



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

Attività Sportiva

TopGym

**Edizione 2025 - Ginnastica Artistica Femminile
Dai 9 anni in su**





Protocollo organizzativo

- a. Ogni Comitato Regionale dovrà organizzare da un minimo di una a un massimo di due manifestazioni per ogni semestre.
- b. Per ogni manifestazione, ciascun Direttore Tecnico Regionale di sezione convocherà un valutatore per attrezzo scelto dall'albo "Valutatori attività sportive non agonistiche" o dall'albo UdG. Alla manifestazione sarà inoltre presente il DTR o suo delegato in qualità di Coordinatore dei valutatori.
- c. Il CR dovrà supportare la società organizzatrice nella preparazione della manifestazione, in particolare si occuperà di assegnare un segretario di gara, della compilazione (*ginnasta, società, luogo e data*) e della stampa a colori su cartoncino (uno per ogni partecipante) dell'attestato di partecipazione/scheda report (specifico per sezione). Si allegano al presente programma gli attestati di partecipazione/schede report (pdf compilabile); saranno inoltre inviati ai CCRR gli attestati/schede report in formato Word utili alla Stampa Unione.
- d. All'accredito, la società organizzatrice dovrà consegnare l'attestato di partecipazione/scheda report nominativo ad ogni partecipante.
- e. Il tecnico accompagnatore, ad ogni rotazione consegnerà l'attestato/scheda report al valutatore che vi riporterà direttamente il consuntivo raggiunto a quell'attrezzo per poi riconsegnarla al tecnico.
- f. In base al numero degli iscritti la manifestazione sarà organizzata in turni. Ogni turno potrà avere una durata massima di circa 2 ore e 15 minuti comprensiva dei tempi di accredito/controllo tessere e cerimonia di chiusura.
- g. L'ordine di passaggio nonché la suddivisione nei turni di lavoro sarà predisposto dal DTR cercando di agevolare le società nella gestione dei partecipanti.
- h. Modelli organizzativi:

Timing	GAF (massimo 40 partecipanti per ogni turno)
10'	Accredito
20'	Riscaldamento
5x19'	5 rotazioni agli attrezzi Organizzate con 4 minuti di prova (massimo 8 ginnaste/attrezzo)
10'	Cerimonia di chiusura

- i. La società organizzatrice si occuperà:
 - della preparazione delle attrezzature necessarie (impianto audio e attrezzi necessari per ogni sezione);
 - di fornire uno speaker ed eventuali persone per la gestione della manifestazione;
 - di provvedere al servizio di assistenza sanitaria con la presenza di un medico o di almeno un'ambulanza.
- j. Al termine di ogni turno di lavoro si svolgerà una breve cerimonia di chiusura nella quale tutti i partecipanti saranno schierati di fronte al pubblico con il loro attestato/scheda report personale, verranno consegnati eventuali gadget predisposti dalla società organizzatrice e verrà fatta una foto di gruppo.



Attività Sportiva Topgym GAF

1. Il presente programma tecnico è rivolto alle ginnaste che debbano compiere i nove anni nell'anno in corso ed è stato pensato per fornire loro un percorso tecnico-didattico funzionale all'approccio a questa disciplina sportiva. Possono partecipare alle manifestazioni le ginnaste, regolarmente tesserate con la FGI, che nell'anno in corso compiono dai 9 anni in su purché non abbiano preso parte alle competizioni agonistiche (sia Gold che Silver).
2. Le manifestazioni che utilizzano questo programma sono a carattere individuale.
3. Le ginnaste potranno liberamente scegliere di presentare da un minimo di 1 ad un massimo di 5 attrezzi a scelta tra mini trampolino, volteggio, parallele asimmetriche, trave bassa (50 cm) e corpo libero.
4. Per ogni esercizio sono state create proposte didattiche suddivise in tre livelli. Nonostante la scelta del livello da eseguire sia libera, ogni livello è suggerito per una fascia di età:
 - Livello 1 → ginnaste che nell'anno in corso compiono 9/10 anni
 - Livello 2 → ginnaste che nell'anno in corso compiono 11/12 anni
 - Livello 3 → ginnaste che nell'anno in corso compiono 13 anni o più
5. Le ginnaste potranno dunque liberamente scegliere gli esercizi da eseguire e il livello da presentare indipendentemente dall'età anagrafica. *Esempio: una ginnasta nell'anno dei 10 anni potrà presentare l'esercizio di livello 1 a Corpo Libero e l'esercizio di livello 3 alla Trave.*
6. Le proposte didattiche sono costituite da elementi che devono essere inseriti in un esercizio con le seguenti modalità:
 - Parallele asimmetriche: 5 elementi eseguiti singolarmente (è possibile collegare tra loro alcuni elementi dove è possibile es. entrata e uscita). L'allenatore potrà aiutare la ginnasta a raggiungere le posizioni di inizio esercizio.
 - Trave: 5 elementi a scelta (compresa l'entrata) tra i gruppi strutturali messi a disposizione (al massimo un elemento per gruppo strutturale) per comporre un esercizio dalla durata massima di 45 secondi.
7. Corpo Libero: 5 elementi a scelta tra i gruppi strutturali messi a disposizione (un elemento per gruppo strutturale più un elemento a scelta - non sono ammesse ripetizioni) per comporre un esercizio con o senza una musica di libera scelta della durata massima di 45 secondi.
8. Le ginnaste dovranno inserire nell'esercizio il numero degli elementi richiesto tra gli elementi proposti nei gruppi strutturali.
9. Al volteggio e al mini trampolino possono essere eseguite 1 o 2 caselle appartenenti allo stesso livello.
10. Non sono previste penalità esecutive. Ogni riga (composta da singolo elemento o sequenza di elementi) riceverà un'indicazione sull'esecuzione della stessa. Queste indicazioni, per praticità di linguaggio, saranno numeriche ed avranno un valore da 0 a 3 punti:
 - Valore 0 → Riga NON eseguita (questo valore viene assegnato solo se la parte non viene eseguita per intero)
 - Valore 1 → Riga eseguita in maniera globale (esecuzione parziale anche con caduta a terra o sull'attrezzo)
 - Valore 2 → Riga eseguita in maniera corretta
 - Valore 3 → Riga eseguita con buona qualità tecnica ed esecutiva
11. La somma dei valori assegnati ad ogni riga moltiplicata per 1 per gli esercizi del primo livello, per 2 per quelli di secondo e per 3 per quelli di terzo costituirà il valore complessivo ottenuto a quell'attrezzo.
12. Ad ogni attrezzo, sulla base del consuntivo raggiunto, il partecipante raggiungerà il Pass Smeraldo, Rubino o Diamante come indicato nell'apposita scheda.



VOLTEGGIO

Rincorsa massimo di 25 mt, pedana morbida e tappetoni altezza 60 cm e lunghezza 4 mt

L1

1° salto

Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire un salto a "Pennello" con arrivo sul materassone in stazione eretta.

L2

1° salto

Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire una "Capovolta saltata" con arrivo sul materassone in stazione eretta.

L3

1° salto

Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire un passaggio alla verticale con spinta e fase di volo con arrivo supino sul materassone.

2° salto

Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire una capovolta avanti con arrivo sul materassone in stazione eretta.

2° salto

Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire un passaggio alla verticale con arrivo supino sul materassone.

2° salto

Rincorsa e di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire una "Ruota" con arrivo ritto libero sul materassone.

**PARALLELE ASIMMETRICHE***Tappettatura cm.20**Scegliere al massimo 5 elementi***L1**

1	In sospensione tenuta 5" arti inferiori uniti tesi a 90° poi apro e chiudo per 2 volte le gambe tese (Apertura minima 90°)
2	In sospensione allo staggio superiore camminata laterale andata e ritorno in massimo allungo
3	Con partenza libera entrata in capovolta indietro
4	In sospensione allo staggio superiore apertura e chiusura del corpo per 2 volte (tempo di frustate)
5	Dall'appoggio slancio dietro per staccare il bacino dallo staggio
6	Uscita: Dall'appoggio capovolta avanti per arrivare ritti a terra

L2

1	In sospensione tenuta con arti inferiori tesi ed uniti all'altezza dello staggio (squadra max) poi apro e chiudo per 2 volte le gambe tese (Apertura minima 90°) sempre in squadra max
2	In sospensione allo staggio superiore camminata laterale con 180° ad ogni cambio di mano in massimo allungo (anche con oscillazioni)
3	Con partenza a piedi pari uniti e senza spinta degli arti inferiori entrata in capovolta indietro
4	In sospensione allo staggio superiore apertura e chiusura del corpo per 4 volte (tempo di frustate)
5	Dall'appoggio passaggio di un arto inferiore sopra lo staggio (anche con salto della mano)
6	Uscita: Dall'appoggio allo staggio basso slancio dietro staccare le mani per arrivare ritti a terra

L3

1	Con partenza a piedi pari uniti e senza spinta degli arti inferiori entrata in capovolta indietro
2	In sospensione allo staggio superiore camminata laterale con 360° ad ogni cambio di mano in massimo allungo (anche con oscillazioni)
3	In sospensione allo staggio superiore apertura e chiusura del corpo per 6 volte (tempo di frustate)
4	Dall'appoggio passaggio di un arto inferiore sopra lo staggio per arrivare all'appoggio con gamba in framezzo con salto della mano
5	Dall'appoggio con gamba in framezzo passaggio di un arto inferiore sopra lo staggio per tornare all'appoggio con salto della mano
6	Uscita: Dall'oscillazione indietro allo staggio superiore staccare le mani per arrivare ritti a terra

**TRAVE BASSA***Tappettatura cm.5 anche per l'uscita - Non è concessa la pedana per l'entrata**Scegliere al massimo un elemento per ogni riga***L1**

	A	B
1	Entrata libera	
2	180° A/L in equilibrio sugli avampiedi arti inferiori uniti e tesi	In equilibrio su una gamba tenuta 2" gamba tesa avanti o dietro altezza 45° non sull'avampiede
3	Salto in estensione con arti inferiori flessi (raccolto)	Salto del gatto
4	Candela (partenza ed arrivo libero)	Dalla posizione di max accosciata e mani in appoggio sulla trave spinta con gambe flesse per salire con il bacino vicino alla verticale
5	Uscita: Salto in estensione con gli arti inferiori flessi (raccolto)	Uscita: Salto in estensione con gli arti inferiori divaricati sul piano frontale 90°

L2

	A	B	C
1	Entrata libera		
2	In equilibrio su una gamba tenuta 2" sull'avampiede in posizione di passé con qualsiasi gamba	In equilibrio sugli avampiedi con arti inferiori tesi 180° A/L + passo e 180° sugli avampiedi con arti inferiori tesi	In equilibrio sull'avampiede su una gamba tenuta 2" gamba tesa avanti o dietro altezza 45°
3	Salto in estensione con 180° A/L (pennello con mezzo giro)	Enjambée 90° con spinta a due piedi	Chassé + salto del gatto (anche con passo)
4	Capovolta avanti o indietro (partenza ed arrivo libero)	Candela (discesa ed arrivo in piedi)	Ponte (partenza ed arrivo libero)
5	Uscita: Salto in estensione con gli arti inferiori divaricati dx o sx a 90°	Uscita: Salto in estensione con 180° A/L (pennello con mezzo giro)	Uscita: Ruota con mani sulla trave ed arrivo a terra laterale con gambe divaricate

L3

	A	B	C
1	Entrata libera		
2	Arabesque 90° (gamba d'appoggio flessa)	In equilibrio su una gamba tenuta 2" gamba tesa avanti altezza 90° non sull'avampiede	Piroetta in pasée 360°
3	Salto del cosacco	Enjambée 90° arrivo con passaggio in arabesque	Sissonne 90° arrivo con passaggio in arabesque
4	Verticale in divaricata sagittale	Ruota	Ponte + rovesciamento indietro
5	Uscita: Rondata con mani sulla trave ed arrivo a terra	Uscita: Salto in estensione con 360° A/L (pennello con un giro)	Uscita: Salto in estensione con gli arti inferiori divaricati dx o sx a 180°

**CORPO LIBERO***Gli esercizi possono essere svolti su una striscia m.12 - durata max 45 secondi - musica libera**Scegliere al massimo un elemento per ogni riga***L1**

	A	B
1	Salto del gatto (partenza libera)	Enjambée apertura 90° (partenza libera)
2	Salto in estensione con 180° A/L (pennello con mezzo giro)	Salto in estensione con gambe raccogliendo le gambe al petto
3	Capovolta avanti a gambe tese (partenza ed arrivo in piedi)	Ponte (partenza ed arrivo da posizione supina)
4	Dalla posizione seduta con arti inferiori uniti tesi, massima chiusura del busto avanti	Dalla posizione seduta con arti inferiori tesi e divaricati, massima chiusura del busto avanti
5	Elemento libero (non sono ammesse ripetizioni)	

L2

	A	B	C
1	Sissonne 90° (partenza libera)	Chassé + Enjambée 90°	Chassé + Enjambée 90° + salto pennello con spinta a piedi pari uniti
2	Piroetta 180° A/L in passé	Salto in estensione con 360° A/L (pennello con un giro)	Salto in estensione con gambe raccogliendo le gambe al petto con 180° A/L
3	Ruota (partenza ed arrivo liberi)	Verticale (partenza ed arrivo libero)	Tic Tac o Ponte rovesciata (partenza ed arrivo libero)
4	Staccata sagittale dx o sx	Staccate sagittale dx e sx (tenute entrambe 2")	Staccata frontale (tenuta 2")
5	Elemento libero (non sono ammesse ripetizioni)		

L3

	A	B	C
1	Chassé + Enjambée 90° + salto del gatto	Chassé + Enjambée 90° + salto pennello sul posto con 360°	Chassé + salto del gatto + sforbiciata
2	360° A/L Piroetta in passé	Salto in estensione con gambe raccogliendo le gambe al petto con 360° A/L	Enjambée 90° sul posto (partenza piedi uniti)
3	Verticale con 360°	Verticale + capovolta avanti (partenza ed arrivo in piedi)	Capovolta indietro a braccia a tese non alla verticale
4	Rondata (partenza libera)	Rovesciata Avanti o Indietro	Flic flac indietro smezzato
5	Elemento libero (non sono ammesse ripetizioni)		

**MINI TRAMPOLINO**

Per le esecuzioni che non partono sul trampolino la partenza è da fermo da un rialzo di (40/60 cm) con mini trampolino posizionato "piatto", arrivo su tappetatura di altezza 40 cm e lunghezza 4 mt con un materasso supplementare altezza 10 cm morbido.

L1**1° salto**

Sul mini trampolino, dalla stazione eretta eseguire
2 salti "Pennello" + 1 salto "Raccolto" + 1 salto "Pennello" + 1 salto
"Divaricato" sul piano frontale + 1 salto "Pennello".

Durante l'esecuzione di questa sequenza di salti sul Mini Trampolino è suggerita l'assistenza indiretta dell'allenatore.

2° salto

Partenza da rialzo con battuta a piedi pari sul mini trampolino ed eseguire un passaggio alla verticale e caduta di schiena con arrivo supino sul materassone.

L2**1° salto**

Sul mini trampolino, dalla stazione eretta eseguire
1 salto "Pennello" + 1 salto "Divaricato" sul piano sagittale con arto inferiore dx/sx av. + 1 salto "Pennello" + 1 salto "Divaricato" sul piano sagittale con arto inferiore sx/dx av. + 1 salto "Pennello" con una rotazione di 180° sul A/S.

Durante l'esecuzione di questa sequenza di salti sul Mini Trampolino è suggerita l'assistenza indiretta dell'allenatore.

2° salto

Partenza da rialzo con battuta a piedi pari sul mini trampolino ed eseguire una "Capovolta saltata" con arrivo sul materassone in stazione eretta.

L3**1° salto**

Partenza da rialzo con battuta a piedi pari sul mini trampolino ed eseguire un "Flic Avanti" con arrivo sul materassone in stazione eretta.

2° salto

Partenza da rialzo con battuta a piedi pari sul mini trampolino ed eseguire un "Salto avanti raccolto" con arrivo sul materassone in stazione eretta.



Attività Sportiva

TopGym

Ginnastica
Artistica Femminile

Attestato di partecipazione

Ginnasta

Società

Luogo e data

Pass
Smeraldo



Pass
Rubino



Pass
Diamante



	Pass Smeraldo	Pass Rubino	Pass Diamante
VOLTEGGIO	1 - 4	5 - 9	> 9
PARALLELE	1 - 12	13 - 24	> 24
TRAVE	1 - 12	13 - 24	> 24
CORPO LIBERO	1 - 12	13 - 24	> 24
TRAMPOLINO	1 - 4	5 - 10	> 9