



CONI

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA



Programma didattico per i giovanissimi GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

A, B, C...



a cura della Direzione Tecnica Nazionale GAM

1. Il presente programma tecnico è rivolto ai giovanissimi ginnasti ed è stato pensato per fornire loro un percorso tecnico-didattico funzionale all'approccio a questa disciplina sportiva.
2. Sono previsti 3 livelli:
 - LIVELLO 1 → Bambini che nell'anno in corso compiono 5 anni
 - LIVELLO 2 → Bambini che nell'anno in corso compiono 6 anni
 - LIVELLO 3 → Bambini che nell'anno in corso compiono 7 anni e 8 anni
3. Per ogni attrezzo e per ogni categoria anagrafica è stato studiato un esercizio composto da semplici sequenze di elementi adeguati a chi intende avvicinarsi alla ginnastica artistica maschile.
4. Il percorso tecnico proposto, se seguito anno per anno nei livelli corrispondenti all'età anagrafica indicata, è direttamente propedeutico agli esercizi obbligatori proposti nel PT Gold per la categoria A1 (8-9 anni).
5. Nonostante quanto esposto nel punto 4, il presente programma, se seguito in maniera progressiva indipendentemente dall'età anagrafica del ginnasta, fornisce un valido percorso didattico volto all'apprendimento e al consolidamento degli elementi di base, aspetto indispensabile per la formazione dei ginnasti di qualsiasi categoria competitiva.
6. Per utilità degli allenatori viene suggerito di seguito un sistema valutativo volto al monitoraggio dell'andamento tecnico dei ginnasti (resta inteso che ogni allenatore potrà elaborare un proprio sistema di valutazione):
 - a. Ogni elemento o sequenza di elementi (riga) che compone l'esercizio sarà valutato da 0 a 4 punti.
 - b. L'esercizio può essere svolto per intero o eventualmente potranno essere omesse le parti che il bambino non è ancora in grado di svolgere.
 - c. Per assegnare il valore dell'esecuzione saranno considerati: atteggiamento delle braccia e/o delle gambe, postura o allineamento dei segmenti corporei, tempo di mantenimento delle posizioni (dove specificato), tecnica esecutiva, eventuali cadute da o sull'attrezzo:
 - I. VALORE 0 → Parte non eseguita
 - II. VALORE 1 → Parte eseguita in modo globale (anche con caduta)
 - III. VALORE 2 → Parte eseguita con falli di esecuzione tecnica e di tenuta
 - IV. VALORE 3 → Parte eseguita in modo sufficientemente corretto
 - V. VALORE 4 → Parte eseguita con buona qualità tecnica ed esecutiva
 - d. Dove richiesto, il NON mantenimento della posizione per il tempo indicato comporta una decurtazione di un punto di valore fino al raggiungimento del valore totale minimo di 1 p.to.

PT Young - LIVELLO 1**CORPO LIBERO****Striscia Corpo Libero**

Dimensioni 12mt x 2mt

ELEMENTO		RICERCA DIDATTICA
1	Dalla stazione eretta braccia tese lungo il corpo portare le braccia tese fuori alto e mantenere la posizione per 2". Riportare le braccia per fuori basso alla stazione di partenza.	Tenuta del corpo e delle braccia in movimento.
2	Portare contemporaneamente le braccia e una gamba fuori (dx/sx), senza pausa riportarsi alla stazione di partenza e di seguito eseguirlo stesso esercizio con la gamba opposta.	Coordinazione. Tenuta del corpo.
3	Con un piccolo saltello portarsi a gambe divaricate braccia fuori tese, con un saltello ritornare alla posizione di partenza; ripetere il saltello e arrivare a gambe divaricate braccia fuori tese, quindi portare le braccia in alto tese e mantenere la posizione 2".	Coordinazione. Tenuta del corpo.
4	Flessione del busto avanti (con le gambe divaricate e tese) mantenendo la posizione con palmo delle mani appoggiate a terra per 2".	Mobilità.
5	Dalla stessa posizione eseguire un rotolamento avanti per arrivare in posizione supina con le braccia alte tese.	Coordinazione. Tenuta del corpo nei rotolamenti.
6	Eseguire un rotolamento di 180° sull'asse Longitudinale (dx/sx) per ritrovarsi in posizione prona con braccia tese in alto e mantenere la posizione per 2". Ripetere il movimento in senso contrario (dx/sx) per ritrovarsi nella posizione di partenza e mantenere questa posizione 2"	Coordinazione. Tenuta del corpo nei rotolamenti.
7	Portarsi alla posizione di candela a gambe flesse e senza pause, con l'aiuto delle mani, tornare in stazione eretta braccia basse tese.	Coordinazione. Tenuta del corpo nei rotolamenti.

PT Young - LIVELLO 1**CAVALLO CON MANIGLIE****Striscia Corpo Libero**

Dimensioni 12mt x 2mt

ELEMENTO		RICERCA DIDATTICA
1	Partenza in posizione di quadrupedia, ginocchia e mani appoggiate a terra, dorso dei piedi a contatto con il suolo, dorso arrotondato: mantenere la posizione 3".	Tenuta del corpo.
2	Distendere le gambe per allinearle con il busto e arrivare a corpo proteso dietro e mantenere la posizione per 3".	Tenuta del corpo.
3	Eseguire una rotazione di 180° sull'asse longitudinale (dx/sx) per arrivare a corpo proteso avanti. Mantenere la posizione 3".	Coordinazione. Tenuta del corpo.
4	Eseguire una rotazione completa sull'asse longitudinale (dx/sx) per arrivare alla posizione di corpo proteso avanti. Mantenere la posizione 3". Portarsi alla posizione seduta gambe tese unite braccia fuori.	Coordinazione. Tenuta del corpo.

PT Young - LIVELLO 1**PARALLELE PARI**

Altezza degli staggi libera

Permettere al ginnasta di poter stare in sospensione a gambe tese senza toccare il suolo

ELEMENTO		RICERCA DIDATTICA
1	Partenza vicino ai montanti delle parallele, con l'aiuto dell'allenatore portarsi in sospensione, mani all'interno in presa dorsale (non pollici opposti), mantenere la posizione per 2".	Tenuta del corpo.
2	Flettere le gambe (braccia busto cosce in linea talloni vicino ai glutei) e mantenere la posizione 2".	Tenuta del corpo.
3	Eeguire una traslazione avanti in sospensione per arrivare fino ai montanti opposti delle parallele.	Coordinazione. Tenuta del corpo.
4	Stendere le gambe e mantenere la posizione per 2"	Coordinazione. Tenuta del corpo.
5	Saltare a terra per arrivare alla stazione eretta braccia basse tese.	Coordinazione e tenuta del corpo in movimento. Cura dell'arrivo.

PT Young - LIVELLO 1**SBARRA**

Sbarra regolabile

h 200cm circa con tappeto da 20cm

ELEMENTO		RICERCA DIDATTICA
1	Ad una estremità della sbarra, con l'aiuto dell'allenatore portarsi in sospensione corpo teso (mani in presa dorsale pollici opposti), mantenere la posizione per 2".	Tenuta del corpo.
2	Eeguire una traslazione con arrivo all'altra estremità a gambe tese spostando una mano per volta senza incrociare le braccia.	Coordinazione. Tenuta del corpo in movimento.
3	Mantenere la posizione finale per 2"	Tenuta del corpo.
4	Flessione delle gambe e mantenere la squadra a gambe flesse 2"	Tenuta del corpo.
5	Portarsi alla sospensione a corpo teso, saltare a terra per arrivare alla stazione eretta braccia basse tese.	Tenuta del corpo. Cura dell'arrivo.

PT Young - LIVELLO 1**MINI TRAMPOLINO**

Salto 1 = Mini Trampolino orizzontale

Salto 2 = Mini Trampolino + tappeto da 20cm

ELEMENTO		RICERCA DIDATTICA
1	Sul mini trampolino, stazione eretta braccia basse, eseguire 4 salti "Pennello" a gambe tese e unite per terminare sul mini trampolino in stazione eretta braccia basse.	Coordinazione nella fase esecutiva. Tenuta del corpo. Cura dell'arrivo.
2	Da un piano rialzato battuta a piedi pari sul mini trampolino per eseguire un pennello per arrivare in stazione eretta su un materasso di 20 cm.	Coordinazione nella fase esecutiva. Tenuta del corpo. Cura dell'arrivo.

PT Young - LIVELLO 2**CORPO LIBERO**

Striscia Corpo Libero

Dimensioni 12mt x 2mt

ELEMENTO		RICERCA DIDATTICA
1	Dalla stazione eretta braccia tese lungo il corpo portare le braccia tese fuori alto e mantenere la posizione per 2". Ripartire le braccia per fuori basso alla stazione di partenza.	Tenuta del corpo e delle braccia in movimento.
2	Slancio della gamba destra avanti a 90° portando contemporaneamente le braccia fuori e ritorno. Ripetere con l'altra gamba.	Mobilità. Tenuta del corpo.
3	Flessione del busto avanti (con le gambe unite e tese) mentendo la posizione con palmo delle mani appoggiate a terra per 2".	Mobilità.
4	Eseguire un rotolamento avanti per arrivare in posizione supina con le braccia alte tese.	Coordinazione Tenuta del corpo nei rotolamenti.
5	Eseguire un rotolamento sull'asse longitudinale di 180° senza che i piedi e le mani tocchino terra per ritrovarsi in posizione prona con braccia e gambe sollevate da terra e mantenere la posizione 2". Ripetere il movimento in senso contrario per ritrovarsi nella posizione di partenza e mantenere questa posizione 2".	Coordinazione. Tenuta del corpo nei rotolamenti.
6	Portarsi alla posizione di candela a gambe tese braccia alte e senza pause, con l'aiuto delle mani, portarsi alla posizione di accosciata.	Coordinazione. Tenuta del corpo.
7	Eseguire una capovolta avanti per arrivare, con l'aiuto delle mani, in stazione eretta braccia alte tese. Portare le braccia basse passando per fuori.	Coordinazione. Tenuta del corpo nei rotolamenti e delle braccia in movimento.

PT Young - LIVELLO 2**CAVALLO CON MANIGLIE**

Striscia Corpo Libero

Dimensioni 12mt x 2mt

ELEMENTO		RICERCA DIDATTICA
1	Partenza in posizione di corpo proteso dietro con dorso dei piedi in appoggio su una slide, eseguire una traslazione avanti per una lunghezza di m.10.	Coordinazione. Tenuta del corpo.
2	Al termine mantenere la posizione per 5"	Tenuta del corpo.
3	Eseguire una traslazione indietro di m. 10.	Coordinazione. Tenuta del corpo.
4	Al termine mantenere la posizione per 5"	Tenuta del corpo.

Secchiello girevole appeso

Delimitare con due nastri bianchi di tela la zona di appoggio delle mani a terra

ELEMENTO		RICERCA DIDATTICA
1	Con partenza corpo proteso dietro piedi nel secchio eseguire un mulinello.	Coordinazione. Tenuta del corpo.
2	Un mulinello.	Coordinazione. Tenuta del corpo.
3	Un mulinello.	Coordinazione. Tenuta del corpo.
4	Un mulinello e terminare con il corpo proteso dietro.	Coordinazione. Tenuta del corpo.

PT Young - LIVELLO 2**PARALLELA PARI**

Altezza degli staggi libera

Permettere al ginnasta di poter stare in sospensione a gambe tese senza toccare il suolo

ELEMENTO**RICERCA DIDATTICA**

1	Con l'aiuto di una pedana o di un rialzo, partenza vicina ai montanti delle parallele in stazione eretta braccia basse, portare le braccia avanti tese, appoggiare le mani sugli staggi e con la spinta delle gambe salire in appoggio a braccia tese per tenere la posizione 2".	Coordinazione. Tenuta del corpo.
2	Appoggiare i piedi dietro al corpo sugli staggi (in modo successivo dx/sx), distendersi per arrivare in posizione di corpo proteso dietro e mantenere la posizione 2".	Coordinazione. Tenuta del corpo.
3	Eseguire una traslazione avanti a braccia tese, corpo in linea, gambe tese per arrivare al centro della parallele.	Coordinazione. Tenuta del corpo in movimento.
4	Togliere un piede dopo l'altro per arrivare in appoggio gambe flesse in posizione di squadra per 2".	Coordinazione. Tenuta del corpo in movimento.
5	Da questa posizione eseguire una slancio avanti/dietro e saltare a terra per arrivare in stazione eretta a gambe piegate; stendere le gambe portare le braccia basse tese.	Coordinazione e tenuta del corpo in movimento. Cura dell'arrivo.

PT Young - LIVELLO 2**SBARRA**

Sbarra regolabile

h 200cm circa con tappeto da 20cm

ELEMENTO**RICERCA DIDATTICA**

1	Con l'aiuto dell'allenatore portarsi in sospensione corpo teso (mani in presa dorsale pollici opposti), mantenere la posizione per 2".	Tenuta del corpo.
2	Eseguire una rotazione di 180° sull'asse longitudinale a corpo teso dx/sx per ritrovarsi con impugnatura mista e di seguito girare la mano dx/sx da presa palmare a presa dorsale.	Coordinazione. Tenuta del corpo.
3	Flessione delle gambe flesse sul busto, rovesciare il corpo in mezzo alle braccia per arrivare alla sospensione dorsale gambe tese; mantenere la posizione per 2".	Tenuta del corpo.
4	Flettere le gambe al petto rovesciare il corpo in mezzo alle braccia per arrivare in squadra in sospensione a gambe flesse; mantenere la posizione per 2".	Tenuta del corpo.
5	Portarsi alla sospensione a corpo teso, saltare a terra per arrivare alla stazione eretta braccia basse tese.	Tenuta del corpo. Cura dell'arrivo.

PT Young - LIVELLO 2**MINI TRAMPOLINO**

Salto 1 = Mini Trampolino orizzontale

Salto 2 = Mini Trampolino + tappeto da 20cm

ELEMENTO**RICERCA DIDATTICA**

1	Rincorsa su una panca e con battuta a piedi pari sul mini trampolino eseguire un salto pennello con arrivo in stazione eretta su un materassone di 40 cm.	Coordinazione nella fase esecutiva. Tenuta del corpo.
2	Rincorsa su una panca e con battuta a piedi pari sul mini trampolino eseguire una capovolta saltata con arrivo in stazione eretta su un materassone di 40 cm.	Coordinazione nella fase esecutiva. Tenuta del corpo.

PT Young - LIVELLO 3

CORPO LIBERO

Striscia Corpo Libero

Dimensioni 12mt x 2mt

ELEMENTO		RICERCA DIDATTICA
1	Dalla stazione eretta braccia tese lungo il corpo portare le braccia tese fuori alto e mantenere la posizione per 2". Ripartire le braccia per fuori basso alla stazione di partenza.	Tenuta del corpo e delle braccia in movimento.
2	Elevare la gamba destra avanti a 90° portando contemporaneamente le braccia fuori, mantenere la posizione per 2"; ritorno. Ripetere con l'altra gamba.	Mobilità. Tenuta del corpo.
3	Flessione del busto avanti (con le gambe unite e tese) mentendo la posizione con palmo delle mani appoggiate a terra per 2".	Mobilità.
4	Eseguire una capovolta avanti (partenza a gambe tese e unite) per arrivare seduti a gambe tese unite con le braccia alte tese.	Coordinazione. Tenuta del corpo nei rotolamenti.
5	Flessione del busto avanti a gambe unite e mantenere la posizione per 2". Ritorno e di seguito divaricare le gambe tese e mantenere la posizione con braccia alte tese per 2".	Mobilità. Coordinazione. Tenuta del corpo e delle braccia in movimento.
6	Portarsi alla posizione di candela braccia alte e mantenere la posizione 2". Di seguito senza l'aiuto delle mani portarsi in stazione eretta con le braccia alte tese.	Coordinazione. Tenuta del corpo e delle braccia in movimento.
7	Eseguire una ruota dx/sx con arrivo laterale a gambe aperte e braccia in fuori tese. Di seguito riunire la gamba e con 1/4 di giro portarsi in stazione eretta braccia in alto tese. Portare le braccia basse passando per fuori.	Coordinazione Tenuta del corpo negli elementi acrobatici di base e delle braccia in movimento.

PT Young - LIVELLO 3

CAVALLO CON MANIGLIE

Secchiello girevole appeso

Delimitare con due nastri bianchi di tela la zona di appoggio delle mani a terra

ELEMENTO		RICERCA DIDATTICA
1	Con partenza corpo proteso dietro piedi nel secchio eseguire un mulinello.	Coordinazione. Tenuta del corpo.
2	Un mulinello.	Coordinazione. Tenuta del corpo.
3	Un mulinello.	Coordinazione. Tenuta del corpo.
4	Un mulinello.	Coordinazione. Tenuta del corpo.
5	Un mulinello.	Coordinazione. Tenuta del corpo.
6	Un mulinello.	Coordinazione. Tenuta del corpo.
7	Un mulinello e terminare con il corpo proteso dietro.	Coordinazione. Tenuta del corpo.
8	Un mulinello e terminare con il corpo proteso dietro.	Coordinazione. Tenuta del corpo.

PT Young - LIVELLO 3

PARALLELA PARI

Altezza degli staggi libera

Permettere al ginnasta di poter stare in sospensione a gambe tese senza toccare il suolo

ELEMENTO		RICERCA DIDATTICA
1	Con l'aiuto di una pedana o di un rialzo, partenza all'estremità degli staggi delle parallele in stazione eretta braccia lungo il corpo, portare le braccia avanti tese, appoggiare le mani sugli staggi e con la spinta delle gambe salire in appoggio a braccia tese per tenere la posizione 2".	Coordinazione. Tenuta del corpo.
2	Eseguire una traslazione avanti a braccia tese, corpo in linea per arrivare al centro delle parallele.	Coordinazione. Tenuta del corpo.
3	Da questa posizione portarsi nella posizione di squadra a gambe unite tese e mantenere la posizione 2"	Coordinazione. Tenuta del corpo.
4	Dalla posizione di squadra slancio delle gambe indietro per eseguire 2 oscillazioni complete.	Coordinazione. Tenuta del corpo in movimento.
5	Eseguire altre 2 oscillazioni complete; al termine dell'oscillazione dietro saltare a terra per arrivare in stazione eretta a gambe piegate; stendere le gambe portare le braccia basse tese.	Coordinazione e tenuta del corpo in movimento. Cura dell'arrivo.

PT Young - LIVELLO 3

SBARRA

Sbarra regolabile

h 200cm circa con tappeto da 20cm

ELEMENTO		RICERCA DIDATTICA
1	Con l'aiuto dell'allenatore portarsi in sospensione corpo teso (mani in presa dorsale pollici opposti); eseguire una trazione con le braccia per portare il mento al livello del montante per 2".	Tenuta del corpo.
2	Ritornare in sospensione a corpo teso braccia tese e di seguito flessione delle gambe tese sul busto, per arrivare in massima chiusura (piedi all'altezza del montante); mantenere la posizione per 2".	Coordinazione. Tenuta del corpo.
3	Portare le gambe in posizione di squadra a gambe tese e mantenere la posizione per 2".	Coordinazione. Tenuta del corpo.
4	Dalla posizione di squadra slancio delle gambe indietro per eseguire 2 oscillazioni complete.	Coordinazione. Tenuta del corpo in movimento.
5	Al termine dell'oscillazione indietro saltare a terra per arrivare in stazione eretta a gambe piegate; stendere le gambe e portare le braccia basse tese.	Coordinazione. Tenuta del corpo in movimento. Cura dell'arrivo.

PT Young - LIVELLO 3

MINI TRAMPOLINO

Salto 1 = Mini Trampolino orizzontale

Salto 2 = Mini Trampolino + tappeto da 20cm

ELEMENTO		RICERCA DIDATTICA
1	Rincorsa (per terra o su una panca) e con battuta a piedi pari sul mini trampolino eseguire una capovolta saltata con arrivo in stazione eretta su un materassone di 60 cm.	Coordinazione nella fase esecutiva. Tenuta del corpo.
2	Rincorsa (per terra o su una panca) e con battuta a piedi pari sul mini trampolino eseguire un passaggio alla verticale (corpo in atteggiamento lungo) arrivo supino su un materassone di 60 cm.	Coordinazione nella fase esecutiva. Tenuta del corpo.