

# FAQ PROGRAMMI TECNICI GpT 2022

## (agg. 20 giugno 2022)

### GENERALITA'

1. Nelle attività di interazione tra sezioni una ginnasta può eseguire esercizio su attrezzo della maschile? **SI'**.
2. Le musiche vengono caricate tramite portale servizi.gymresult? **SI', PER TUTTE LE ATTIVITÀ DELLA SEZIONE, ANCHE A LIVELLO REGIONALE. APPENA IL SERVIZIO SARA' ATTIVO, SARANNO INFORMATI I DDTRR.**
3. C'è durata minima per ogni esercizio? **NO, SOLO MASSIMA.**

### ATTIVITA' INTERNAZIONALI

1. **Come si partecipa alle attività internazionali?** L'ISCRIZIONE E' LIBERA, NEL SENSO CHE NON OCCORRE ESSERE SELEZIONATI; LA PARTECIPAZIONE E' PER CLUB MA, SEMPRE, IN RAPPRESENTANZA DELLA DELEGAZIONE ITALIANA. LE ISCRIZIONI VANNO EFFETTUATE TRAMITE FGI E NON AUTONOMAMENTE. IN TUTTE LE MANIFESTAZIONI SI PARTECIPA PRESENTANDO UN ESERCIZIO COLLETTIVO DI LIBERA IDEAZIONE. PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTARE LA DTN GPT AL SEGUENTE INDIRIZZO EMAIL: [emiliana.polini@federginnastica.it](mailto:emiliana.polini@federginnastica.it) LE CIRCOLARI DI TUTTE LE MANIFESTAZIONI ED I RELATIVI BOLLETTINI SONO PUBBLICATI SUL SITO FEDERALE AL LINK <https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/166-attivita-internazionale-g-p-t.html>

### GYMGIOCANDO

1. **ESERCIZIO COLLETTIVO:** si possono scegliere 4 elementi indifferentemente dal valore di p.0.50 o di p.1.00 della griglia riportata a pag. 17? **SI', MA NON AVRANNO ALCUN VALORE.**
2. **ESERCIZIO COLLETTIVO:** l'area di lavoro per il collettivo è l'intera pedana? **E' SCRITTO SULLE LINEE GUIDA (PAG.6) 12mX12m.**
3. **PERCORSO:** IL PERCORSO SI SVILUPPERÀ SU UNA SUPERFICIE DI CIRCA 4m x 10m.
4. **PERCORSO:** come funziona il **jolly** durante il percorso? **SI PRESENTA PRIMA DELL'EFFETTUAZIONE DEL PERCORSO; POICHE' SI PUO' PRESENTARE SOLO A UNO DEI DUE PERCORSI, IN REGIONE POTRA' ESSERE GIOCATO SOLO SE VERRA' INSERITO ANCHE IL SECONDO PERCORSO A SORPRESA. IN CASO DI UN SOLO PERCORSO NON POTRA' ESSERE GIOCATO. LA FUNZIONE DEL JOLLY E' QUELLA DI RADDOPPIARE I PUNTI SPECIALI OTTENUTI. QUESTI VENGONO ASSEGNATI SECONDO L'ORDINE DEI TEMPI IMPIEGATI PER EFFETTUARE IL PERCORSO (TEMPO EFFETTIVO + EVENTUALI SECONDI DI PENALITA'). LA SQUADRA CHE EFFETTUA IL PERCORSO NEL MINOR TEMPO AVRA' UN PUNTEGGIO SPECIALE PARI AL NUMERO DELLE SQUADRE PARTECIPANTI (ES. 10 SQUADRE PARTECIPANTI, I PUNTI SPECIALI ANDRANNO DA 10 A 1). IL JOLLY PERMETTE DI RADDOPPIARE TALI PUNTI SPECIALI.**
5. **PERCORSO:** Alla fase nazionale oltre il percorso proposto sulle linee guida ne uscirà anche un altro a sorpresa o è possibile presentarne di nostra iniziativa uno ulteriore per aumentare punteggio? **SARA' LA DTN GPT A STABILIRE QUALE SARA' IL PERCORSO A SORPRESA.**
6. **PERCORSO:** il percorso ha un **tempo** massimo stabilito o si prende in considerazione il miglior

tempo ottenuto? **NON C'E' UN TEMPO NE' UN TEMPO MINIMO, NE' UN TEMPO MASSIMO.**

### **PROMOGYM**

1. Si possono eseguire massimo 3 **attrezzi** a scelta o sono solo 2? Si può scegliere di fare da un minimo di 1 a un massimo di 3? **MINIMO 2 MASSIMO 3 ATTREZZI, PERCHE' LA CLASSIFICA VIENE STILATA SULLA SOMMA DEI DUE MIGLIORI ATTREZZI.**
2. Durante l'esercizio il/la ginnasta può spostarsi solo avanti - indietro sull'**area di lavoro** o sono consentiti anche spostamenti in diagonale e/o in curva? **L'AREA DI LAVORO E' UNA STRISCIA, NON LA PEDANA. NEL CASO IN CUI IN REGIONE SI ABBA A DISPOSIZIONE LA PEDANA, PREVIA COMUNICAZIONE ATUTTE LE SOCIETA' PARTECIPANTI, E' POSSIBILE USARLA PER INTERO.**
3. **VO:** è possibile riconoscere una capovolta avanti con arrivo in piedi, anche se il programma non la prevede? **SI', MA SARA' ASSEGNATO COMUNQUE IL VALORE DELLA CAPOVOLTA AVANTI CON ARRIVO SEDUTI (P. 12,50).**

### **MASTER CHALLENGER**

1. Ogni atleta può eseguire tutti gli attrezzi che vuole dato che non c'è scritto un massimo? **SI'.**

### **COPPA ITALIA**

1. Se si esegue l'esercizio collettivo a corpo libero è possibile fare gli altri esercizi con i piccoli attrezzi? **SI', E' POSSIBILE.**

### **SINCROGYM**

1. Nell'esercizio collettivo combinato, nel caso di 6 ginnaste, possono eseguire la parte di squadra 4 ginnaste e le altre 2 la parte di coppia e individuale? **NO, SE L'ESERCIZIO COMBINATO E' ESEGUITO CON 6 GINNASTE, TUTTE DEVONO FARE LA PARTE DI SQUADRA.**
2. La rappresentativa è composta da 4/6 ginnasti? **NO, LA COMPOSIZIONE DELLA RAPPRESENTATIVA E' DA 4 A 10 GINNASTI.**
3. Se la squadra di Sincrogym è composta da 5/6 ginnaste, TUTTE le ginnaste devono partecipare all'esercizio collettivo combinato o ne bastano min 4? **BASTANO MINIMO 4 GINNASTE.**

### **GRIGLIE DEGLI ELEMENTI**

1. **CL - Capovolta avanti + Ruota:** non è necessario arrivare dalla capovolta avanti su di un solo piede; l'arrivo può anche essere a piedi uniti, basta che la ruota sia eseguita in continuità.
2. **VOLTEGGIO:** Sulla griglia è scritto "capovolta arrivo seduti": l'arrivo deve essere a gambe tese o piegate? **NON ESSENDO SPECIFICATO, E' INDIFFERENTE.**
3. **VOLTEGGIO:** i tappetoni devono avere uguale altezza (es. 60 cm) sia in fase di appoggio che di arrivo, oppure l'arrivo può essere più basso come se tappetoni fossero la tavola o il cavallo? **STESSA ALTEZZA SIA IN APPOGGIO CHE IN ARRIVO.**
4. **TRAVE - ENTRATE:** salire con piedi alternati (con e senza fase di volo) possono arrivare in accosciata? **SI'.**

5. Laddove in una cella sono inseriti due elementi (es: Pennello o Salto del gatto), possono essere inseriti entrambi? E, in tal caso, saranno considerati entrambi nel computo delle difficoltà? **GLI ELEMENTI POTRANNO ESSERE INSERITI ENTRAMBI, MA SOLO UNO DEI DUE SARÀ PRESO IN CONSIDERAZIONE PER IL VALORE DELLE DIFFICOLTÀ.**

## VALUTAZIONE

1. Nel caso in cui un ginnasta o una ginnasta inserisce delle difficoltà in più e una di quelle che rientrano nel numero richiesto o dichiarate non viene riconosciuta, è possibile considerare nel computo della nota D una delle difficoltà inserite in esubero? Esempio: Promogym – inserimento di 6 difficoltà da p.0,50: la ginnasta inserisce 7 difficoltà ma una delle prime sei non viene riconosciuta; è possibile prendere in considerazione la settima difficoltà eseguita? **SÌ, È POSSIBILE.**
2. Che penalità c'è se i ginnasti eseguono l'esercizio collettivo con body diversi? **NON C'È PENALITÀ'.**
3. **VOLTEGGIO:** Circa le penalità (tabella "Dettagli sulla valutazione") per il volteggio non si fa distinzione tra primo volo secondo volo eccetera? **OGNI PENALITÀ' VA APPLICATA PER IL 1° VOLO, LA FASE DI APPOGGIO ED IL 2° VOLO; PER L'ARRIVO SI CONSIDERA LA PERDITA DI EQUILIBRIO.**

## PREAGONISTICA

1. Sono state inserite le **indicazioni specifiche** per le sezioni **GR** e **TE**, poste in fondo al seguente documento.
2. Le "attività" delle diverse sezioni devono svolgersi obbligatoriamente nella stessa giornata e sede? **NO.**
3. Un/Una ginnasta può scegliere una sola **sezione**? **NO, PUO' PROVARE A CIMENTARSI NELLE PROVE DI PIU' SEZIONI.**
4. Come devono essere l'**abbigliamento** e la **pettinatura**? **SONO LIBERI. PER LA GINNASTICA AEROBICA, E' CONSIGLIATO UTILIZZARE LE SCARPETTE DI GINNASTICA ARTISTICA O LAVORARE A PIEDI NUDI SU UNA MOQUETTE O SULLA PEDANA DI GINNASTICA ARTISTICA.**
5. C'è un tempo minimo e massimo? **IN LINEA DI MASSIMA NO, SALVO DIVERSE INDICAZIONI (VD INDICAZIONI SPECIFICHE).**
6. Quali sono le **aree di lavoro** previste? **PUO' ESSERE UTILIZZATA UNA QUALSIASI AREA DI LAVORO, SALVO DIVERSA INDICAZIONE RIPORTATA NELLE INDICAZIONI SPECIFICHE.**
7. **PREAGONISTICA GR.** Per il livello base gli elementi sono a corpo libero, nel livello standard è avanzato con l'attrezzo. La ginnasta deve quindi eseguire gli elementi del livello base a corpo libero e poi prendere l'attrezzo durante l'esercizio ed eseguire gli elementi con attrezzo? **VEDI INDICAZIONI SPECIFICHE.**
8. Se si acquisiscono 2 elementi del livello base, 1 elemento del livello avanzato e 1 del livello standard (quindi hanno raggiunto solo quattro elementi) vengono premiati come livello base? **NO, PER AVERE IL LIVELLO BASE I GINNASTI DEVONO AVER ACQUISITO I 4 ELEMENTI DI QUEL LIVELLO SPECIFICO. LO SCOPO DEL PROGRAMMA È QUELLO DI FARE UN LAVORO TECNICAMENTE CORRETTO: PRIMA ACQUISIRE GLI ELEMENTI PIÙ SEMPLICI E POI GLI ALTRI.**

# PREAGONISTICA GR

## INDICAZIONI SPECIFICHE

### PREMESSA E INDICAZIONI TECNICHE

L'attività **PREAGONISTICA** è rivolta alle tesserate federali non agoniste, di età compresa dai 4 anni (compiuti) agli 8 anni (compiuti, ma che non abbiano effettuato attività agonistica nel corso dell'anno sportivo).

È strutturata come attività individuale rivolta all'acquisizione di elementi di base della Ginnastica Ritmica, attraverso elementi tecnici, che portino al conseguimento di brevetti relativi a diversi livelli di abilità.

Gli indirizzi tecnici fanno principalmente riferimento ai programmi Silver e Gold delle diverse sezioni, creando i presupposti per poter affrontare la prima gara, al compimento dell'8° anno di età.

Sono strutturati per livelli di difficoltà crescente, indipendentemente dalla categoria di appartenenza, e fanno riferimento alla GRIGLIA Silver 2022 e al CdP 2022-2024, con l'utilizzo delle difficoltà inserite nella Griglia e limitazioni nel loro utilizzo in base ai livelli scelti.

Per tutti i livelli sono previsti elementi obbligatori a Corpo Libero e con gli attrezzi (livello STANDARD e AVANZATO), da eseguirsi come indicato.

### MUSICA

Ogni esercizio deve essere eseguito con accompagnamento musicale libero.

Ogni brano musicale deve essere registrato su una singola chiavetta USB, che deve contenere le seguenti informazioni (in STAMPATELLO o STAMPATE):

- il nome della ginnasta
- la A.S.D./S.S.D di appartenenza

Per gli esercizi è possibile utilizzare musiche accompagnate da voce e parole, nel rispetto dell'etica e dell'età delle ginnaste.

**NB: La durata degli esercizi deve essere compresa tra 45'' e 1', per tutte le categorie e i livelli.**

## **PROGRAMMA TECNICO: indicazioni tecniche**

Il programma è suddiviso per fasce di età ed è strutturato su due categorie a difficoltà crescente:

- Categoria SILVER
- Categoria GOLD

Ogni categoria a sua volta è suddivisa in 3 Livelli:

- Livello BASE
- Livello STANDARD
- Livello AVANZATO

Ogni ginnasta esegue con accompagnamento musicale la sequenza di elementi indicati nella griglia nella rispettiva categoria di appartenenza.

L'ordine di esecuzione degli elementi è libero, così come i collegamenti tra gli stessi.

Nel livello BASE l'esercizio viene svolto interamente a corpo libero.

Nei livelli STANDARD e AVANZATO la ginnasta eseguirà prima gli elementi a corpo libero e successivamente quelli con l'attrezzo: inizierà a corpo libero e terminerà con l'attrezzo.

L'area di lavoro sarà la pedana di ritmica. Laddove non fosse possibile, si può utilizzare una striscia di dimensioni minimo 12mx4m.

## **POSIZIONAMENTO DELL'ATTREZZO SULLA PEDANA (LIVELLO STANDARD E LIVELLO AVANZATO)**

L'attrezzo deve essere posizionato sulla riga di uno dei quattro lati della pedana.

La scelta del lato su cui posizionare l'attrezzo è libera e collegata alla logica di ciascuna composizione.

La ginnasta, terminati gli elementi a corpo libero, attraverso uno spostamento di collegamento, raggiungerà l'attrezzo posizionato sulla riga della pedana e proseguirà con gli elementi con l'attrezzo. Terminerà il suo esercizio con l'attrezzo in una posa finale.



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA  
Sezione GINNASTICA PER TUTTI  
PRE-AGONISTICA - GR

SILVER

1^ Fascia (2018* - 2017) *4 anni compiuti					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Salto del gatto	Equilibrio sui glutei	Capovolta laterale	Spaccata sagittale	Salto del gatto dentro al cerchio tenuto con le mani	Salto del gatto con i giri del cerchio ad una mano
2^ Fascia (2016)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Salto groupé	Equilibrio passé in pianta	Capovolta avanti	Spaccata frontale	Salto groupe con movimento delle mani intorno alla palla	Spaccata sagittale con rotolamento della palla sulle due braccia distese avanti
3^ Fascia (2015)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Due salti groupé consecutivi	Equilibrio passé in relevé	Giro a passi	Ponte con partenza da sedute	Salto groupé con avvolgimento della fune doppia in vita	Salto groupé con attraversamento completo della fune
4^ Fascia (2014)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Salto cosacco	Equilibrio attitudi in pianta	Giro in passé	Ponte con partenza da in piedi	Salto cosacco con attraversamento completo del cerchio tenuto con le mani	Equilibrio attitudi in pianta con un palleggio della palla



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA  
Sezione GINNASTICA PER TUTTI  
PRE-AGONISTICA - GR

GOLD

1^ Fascia (2018* - 2017) *4 anni compiuti					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Due salti del gatto consecutivi	Equilibrio in pianta arto libero sollevato (av, ind, lat)	Capovolta avanti	Ponte con partenza da sedute	Equilibrio passé in pianta con palleggio della palla	Salto del gatto con attraversamento completo della fune
2^ Fascia (2016)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Balzo e rimbardo sullo stesso piede dx e sx	Equilibrio passé in relevé	Giro a passi	Ponte con partenza da in piedi	Equilibrio passé in relevé con avvolgimento alla vita della fune doppia	Salto cosacco con palleggio della palla
3^ Fascia (2015)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Salto cosacco	Onda totale del corpo partenza da in piedi e arrivo al suolo	Giro passé 360°	Ruota	Salto cosacco con attraversamento completo del cerchio tenuto con le mani	Da in ginocchio, flessione dorsale con rotolamento petto braccia della palla
4^ Fascia (2014)					
Livello BASE				Livello STANDARD	Livello AVANZATO
Salto biche	Equilibrio attitudi in relevé	Al suolo rotazione in grand ecart con aiuto senza interruzione (giro in spaccata)	Rovesciata avanti	Balzo e rimbardo sullo stesso piede dx e sx con attraversamento della fune a ogni balzo	Salto biche con giri sulla mano del cerchio

## VALUTAZIONE

La giuria valuta la corretta esecuzione degli elementi per ciascuna categoria e livello e riconosce a ogni ginnasta il raggiungimento del livello di appartenenza: livello BASE, livello STANDARD, livello AVANZATO.

# PREAGONISTICA TE

## INDICAZIONI SPECIFICHE

Gli elementi delle tabelle Silver e Gold possono essere eseguiti su una qualsiasi superficie elastica che permetta una sufficiente elevazione, come airtrack gonfiato a pressione medio bassa, giochi gonfiabili, minitrampolino e su trampolini anche di misure non omologate FIG.

Tutti gli elementi si possono eseguire afferrando una mascotte con funzione ludica-psicomotoria; l'oggetto deve essere morbido, senza spigoli e non risultare pericoloso.

In tutti gli esercizi con atterraggio seduto, prono e supino è consigliato l'uso del materassino d'assistenza (vedi dispense TE formazione, disponibili sul sito FGI al seguente link <https://www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico-e-ricerche-%E2%80%93-cedir/materiale-didattico.html> )

# PREAGONISTICA TG

## INDICAZIONI SPECIFICHE

Gli elementi delle tabelle Silver e Gold possono essere eseguiti singolarmente o in gruppo (max 10 ginnasti/e). Se eseguiti singolarmente, vanno effettuate su di un Airtrack gonfiato a pressione media, alto 20/30 cm. Se eseguiti in gruppo vengono effettuati solo gli elementi del livello BASE (su due strisce di moquettes) e poi, in successione uno dietro l'altro, si passa sull'Airtrack per gli elementi del livello STANDARD e al Minitrampolino per il livello AVANZATO.

Per il livello STANDARD, dove richiesto o se necessario, possono essere aggiunti dei piani inclinati e/o dei tappetini morbidi.

Per il livello AVANZATO, dopo l'Airtrack potranno essere posizionati due blocchi rigidi da 2mx1m di h 30cm (tot. h 60cm), per eseguire, con partenza da fermi sui blocchi e gamba avanti, quanto richiesto per il Minitrampolino (\*). Il Minitrampolino avrà un'inclinazione minima (parte bassa verso la zona di arrivo); l'area di arrivo sarà formata da tappeti 2mx4m h 60 cm per la 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> fascia e h80 cm per la 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> fascia.

\* Livello Silver 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> fascia partenza da fermi sul Minitrampolino.

**Nota:** in mancanza dei blocchi (2mx1mxh30cm), si possono usare altri tipi di rialzo, e se non sono delle misure richieste, lo skip in avanzamento si farà a terra.

Per l'esecuzione degli elementi del livello BASE, sull'Airtrack è possibile utilizzare i calzini.

L'utilizzo della musica (anche cantata) è facoltativo.