



## **“BREVETTI DI ABILITA’” ATTIVITA’ PRE-AGONISTICA 2023**

L'attività è rivolta all'acquisizione di elementi di base della Ginnastica, per i piccoli ginnasti di età dai 4 agli 8 anni, attraverso elementi tecnici descritti nelle schede tecniche (**Allegato 3** delle Linee Guida per le attività GpT 2023), diverse per sezione (GAM-GAF-GR-TE-AE-ACRO-TG)

Il programma prevede due livelli tecnici: SILVER e GOLD, ogni livello tecnico prevede 2 o 3 diversi Livelli di Abilità: Livello Base, Livello Standard, Livello Avanzato

L'attività “PRE-AGONISTICA” è un programma tecnico della sez. GPT ma è condivisa e gestita in collaborazione con le Direzioni Tecniche Regionali delle altre Sezioni, le cui indicazioni che verranno adottate nelle **fasi regionali** (per le fasi nazionali si fa riferimento alle Norme Tecniche 2023) sono:

### **INDICAZIONI TECNICHE ATTUATIVE REGIONALI 2023**

#### ❖ GAF

CORPO LIBERO: Esigenze Tecniche e di Composizione: le ginnaste dovranno comporre una successione di movimenti anche collegati tra di loro

Livello Silver: durata: max 40", senza musica

Livello Gold: durata max 50", musica FACOLTATIVA

Area di lavoro: max striscia mt 12x2

TRAVE: Esigenze Tecniche e di Composizione: le ginnaste dovranno comporre una successione di movimenti anche collegati tra di loro, è possibile utilizzare la pedana per le entrate

Livello Silver: durata: max 40"

Livello Gold: durata max 50"

Area di lavoro/attrezzi: trave bassa cm 50

VOLTEGGIO: allegato descrizione del PERCORSO DI COORDINAZIONE Livello Base 1 Silver e Gold. Al mini-trampolino è possibile utilizzare la panca, gli arrivi dei salti al mini-trampolino sono su tappetone H cm 40

Area di lavoro/attrezzi: mini-trampolino / tappetoni H cm 40/60/80

#### ❖ GAM

CORPO LIBERO: Esigenze Tecniche e di Composizione: esecuzione degli elementi realizzati in successione come descritti nelle schede tecniche, **per l'acquisizione del brevetto STANDARD dovranno essere eseguiti minimo 4 elementi (caselle a sfondo bianco)**

**N.B.** Nella scheda tecnica GAM SILVER, 2<sup>a</sup> Fascia e 3<sup>a</sup> Fascia, riga CORPO LIBERO: l'ultima casella della colonna di destra è da considerarsi a **sfondo azzurro**, valide per l'acquisizione del brevetto AVANZATO

Durata: libera

Area di lavoro: max striscia mt 12x2

MINITRAMPOLINO: è possibile utilizzare la panca, gli arrivi di alcuni salti al mini-trampolino sono su tappetone H cm 40

PARALLELE PARI: Esigenze Tecniche e di Composizione: esecuzione degli elementi realizzati in successione come descritti nelle schede tecniche, **per l'acquisizione del brevetto STANDARD dovranno essere eseguiti minimo 4 elementi (caselle a sfondo bianco).**

È possibile utilizzare la pedana/rialzo per le entrate



# FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

## COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

**SBARRA:** Esigenze Tecniche e di Composizione: esecuzione degli elementi realizzati in successione come descritti nelle schede tecniche, **per l'acquisizione del brevetto STANDARD dovranno essere eseguiti minimo 4 elementi (caselle a sfondo bianco).**

Area di lavoro/attrezzi: **h 165** cm dalla superficie superiore dei tappeti

**FUNGHETTO:** Esigenze Tecniche e di Composizione: esecuzione degli elementi realizzati in successione come descritti nelle schede tecniche, **per l'acquisizione del brevetto STANDARD dovranno essere eseguiti minimo 4 elementi (caselle a sfondo bianco)**

❖ **GR**

**CORPO LIBERO / CERCHIO / PALLA:** Esigenze Tecniche e di Composizione: come da indicazioni nazionali pubblicate nelle [FAQ Programmi Tecnici GpT 2023](#)

Area di lavoro: pedana mt 12x6

❖ **TE** Esigenze Tecniche e di Composizione: come da indicazioni nazionali pubblicate nelle [FAQ Programmi Tecnici GpT 2023](#)

Area di lavoro/attrezzi: mini-trampolino / trampolino gonfiabile

❖ **AE** Esigenze Tecniche e di Composizione: le ginnaste dovranno comporre una successione di movimenti anche collegati tra di loro

Durata: max 45", musica **OBBLIGATORIA**

Area di lavoro: pedana max mt 7x6

❖ **ACRO** Esigenze Tecniche e di Composizione: esecuzione a coppie degli elementi realizzati singolarmente o in rapida successione (cliccando sugli elementi nelle schede sono visionabili filmati esplicativi)

Durata: libera, **senza** musica

Area di lavoro: max striscia mt 12x2

❖ **TG:** Esigenze Tecniche e di Composizione: come da indicazioni nazionali pubblicate nelle [FAQ Programmi Tecnici GpT 2023](#), individuale o anche in gruppo (team)

Durata: libera, **senza** musica

Area di lavoro/attrezzi: max striscia mt 12x2 / airtrack / mini-trampolino

Ogni ginnasta (o coppia di ginnasti per ACRO) potrà eseguire le prove indicate nelle schede tecniche in riferimento alla propria fascia di età, la scelta del livello tecnico è libera. Ogni ginnasta potrà conseguire Brevetti di Abilità di più sezioni.

Per le sezioni GAF/GAM/GR sono proposti più attrezzi, ogni ginnasta può scegliere di eseguire uno o più attrezzi, anche di livelli diversi, e conseguire Brevetti di Abilità diversi.

Si potranno quindi conseguire dei **"SUPER BREVETTI DI SEZIONE"** cioè la partecipazione a più attrezzi della stessa sezione:

➤ **SUPER BREVETTO DI SEZIONE GAF:**

SILVER: min 2 attrezzi su 3, anche di livelli diversi, per ogni fascia

GOLD: min 2 attrezzi su 3, anche di livelli diversi, per ogni fascia

➤ **SUPER BREVETTO DI SEZIONE GAM:**

SILVER 2^ Fascia min 2 attrezzi su 2

SILVER 3^ Fascia min 3 attrezzi su 3



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**

**COMITATO REGIONALE LOMBARDIA**

*FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI*

SILVER 4<sup>^</sup> Fascia min 3 attrezzi su 4

GOLD 2<sup>^</sup> Fascia min 2 attrezzi su 3

GOLD 3<sup>^</sup> Fascia min 3 attrezzi su 5

GOLD 4<sup>^</sup> Fascia min 4 attrezzi su 6

➤ **SUPER BREVETTO DI SEZIONE GR**

SILVER: min 2 attrezzi su 3, anche di livelli diversi, per ogni fascia

GOLD: min 2 attrezzi su 3, anche di livelli diversi, per ogni fascia

Si potranno conseguire anche dei **“SUPER BREVETTI COMBINATI”** cioè la combinazione di 2 Brevetti di uguale Livello e Abilità ma di due sezioni differenti così combinate:

- GAF+TE (CORPO LIBERO Ginnastica Artistica Femminile + Trampolino Elastico)
- GAM+TE (CORPO LIBERO Ginnastica Artistica Maschile + Trampolino Elastico)
- GR+GAF (CORPO LIBERO Gin. Ritmica + CORPO LIBERO Gin. Artistica Femminile)
- TE+TG (Trampolino Elastico + TeamGym)
- ACRO+GAF (Ginnastica Acrobatica + CORPO LIBERO Ginnastica Artistica Femminile)
- AE+GAF (Aerobica + CORPO LIBERO Ginnastica Artistica Femminile)

Per quanto non espressamente descritto, si fa riferimento ai programmi pubblicati sul sito federale: Norme Tecniche 2023 Sez. GpT, Linee Guida per le Attività GpT 2023 e le FAQ Programmi Tecnici GpT 2023

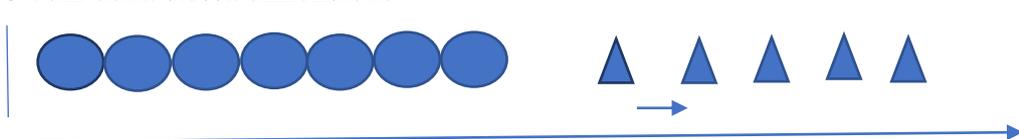


**GAF SILVER**

**Libello BASE 1**

**PERCORSO DI COORDINAZIONE**, materiale:

- . 7 cerchi dello stesso diametro
- . 5 coni della stessa dimensione



Partenza dietro la linea di start; corsa avanti nei cerchi (1 appoggio per cerchio); corsa avanti a slalom tra i coni e superare la linea di arrivo (i cerchi sono attaccati l'uno all'altro; la distanza tra i coni è di circa m.1)

**GAF GOLD**

**Libello BASE 1**

**PERCORSO DI COORDINAZIONE**, materiale:

- . 7 cerchi dello stesso diametro
- . 5 coni della stessa dimensione



Partenza dietro la linea di start con la schiena rivolte verso il percorso; corsa a ritroso a slalom tra i coni; cambio di fronte e corsa nei cerchi (1 appoggio per cerchio); saltare ed entrare a piedi pari uniti nell'ultimo cerchio (a distanza di circa m.1,5 dall'ultimo cerchio); il tempo termina con l'arrivo nell'ultimo cerchio.

: