



Prot.n. 40/2016 ODF/tm
Milano, 28 Gennaio 2016

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

e per conoscenza,

Alla DTN GpT

LORO INDIRIZZI

OGGETTO: PROGRAMMI GPT 2016: NOTE GENERALI, AMMISSIONI E NOTE TECNICHE

Il Consiglio Direttivo del C.R. Lombardia, su proposta della Direzione Tecnica Regionale della sez. GpT, comunica le seguenti note:

NOTE GENERALI

GARE: presentarsi al controllo tessere nell'orario stabilito dall'ordine di gara con

- il foglio originale dell'avvenuta iscrizione alla gara interessata
- le tessere degli atleti partecipanti alla gara che riporti l'avvenuto tesseramento
- le tessere del tecnico accompagnatore in campo gara che riporti l'avvenuto tesseramento e la qualifica tecnica
- eventuali deroghe concesse dalla FGI (modulo inserito nelle Procedure Federali 2016)
- le schede specifiche alla gara per l'assegnazione dei punteggi da parte dei giudici (<http://www.fgilombardia.it/documentazioni.html>)
- le schede di dichiarazione (dove richiesto dal programma tecnico) (<http://www.fgilombardia.it/documentazioni.html>)

SOSTITUZIONE GINNASTI: in caso di assenza, perché ammalato, di un ginnasta iscritto ad una gara di **squadra/rappresentativa** è possibile sostituirlo sul campo gara con un altro ginnasta, regolarmente tesserato, previa presentazione di un certificato medico del ginnasta assente. Per le gare individuali non è possibile nessuna sostituzione dei ginnasti iscritti

Come da Procedure Federali, su richiesta del Segretario di gara al controllo tessere, la Società ha la responsabilità di presentare un documento di identità in corso di validità degli atleti iscritti alla gara

N.B. E' consentita la presenza in campo gara di un max 2 allenatori per ogni squadra in gara, e max 2 allenatori per ginnasta individuale e/o gruppo societario di ginnasti/e individualisti in gara

CRITERI DI AMMISSIONE ALLA FASE REGIONALE: in allegato e pubblicato sul sito regionale schema delle varie attività GPT (<http://www.fgilombardia.it/documentazioni.html>)



NOTE TECNICHE

Sul sito federale sono state pubblicate le Norme Tecniche 2016 e i Programmi Tecnici 2016 aggiornati (14/01/2016):

NORME TECNICHE 2016 si portano in evidenza alcuni cambiamenti:

- ESCLUSIONI note pubblicate sulle schede descrittive delle attività GPT/GAM-GAF-GR
- ATTIVITA' COMPETITIVE GPT 2016: modifiche ai programmi tecnici delle attività Gpt:
 - SINCROGYM inserimento di 2 livelli di difficoltà differenti: LIVELLO SILVER e LIVELLO GOLD
 - TROFEO PRIME GARE Progressioni individuali in successione
 - ACROTRAMP, gara individuale Maschile e Femminile che prevede prove al minitrampolino, corsia acrobatica e trampolino elastico

COLLETTIVI:

Coppa Italia Ritmica (GR/GpT): nelle fasi di qualificazione e per la fase regionale la misura della pedana (per ragioni organizzative) sarà mt 12x8 per tutte le fasce.

Relazioni (o collaborazioni): un semplice contatto di una parte del corpo o una battuta di mani **NON** sono considerate collaborazioni

Sincrogym: Differenziazione della tipologia di collaborazione tra LIVELLO GOLD e LIVELLO SILVER: per la parte di coppia e di squadra **con attrezzi:** 4 elementi di collaborazione, di cui 2 almeno di scambio:

- per il LIVELLO SILVER scambio libero
- per il LIVELLO GOLD almeno 1 scambio libero + 1 scambio di lancio medio;

per la parte di coppia e di squadra **senza attrezzi:**

- per il LIVELLO SILVER 4 elementi di collaborazione
- per il LIVELLO GOLD 5 elementi di collaborazione.

Allegato 1: affinché il valore degli elementi sia riconosciuto, la scelta degli elementi deve essere univoca per tutti i componenti della squadra.

Nelle caselle con più elementi, questi sono da considerarsi elementi diversi anche se codificati con lo stesso numero, esempio: elemento **cod. 31** "Enjambée sagittale o frontale"/"Salto carpio" tutti i ginnasti della squadra devono eseguire lo stesso salto o non sarà assegnato l'elemento

Anche gli elementi descritti con modalità di esecuzione diversa, sono da considerarsi elementi diversi, esempio: elemento **cod. 31** "Salto carpio (unito o divaricato)" tutti i ginnasti devono eseguire lo stesso salto carpio divaricato o non sarà assegnato l'elemento.

- Elemento **cod. 1** "capriola avanti con partenza e arrivo libero", è espressamente indicato che la partenza e l'arrivo sono liberi, quindi è possibile arrivare anche seduti a terra. Mentre nei collettivi che prevedono l'utilizzo della griglia (Corpo Libero GAF/GAM) l'arrivo deve essere con stacco del bacino dal suolo.
- Elemento **cod. 2** "Capovolta indietro". Anche se è previsto con arrivo libero, **NON** può essere sostituito ne dall'elemento cod. 22 "Capovolta indietro con arrivo a gambe divaricate" ne dalla capovolta alla verticale
- Elemento **cod. 21** "Staccata frontale o sagittale" può essere eseguito con posa delle mani, in quanto è un elemento di scioltezza e non di equilibrio.



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

- Elemento **cod. 26** "Ruota sui gomiti" partenza e arrivo liberi, anche in ginocchio. Per consentire il maneggio attrezzo è possibile eseguire l'elemento anche su un solo gomito.
- Elemento **cod. 32** "Biche a boucle" può essere eseguito con battuta a piedi pari o in due tempi
- Elemento **cod. 34** "Planche orizzontale avanti" può essere eseguito indifferentemente su pianta o relevé
- Elemento **cod. 35** "Equilibrio in attitude o in arabesque sull'avampiede" si considera solo attitude/arabesque dietro
- Elemento **cod. 36** "Gamba di appoggio piegata, gamba libera all'orizzontale o oltre senza aiuto" si intende l'elemento definito anche "equilibrio cosacco"
- Equilibri: per tutte le attività giudicate con le Linee Guida GpT **NON** è necessario il movimento delle braccia.

ATTREZZI

In tutti i **Tornei GPT** è facoltà dei ginnasti scegliere di eseguire tra il minimo e il massimo degli attrezzi proposti, ad esclusione del Torneo GPT/GR 3° Livello dove le ginnaste dovranno scegliere 4 attrezzi sui 5 proposti

Nell'intento di valorizzare le caratteristiche tipiche della ginnastica ritmica, nelle fasi di qualificazione e per la fase regionale per il

- **Torneo 2° livello GR/GpT**: per la 3^a e 4^a fascia è obbligatorio presentare gli esercizi con musica, anche cantata.
- **Torneo 3° livello GR/GpT**: l'accompagnamento musicale è obbligatorio per tutte le fasce

Torneo 3° Livello GAF/GpT: L'accompagnamento musicale è consentito per tutte le fasce

Tornei GAM/GpT di 1° Livello nelle fasi di qualificazione (zone) è concesso agli atleti indossare maglietta e pantaloncini societari. Nella qualificazione regionale dovranno indossare body con pantaloncino o pantalone lungo, come da regolamento.

Esercizi individuali agli attrezzi Coppa Italia GR/GpT e Tornei GR/GpT il tempo delle progressioni è di min. 30" e max 60".

Coppa Italia Mista: Attrezzi di almeno 2 sezioni diverse. Se nella squadra è presente solo 1 maschio, è considerata mista se il maschio esegue almeno 1 esercizio su 1 attrezzo AM e/o l'Esercizio Collettivo.

Agli attrezzi Volteggio, Minitrampolino, Parallele Asimm/Sbarra, Corpo Libero/Suolo M/F: possono essere anche un ginnasta maschio + ginnasta femmina.

- Esercizi individuali in successione: l'esecuzione agli attrezzi deve essere fatta dalla coppia di ginnasti/e in successione. Il tempo per ogni coppia di esercizi è di max 120"

Non è possibile fare più di 2 esecuzioni all'attrezzo Corpo Libero/Suolo, anche se eseguito utilizzando griglie diverse. Nel caso si scelga il Corpo Libero di ritmica dovrà essere eseguito da entrambe le ginnaste utilizzando la Griglia Unica GR-GPT 2016

Negli attrezzi dove viene utilizzata la Griglia Unica GR-GpT 2016 è obbligatorio compilare la Scheda di Dichiarazione Esercizi Individuali GR/GpT 2016

Trofeo Prime Gare:

- Esercizi individuali in successione: l'esecuzione agli attrezzi deve essere fatta dalla coppia di ginnasti/e in successione. Il tempo per ogni coppia di esercizi è di min. 60"/max 120" (per la GAM non viene considerato il tempo min.)

20142 MILANO - Via Ovada, 40 Tel 02 89.12.20.83 – 02 89.12.22.16 Telefax 02 89.12.21.25

e_mail cr.lombardia@federginnastica.it Sito web www.fgilombardia.it



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

Per la valutazione si fa riferimento al Programma Tecnico per le Attività agonistiche di Base GAM-GAF/GPT e alle indicazioni Tecniche e di Giuria GR/GpT.

Negli esercizi che utilizzano la Griglia Unica GR-GPT 2016 la pedana/striscia dovrà essere utilizzata nella sua lunghezza per almeno 1 volta (per l'intera esecuzione della coppia), la misura delle strisce è di mt 2x12.

Gli esercizi andranno eseguiti senza l'accompagnamento musicale

Negli attrezzi dove viene utilizzata la Griglia Unica GR-GpT 2016 è obbligatorio compilare la Scheda di Dichiarazione Esercizi Individuali GR/GpT 2016, ma non si terrà in considerazione l'esatta dichiarazione dell'ordine cronologico

Per le squadre che partecipano alla gara MISTA, le esecuzioni dovranno essere su attrezzi di almeno 2 sezioni diverse. Se nella squadra è presente solo 1 maschio, è considerata mista se il maschio esegue almeno 1 esercizio su 1 attrezzo AM e/o l'Esercizio Collettivo.

Agli attrezzi Volteggio, Minitrampolino, Corpo Libero/Suolo M/F: possono essere anche un ginnasta maschio + ginnasta femmina.

Non è possibile fare più di 2 esecuzioni all'attrezzo Corpo Libero/Suolo, anche se eseguito utilizzando griglie diverse. Nel caso si scelga il Corpo Libero di ritmica dovrà essere eseguito da entrambe le ginnaste utilizzando la Griglia Unica GR-GPT 2016

GR/GpT: Griglia Unica GR-GPT 2016

- E' possibile inserire elementi da 0,10 oltre agli elementi dichiarati solo per 3[^]/4[^] Fascia della Coppa Italia e solo per la 3[^] e 4[^] fascia dei Tornei 2° e 3° livello
- Tutti gli **equilibri** da p. 0,50 in appoggio su un piede devono essere eseguiti in relevé.
- Elemento "Rovesciata in sgambata" è inserito nel gruppo strutturale delle ROTAZIONI, non va quindi tenuto 2"
- Una stessa difficoltà non può essere ripetuta ,anche se eseguita con maneggio diverso. Le diverse difficoltà corporee per essere assegnate devono presentare maneggi diversi. I maneggi tecnici dell'attrezzo non sono limitati ma NON possono essere eseguiti in modo identico durante le difficoltà corporee (eccetto durante una serie di salti uguali eseguiti senza passi intermedi)

I maneggi dovranno pertanto essere variati per: piano, ampiezza, direzione e/o modalità di utilizzo dell'attrezzo.

Lo stesso maneggio può essere ripetuto, su difficoltà differenti, nella sua variante una sola volta, esempio: giri sagittali della fune sul piano trasverso possono essere ripetuti un'altra sola volta su un piano differente.

Se si utilizza uno stesso maneggio su difficoltà differenti, la seconda difficoltà eseguita, secondo l'ordine cronologico, non sarà quindi assegnata.

- E' possibile inserire 2 combinazioni di passi di danza, anche dello stesso valore (ma non verranno considerati 2 volte per il computo degli elementi). Se vengono eseguiti più di 4 secondi sono validi e non considerati elementi in esubero (l'importante è il minimo). Se non sono dichiarati ma vengono inseriti, non si incorre nella penalità di elementi in esubero. Non è necessario il cambio di ritmo all'interno dei 4 secondi

Tornei GR/GpT: la pedana/striscia dovrà essere utilizzata nella sua lunghezza per almeno 1 volta
La misura della pedana/striscia di gara sia per la fase zonale che per la fase regionale di mt. 2x12 per il 1° livello, e mt 4x12 per il 2° e 3° livello

Coppa Italia Esercizi individuali GR/GpT: la pedana/striscia dovrà essere utilizzata nella sua lunghezza per almeno 1 volta, la misura delle strisce è di mt 2x12.



Fune GR:

Salti e saltelli nella fune devono essere effettuati in tutte le direzioni: in avanti, indietro, in curva, ecc. è necessario dunque vedere almeno due volte salti e/o saltelli con direzioni diverse.

Corpo libero GAM/GAF (Suolo): per tutte le capriole avanti la partenza è libera, mentre l'arrivo deve essere in piedi (la capovolta è terminata quando stacca il bacino dal suolo).

Gli elementi presenti nella griglia con diverse ampiezze o diverse tenute sono considerati lo stesso elemento:

- “Verticale di passaggio” e “verticale 2”= stesso elemento
- “Enjambée 90°” ed “Enjambée”= stesso elemento

Pertanto verranno riconosciuti per il loro valore una sola volta, in ordine cronologico di esecuzione

Minitrampolino e Volteggio GAM/GAF: in tutte le competizioni è richiesta l'esecuzione di due salti uguali o diversi, viene considerato il punteggio migliore ottenuto.

- Al Volteggio solo per i salti provenienti dalla rondata è consentito l'utilizzo di un tappetino davanti alla pedana ed è obbligatorio l'uso del parapedana
- Al minitrampolino, nel lavoro indietro l'uso della panca è obbligatorio e il trampolino dovrà essere girato con la parte inclinata più bassa verso i tappetoni.

Negli elementi previsti con salto sul posto, la partenza è da fermi sul telo. Sono consentiti 1 o 2 saltelli di preparazione al salto dichiarato

Trave GAF: tutti gli esercizi (di tutte le competizioni) dovranno essere eseguiti su almeno una intera lunghezza della stessa, in caso contrario sarà applicata una penalità di p. 0,50 per insufficiente uso della trave

Gli elementi presenti nella griglia con diverse ampiezze o diverse tenute sono considerati lo stesso elemento:

- “squadra” e “squadra 2”= stesso elemento
- “Enjambée 90°” ed “Enjambée”= stesso elemento

Pertanto verranno riconosciuti per il loro valore una sola volta, in ordine cronologico di esecuzione

Uscite: tutte le uscite (escluso rondata e salto giro avanti) devono essere eseguite con min. un passo riunisco e stacco a piedi pari. I salti in uscita da p. 0.10 possono essere eseguiti anche senza.

Sbarra GAM

Per ragioni organizzative l'esercizio potrà anche essere eseguito allo staggio basso delle parallele asimmetriche. (qualificazioni zonali, regionali Coppa Italia)

Parallele asimmm.GAF

Gli elementi del gruppo “Entrate” possono essere eseguiti anche all'interno dell'esercizio ma saranno riconosciuti una sola volta in ordine cronologico.

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

TROFEO GYMTEAM

Qualificazioni regionali: le 2 prove saranno entrambe considerate prove regionali di qualificazione, l'ammissione alla nazionale verrà fatta sulla classifica ottenuta prendendo il miglior punteggio per squadra ottenuto in una delle 2 prove.



Partecipazione atleti: in riferimento a quanto indicato nelle Procedure Federali al quarto punto di pag. 28 ovvero: "l'atleta...se ha già partecipato all'attività agonistica di specializzazione non può partecipare alle attività competitive previste dal calendario GpT (parte superiore del calendario)..."

Collettivo: le collaborazioni anche se diverse ma eseguite nello stesso momento, valgono come unica collaborazione. Sono valide tutte le collaborazioni, non solo quelle a coppia e a terziglie, le collaborazioni per essere valide devono coinvolgere tutta la squadra.

Minitrampolino: per la 1[^]/2[^] Fascia, è possibile usare la panca per la rincorsa (nelle fasi di qualificazione e nelle finali regionali).

Progressioni acrobatiche al suolo: per ragioni organizzative (nelle fasi di qualificazione regionali) non sarà possibile utilizzare la musica in accompagnamento alle ondate.

Dall' ALLEGATO 2 "TROFEO GYMTEAM 2016": nella valutazione (nelle fasi di qualificazione regionali) **non** sarà presa in considerazione la nota numero 6 del minitrampolino e numero 11 delle progressioni acrobatiche al suolo. Pertanto non sarà necessario partire entro l'arrivo del compagno che lo precede.

Nelle fasi di qualificazioni regionali **non** sarà assegnato il BONUS per "intensificazione temporale" (nota numero 5 del minitrampolino e numero 9 delle progressioni acrobatiche al suolo)

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