



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

Prot.n. 65/2016 ODF/tm
Milano, 10 Marzo 2016

**A TUTTE LE ASSOCIAZIONI
DI GINNASTICA DELLA LOMBARDIA
SEZIONE GINNASTICA PER TUTTI GpT**

e p.c. al DTN Emiliana Polini

LORO INDIRIZZI

OGGETTO: AGGIORNAMENTI PROGRAMMI TECNICI GPT 2016

Il Consiglio Direttivo del C.R. Lombardia, su proposta della Direzione Tecnica Regionale della sez. GpT, comunica che sul sito federale sono stati pubblicati gli aggiornamenti alle Norme Tecniche 2016 e i Programmi Tecnici Attività Agonistica di Base GAM-GAF/GPT 2016 (09/02/2016):

Si portano in evidenza alcuni cambiamenti e precisazioni:

- **ESCLUSIONI** note pubblicate sulle schede descrittive delle attività GPT/GAM-GAF-GR:
 - Chi partecipa ai Tornei di 1° Livello nell'anno in corso (2016) non può partecipare alla serie D
 - Chi ha partecipato alle attività di specializzazione nel 2015, anche se cambia fascia/categoria nell'anno in corso (2016) non può partecipare ai Tornei GPT di 1° e 2° livello, può partecipare al 3° livello.
 - Le ginnaste classificate nel 2015 tra le prime 5 nelle classifiche assolute regionali e di qualificazione nazionali nei Tornei di 2° e 3° Livello anche se cambiano fascia/categoria non possono retrocedere di livello.
 - Chi ha partecipato alle attività di specializzazione nel 2015 può partecipare ai Tornei di 3° Livello e alla Serie D nell'anno in corso (2016)
- **SERIE D GAF:**
 - l'inserimento della ginnasta allieva che ha partecipato al Torneo Allieve, è consentita solo per la squadra Open in quanto nella scheda tecnica è ben precisato che "Per la Categoria Open è consentito l'inserimento di una ginnasta che abbia partecipato all'attività agonistica di specializzazione".
- **COLLETTIVI:**
 - Trofeo Giovani, Trofeo Ragazzi, Coppa Italia (GAM, GAF, MISTA) la durata dell'esercizio deve essere di massimo 1'15" (è stato tolto il tempo minimo)
 - Rimane invariata la durata dei collettivi per la Coppa Italia GR/GPT: min. 60" – max 1'15"
- **CORPO LIBERO GAM/GAF (SUOLO):**
 - L'elemento che chiude l'esercizio deve appartenere ai gruppi strutturali 1-2-3-4, non è più possibile utilizzare gli elementi del gruppo 5 come elemento che chiude l'esercizio (la norma verrà applicata dalle finali regionali)



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

➤ **MINITRAMPOLINO GAM/GAF:**

- Tutti gli arrivi dei salti devono essere totalmente controllati (fermi). Solo per i ribaltamenti (rondata, il flic avanti e il flic indietro, rondata flic) passi e rimbalzi in eccesso (nella direzione di arrivo) non vengono penalizzati, le cadute e gli sbilanciamenti negli arrivi sono penalizzati. Esempi:
 - “Rondata piedi sul telo+salto pennello”: l'arrivo è richiesto fermo perché l'ultimo elemento è un salto.
 - “Salto sul posto+flic”: passi e rimbalzi in eccesso in direzione di arrivo non vengono penalizzati, perché l'ultimo elemento è un ribaltamento
- Per i salti provenienti dalla rondata con mani sulla panca, la valutazione inizia con lo stacco dei piedi dal minitrampolino. La posa delle mani sulla panca non è penalizzata
- Le rondate con posa delle mani sul telo vengono invece valutate

➤ **VOLTEGGIO GAM/GAF**

- Negli arrivi dai salti, passi e rimbalzi in eccesso (nella direzione di arrivo) non vengono penalizzati, le cadute e gli sbilanciamenti negli arrivi sono penalizzati (esempio: capriola dopo l'arrivo=caduta)
- “Ruota arrivo laterale” l'arrivo deve essere a gambe divaricate, con appoggio simultaneo o alternato dei piedi. Arrivo a gambe unite il salto verrà valutato p. 0 (zero)
- “Ruota con ¼ di giro” dopo lo stacco dalla pedana può essere eseguita a gambe aperte o chiuse, l'arrivo deve essere però a gambe unite.

➤ **TRAVE GAF:**

- Gli elementi presenti nella griglia con diverse ampiezze o diverse tenute sono considerati lo stesso elemento, anche:
 - “Enjambée” ed “Enjambée arrivo in arabesque”= stesso elemento
- Pertanto verranno riconosciuti per il loro valore una sola volta, in ordine cronologico di esecuzione

➤ **PARALLELE PARI GAM:**

- le correzioni agli elementi C4a e C4b (Kippe all'appoggio “a gambe divaricate” + oscillazione) sono valide anche per gli elementi D4a e D4b (Kippe all'appoggio + oscillazioni all'orizzontale)

Altre specifiche sono indicate nelle **FAQ** pubblicate nel “PROGRAMMA TECNICO PER LE ATTIVITA' DI BASE GAM-GAF/GPT 2016”

➤ **TROFEO GYMTEAM : Progressioni acrobatiche al suolo:**

- **BONUS** per Elemento aggiunto: per ogni ondata è possibile collegare tra loro più di 3 elementi (4 e più) collegati dinamicamente in serie e diversi tra loro che provengono:
 - per la ½ Fascia è da **T12 a T24**
 - per la ¾ Fascia è da **T12 a T34**
- Il quarto elemento può essere preso in considerazione come elemento di valore più alto
- Il quarto elemento **NON** necessariamente deve essere presentato cronologicamente come ultimo elemento
- Se il quarto elemento in una serie è uguale a un altro elemento della stessa serie **non** verrà assegnata la VARIAZIONE DEGLI ELEMENTI NELL'ONDATA ma verrà assegnato il BONUS
- Se il quarto elemento è uguale in tutte le serie ma cambia l'ordine di esecuzione verrà assegnata la VARIAZIONE DEGLI ELEMENTI NELL'ONDATA e il BONUS



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

- Nel caso in cui la serie di quattro elementi sia composta da due elementi avanti e due indietro può essere eseguita senza l'attribuzione della penalità per ONDATA NON CONFORME sia per le ondate con richiesta di 2 elementi avanti sia per le ondate con richiesta di almeno 2 elementi indietro

Per ulteriori chiarimenti è possibile inviare una e-mail al DTR Gabriella Luzzara: gabry66@alice.it.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO
f.to Oreste De Faveri