennello 1/2 giro a/l	Pennello 1/2 giro a/l + tuffo



2° LIVELLO							
GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	ROTOLAMENTI/ ROVESCIAIMENTI	Capovolta avanti+Verticale fletto-estendo	Capovolta dietro a braccia tese arrivo gambe tese	Capov. avanti+Verticale divarico-unisco	Capovolta avanti+Verticale a gambe unite tese	Capovolta indietro a braccia tese arrivo in Corpo proteso dietro	Capovolta indietro a braccia tese+courbette
		Verticale e ponte	Rovesciata avanti	Rovesciata indietro	Verticale e 1 giro	Rovesciata avanti arrivo gamba sotto 45°	Rovesciata indietro arrivo in arabesque
2	MOVIMENTI e SALTI	Salto cosacco o sissonè	Pennello con 1 giro	Pennello con 1 e 1/2 giro	Salto carpio divaricato	Salto carpio unito	Enjambèe < 180°
		Premulinello alla Verticale di passaggio	Movimento di breakdance dorso al suolo	Haley con arrivo 1 gamba tesa 1 flessa	Haley con arrivo corpo proteso av.	Pennello+Cosacco+Pennello	Pennello+Pennello con 1g.+Pennello
3	ELEMENTI STATICI 3'	Orizzontale prona (planche front.)	Ponte	Ponte c/gamba elevata flessa	Ponte c/gamba elevata tesa	Staccata sagittale	Staccata frontale
		Gamba in appoggio piegata e l'altra tesa avanti	Orizzontale supina (planche supina)	Squadra a gambe flesse	Staccata frontale a gambe piegate	Squadra a gambe tese unite	Squadra a gambe tese divaricate, mani al centro
4	GIRI	1 giro a/l in staccata	> di 1 giro a/l in staccata	Tour plongè c/mani in appoggio	Tour plongè senza appoggio mani	2 Tour plongè senza appoggio mani	1/2 giro in Penchèe
		1/2 giro gam. appogg. pieg. l'altra tesa	1 e 1/2 giro pivot gamba tesa min. 90°	1 giro gamba appogg. pieg. l'altra tesa	1 giro pivot gam. tesa>90° c/aiuto	1 e 1/2 g. pivot gam. tesa>90° c/aiuto	2 giri pivot in passè
5	RIBALTAMENTI/ ACRO	Flic-Flac (anche smezzato)	Verticale+courbette+flic-flac	Flic-flac da fermo	2 Flic-Flac	2 Flic-Flac+Salto con 1/2 giro+Tuffo	1 Flic-Flac+1/2 avvitamento e Tuffo
		Verticale+Capov. Av.+Kippe	Rondata+1/2 giro+Rondata	Ribaltata a 2+Tuffo	Ribaltata a 1+Ribaltata a 2+Tuffo	Salto Shuschunova	Rondata+groupè o divaricato+2 flic



1° LIVELLO							
GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	ROTOLAMENTI/ ROVESCIAIMENTI	Capovolta indietro e 1/2 giro	Capovolta indietro e 1/2 giro+Courbette	Capovolta dietro e 1 giro	Verticale e 1 e 1/2 giro	Capov. die. alla vert+disc. in squadra	Capov. Indietro alla verticale+squadra+capovolta indietro
		Da ritti, Verticale d'Impostazione a gambe divaricate	Da ritti, Verticale d'Impostazione da ritti a gambe unite	Dal suolo a gambe piegate, Verticale d'Impostazione	Da seduti gambe divaricate, Verticale d'Impostazione	Da seduti gambe unite, Verticale d'Impostazione	da seduti a gambe divaricate, Verticale d'Impostazione +1/2 giro
2	MOVIMENTI e SALTI	Salto Farfalla	Salto Enjambèe	Salto Enjambèe con cambio	Salto Pennello con 2 giri	Salto Enjambèe a boucle	Salto Enjambèe con cambio a boucle
		1 Mulinello	1 e 1/2 Mulinello	Ruota senza mani	Rovesciata/Ribaltata avanti senza mani	2 Ruote o Rovesciate avanti senza mani consecutive	Twist
3	ELEMENTI STATICI 2'	Verticale tenuta dopo 1/2 giro	Verticale tenuta dopo 1 giro	Orizz. frontale a br. tese e g. div.	Orizz. frontale a br. tese e g. unite	Rondine	Massima squadra
		Gamba appoggio piegata l'altra tesa fuori	Verticale d'Impostazione da ritti a gambe divaricate	Da corpo proteso dietro, salire di slancio in Verticale	Verticale a braccia divaricate (croce)	Verticale d'Impostazione da seduti gambe divaricate	Vert. d'Impostazione da seduti gambe unite
4	GIRI	1 e 1/2 giro pivot gamba flessa	1 giro in Penchèe	1/2 giro pivot in ecartè	1 giro pivot in ecartè	1 e 1/2 giro pivot in ecartè	2 giri pivot in ecartè
		1 giro pivot gamba tesa 90°	1 e 1/2 giro pivot gamba tesa 90°	2 giri pivot gamba flessa	2 giri pivot gamba tesa 90°	1 giro pivot a boucle	> 1 giro pivot a boucle
5	RIBALTAMENTI/ ACRO	Flic-flac avanti	Ribaltata a 2+Flic-flac avanti	Salto giro avanti raccolto	Ribaltata a 2+Salto giro avanti	Ribaltata a 1+Ribalt. a 2+flic avanti	Ribaltata a 1+Ribalt. a 2+salto g. av.
		Pennello 1/2 giro a/l + tuffo	Rondata+salto giro dietro	Rondata+flic-flac+salto giro dietro	Salto giro dietro da fermo	Rondata+flic tempo	Rondata+flic tempo+salto giro dietro



GpTEST - Prove Tecniche

4 - TRAVE

4° LIVELLO							
GRUPPI STRUTTURALI	Br	Bn	Ar	An	Or	On	
1	SALTI	1 salto libero	Salto con cambio di gambe	Salto con cambio di gambe	Salto pennello (trave trasv. o longit.)	Salto pennello (trave trasv. o longit.)	Salto con due cambi di gambe consecutivi
		2 salti liberi anche uguali non consec.	2 salti liberi anche uguali non consec.	Chassè	Chassè	2 Pennelli (trave trasv. o longitud.)	2 Pennelli (trave trasv. o longitud.)
2	MOVIMENTI/ACRO	Movimento libero delle braccia/ia	Movimento libero delle braccia/ia	Circonduzione libera	Circonduzione libera	Serie di 4 movimenti di braccia	Serie di 4 movimenti di braccia
		Movimento libero gamba/e	Oscillazione libera	Oscillazione libera	Sforbiciata libera gambe da seduti	Sforbiciata libera gambe da seduti	Da quadrupedia slancio gamba dietro
3	ELEMENTI STATICI 2"	In piedi in doppio appoggio libero	In posizione seduta	In posizione seduta	Decubito supino a gambe piegate	Decubito supino a gambe piegate	Decubito supino a gambe tese
		In quadrupedia libera	In quadrupedia libera	Su 1 arto inferiore	Su 1 arto inferiore	Quadrupedia libera con 1 arto inf. elev.	Quadrupedia libera con 1 arto inf. elev.
4	GIRI	1/4 di giro su due piedi	1/4 di giro su due piedi	1/2 di giro su due piedi	1/2 di giro su due piedi	1/2+1/2 giro su due piedi	1/2+1/2 giro su due piedi
		1/4 di giro in posiz. seduta o ginocc.	1/2 di giro in posiz. seduta o ginocc.	1/2 di giro in posiz. seduta o ginocc.	1/4 di giro in passè	1/4 di giro in passè	1/2 di giro in passè
5	ENTRATE/ USCITE	Entrata libera senza fase di volo	Entrata c/arrivo seduto o ginocchio	Entrata c/arrivo seduto o ginocchio	Entrata con fase di volo	Entrata con fase di volo	Entrata c/piedi alternati e fase di volo
		Uscita libera senza fase di volo	Uscita libera senza fase di volo	Uscita libera con fase di volo	Uscita libera con fase di volo	Uscita laterale con fase di volo	Uscita laterale con fase di volo



3° LIVELLO							
GRUPPI STRUTTURALI	Br	Bn	Ar	An	Or	On	
1	SALTI	Assembèe+Pennello	Assembèe+2 Pennelli	Assembèe+Groupè	Salto del Gatto	Salto del Gatto con 1/2 giro a/l	Trave longit.>Pennello con 1/4 a/l
		Groupè con trave longitudinale	Groupè con trave trasversale	Sissonnè	Sforbiciata	Sissonnè in arabesque	Trave trasv.>Pennello 1/4+1/4 a/l
2	MOVIMENTI/ACRO	Trave trasversale > onda	1 Piegam. sulle gambe e rit. ritti	Seduta e passaggio con sforbiciata delle gambe in seduta sul lato opposto	Trave trasv.> slancio fuori g. dx e sin.	Trave trasv.> slancio fuori min. 90°	Trave trasv.> slancio fuori > 90°
		Trave longitudinale > onda	Da quadrup. 2 slanci altem. dietro	Trave long.>slancio libero gambe	Trave long.>slancio av. gam.dx e sin.	Trave long.>slancio avanti min. 90°	Trave long.>slancio avanti > 90°
3	ELEMENTI STATICI 2"	Quadrupedia a gambe e br. tese	Quadrupedia gambe pieg. e br. tese e 1 arto inf. elevato	Quadrup. gambe pieg. e br. tese e tenuta dei 2 arti inf.elev. altemat.	Squadra equilibrata a gambe flesse	Squadra equilibrata a gambe tese divaricate	Squadra equilibrata a gambe tese unite
		Ritti c/arto inferiore flesso	Ritti c/arto inferiore teso	Ritti c/arto infer. teso avanti a 45°	Ritti c/arto infer.teso in fuori a 45°	Ritti c/arto infer. teso avanti > 45°	Ritti c/arto infer. teso in fuori > 45°
4	GIRI	1/2 g. in passè+1/2 giro su due piedi	1/2 g.+1/2 in passè	1/2 giro su 2 piedi+1 giro in passè	1 e 1/4 giro in passè	1 e 1/2 giro in passè	1/2 giro gamba tesa a 90°
		3/4 di giro in passè	1 giro in passè	1/2 giro sul ginocchio	1/2 giro sul ginocchio c/arrivo in arabesque	1 giro in passè+1/2 giro su 2 piedi	Slancio teso av.+die. con 1/2 giro
5	ENTRATE/ USCITE	Entrata in framezzo c/app. piedi	Entrata in framezzo gambe flesse	Entrata in pennello	Entrata c/fase di volo e app. 1 piede	Entrata con pennello e arrivo in arabesque	Entrata in framezzo gambe tese
		Uscita all'estremità c/fase di volo	Uscita in pennello	Uscita con salto a X	Uscita in groupè	Uscita con 1/2 giro a/l	Uscita in cosacco



2° LIVELLO							
GRUPPI STRUTTURALI	Br	Bn	Ar	An	Or	On	
1	SALTI	Trave longit.>Pennello 1/4+1/4 a/l	Trave longit.>Pennello 1/2+1/4 a/l	Fouettè	Enjambèe sul posto apert. < 180°	Pennello 1 giro a/l	Pennello 1+1/4 giro a/l
		Trave trasv.>Pennello 1/2 giro a/l	Trave trasv.>Pennello 1/2+1/4 a/l	Groupè con 1/2 giro a/l	Cosacco spinta 2 piedi	Cosacco spinta 1 piede	Cosacco con 1/2 giro a/l
2	MOVIMENTI/ACRO	Trave trasv. > slancio fuori > 90°	Coniglio (con bacino in verticale)	Capovolta indietro con arrivo in ginocchio	Coniglio con estensione arti inf. In verticale	Capovolta indietro	Capovolta indietro+Arabesque
		Trave long. > slancio avanti > 90°	Capovolta avanti con arrivo in seduta	Capovolta avanti con arrivo ritti anche c/aiuto	Capovolta avanti con arrivo ritti	Capovolta avanti+Pennello	Slancio in verticale
3	ELEMENTI STATICI 2"	Squadra equilibrata a gambe tese divaricate	Candela a gambe flesse	Candela 1 gamba tesa e 1 flessa	Candela a gambe tese	Squadra a gambe flesse	Ponte
		Ritti c/arto infer. teso > 90° c/aiuto	Ritti c/arto infer. teso > 90°	Orizzontale prona (planche) gambe libera flessa	Orizzontale prona (planche) gambe libera tesa	Posizione a "I"	Orizzontale laterale gambe libera tesa
4	GIRI	1/2 giro gamba flessa dietro	1 giro gamba tesa a 90°	1 giro gamba flessa dietro	1 e 1/2 giro gamba tesa a 90°	1 e 1/2 giro gamba flessa dietro	1/2 giro c/arrivo in arabesque, 1 gamba in ginocchio e 1 mano in app.
		1/2 giro gamba tesa a 45°	1 giro gamba tesa a 45°	1 e 1/2 giro gamba tesa a 45°	1/2 giro gamba flessa a boucle	2 giri in passè	1 giro gamba flessa a boucle
5	ENTRATE/ USCITE	Entrata in groupè	Entrata in squadra gambe div. e tese c/trave longitudinale	Entrata in squadra gambe div. e tese c/trave trasversale	Entrata in coniglio	Entrata in coniglio con estensione in verticale	Entrata in verticale con divaricata gambe tese+riunisco
		Uscita in divaricata frontale	Uscita con divaricata sagittale	Uscita in carpio divaricato	Uscita con 1 giro a/l	Uscita in ruota	Uscita in rodata



1° LIVELLO							
GRUPPI STRUTTURALI	Br	Bn	Ar	An	Or	On	
1	SALTI	Enjambèe sul posto	Enjambèe	trave trasv. > Pennello 1 giro a/l	Enjambèe con cambio	Pennello con 1 e 1/2 giro a/l	Pennello con 1+1 giro a/l
		Carpio Divaricato	Carpio unito	Enjambèe sul posto con 1/2 giro	Carpio Divaricato o Unito con 1/2 giro	Montone (piedi al capo)	Cosacco con 1 giro a/l
2	MOVIMENTI/ACRO	Capovolta indietro+Arabesque	Ruota	Tic-Tac	Rovesciata avanti	Rovesciata avanti con arrivo gamba libera a 90°	Rovesciata avanti+Sissonnè
		Slancio in verticale	Da ponte>slancio gam. e Rovesc ind.	Rovesciata indietro	Verticale+Capovolta avanti	Flic-Flac (anche smezzato) con arrivo in seduta a gambe divaricate	Flic-Flac (anche smezzato)
3	ELEMENTI STATICI 2"	Ponte con 1 gamba elevata tesa	Squadra a gambe tese divaricate	Squadra a gambe tese unite	Staccata frontale	Staccata sagittale	Massima squadra
		Orizzontale laterale gambe libera tesa	Gamba tesa fuori > 90° con aiuto	Gamba tesa avanti > 90° con aiuto	Verticale a gambe divaricate sagitt. o front.	Verticale con trave trasversale	Verticale con trave longitudinale
4	GIRI	1/2 giro prono a gambe flesse con aiuto di 1 mano nella rotazione	1/2 giro su gamba piegata e l'altra tesa libera	1 giro prono a gambe flesse con aiuto di 1 mano nella rotazione	1 giro c/arrivo in arabesque c/1 gamba in ginocchio e 1 mano in app.	1 giro su gamba piegata e l'altra tesa libera	1 e 1/2 giro su gamba piegata e l'altra tesa libera
		1 e 1/2 giro gamba flessa a boucle	1/2 giro gamba > 90° anche tenuta	1/2 giro Illusion (tour plongè)	1 giro gamba > 90° anche tenuta	1 giro Illusion (tour plongè)	1 e 1/2 giro gamba>90° anche tenuta
5	ENTRATE/ USCITE	Entrata in verticale con divaricata gambe tese+riunisco	Entrata in capovolta avanti	Entrata in capovolta avanti+Pennello	Entrata in capovolta avanti+Groupè	Entrata in Ruota	Entrata in Verticale d'impostazione
		Uscita in carpio unito	Uscita in groupè con 1 giro a/l	Uscita con 1+e1/2 giro a/l	Uscita con 2 giri a/l	Uscita in salto giro avanti	Uscita in salto giro indietro (da fermo)



GpTEST - Prove Tecniche

5 - MINITRAMPOLINO-PEDANA ELASTICA con Rincorsa

4° LIVELLO							
GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
		Mani fisse su Cubone e piedi su Minitrampolino orizzontale o in leggera discesa, effettuare le seguenti spinte consecutive degli arti inferiori a piedi pari e a braccia tese. 2 salti preparatori.					
1	MINITRAMPOLINO	min. 5 a gambe unite a min 45°	min. 10 a gambe unite a min. 45°	min. 5 a gambe divaricate frontalmente	min. 10 a gambe divaricate frontalmente	min. 5 a gambe unite all'orizzontale	min. 10 a gambe unite all'orizzontale
		Rincorsa, presalto e battuta a piedi pari. Fascia Giovani e Golden possono staccare il piede del presalto sulla pedana. 2 Salti. Arrivo su materasso m 4x2x0,20					
2	PEDANA CON RINCORSA	Penello	Raccolto (groupè)	Divaricato frontale,c/apertura < 180°	Pennello con 1/2 giro a/l	Raccolto (groupè) con 1/2 giro a/l	Cosacco

→

3° LIVELLO							
GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
		Mani fisse su Cubone e piedi su Minitrampolino orizzontale o in leggera discesa, effettuare le seguenti spinte consecutive degli arti inferiori a piedi pari e a braccia tese. 2 salti preparatori.					
1	MINITRAMPOLINO	Ogni 3 spinte, 1 oltre l'orizzontale (3 esecuzioni)	Ogni 3 spinte, 1 oltre l'orizzontale (5 esecuzioni)	Ogni 2 spinte, 1 oltre l'orizzontale (5 esecuzioni)	Ogni 2 spinte, 1 oltre l'orizzontale (10 esecuzioni)	Ogni 3 spinte, 1 in verticale divarico+riunisco (3 esecuzioni)	Ogni 3 spinte, 1 in verticale divarico+riunisco (5 esecuzioni)
		Rincorsa, presalto e battuta a piedi pari. Fascia Giovani e Golden possono staccare il piede del presalto sulla pedana. 2 Salti. Arrivo su materasso m 4x2x0,20					
2	PEDANA CON RINCORSA	Capovolta saltata	Pennello con 1 giro a/l	Divaricato sagittale c/apertura < 180°	Divaricato sagittale c/apertura => 180°	Pennello con 1 e 1/2 giro a/l	Tuffo

→

2° LIVELLO							
GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
		Mani fisse su Cubone e piedi su Minitrampolino orizzontale o in leggera discesa, effettuare le seguenti spinte consecutive degli arti inferiori a piedi pari e a braccia tese. 2 salti preparatori.					
1	MINITRAMPOLINO	Ogni 3 spinte, 1 in verticale a gambe unite (3 esecuzioni)	Ogni 3 spinte, 1 in verticale a gambe unite (5 esecuzioni)	Ogni 2 spinte, 1 in verticale a gambe unite (3 esecuzioni)	Ogni 2 spinte, 1 in verticale a gambe unite (5 esecuzioni)	Ogni spinta, 1 in verticale a gambe unite (5 esecuzioni)	Ogni spinta, 1 in verticale a gambe unite (10 esecuzioni)
		Rincorsa, presalto e battuta a piedi pari. Fascia Giovani e Golden possono staccare il piede del presalto sulla pedana. 2 Salti. Arrivo su materasso m 4x2x0,40					
2	PEDANA CON RINCORSA	Verticale con arrivo supino	Verticale e spinta con arrivo supino	Ruota	Rondata	Flic-Flac avanti	Salto giro avanti raccolto

→

1° LIVELLO							
GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
		Stacco delle Mani dal Cubone ad ogni spinta e piedi su Minitrampolino orizz. o in leggera discesa, effettuare le seguenti spinte consecutive degli arti inferiori a piedi pari e a braccia tese. 2 salti preparatori.					
1	MINITRAMPOLINO	Ogni spinta, 1 in verticale divarico+riunisco (5 esecuzioni)	Ogni spinta, 1 in verticale divarico+riunisco (10 esecuzioni)	Ogni 2 spinte, 1 in verticale a gambe unite (5 esecuzioni)	Ogni 2 spinte, 1 in verticale a gambe unite (10 esecuzioni)	Ogni spinta, 1 in verticale a gambe unite (5 esecuzioni)	Ogni spinta, 1 in verticale a gambe unite (10 esecuzioni)
		Rincorsa, presalto e battuta a piedi pari. 2 Salti. Arrivo su materasso m 4x2x0,40					
2	MINITRAMPOLINO	Salto giro avanti carpio	Salto giro avanti teso	Salto giro avanti raccolto con 1/2 avvitamento	Salto giro avanti teso con 1/2 avvitamento	Salto giro avanti raccolto o teso con 1 avvitamento	Salto giro avanti raccolto o teso con 1 e 1/2 avvitamento

→

GpTEST - Prove Tecniche

6 - PICCOLI ATTREZZI

4° LIVELLO - PALLA							
GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	MOVIMENTI	Rotolamento al suolo 3 passi e ripresa	Rotolamento al suolo 3 passi e ripresa	Rotolamento di una parte corpo su palla rotolante al suolo	Rotolamento di una parte corpo su palla rotolante al suolo	Rimbalzo della palla sul petto	Rimbalzo della palla sul petto
		2 palleggi andatura avanti	Rotolamento nuca-dorso su affondo	Rotolamento nuca-dorso su affondo	Palleggio e ripresa con il dorso delle mani	Palleggio e ripresa con il dorso delle mani	Palleggi con tre diverse parti del corpo
2	SALTI	Palleggio su salto pennello	Palleggio su salto verticale passè	Palleggio su salto verticale passè	Lancio su salto verticale in passè	Lancio su salto verticale in passè	Trasmissione dietro la schiena su salto del gatto
		Palleggio su salto del gatto	Palleggio su salto del gatto	Lancio su salto gatto	Lancio su salto gatto	Ripresa lancio su salto del gatto	Ripresa lancio su salto del gatto
3	ELEMENTI STATICI <i>(fissare elemento)</i>	Rotolamento petto-braccia piedi uniti relevè	Spirale sul trasverso a 2 mani su equilibrio arto sollevato	Spirale sul trasverso a 2 mani su equilibrio arto sollevato	Circonduzione sagittale su equi passè pianta	Circonduzione sagittale su equi passè pianta	Rotolamento mano-petto equil passè relevè
		Trasmissione equilibrio arto sollevato	Trasmissione equilibrio arto sollevato	Trasmissione trasversale su equilibrio Passè pianta	Trasmissione trasversale su equilibrio Passè pianta	Rotolamento petto-braccia su equilibrio passè relevè	Rotolamento petto-braccia su equilibrio passè relevè
4	ROTAZIONI o PIVOT	Circonduzione trasversale su giro a passi o chaineè (2 mani)	Circonduzione trasversale su giro a passi o chaineè (2 mani)	Circonduzione a due mani su pivot passè 180°	Circonduzione a due mani su pivot passè 180°	Trasmissione su 2 chaineè	Trasmissione su 2 chaineè
		palleggio, giro su se stessi e ripresa continuando palleggio	Trasmissione su giro a passi o chaineè	Trasmissione giro a passi o chaineè	Trasmissione su pivot passè 180°	Trasmissione su pivot passè 180°	Circonduzione e trasmissione su 2 chaineè consecutivi
5	GRUPPI MISTI	Lancio e ripresa libera anche a 2 mani	Palleggio e ripresa a dorso con 1/2 giro	Palleggio e ripresa a dorso con 1/2 giro	Lancio chassè e ripresa (anche 2 mani)	Lancio chassè e ripresa (anche 2 mani)	Lancio chassè e ripresa ad una mano
		Lancio 2 passi e ripresa (anche 2 mani)	Lancio 2 passi e ripresa (anche 2 mani)	Lancio ripresa ad una mano	Lancio ripresa ad una mano	Lancio e ripresa a dorso con 1/2 giro anche 2 mani	Lancio e ripresa a dorso con 1/2 giro anche 2 mani

→

4° LIVELLO - CERCHIO							
GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	MOVIMENTI	Attreversamento laterale del cerchio tenuto di fianco	Spirale sul trasverso	Spirale sul trasverso	Rotolamento ritornato e ripresa	Rotolamento ritornato e ripresa	Giri attorno alla caviglia, ripresa in flessione busto avanti
		Prillo a terra e ripresa	Prillo a terra e ripresa	Rotolamento al suolo 3 passi e ripresa	Rotolamento al suolo 3 passi e ripresa	Rotolamento ritornato e ripresa a terra da seduti	Rotolamento ritornato e ripresa a terra da seduti
2	SALTI	Lancio ribaltato su salto verticale passè	Lancio ribaltato su salto verticale passè	Attraversamento su salto del gatto	Attraversamento su salto del gatto	Attraversamento su salto groupè	Attraversamento su groupè
		Attraversamento saltello	Lancio salto gatto	Lancio salto gatto	Trasmissione frontale su salto verticale passè	Trasmissione frontale su salto verticale passè	Attraversamento con 2 salti del gatto successivi
3	ELEMENTI STATICI <i>(fissare elemento)</i>	Prillo piedi uniti relevè	Giri frontali su equilibrio arto sollevato dietro	Giri frontali su equilibrio arto sollevato dietro	Rotolamento ritornato e ripresa in equilibrio passè	Rotolamento ritornato e ripresa in equilibrio passè	Rotolamento lunghezza delle braccia equilibrio piedi uniti relevè
		Trasmissione su equilibrio arto sollevato avanti	Trasmissione su equilibrio arto sollevato avanti	Giri su equilibrio passè pianta	Giri su equilibrio passè pianta	Giri al collo su equilibrio passè relevè	Giri al collo su equilibrio passè relevè
4	ROTAZIONI o PIVOT	Trasmissione dietro giro a passi o chaineè	Trasmissione dietro si giro a passi o chaineè	Giri alla vita pivot passè 180°	Giri alla vita pivot passè 180°	Trasmissione su 2 chaineè	Trasmissione su 2 chaineè
		Rotazioni alla vita giro a passi o chaineè	Giri trasversali su giro a passi o chaineè	Giri trasversali su giro a passi o chaineè	Circonduzione sagittale a due mani su giro a passi o chaineè	Circonduzione sagittale a due mani su giro a passi o chaineè	Circonduzione e trasmissione su 2 chaineè
5	GRUPPI MISTI	Lancio e ripresa sul posto	Lancio piatto/ribaltato 2 passi e ripresa	Lancio piatto/ribaltato 2 passi e ripresa	Lancio ribaltato avanti da saltello ripresa libera	Lancio ribaltato avanti da saltello ripresa libera	Lancio piatto e ripresa in attraversamento parziale
		Lancio sagittale 2 passi e ripresa libera	Lancio sagittale 2 passi e ripresa libera	Lancio sagittale 2 passi e ripresa ad 1 mano	Lancio sagittale 2 passi e ripresa ad 1 mano	Lancio chassè e ripresa	Lancio chassè e ripresa

→

3° LIVELLO - PALLA							
GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	MOVIMENTI	Circonduzione sagittale ad una mano	Spirale sul trasverso ad una mano	Rotolamento petto-spalla-dorso su onda busto	Rotolamento petto-braccia iperestensione in ginocchio	Rotolamento petto-spalla-dorso onda scendendo in ginocchio	Rotolamento dal dorso delle mani al dorso della schiena
		Circonduzione e mulinello a 2 mani andando in ginocchio	Rotolamento accompagnato braccio teso in fuori	Rotazione della palla sul petto in ginocchio	Rotolamento petto-braccia su iperestensione del busto	Rotolamento lunghezza delle braccia	Rotolamento dal dorso della schiena al dorso delle mani
2	SALTI	Palleggio salto groupè	Lancio su groupè	Palleggio su biche	Lancio flesso spinta su biche	Palleggio su salto cabriole	Trasmissione sotto la gamba del salto cosacco
		Palleggio sforbiciata tesa	Lancio su sforbiciata tesa	Palleggio su cosacco	Lancio flesso spinta su cosacco	Lancio su salto cabriole	Palleggio su sforbiciata tesa indietro
3	ELEMENTI STATICI (fissare elemento)	3 palleggi su staccata	Trasmissione su equilibrio cosacco	Rotolamento petto braccia su equilibrio cosacco	Palleggio su salto cabriole	Trasmissione su couchè	2 palleggi su couchè
		Rotolamento petto braccia su staccata	Palleggio su equilibrio cosacco	Spirale sul trasverso ad una mano su staccata	2 palleggi su equilibrio in ginocchio 90° gradi	Circonduzione sagittale su equilibrio 90° di pianta	Trasmissione dietro la schiena su equilibrio 90° di pianta
4	ROTAZIONI o PIVOT	Circonduzione due mani su pivot passè	Equilibrio instabile su pivot passè	Equilibrio instabile su pivot arto sollevato 45°	Equilibrio instabile su pivot cosacco	Circonduzione 2 mani su tour plongè	Circonduzione 1 mano su tour plongè
		Trasmissione su pivot passè	Circonduzione sagittale ad una mano su pivot passè	Trasmissione su pivot arto sollevato 45°	Trasmissione su pivot cosacco	Circonduzione trasversale anche a due mani su pivot cosacco	Lancio su tour plongè
5	GRUPPI MISTI	Lancio chassè e ripresa a 2 mani	Lancio chassè e ripresa con una mano	Lancio chaineè e ripresa a 2 mani	Lancio chaineè e ripresa ad una mano	Lancio capovolta e ripresa a 2 mani	Lancio capovolta e ripresa ad una mano
		Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)

→

3° LIVELLO - CERCHIO							
GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	MOVIMENTI	Superare il cerchio (gira, rotola, etc.) con ampio movimento gamba	Saltare il cerchio per avanti 1/2 giro e saltare indietro	Rotolamento ritornato e ripresa da seduti	Rotolamento ritornato giro su se stessi e ripresa immediata	Rotolamento lunghezza delle braccia	Rotolamento ritornato capovolta avanti e ripresa del cerchio da terra
		Rotolamento petto-spalla-dorso su onda busto	3 saltelli consecutivi avanti nel cerchio	3 saltelli consecutivi indietro nel cerchio	Trasmissione su iperestensione in ginocchio	Prillo sulla mano	Circonduzione e mulinello su chassè laterale
2	SALTI	Attraversamento su groupè	Lancio su salto groupè	Attraversamento su cosacco	Giri su cosacco	Circonduzione su salto biche	Giri su biche
		Giri su groupè	Giri su sforbiciata tesa	Lancio su salto cosacco	Circonduzione su salto cabriole	Lancio su salto cabriole	Lancio su biche
3	ELEMENTI STATICI (fissare elemento)	Circonduzione su flessione in ginocchio	Rotolamento ritornato e ripresa in staccata sagittale	Giri trasversali su equilibrio in ginocchio 90°	Trasmissione su equilibrio cosacco	Trasmissione su couche	Giri su equilibrio gamba tesa 90° relevè
		Trasmissione su staccata	Giri trasversali su staccata	Rotazione attorno alla mano equilibrio in ginocchio 90°	Trasmissione su equilibrio gamba tesa 90° di pianta	Giri su equilibrio cosacco	Ripresa da lancio su equi 90° in relevè
4	ROTAZIONI o PIVOT	Trasmissione su pivot passè	Giri trasversali su pivot passè	Circonduzione trasversale su pivot arto sollevato a 45°	Giri al collo su pivot cosacco	Giri trasversali sup pivot cosacco	Circonduzione sagittale su toru plonge
		Circonduzione sagittale su pivot passè	Giri alla vita su pivot passè	Giri alla vita su pivot arto sollevato a 45°	Attraversamento parziale su pivot arto sollevato a 45°	Trasmissione su pivot cosacco	Lancio in uscita su tour plongè
5	GRUPPI MISTI	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)
		Lancio chassè e ripresa con giri sag	Lancio chaineè e ripresa	Lancio chaineè e ripresa con i giri sagittali	Lancio capovolta e ripresa	Lancio piatto/ribaltato capovolta e ripresa	Lancio capovolta e ripresa con i giri sagittali

→

GpTEST - Prove Tecniche

6 - PICCOLI ATTREZZI - PALLA

2° LIVELLO - PALLA

GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	MOVIMENTI	Rotolamento petto braccia posizione supina	Rotolamento dal dorso delle mani al dorso della schiena andatura avanti	Lancio e ripresa a terra senza mani	Rotolamento dorsale lunghezza delle braccia	Lancio e ripresa diretta della palla tra le caviglie	Lancio e ripresa rotolamento frontale lungo le braccia
		Rotolamento dal dorso della schiena al dorso delle mani andatura avanti	Palleggio e ripresa con rotolamento frontale lunghezza delle braccia	Rotolamento piedi-mani posizione supina	Rotolamento mani-ginocchia posizione prona	Rotolamento lunghezza delle braccia con 1/2 giro	Rotolamento mani-piedi e rilancio posizione prona
2	SALTI	Trasmissione sotto la gamba salto cosacco	Palleggio su biche a boucle	Palleggio su sforbiciata tesa (piede oltre la testa)	Lancio su sforbiciata tesa (piede oltre la testa)	Palleggio su enjambee	Lancio su enjambee
		Palleggio su gior in volo 360°	Lancio su salto a boucle	Palleggio su salto fouette	Lancio su salto fouette	Lancio su biche a bouche	Ripresa su biche a bouhe
3	ELEMENTI STATICI (fissare elemento)	Circonduzione sagittale su equilibrio 90° relevè	Palleggio su grand ecart laterale con aiuto di pianta	Ripres lanc su grand ecart lat con aiuto di pianta	Ribalzo al petto equ arab/attitude pianta	Palleggio equ arabesque/attitude pianta	Rotolamento nuca-dorso su planche pianta
		Trasmissione su equilibrio a 90° relevè	Circonduzione frontale su grand ecart laterale con aiuto di pianta	Rotazione della palla attorno alla mano su equilibrio a 90° in relevè	Ripresa da lancio su equilibrio 90° in relevè	2 palluggi su equilibrio cosacco gamba oltre all'orizzontale	2 palleggi su planche di pianta
4	ROTAZIONI o PIVOT	Circonduzione trasversale a due mani pivot gamba 90°	Rotolamento petto-braccia su pivot gamba 90°	Equilibrio instabile su Pivot gamba a 90°	Equilibrio instabile pivot passè 360° busto flessio avanti	Palleggi su giro fouettè in passè	Trasmissione avanti e dietro su pivot passè 540°
		Trasmissione su pivot gamba 90°	Spirale ad una mano su pivot passè 360°	Trasmissione dietro Pivot gamba a 90°	Equilibrio instabile su giro arabesque/attitude	Equil instab su giro fouettè in passè	Equilibrio instabile su pivot passè 540°
5	GRUPPI MISTI	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (6-8 sec)	Lancio indietro, ½ giro capovolta e ripresa ad una mano	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (6-8 sec)	Lancio due capovolte e ripresa	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (6-8 sec)	Lancio rovesciata e ripresa
		Lancio indietro, ½ giro capovolta e ripresa	Lancio ruota e ripresa	Lancio ruota e ripresa ad una mano	Lancio chaineè, giro sul bacino e ripresa	Lancio capovolta e ripresa a terra senza mani	Lancio chaineè e ripresa diretta tra le caviglie

→

2° LIVELLO - FUNE

GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	MOVIMENTI	Rope skipping: 8 slalom (piedi pari dx e sx)	Rope skipping: 8 bell (piedi pari avanti e indietro)	Rope skipping: 2 box (piedi pari avanti, dx, dietro, sx)	Rope skipping: 8 side straddle(divaricata e chiusura frontalmente)	Rope skipping: 8 front straddel (divaricata sagittale con cambio di gamba ad ogni salto)	Rope skipping: 4 front straddel e 4 X step
		4 saltelli con e senza incrocio	4 saltelli in avanti ½ giro e 4 saltelli indietro	4 controvele dx e sx su chassè	Echappè sagittale e ripresa con due saltelli senza interruzione	Attraversamento su 3 chassè	2 saltelli consecutivi con doppio giro della fune
2	SALTI	Giri sagittali su salto cosacco	Trasmissione su salto verticale 360°	Lancio su biche a boucle	Attraversamento su salto sforbiciata tesa (gamba oltre la testa)	Attraversamento fune doppia su biche a boucle	Trasmissione sotto la gamba salto enjambee
		Attraversamento in avanti su cosacco	Attraversamento indietro su salto cosacco	Attraversamento su biche a bouche	Attraversamento indietro su biche	Giri su salto enjambee	Attraversamento su salto enjambee
3	ELEMENTI STATICI (fissare elemento)	Giri trasversali su equilibrio cosacco	Controvela dx e sx su equilibrio 90° releve	Giri frontali su grand ecart con aiuto pianta	Echapee sagittale su equilibrio 90° relevè	Moulinets su equilibrio arabesque/attitude di pianta	Avvolgimento su planche di pianta
		Giri sagittali su equilibrio cosacco	Giri sagittali su equilibrio 90° relevè	Giri sagittali su grand ecart con aiuto di pianta	Circonduzione trasversale su equilibrio arabesque/attitude di pianta	Echapee equilibrio arabesque/attitude pianta	Giri sagittali su planche di pianta
4	ROTAZIONI o PIVOT	Avvolgimento si pivot a 90°	Trasmissione su pivot cosacco	Giri trasversali su pivot cosacco	Giri su pivot passè 540°	Avvolgimento su pivot passè 540°	Giri trasversali su pivot passè 540°
		Giri trasversali Pivot a 90°	Circonduzione trasv Pivot a 90°	Circonduzione su pivot cosacco	Trasmissione su pivot passè 540°	Giri su giro fouettè in passè	Trasmissione dietro su giro fouettè in passè
5	GRUPPI MISTI	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (6-8 sec)	Lancio indietro, ½ giro capovolta e ripresa ad una mano	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (6-8 sec)	Lancio due capovolte e ripresa	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (6-8 sec)	Lancio rovesciata e ripresa
		Lancio capovolta e ripresa	Lancio capovolta e ripresa ai capi	Lancio ruota e ripresa libera	Lancio ruota e ripresa ai capi della fune	Lancio frontale capolta e ripresa	Lancio frontare chaineè e ripresa sulla gamba in equilibrio

→

1° LIVELLO - CERCHIO							
GRUPPI STRUTTURALI	Br	Bn	Ar	An	Or	On	
1	MOVIMENTI	Lancio sagittale e ripresa con i giri	Lancio sagittale e ripresa senza mani	Lancio sagittale ripresa con i giri e rilancio	Circonduzione e mulinello su 2 chassè laterali	Lancio sagittale ripresa con i giri e rilancio	Lancio ribaltato e ripresa a terra senza mani
		Rotolamento lunghezza delle braccia	Rotazioni alla caviglia in avanzamento e superamento del piede opposto	Saltelli indietro lancio ribaltato e ripresa con saltelli	Lancio con il piede	Rotolamento ritornato lancio diretto con la gamba e ripresa ad una mano	Lancio piatto e ripresa in attraversamento su pre-acrobatica
2	SALTI	Giri su enjambee	Ripresa da lancio su enjambee	Trasmissione su jetè o biche en tournant	Lancio e ripresa su biche en tournant	Lancio su jetè en tournant	Giri su enjambee con cambio di gambe
		Lancio su entrelace	Lancio su enjambee	Trasmissione su carpio	Giri trasversali su biche en tournant	Trasmissione sotto su jetè en tournant	Lancio su enjambee con cambio di gambe
3	ELEMENTI STATICI (fissare elemento)	Attraversamento parziale Grand ecart con aiuto relevè	Giri sagittali Grand ecart con aiuto relevè	Prillo Planchè relevè	Rotol braccia-dorso Planchè relevè	Spirale equilibrio arabesque relevè	Giri trasversali tour lent in ecart laterale 360°
		Attraversamento parziale du equilibrio a boude con aiuto relevè	Giri sagittali su equilibrio a boude con aiuto relevè	Trasmissione dietro la gamba equilibrio perchè di pianta	Giri equilibrio attitude	Trasmissione dietro la gamba equilibrio panchè relevè	Attraversamento parziale su tour lent in ecart laterale 360°
4	ROTAZIONI o PIVOT	Attraversamento parziale giro arabesque	Giri trasversali giro arabesque	2 trasmissioni dietro Pivot passè 540°	Giri alla vita su pivot passè 720°	1 giro trasversale ed una trasmissione dietro Pivot passè 720°	Circonduzione trasversale su pivot attitude 540°
		Trasmissione giro attitude	Giri trasversali giro attitude	Attraversamento parziale su pivot a boude con aiuto	Trasmissione dietro la gamba pivot planche	Trasmissione su pivot in panchè 180°	Giri trasversali su pivot arabesque 540°
5	GRUPPI MISTI	Lancio due chaineè e ripresa	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (8 sec)	Lancio chaineè e capovolta e ripresa	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (8 sec)	Lancio due rotaz ripresa senza mani o fuori campo visivo	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (8 sec)
		Lancio capovola e ripresa	Lancio 2 capovolte e ripresa	Lancio chaineè e rotazione sul bacino e ripresa da terra	Lancio con il piede capolta e ripresa	Lancio due chaineè capovolta e ripresa	Rotolamento ritornato lancio diretto con il piede da rovescia e ripresa

1° LIVELLO - FUNE							
GRUPPI STRUTTURALI	Br	Bn	Ar	An	Or	On	
1	MOVIMENTI	Rope skipping: 8 X step (divaricata e incrocio frontale con cambio di gamba avanti)	Rope skipping: 4 side straddle e 4 front straddel	Rope skipping: 4 X step e 4 front straddel	Rope skipping: 4 slalom, 4 bell 4 twister (piedi pari eseguendo twist dx e sx)	Rope skipping: 2 Knee lift cross over: 4 rimbalzi del solo piede sx. Durante il primo salto sollevare il ginocchio dx, nel 2° salto incrociare il piede dx sul sx, nel 3° salto sollevare il ginocchio dx, nel 4° salto poggiare il piede dx a	Rope skipping: 8 toe teep (Saltare alterando un salto con entrambi i piedi e un salto toccando con la punta di un piede terra, alternando dx e sx)
		Da saltelli indietro lancio della fune e ripresa dai capi	Circonduzione e mulinello su 2 chassè laterali	Moulinets frontali su chassè laterale	Moulinets frontali lancio della fune e ripresa libera	Lancio e ripre della fune dai capi con attraversamento	Abbandono della fune da saltelli indietro ripresa e 2 saltelli avanti
2	SALTI	Ripresa su enjambee	Attraversamento con doppio giro della fune su biche a buche	Giri sopra il capo e sotto il salto entrelace	Avvolgimento trasversali su jete o biche en tournant	Attraversamento su biche e enjambee senza passi intermedi	Attraversamento su jete en tournant
		Lancio su enjambee	Echapee su biche a boude	Ripresa con la gamba di dietro su enjambee	Giri trasversali su jete o biche en tournant	Attraversamento su biche en tournant	attraversamenti su 2 salti enjambee
3	ELEMENTI STATICI (fissare elemento)	Giri sagittali su grand ecart relevè	Giri sagittali su planchè relevè	Trasmissione dietro la gamba su panchè di pianta	Giri frontali su equilibrio arabesque/attitude relevè	Echappe con 2 o più rotazione su equilibrio attitude relevè	Trasmissione dietro la gamba su panchè relevè
		Avvolgimento Grand ecart relevè	Giri frontali su grand ecart relevè	Avvolgim gamba di sotto Planchè relevè	Giri frontali su planchè laterale in relevè	Moulinets equilibrio arabesque/attitude relevè	Giri trasversali Tour lent in ecart laterale 360°
4	ROTAZIONI o PIVOT	Circonduzione trasversale su pivot arabesque/attitude	Giri su pivot passè 540°	Ciconduzione su 2 giri fouettè	Giri su pivot passè 720°	Avvolgimento intorno alla gamba su pivot planchè	Giri trasversali su pivot attitude 720°
		Giri trasversali su pivot arabesque/attitude	Circond fune lunga su pivot arabesque/attitude	2 trasmissioni dietro Pivot passè 720°	1 giro trasversale ed una trasmissione dietro Pivot passè 720°	Trasmissione dietro la gamba pivot planche	Circonduzione trasversale su pivot attitude 720°
5	GRUPPI MISTI	Lancio due chaineè e ripresa libera	Lancio due capovolte e ripresa	Lancio frontale e ripresa con la gamba su rovesciata avanti/indietro	Lancio chaineè e capovolta e ripresa libera	Lancio rovesciata indietro e ripresa	Lancio su salto enjambee capovolta e ripresa al suolo
		Passi coreografici con cambio di ritmo e maneg (8 sec)	Lancio chaineè e giro sul bacino e ripresa libera	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneg (8 sec)	Lancio rovesciata avanti e ripresa	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneg (8 sec)	Lancio due rotaz ripresa senza mani o fuori campo visivo

ESERCIZIO COLLETTIVO OBBLIGATORIO PER LA GOLDEN AGE **a corpo libero per moduli di 6 ginnasti/e**

FINALITÀ
Mantenimento e miglioramento della mobilizzazione e dell'elasticità
Mantenimento e miglioramento della funzionalità dell'apparato cardio-vascolare e respiratorio
Mantenimento e miglioramento del tono muscolare
Mantenimento e miglioramento dell'equilibrio e della percezione della componente spazio-temporale del movimento
Sollecitazione e incremento delle facoltà senso-percettive, delle qualità coordinative e della memorizzazione
INDICAZIONE DEI MOVIMENTI UTILIZZATI
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Movimenti in estensione ed allungamento del rachide<input type="checkbox"/> Semiflessione dorsale alta e flessioni laterali<input type="checkbox"/> Circonduzioni degli arti superiori su vari piani e in varie forme, anche coordinati a piccoli spostamenti, a giri...<input type="checkbox"/> Sequenze di passi eseguite in varietà di dinamismo, con battute di mani e battute sul corpo.<input type="checkbox"/> Rapidi cambi di appoggio<input type="checkbox"/> Serie di passi marcati, con appoggio completo del peso del corpo<input type="checkbox"/> Cambiamento di stazione (da in piedi a seduti e ritorno in piedi)<input type="checkbox"/> Affondi e piegate coordinate a spinte delle braccia o battute
Tutti i movimenti sopra indicati, organizzati nella sequenza proposta, contribuiscono al raggiungimento delle finalità

Il video è parte integrante della descrizione.

Non essendo previste penalità, la variazione di ampiezza dei movimenti e piccoli aggiustamenti esecutivi sono non solo consentiti, ma anche auspicabili, in quanto utili al raggiungimento dell'obiettivo, nel rispetto dei propri limiti.

Descrizione degli schieramenti e dei movimenti.

L'esercizio è diviso in 3 parti:

- la 1^a parte costituisce un momento di graduale inizio dell'attività,
- la 2^a parte è dinamica e ritmata,
- la 3^a parte rappresenta il graduale ritorno alla normalità.

1^A PARTE

Partendo dai bordi della pedana, in forma libera, disporsi nello schieramento di fig.1) per eseguire una serie di allungamenti ed estensioni del rachide, oscillazioni e circonduzioni degli arti superiori, coordinati a spostamenti e giri; terminare con ¼ di giro a dx

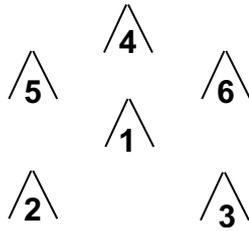


fig. 1)

Cambiamento di stazione e un giro raggruppato su se stessi; in forma successiva (i nn. 3 e 6 ritardano la salita), eseguire circonduzioni opposte degli arti superiori, oscillazione di busto flessa avanti; circonduzioni successive per alto e passi adeguati al raggiungimento dello schieramento di fig.3)

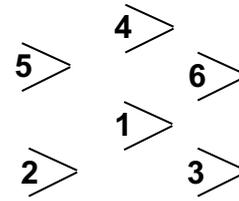


fig. 2)

2^A PARTE

A coppie, piegata sx avanti e sbilanciamento avanti del corpo braccia flesse palme a contatto, opposizione e spinta delle braccia, flessione laterale del busto e giro; lo stesso con piegata dx avanti.

Spostamento a passi per raggiungere lo schieramento di fig.4)

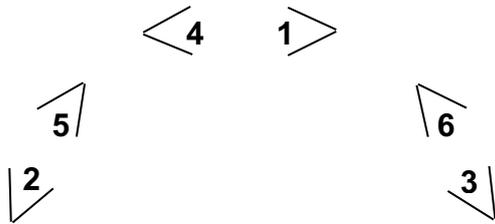


fig. 3)

Sequenza ritmica di passi avanti (inizio con dx) e battute sulle cosce, seguita da scherzo ritmico con gli arti inferiori (4 protese laterali, inizio con (protesa dx fuori).

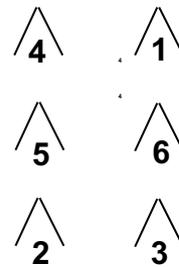


fig. 4)

Con fronte in fuori (¼ di giro) ripetere i passi con battute sulle cosce, terminare con ½ giro a dx e un diverso scherzo ritmico (a gambe unite e semipiegate 4 rapide rotazioni). Affondo sx avanti, ritorno e un giro sul posto a sx eseguito con cambi di appoggio e braccia fuori flessione dorsale delle mani.

Spostamento successivo (la successione è indicata in fig.5) delle tre coppie, con battute ritmiche di piedi e di mani sul corpo, per disporsi in circolo (fig.6).

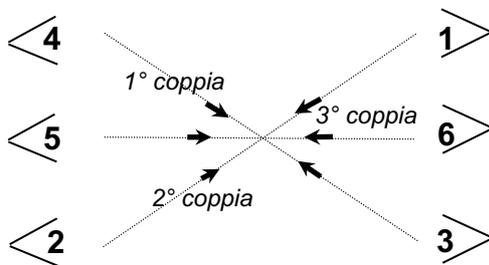


fig. 5)

Legate per mano, 9 passi laterali a dx sulla circonferenza (inizio con incrocio sxav.). Con ¼ di giro a sx scherzo ritmico con protese laterali delle gambe.

¼ di giro a sx e 7 passi avanti (iniziare con ps.sin); dopo il 7° passo battuta della mano sx sul tallone del piede dx dietro, passo dx e battuta della mano dx sul piede sxavanti; segue lo scherzo ritmico a gambe unite e semipiegate; affondo sx avanti ritorno e un giro e 1/2 con cambi di appoggio, braccia fuori.

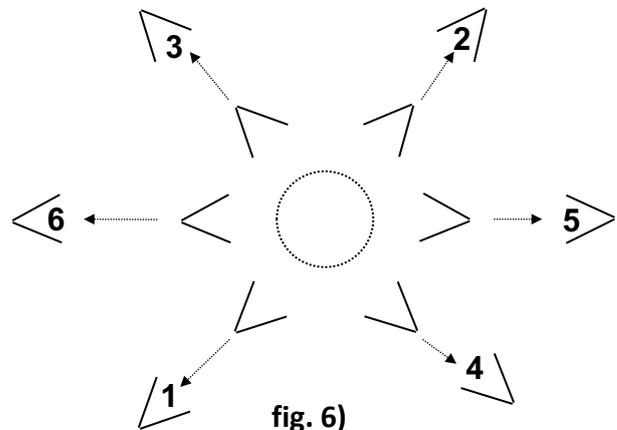


fig. 6)

Seguendo il ritmo liberamente con battute di piedi al suolo, di mani e di mani sul corpo, disporsi in schieramento largo a gruppo e prepararsi al valzer

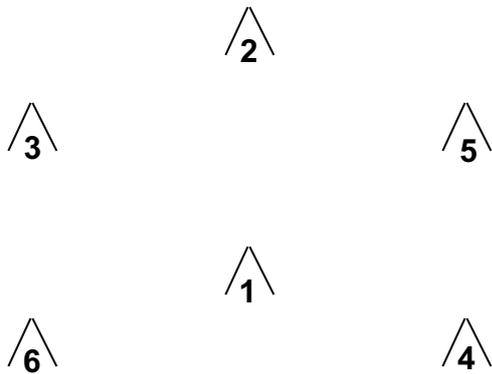


fig. 7)

Al cambio di tempo (dal tempo a 2 a quello a 3) si formano delle coppie (inizio come indicato in fig.8) che ballano il valzer per la durata della frase musicale, cambiando compagna/o liberamente almeno 3 volte.

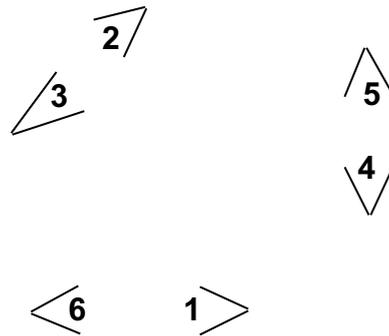


fig. 8)

Si riprende con energia il tempo a 2 del tema principale con passi indietro marcati per disporsi come in fig.9) . Sulla diagonale riprendere passi avanti e battute sulle cosce, seguiti da scherzo ritmico (4 protese) Con ¼ di giro a sx, passi lunghi indietro, seguiti da scherzo ritmico (4 rotazioni da gambe unite e semipiegate) Affondo sx avanti, ritorno e un giro a sx sul posto eseguito con cambi di appoggio.

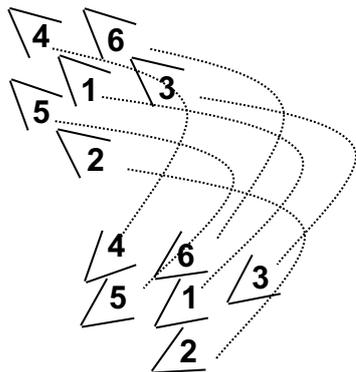


fig. 9)

Seguendo il ritmo un pò rallentato (quasi tango) e in ordine sparso e libero, eseguire per tre volte 3 passi avanti, con un movimento ampio ed espressivo sul terzo passo. Concludere con un gioco ritmico di passi, e terminare in posizione finale, libera, ma tutti con le braccia in alto, per es. come in fig.10)

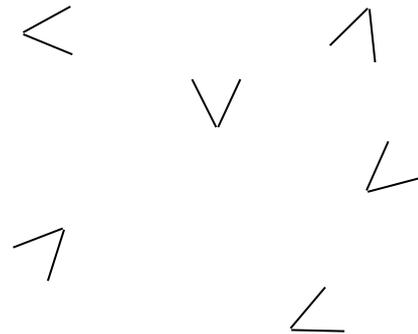


fig. 10)

3^A PARTE

Partendo dalla posizione finale, in forma libera, disporsi nello schieramento di fig.11) e riprendere il tema iniziale delle estensioni, dopo la piegata sx fuori, ritorno e spostarsi con una corsetta avanti su una riga

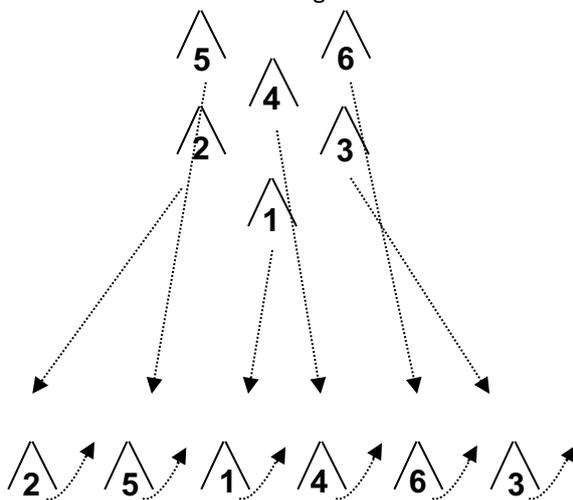


fig. 11)

½ giro e, con una nuova corsetta, formare una riga sul centro, ½ giro e grande flessione avanti del busto (tipo "inchino"), legarsi per mano e uscire, tre a dx e tre a sx con sottopassaggi, per disporsi in una posizione conclusiva libera.



fig. 12)

PREPARATORI ALL'ESERCIZIO OBBLIGATORIO

Sono indicati alcuni esercizi **specifici** che servono di sostegno all'apprendimento della combinazione ed alla sua successiva esecuzione

- ✿ Da sedute mobilitazione del capo in forma lenta (circonduzioni, rotazioni e flessioni)
- ✿ Passo sorpassato a tre in direzione avanti, indietro e in forma libera individuale anche in curva
- ✿ Cambi di appoggio del peso del corpo: piegata dx fuori, riunita, piegata sx fuori, riunita..
- ✿ Passo avanti e riunita, lo stesso indietro (½ passo semplice)
- ✿ Oscillazioni di braccia sul piano trasverso sul posto, con rotazione del busto a dx e sx, con divaricata e con un giro a passi laterali nelle due direzioni
- ✿ A gambe semipiegate semiflessione dorsale alta del busto braccia in linea, sollevata (o protesa o elevata) dietro, braccia fuori e busto eretto; ripetere analogamente dall'altra parte; eseguire lentamente
- ✿ Da sollevata (o protesa o elevata) sx dietro braccia fuori, piegare la dx, la sx è tesa dietro, mani appoggiate a terra, un giro a sx sul bacino le gambe sono unite e flesse al petto, al termine del giro mani a terra e spingere indietro in appoggio sui piedi per tornare in stazione eretta
- ✿ Di fronte alla spalliera (o al muro) a giusta distanza: sbilanciamento del corpo in avanti, piegata sx (o dx) avanti braccia flesse appoggiate e subito spinta indietro, lo stesso a coppie di fronte palme a contatto, spingere indietro simultaneamente
- ✿ Circondazioni opposte, successive, simultanee degli arti superiori sul posto e con spostamenti a passi avanti e indietro
- ✿ Una battuta di mani seguita da un passo, così di seguito (la battuta precede il passo un-ta, un-ta....); lo stesso ma battere con la mano dx sulla coscia della gamba dx che fa il passo (la battuta precede il passo), lo stesso a sx
- ✿ Passo sx avanti e battuta della mano sx sul tallone del piede dx dietro, il braccio dx è fuori, passo dx avanti e battuta della mano dx sul piede destro indentro, il braccio sx è fuori; di seguito 4 rotazioni di gambe unite e semipiegate
- ✿ Affondo sx avanti con slancio delle braccia in alto (eseguire una battuta di mani sulle gambe passando per basso), ritorno, lo stesso a dx . Un giro a sx con rapidi cambi di appoggi e perno sul piede sx braccia fuori flessione dorsale delle mani, lo stesso a dx

STUDIO DELLE PARTI LIBERE

- ✿ Ricerca di movimenti di allungamento, di estensione, personalizzati secondo le proprie esigenze in stazione eretta o con lenti spostamenti a passi o giri
- ✿ Ricerca di battute di mani sul corpo o sui piedi o al suolo, o battute di piedi seguendo la particolare "ritmica" che si ascolterà nella musica di accompagnamento a conclusione di una frase musicale
- ✿ Caratterizzare con passi adeguati ed espressivi la parte finale (carattere *tango*) scegliendo liberamente i movimenti e utilizzando lo spazio in modo equidistante
- ✿ Scelta di una posizione statica da assumere nel finale in forma rapida.

**LA GINNASTICA
È PER TUTTI!**

