



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**  
**COMITATO REGIONALE LOMBARDIA**

*FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI*

Prot.n. 36/2022 RG/tm  
Milano, 19 Maggio 2022

A TUTTE LE ASSOCIAZIONI DI  
GINNASTICA DELLA LOMBARDIA

AI DELEGATI PROVINCIALI FGI

AGLI ISTITUTI SUPERIORI DI ED. FISICA  
DELLA LOMBARDIA

Spett. FISDIR Lombardia

AL DTN GPT EMILIANA POLINI

AI DD.TT.RR. DI TUTTE LE SEZIONI

LORO INDIRIZZI

OGGETTO: **“GpT DAY” SPECIALE FESTA DELLA GINNASTICA**  
**GYMNAESTRADA REGIONALE 2022**

Il Consiglio Direttivo del C.R. Lombardia, su proposta della Direzione Tecnica Regionale della sez. GpT, in collaborazione con la Società Salus Sportiva Sez. Ginnastica ASD, promuove il progetto federale “Green Program Training” e organizza:



**“GpT DAY” SPECIALE FESTA DELLA GINNASTICA**  
**GYMNAESTRADA REGIONALE 2022**  
**DOMENICA 12 GIUGNO 2022**  
**PARCO ALLA PORADA - SEREGNO**



## FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

Il progetto federale "Green Program Training" ha come obiettivo, in linea con le attuali situazioni e problematiche, di promuovere la ginnastica con l'utilizzo di spazi al di fuori delle classiche palestre, di allargare l'ambiente di lavoro con l'inclusione di spazi ecologicamente salubri come Parchi, Boschi, Spiagge, Piazze o qualsiasi luogo all'aperto che consentano il distanziamento ed il lavoro in sicurezza.

<https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/246-programmi-tecnici-gpt-2022.html>

Il programma, in definizione, prevede l'esibizione dei gruppi societari della Festa della Ginnastica, dei gruppi della Gymnaestrada, del Trofeo Golden Age, della Italian Gym For Life, e la premiazione dei Campioni Regionali.

**La Festa della Ginnastica è aperta all'esibizione di tutte le sezioni e discipline della ginnastica:** Ginnastica Artistica Femminile e Maschile, Ginnastica Ritmica, Aerobica, Acrobatica, Trampolino Elastico, TeamGym, Ginnastica per Tutti (bambini, grandi adulti, diversamente abili, scuole, ropeskipping, ecc.) e Salute e Fitness (parkourgym, kid's, ecc.)

Potranno essere riproposti anche esercizi presentati nelle competizioni regionali (es. collettivi del Gymgiocando, esercizi collettivi e individuali al suolo dei Campionati Silver e Gold delle diverse discipline, ecc)

### **NOTE TECNICHE:**

Lo spazio a disposizione è di mt 15x10 (pedana ricoperta da moquette)

Attrezzatura a disposizione: airtrack

#### ➤ **"GpT DAY" FESTA DELLA GINNASTICA REGIONALE :**

Composizione Rappresentativa: libera (anche misti) di qualunque fascia di età

**PROGRAMMA TECNICO (libero)**

- ***Dimostrazioni individuali e/o collettive su tema tecnico libero eseguite a Corpo Libero e/o ai grandi o piccoli attrezzi codificati o attrezzi occasionali:***  
con musica di libera scelta, con durata max 5 (tassativo) compresa l'entrata/uscita dal campo e la sistemazione/rimozione delle attrezzature

#### ➤ **GYMNAESTRADA :**

Composizione Rappresentativa: da min. 6 ginnasti (anche misti) di qualunque fascia di età

**PROGRAMMA TECNICO (programma federale Norme Tecniche 2022)**

- ***Dimostrazioni collettive su tema tecnico libero eseguite a Corpo Libero e/o ai grandi o piccoli attrezzi codificati o attrezzi occasionali:***  
con musica di libera scelta, con durata max 5 (tassativo) compresa l'entrata/uscita dal campo e la sistemazione/rimozione delle attrezzature

#### ➤ **TROFEO GOLDEN AGE:**



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**  
**COMITATO REGIONALE LOMBARDIA**

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

Composizione Rappresentativa OVER 40: da min. 6 ginnasti (anche misti) nati dal 1982 e precedenti PROGRAMMA TECNICO (programma federale Norme Tecniche 2022)

Possono essere effettuati 2 tipi di esibizione

- **Esercizio collettivo su tema tecnico libero eseguite a Corpo Libero e/o ai grandi o piccoli attrezzi codificati** o attrezzi occasionali:  
con musica di libera scelta, con durata max 5 (tassativo) compresa l'entrata/uscita dal campo e la sistemazione/rimozione delle attrezzature
- **Esercizio collettivo obbligatorio** (Allegato n. 4 pubblicato sul sito federale)  
<https://www.federginnastica.it/documenti-federali/category/246-programmi-tecnici-gpt-2022.html>

➤ **ITALIAN GYM FOR LIFE CHALLENGE :**

Composizione Rappresentativa: gruppi da min. 2 ginnasti (anche misti) di qualunque fascia di età PROGRAMMA TECNICO (programma federale Norme Tecniche 2022)

- **Esercizio collettivo su tema tecnico libero eseguite a Corpo**
- **Esercizio collettivo su tema tecnico libero eseguite ai piccoli attrezzi codificati** o attrezzi occasionali:  
con musica di libera scelta, con durata max 5 (tassativo) compresa l'entrata/uscita dal campo e la sistemazione/rimozione delle attrezzature

➤ **CONTEST FOTOGRAFICO:**

Partecipazione ad un contest fotografico, attraverso il quale le società/associazioni partecipanti possano inviare una fotografia immortalata durante il GpT Day.

Tutte le foto andranno trasmesse entro il 15 giugno 2022 alla Direzione Tecnica Nazionale e parteciperanno ad un concorso nazionale. Le foto più significative saranno premiate durante la manifestazione «Ginnastica in Festa – Summer Edition 2022»

Seguirà circolare con successive informazioni e dettagli, per ulteriori chiarimenti è possibile inviare una e-mail al DTR GPT Gabriella Luzzara: [gabry66@alice.it](mailto:gabry66@alice.it).

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO  
f.to Rosario Gandolfo