



# LINEE GUIDA DELLE ATTIVITA' GpT

**2025**

*“La Ginnastica è prima di tutto espressione della cultura di un popolo e, successivamente, diventa anche fatto sportivo”*

*Giorgio Garufi*

## FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

DIREZIONE TECNICA NAZIONALE

Sezione Ginnastica per Tutti

### A CURA

della DTN GpT  
Emiliana Polini

### E CON LA COLLABORAZIONE DI

Pietro Natalicchio  
Massimo Monticelli  
Jlenia Cosenza

## LA GINNASTICA PER TUTTI

*non interpreta unicamente fattori tecnici, ma promuove valori sociali e culturali che rivelano la sua immagine più autentica correlata ad adeguati stili di vita.*



**NOTE  
GENERALI**



**ATTIVITA' DI  
GRUPPO**



**ATTIVITA' PER  
IL BENESSERE**



**VALUTAZIONE**



**INDICAZIONI SU  
ESERCIZI**



**ESERCIZIO  
GOLDEN AGE**



# LINEE GUIDA DELLE ATTIVITA' GpT

## SIMBOLOGIA



NOTE DI CARATTERE GENERALE, OBIETTIVI e ATTIVITA'

2



ATTIVITA' DI GRUPPO

3



ATTIVITA' PER IL BENESSERE

8



LA VALUTAZIONE DELL'ATTIVITA'

10



INDICAZIONI SULLA COSTRUZIONE DEGLI ESERCIZI

11



ESERCIZIO OBBLIGATORIO per la GOLDEN AGE

14

## La Sezione Ginnastica per Tutti

*E' alla base di tutte le discipline di ginnastica.*

*È il punto di partenza che fa da comune denominatore all'intera attività della F.G.I. e funge anche da "serbatoio" in cui accogliere tutti i ginnasti ed ex ginnasti che sono in procinto di terminare o hanno terminato la propria attività agonistica, prolungando così la propria carriera in un contesto diverso.*



## NOTE DI CARATTERE GENERALE

Le seguenti Linee Guida sono una guida di lavoro per tutti i tecnici tesserati F.G.I. che 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

Gli obiettivi che si propone l'attività della Sezione Ginnastica per Tutti sono:

- 1) realizzare i contenuti della Sezione G.p.T., così come previsto dalla Federazione Internazionale di Ginnastica;
- 2) incoraggiare il **lavoro di squadra**, il fair play e la solidarietà.
- 3) avvicinare alla Ginnastica, attraverso la pratica ludica e sportiva, quanti mirano alla salute ed al benessere psico-fisico, indipendentemente dall'età, dal sesso, dalla cultura e dalle abilità individuali;
- 4) essere una attività di raccordo e base tra le diverse sezioni della nostra Federazione.



NOTE  
GENERALI



ATTIVITA' DI  
GRUPPO



ATTIVITA' PER  
IL BENESSERE



VALUTAZIONE



INDICAZIONI SU  
ESERCIZI



ESERCIZIO  
GOLDEN AGE



# LINEE GUIDA DELLE ATTIVITA' GpT

## LE ATTIVITA' DELLA SEZIONE GINNASTICA PER TUTTI

Le attività della Sezione sono suddivise principalmente in:



### ATTIVITA' DI GRUPPO

- Gymnaestrada
- Italian Gym for Life Challenge
- Festa della Ginnastica
- Attività internazionali



### ATTIVITA PER IL BENESSERE

- Green Program Training
- Rope Skipping



### GYMNAESTRADA

#### PROSSIMO EVENTO NAZIONALE RIMINI, SUMMER E WINTER EDITION

**Rivolta a:** tutti i tesserati federali

**Struttura:** attività di squadra non competitiva

#### PROGRAMMA TECNICO

#### ESERCIZIO COLLETTIVO DI LIBERA COMPOSIZIONE

con accompagnamento musicale (orchestrato o cantato), eseguito a corpo libero e/o ai grandi e piccoli attrezzi o con attrezzi occasionali.

**N. ginnasti:** minimo 6

**Durata:** max 5' (tassativo) compresa l'entrata/uscita dal campo e la sistemazione/rimozione delle attrezzature.

**Note:** E' prevista l'assegnazione del "Trofeo delle Regioni", a cui partecipano tutti i gruppi iscritti.

E' consigliabile, per incentivare l'aggregazione ed il lavoro di gruppo, l'unione di più società della stessa regione; in tal caso il tempo a disposizione è di max 8' compresa l'entrata/uscita dal campo e la sistemazione/rimozione delle attrezzature.

E' altresì prevista l'assegnazione del "Trofeo Golden Age", a cui possono partecipare tutti i titolari di una tessera federale, **over 40**.

Possono essere effettuati 2 tipi di esibizione:

#### ESERCIZIO COLLETTIVO DI LIBERA COMPOSIZIONE

eseguito a corpo libero e/o ai grandi e piccoli attrezzi o con attrezzi occasionali, con accompagnamento musicale (orchestrato o cantato)

**N. ginnasti:** minimo 6.

**Durata:** max 6', compresa l'entrata/uscita dal campo e la sistemazione/rimozione delle attrezzature.

#### ESERCIZIO COLLETTIVO OBBLIGATORIO

- La descrizione dell'esercizio è riportata in fondo al presente documento.

- Il video è pubblicato sul sito della FGI: <https://youtu.be/8yAwA6yEzYg>

**N. ginnasti:** Il modulo base è di 6 ginnasti, ma è possibile eseguirlo con 12 ginnasti (2 moduli), 18 ginnasti (3 moduli), 24 ginnasti (4 moduli) e così via. Ciascun gruppo può eseguire, nell'ambito della stessa manifestazione, il programma libero e/o quello obbligatorio.

**Area di lavoro:** 20mx20m



NOTE  
GENERALI



ATTIVITA' DI  
GRUPPO



ATTIVITA' PER  
IL BENESSERE



VALUTAZIONE



INDICAZIONI SU  
ESERCIZI



ESERCIZIO  
GOLDEN AGE



# LINEE GUIDA DELLE ATTIVITA' GpT



## ITALIAN GYM FOR LIFE CHALLENGE

### PROSSIMO EVENTO NAZIONALE RIMINI, SUMMER E WINTER EDITION



**Rivolta a:** tutti i tesserati federali

**Struttura:** Attività di squadra svolta nel contesto della Gymnaestrada: contest con assegnazione di tre livelli di merito: Gold medal, Silver medal, Bronze medal.

**Nota:** Alla fase nazionale, tutti i gruppi premiati con la Gold Medal, prenderanno parte al **Galà della Gymnaestrada**, unitamente ad altri gruppi ("wild card"), il cui numero sarà stabilito dalla DTNGpT, sulla base del numero delle squadre partecipanti e dei lavori presentati.

#### PROGRAMMA TECNICO

#### ESERCIZIO COLLETTIVO DI LIBERA COMPOSIZIONE

con accompagnamento musicale (orchestrato o cantato).

**N. ginnasti:** minimo 6

**Durata:** max 5' (tassativo) compresa l'entrata/uscita dal campo e la sistemazione/rimozione delle attrezzature.

**Area di lavoro:** 20mx20m.

**Nota:** Alla fase nazionale la Gymnaestrada e l'Italian Gym for Life Challenge, sono accorpate prevedendo due esibizioni:

- la prima valida per la sola Gymnaestrada Nazionale;
- la seconda valida anche per l'Italian Gym for Life Challenge.

La DTRGpT può scegliere se applicare tale modalità di presentazione anche nella fase regionale, oppure optare per un'unica esibizione, valevole per entrambe le attività.



## FESTA DELLA GINNASTICA

### EVENTO REGIONALE

*E' un momento di aggregazione aperto a:*

- tutte le Associazioni e ASD affiliate alla F.G.I.;
- agli Istituti Scolastici;
- agli Enti aderenti alla FGI.

Va realizzata includendo le diverse attività della sezione GpT, anche abbinate ad eventi con altre sezioni federali.

L'attività può essere svolta in collaborazione tra le diverse regioni, realizzando eventi "interregionali", non necessariamente con regioni limitrofe.

Le attività possono essere svolte sia al chiuso (palazzetto, teatro...), sia all'aperto, prevedendo anche altre attività, come quelle proposte nel **GREEN PROGRAM TRAINING** oppure all'interno di feste o eventi territoriali.



NOTE  
GENERALI



ATTIVITA' DI  
GRUPPO



ATTIVITA' PER  
IL BENESSERE



VALUTAZIONE



INDICAZIONI SU  
ESERCIZI



ESERCIZIO  
GOLDEN AGE



# LINEE GUIDA DELLE ATTIVITA' GpT



## ATTIVITA' INTERNAZIONALI



**Rivolta a:** tutti i tesserati federali

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

### MONDIALI

organizzate dalla F.I.G. con cadenza quadriennale

- **WORLD GYMNAESTRADA**
- **WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGE**

### EUROPEE

organizzate dall'E.G. con cadenza biennale

- **EUROGYM**
- **GOLDEN AGE GYM FOR LIFE CHALLENGE**



## WORLD GYMNAESTRADA

**PROSSIMO EVENTO**  
**LISBONA (POR), 11-17 LUGLIO 2027**



E' l'evento della F.I.G. che vanta il maggior numero di partecipanti è considerata **"l'Olimpiade della Gymnastics for All"**.

Possono prendervi parte tutti senza distinzione di età, razza, cultura, abilità, 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
- Group Performances
- Large Group Performances
- National Evenings e National Afternoon
- FIG Gala
- 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 (padiglioni fieristici).

Le **LARGE GROUP PERFORMANCE** sono le esibizioni per i grandi gruppi vengono presentate 3 volte nell'arco della manifestazione in spazi all'aperto.

**Area di lavoro:** 20mx20m

**Durata:** max 10 o 15 minuti (comunicata dal Comitato Organizzatore al momento dell'iscrizione).

**N. ginnasti:** min. 10 partecipanti attivi, non esiste un massimo. Ogni ginnasta può far parte di un solo gruppo.

**Area di lavoro:** circa 700mq

**Durata:** max 15 minuti

**N. ginnasti:** min. 200 partecipanti attivi; due o più nazioni partecipanti possono unirsi per effettuare una Large Group Performance.

Dalla 15<sup>a</sup> edizione (Helsinki 2015) è stato inserito il **WORLD TEAM**, a cui possono partecipare tutte le Federazioni iscritte alla WG. Il programma tecnico prevede un esercizio obbligatorio, molto semplice, proposto dal Comitato Organizzatore.



**NOTE  
GENERALI**



**ATTIVITA' DI  
GRUPPO**



**ATTIVITA' PER  
IL BENESSERE**



**VALUTAZIONE**



**INDICAZIONI SU  
ESERCIZI**



**ESERCIZIO  
GOLDEN AGE**



# LINEE GUIDA DELLE ATTIVITA' GpT



## WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGE

PROSSIMO EVENTO  
LISBONA (POR), 22-26 LUGLIO 2025



Il WGFL è un contest 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
- Closing Ceremony
- Workshops
- Show Performance

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

**N. ginnasti:** min. 2 partecipanti attivi, non esiste un massimo. Ogni ginnasta può far parte di un solo gruppo.

**Durata:** max 5 minuti

**Area di lavoro:** 20mx30m

**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



## EUROPEAN GYM FOR LIFE CHALLENGE

PROSSIMO EVENTO  
PISTOIA (ITA), 11 LUGLIO 2026



L'EGFLC è un contest rivolto a gruppi di ginnasti di età minima di 12 anni. Ha luogo ogni 2 anni e dura 2 giorni.

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

**N. ginnasti:** min. 6 ginnasti attivi; non esiste un massimo.

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

**Area di lavoro:** 14mx14m.



NOTE  
GENERALI



ATTIVITA' DI  
GRUPPO



ATTIVITA' PER  
IL BENESSERE



VALUTAZIONE



INDICAZIONI SU  
ESERCIZI



ESERCIZIO  
GOLDEN AGE



# LINEE GUIDA DELLE ATTIVITA' GpT



## EUROGYM E GOLDEN AGE GYM FESTIVAL

### PROSSIMO EVENTO EUROGYM

PISTOIA (ITA), 12-16 LUGLIO 2026



### PROSSIMO EVENTO GOLDEN AGE GYM FESTIVAL

LES SABLES D'OLONNE (FRA), 4-9 OTTOBRE 2026



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

L'**Eurogym** è 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.

*Entrambi gli eventi hanno luogo ogni 2 anni. Durano 6 giorni, secondo il seguente programma:*

- Opening Ceremony
- Workshops (mattino)
- Group Performances (pomeriggio)

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

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

- Gala
- Closing Ceremony

**N. ginnasti:** min. 6 ginnasti attivi; non esiste un massimo

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

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



NOTE  
GENERALI



ATTIVITA' DI  
GRUPPO



ATTIVITA' PER  
IL BENESSERE



VALUTAZIONE



INDICAZIONI SU  
ESERCIZI



ESERCIZIO  
GOLDEN AGE



# LINEE GUIDA DELLE ATTIVITA' GpT



## ATTIVITA' PER IL BENESSERE

**Rivolta a:** tutti i tesserati federali

**Struttura:** Il "Green Program Training" comprende una serie di attività da svolgersi in spazi diversi dalle classiche palestre (piazze, parchi, spiagge...). Il progetto ha in sé un grande valore intrinseco: il connubio dell'attività motoria unito all'ambiente naturale. Un'unione perfetta!

**Programma >** Le attività previste sono:

- Percorso Vita, Challenge
- Test motori
- Giochi all'aperto per bambini e adulti
- Rope Skipping
- Esercizi di gruppo
- Ginnastica per TUTTI
- Flashmob

[VIDEO PROMO](#)



## ROPE SKIPPING

**Rivolta a:** tutti i tesserati federali

**Struttura:** Attività competitiva di squadra, che si sviluppa con l'utilizzo della fune e della fune lunga, con esercizi singoli, a coppie e di gruppo con accompagnamento musicale. E' prevista una gara individuale e una di squadra, ciascun atleta con una fune (Single rope). E' consigliato indossare scarpe da ginnastica.

### PROGRAMMA TECNICO

#### GARA INDIVIDUALE

Il programma prevede tre esercizi:

**1) SPEED SPRINT (sprint di velocità)** saranno conteggiati il numero di salti effettuati nel tempo di **30"** (salti skip e fune girante in avanti) e convertiti in punti (ogni salto vale **1** punto).

**2) DOUBLE UNDERS**

saranno conteggiati il numero di salti doppi effettuati nel tempo di **30"** e convertiti in punti (ogni salto vale **1** punto).

Per Double under si intende ogni salto in cui entrambi i piedi atterrano contemporaneamente dopo che la fune è passata sotto i piedi due volte, completando due rotazioni verticali in avanti attorno al corpo.

#### GARA DI SQUADRA

Il programma prevede tre esercizi:

**N. ginnasti: min.4, max 8 atleti**, ciascuno con una fune (Single rope); solo per il Freestyle di squadra è possibile utilizzare, in una parte dell'esercizio, anche la fune lunga.

**1) SPEED RELAY (staffetta di velocità)**

eseguito da 4 componenti che lavoreranno in successione. Per ogni atleta verrà conteggiato il numero di salti effettuati nel tempo di **30"** (salto skip e fune girante in avanti) e convertiti in punti (ogni salto vale **1** punto).

**2) DUBLE UNDERS RELAY (staffetta dei doppi)**

eseguito da 2 componenti che lavoreranno in successione. Per ogni atleta verrà conteggiato il numero di salti doppi effettuati nel tempo di **30"** e convertiti in punti (ogni salto vale **1** punto).

Per Double under si intende ogni salto in cui entrambi i piedi atterrano contemporaneamente dopo che la fune è passata sotto i piedi due volte, completando due rotazioni verticali in avanti attorno al corpo.



NOTE  
GENERALI



ATTIVITA' DI  
GRUPPO



ATTIVITA' PER  
IL BENESSERE



VALUTAZIONE



INDICAZIONI SU  
ESERCIZI



ESERCIZIO  
GOLDEN AGE



## LINEE GUIDA DELLE ATTIVITA' GpT

### 3) FREESTYLE (stile libero)

esercizio di libera composizione, con accompagnamento musicale (orchestrato e/o cantato). Tempo **max 90"**.

#### **RICHIESTE TECNICHE (solo per il Freestyle)**

- ✓ **4 Serie differenti di Saltelli** (ogni serie è costituita da min.8 saltelli uguali)
- ✓ **2 Elementi differenti** di Ginnastica e/o Potenza (es. Push up, Staccata, Squadra, Salti artistici e/o acrobatici, acro avanti e indietro...)
- ✓ **1 Rilascio** (abbandono di un capo della fune e ripresa con qualunque parte del corpo).

#### **Nota:**

- *Tutte le esigenze hanno valore di 1 punto; qualora un'esigenza venisse eseguita solo parzialmente (ad esempio in una serie di 8 saltelli ne vengono eseguiti 6 oppure non viene riconosciuto un elemento di ginnastica) non viene assegnato il punto per l'esigenza.*

**Area di lavoro:** Freestyle 12 x 12 mt  
Speed e Double 5 x 5 mt

### 3) FREESTYLE DI SQUADRA (stile libero)

esercizio di libera composizione, con accompagnamento musicale (orchestrato e/o cantato). Tempo **max 90"**.

#### **RICHIESTE TECNICHE (solo per il Freestyle)**

- ✓ **4 Serie differenti di Saltelli** (ogni serie è costituita da min.8 saltelli uguali)
- ✓ **2 Elementi differenti** di Ginnastica e/o Potenza (es. Push up, Staccata, Squadra, Salti artistici e/o acrobatici, acro avanti e indietro...)
- ✓ **1 Rilascio** (abbandono di un capo della fune e ripresa con qualunque parte del corpo).
- ✓ **4 Collaborazioni o Interazioni differenti** (sono abilità in cui gli skipper si supportano a vicenda o condividono una fune o uno salta l'altro con la propria fune o uno skipper esegue un esercizio sopra/sotto/intorno all'altro).
- ✓ **4 Formazioni diverse**

#### **Note:**

- *Tutte le esigenze hanno valore di 1 punto; qualora un'esigenza venisse eseguita solo parzialmente (ad esempio in una serie di 8 saltelli ne vengono eseguiti 6 oppure non viene riconosciuto un elemento di ginnastica) non viene assegnato il punto per l'esigenza.*
- *Tutti gli elementi richiesti devono essere eseguiti contemporaneamente. Se questi non sono eseguiti da almeno il 50% dei componenti la squadra, il valore dell'elemento non è assegnato; se l'elemento è eseguito da almeno il 50% della rappresentativa, ma non in contemporaneità di azione, l'elemento viene riconosciuto come difficoltà ma ne sarà compromesso il lavoro d'insieme.*

**Area di lavoro:** Freestyle 12 x 12 mt  
Speed e Double 5 x 5 mt



**NOTE  
GENERALI**



**ATTIVITA' DI  
GRUPPO**



**ATTIVITA' PER  
IL BENESSERE**



**VALUTAZIONE**



**INDICAZIONI SU  
ESERCIZI**



**ESERCIZIO  
GOLDEN AGE**



# LINEE GUIDA DELLE ATTIVITA' GpT



## LA VALUTAZIONE DELLE ATTIVITA'

La valutazione delle attività nella Sezione Ginnastica per Tutti si differenzia dalle altre Sezioni per essere più semplice e di immediata risoluzione, in linea con un Giudizio per Tutti: **Valutazione G.p.T.**

La rilevazione delle attività è effettuata secondo i seguenti parametri:

- 1) Capacità di intrattenere e divertire il pubblico e impressione complessiva;
- 2) Innovazione e originalità delle attività presentate;
- 3) Qualità del lavoro tecnico/esecutivo e lavoro in sicurezza e prevenzione;
- 4) Varietà, diversità (ad esempio: numero degli atleti coinvolti, varietà della loro età, varietà delle proposte ginnastiche...).

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 singolarmente a ciascun elemento tecnico, ma solo un punteggio complessivo per la voce del parametro in questione.

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.



## LA VALUTAZIONE DEL ROPE SKIPPING "FREE STYLE"

Nella valutazione del Free Style del Rope Skipping, oltre alle richieste tecniche, bisogna tener conto anche dell'aspetto coreografico dell'esercizio.

Saranno valutati i seguenti parametri:

- ✓ il lavoro d'insieme (solo per il Free Style a squadre)
- ✓ l'utilizzo dello spazio
- ✓ il lavoro sulla musica
- ✓ il lavoro tecnico-esecutivo
- ✓ l'impressione complessiva

Anche in questo caso, per ogni voce è attribuito un valore da 1 a 5, utilizzando anche il mezzo punto (es. 1,5...2,5...). A tali valori si aggiunge il valore di p.1,00 per ogni richiesta tecnica soddisfatta

	ROPE SKIPPING INDIVIDUALE	ROPE SKIPPING DI SQUADRA
VALORE ELEMENTI	7 x p. 1,00 = 7,00	7 x p. 1,00 = 7,00
LAVORO D'INSIEME		4 formazioni x p. 1,00 = 4,00 4 collaborazioni x p. 1,00 = 4,00
UTILIZZO DELLO SPAZIO	p. 5,00	p. 5,00
LAVORO SULLA MUSICA	p. 5,00	p. 5,00
LAVORO TECNICO-ESECUTIVO	p. 5,00	p. 5,00
IMPRESSIONE COMPLESSIVA	p. 5,00	p. 5,00
<b>TOTALE</b>	<b>27,00</b>	<b>35,00</b>



NOTE GENERALI



ATTIVITA' DI GRUPPO



ATTIVITA' PER IL BENESSERE



VALUTAZIONE



INDICAZIONI SU ESERCIZI



ESERCIZIO GOLDEN AGE



## INDICAZIONI SULLA COSTRUZIONE DEGLI ESERCIZI

### COREOGRAFIA

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

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.

- 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 LOGICITA' nel raggiungimento delle stesse nonché nei vari spostamenti;
- ELEMENTI NUOVI o NUOVE MODALITA' di eseguire gli elementi conosciuti e ritenuti tradizionali;
- COMBINAZIONI NUOVE di elementi conosciuti.

All'interno della coreografia si dovrà mettere in evidenza:

COORDINAZIONE:	SPOSTAMENTI IN VARIETA' DI MOVIMENTO:	FREQUENZA e VARIAZIONI DI RITMO:	SINCRONIA:	MUSICA:
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.	spostamento in tutte le direzioni (avanti, dietro, laterale, diagonale, circolare, curvilineo) con movimenti attorno a tutti gli assi corporei (sagittale, longitudinale e trasversale) e utilizzo 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).	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.	serie di movimenti <u>IDENTICI</u> per <i>forma, qualità, quantità, tempo e ritmo</i> (di conseguenza i movimenti saranno eseguiti in uguale ampiezza, velocità e dinamismo, creando nello spettatore la sensazione di un unico movimento) e la <b>successione</b> , cioè all'esecuzione di azioni uguali o diverse fra loro per qualità, sfasate rispetto al movimento di partenza.	deve essere utilizzata a sostegno del movimento, per renderlo più comprensibile e piacevole. 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.

**DURATA:** 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.



NOTE  
GENERALI



ATTIVITA' DI  
GRUPPO



ATTIVITA' PER  
IL BENESSERE



VALUTAZIONE



INDICAZIONI SU  
ESERCIZI



ESERCIZIO  
GOLDEN AGE



# LINEE GUIDA DELLE ATTIVITA' GpT

## 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 terziglia + 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.

Quando una o più collaborazioni vengono effettuate l'una dopo l'altra, senza soluzione di continuità, si parla di "momenti di collaborazione".

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.

## UTILIZZO DELLO SPAZIO

Durante l'esecuzione dell'esercizio deve essere utilizzata tutta la pedana.

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 ...).

## FORMAZIONI (O SCHIERAMENTI)

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) o cambiando la fronte rimanendo sul posto.

Rappresentano il rapporto nello spazio tra i ginnasti.

Per passare da una formazione ad un'altra ci deve essere un vero 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.

Quando una o più collaborazioni vengono effettuate l'una dopo l'altra, senza soluzione di continuità, si parla di "momenti di collaborazione".



NOTE  
GENERALI



ATTIVITA' DI  
GRUPPO



ATTIVITA' PER  
IL BENESSERE



VALUTAZIONE



INDICAZIONI SU  
ESERCIZI



ESERCIZIO  
GOLDEN AGE



# LINEE GUIDA DELLE ATTIVITA' GpT

## TECNICA ESECUTIVA

L'esecuzione degli elementi, deve avvenire nel rispetto delle indicazioni che caratterizzano e sono proprie dell'elemento stesso, che deve, così, avvicinarsi il più possibile al modello di presentazione standardizzato ed essere eseguito con un perfetto controllo del corpo, rispettando la tecnica corporea, con e senza l'utilizzo di attrezzi.

La priorità deve essere sempre data ad una esecuzione corretta, "pulita", bella da vedere, adatta alle reali capacità dei ginnasti e che non produca traumi.

Nessun esercizio presentato deve essere improvvisato o essere snaturato nella sua essenza biomeccanica.

## GLI ATTREZZI OCCASIONALI

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

SENSIBILIZZAZIONE	SPECIFICITA'	SICUREZZA
applicazione degli schemi motori di base .	utilizzo adeguato alle caratteristiche dell'attrezzo (forma, peso, dimensione, materiale, ecc...).	l'utilizzo della attrezzatura, proprio perché non è preventivamente codificata, deve sempre avvenire in sicurezza, salvaguardando l'incolumità degli atleti (esempio: <b>no</b> a fiamme libere, scoppio di petardi, materiali taglienti, .....).

Pur non esistendo una *tecnica esecutiva dell'attrezzo occasionale*, i ginnasti non dovranno rapportarsi con esso come se fosse un orpello a continuazione del corpo, uno scenario o un oggetto scenografico, ma, prendendo atto delle precise caratteristiche della sua struttura, lo devono utilizzare come stimolo di nuove esperienze ed occasione per arricchire la fantasia e la creatività.

Potrebbe essere considerato attrezzo occasionale anche un attrezzo codificato utilizzato in maniera non convenzionale, nuova e singolare.

Nell'esecuzione di esercizi collettivi, l'attrezzo (nella dotazione, non deve essere 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 varie modalità.

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

Per apprezzare e decodificare il messaggio comunicativo, si considerano i seguenti parametri:

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



NOTE  
GENERALI



ATTIVITA' DI  
GRUPPO



ATTIVITA' PER  
IL BENESSERE



VALUTAZIONE



INDICAZIONI SU  
ESERCIZI



ESERCIZIO  
GOLDEN AGE



# LINEE GUIDA DELLE ATTIVITA' GpT



## ESERCIZIO OBBLIGATORIO PER LA GOLDEN AGE

### FINALITA'

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

*Tutti i movimenti indicati, organizzati nella sequenza proposta, contribuiscono al raggiungimento delle finalità*

- Movimenti in estensione ed allungamento del rachide
- Semiflessione dorsale alta e flessioni laterali
- Circonduzioni degli arti superiori su vari piani e in varie forme, anche coordinati a piccoli spostamenti, a giri...
- Sequenze di passi eseguite in varietà di dinamismo, con battute di mani e battute sul corpo.
- Rapidi cambi di appoggio
- Serie di passi marcati, con appoggio completo del peso del corpo
- Cambiamento di stazione (da in piedi a seduti e ritorno in piedi)
- Affondi e piegate coordinate a spinte delle braccia o battute

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



**NOTE  
GENERALI**



**ATTIVITA' DI  
GRUPPO**



**ATTIVITA' PER  
IL BENESSERE**



**VALUTAZIONE**



**INDICAZIONI SU  
ESERCIZI**



**ESERCIZIO  
GOLDEN AGE**

## 1^ 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  $\frac{1}{4}$  di giro a dx.



Figura 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).

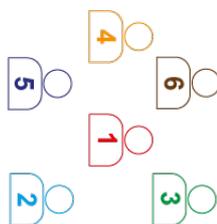


Figura 2

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).

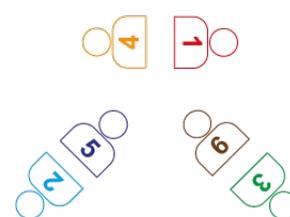


Figura 3



NOTE  
GENERALI



ATTIVITA' DI  
GRUPPO



ATTIVITA' PER  
IL BENESSERE



VALUTAZIONE



INDICAZIONI SU  
ESERCIZI



ESERCIZIO  
GOLDEN AGE

## 2^A PARTE

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).

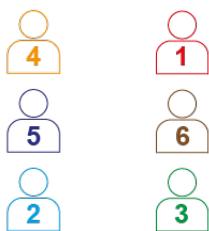


Figura 4

Con fronte in fuori ( $\frac{1}{4}$  di giro) ripetere i passi con battute sulle cosce, terminare con  $\frac{1}{2}$  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).

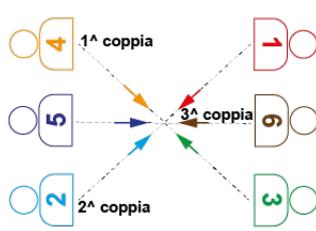


Figura 5

Legate per mano, 9 passi laterali a dx sulla circonferenza (inizio con incrocio sxav.). Con  $\frac{1}{4}$  di giro a sx scherzo ritmico con protese laterali delle gambe.

$\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{2}$  con cambi di appoggio, braccia fuori.

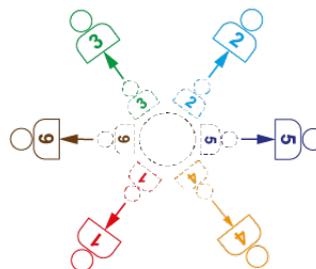


Figura 6

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.



Figura 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.

Si riprende con energia il tempo a 2 del tema principale con passi indietro marcati per disporsi come in fig.9). Sulla diagonale riprendere i passi avanti e battute sulle cosce, seguiti da scherzo ritmico (4 protese)  
Con  $\frac{1}{4}$  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.

Seguendo il ritmo un po' 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).



NOTE  
GENERALI



ATTIVITA' DI  
GRUPPO



ATTIVITA' PER  
IL BENESSERE



VALUTAZIONE



INDICAZIONI SU  
ESERCIZI



ESERCIZIO  
GOLDEN AGE

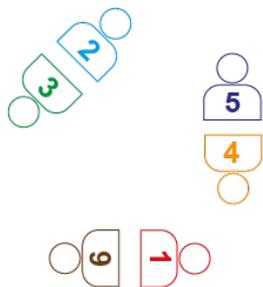


Figura 8

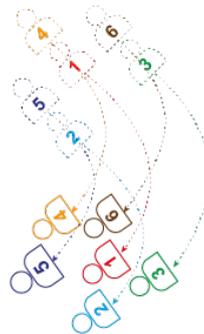


Figura 9

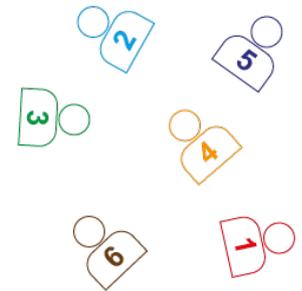


Figura 10

## 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.

$\frac{1}{2}$  giro e, con una nuova corsetta, formare una riga sul centro,  $\frac{1}{2}$  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.

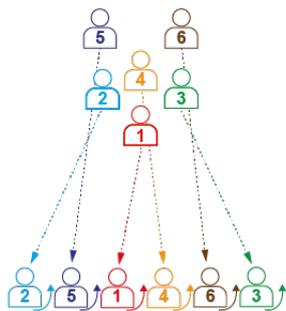


Figura 11



Figura 12



NOTE  
GENERALI



ATTIVITA' DI  
GRUPPO



ATTIVITA' PER  
IL BENESSERE



VALUTAZIONE



INDICAZIONI SU  
ESERCIZI



ESERCIZIO  
GOLDEN AGE



# LINEE GUIDA DELLE ATTIVITA' GpT

## PREPARATORI ALL'ESERCIZIO OBBLIGATORIO

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

### INDICAZIONE DEI MOVIMENTI UTILIZZATI

- ✓ Da sedute mobilitazione del capo in forma lenta (circondazioni, rotazioni e flessioni).
- ✓ Passo sorpassato a tre in direzione avanti, indietro e in forma o 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 (  $\frac{1}{2}$  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.
- ✓ Con gambe semipiegate, semiflessione dorsale alta del busto, braccia in linea, gamba sollevata (o protesa o elevata) dietro, braccia fuori e busto eretto; ripetere analogamente dall'altra parte; eseguire lentamente.
- ✓ Da gamba 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) ad una giusta distanza: sbilanciamento del corpo in avanti, piegata sx (o dx) avanti braccia flesse appoggiate e subito spinta in antepulsione; lo stesso a coppie di fronte, palme a contatto, spingere indietro simultaneamente.
- ✓ Circondazioni simultanee contrapposte degli arti superiori sul piano sagittale, sia sul posto che 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 in dentro, 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.
- ✓ Rapidi cambi di appoggio
- ✓ Serie di passi marcati, con appoggio completo del peso del corpo
- ✓ Cambiamento di stazione (da in piedi a seduti e ritorno in piedi)
- ✓ Affondi e piegate coordinate a spinte delle braccia o battute



NOTE  
GENERALI



ATTIVITA' DI  
GRUPPO



ATTIVITA' PER  
IL BENESSERE



VALUTAZIONE



INDICAZIONI SU  
ESERCIZI



ESERCIZIO  
GOLDEN AGE



## LINEE GUIDA DELLE ATTIVITA' GpT

### 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.



NOTE  
GENERALI



ATTIVITA' DI  
GRUPPO



ATTIVITA' PER  
IL BENESSERE



VALUTAZIONE



INDICAZIONI SU  
ESERCIZI



ESERCIZIO  
GOLDEN AGE