



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

Prot. n. 43/2019 RG/tm
Milano, 28 Febbraio 2019

A TUTTE LE ASSOCIAZIONI DI
GINNASTICA DELLA LOMBARDIA
CON **SEZ. GpT**

LORO INDIRIZZI

OGGETTO : **Fase Regionale GYMGIOCANDO, TROFEO GIOVANI, TROFEO RAGAZZI, GPTEST**

Con la presente si comunica il programma di quanto in oggetto:

DATA: **DOMENICA 24 MARZO 2019**

GARA: **1^ Prova Regionale TROFEO GIOVANI, GYMGIOCANDO, TROFEO RAGAZZI, GPTEST**

SEDE: PALAWOLLEY
Via Milano 14 – LEGNANO (MI)

ORARIO: ore 14,00 controllo tessere (orari da confermare)
ore 14,30 inizio gara (orari da confermare)

Note Tecniche:

➤ GYMGIOCANDO: programma tecnico federale (Linee Guida per le Attività GpT 2019)

➤ TROFEO GIOVANI: esercizio collettivo e Percorsi 2019 (allegato descrizione e disegno)
Le rappresentative sono invitate a esibire il loro personalizzato "JOLLY"

➤ TROFEO RAGAZZI: esercizio collettivo e Percorsi 2019 (allegato descrizione e disegno)
Per la categoria OPEN i Percorsi sono quelli di 2^ Fascia
Le rappresentative sono invitate a esibire il loro personalizzato "JOLLY"

➤ GPTEST : programma tecnico federale (allegato descrizione e disegni)

Brevetto 1° LIVELLO Bronzo Regionale

Brevetto 2° LIVELLO Bronzo Regionale

Brevetto 3° LIVELLO Bronzo Regionale

Brevetto 4° LIVELLO Bronzo Regionale

Attività individuale, possono partecipare tutti i tesserati alla federazione (atleti, tecnici, genitori, dirigenti, ecc) nati dal 2013 e precedenti.

./..



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

- 2 -

Gli orari potrebbero subire variazioni. Gli orari definitivi verranno comunicati con l'ordine di lavoro. L'ordine di lavoro verrà pubblicato a chiusura delle iscrizioni.

Le iscrizioni si effettuano con il programma gare on line FGI

Si precisa che il termine delle iscrizioni a queste attività sono:

- Sabato 16/03/2019 entro le ore 14 senza mora,
- Martedì 19/03/2019 entro le ore 14 con mora (€ 20 per ogni atleta iscritto).
- Sabato 23/03/2019 entro le ore 14 con mora (€ 30 per ogni atleta iscritto).

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO
f.to Rosario Gandolfo

ALL. N. 2



PERCORSI MOTORI 2019 - Sez. GpT

TROFEO GIOVANI - TROFEO RAGAZZI

NOTE GENERALI

- La squadra sarà composta da 4 ad 8 ginnasti/e anche misti
- A ogni percorso potranno partecipare 4 ginnasti/e
- L'area di ogni percorso è di mt 12 x 6
- In un percorso a scelta del tecnico sarà possibile giocare un "JOLLY" che consentirà alla rappresentativa di raddoppiare il punteggio conseguito in quel determinato percorso
- Ogni rappresentativa può utilizzare l'attrezzatura propria (palla, fune) purché rispondente a quelle descritte e previa autorizzazione del Presidente di Giuria

PENALIZZAZIONI GENERALI

Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato o perso durante la prova dovrà essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di proseguire nel percorso o di toccare il compagno successivo.

Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo concorrente in gara, salvo diversa descrizione

- | | |
|---------|--|
| 15 sec. | <i>L'attrezzo non recuperato e riposizionato dal concorrente in gara</i> |
| 15 sec. | <i>Ogni prova omessa o non eseguita come descritta</i> |
| 15 sec. | <i>Partire prima del segnale di partenza</i> |
| 5 sec. | <i>Non rispettare le linee di partenza e di arrivo</i> |
| 15 sec. | <i>Non aggirare la boa (ove previsto)</i> |

DTR GpT
Gabriella Luzzara

Fase Regionale
TROFEO GIOVANI 2019
PERCORSO N. 1 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

1 piano inclinato (o pedana del volteggio) – 5 cerchi di 60 max 80 cm – 3 tappetini tipo "serneige" – 1 palla da ritmica — 5 boe/coni – 1 contenitori – 2 step – 1 boa

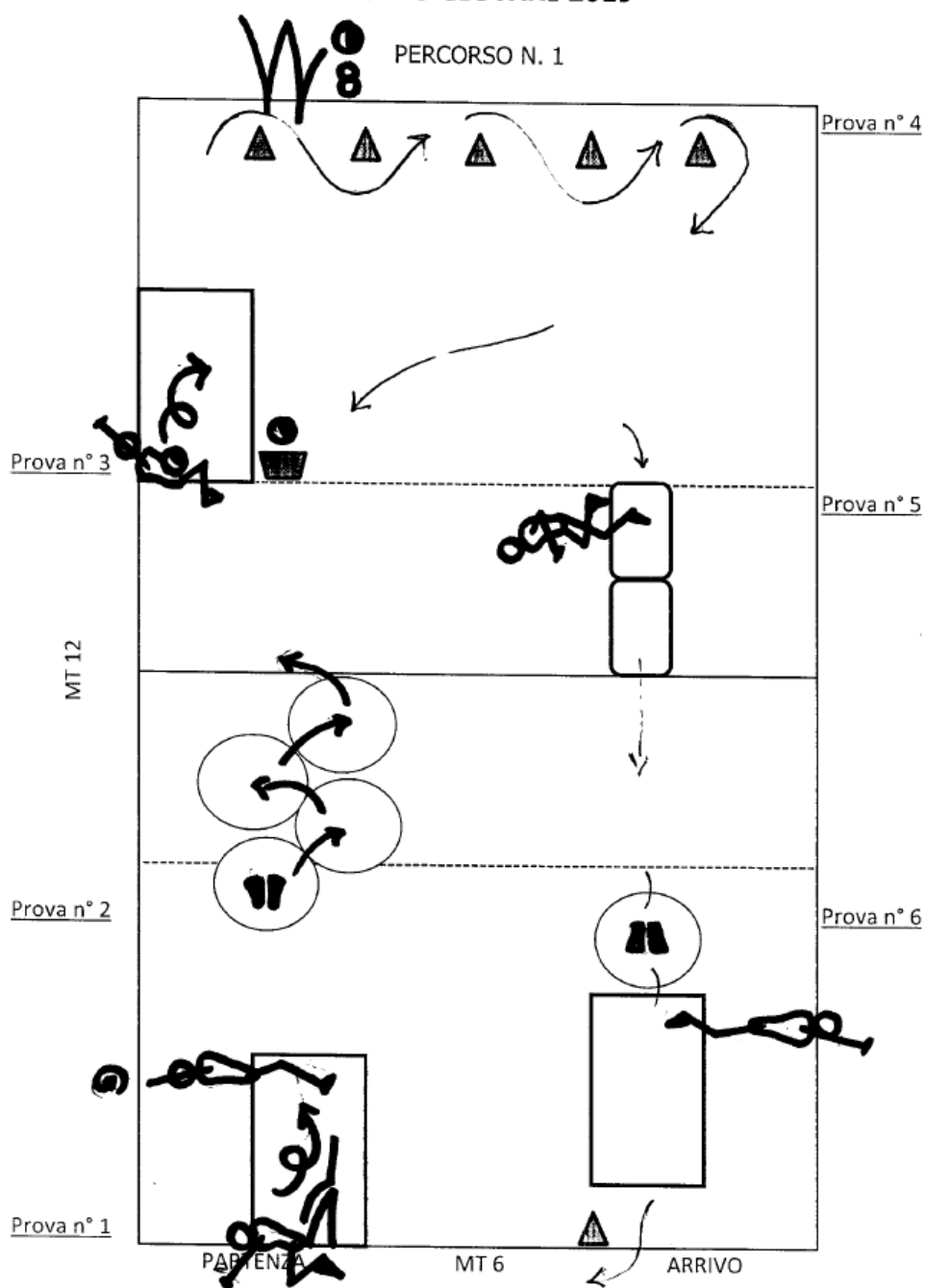
PROVE (da eseguire singolarmente)

- Prova n° 1** Il concorrente, con partenza da seduto sulla parte alta del piano inclinato, con fronte alla partenza, al segnale di inizio, esegue una capovolta indietro rotolata (con posa obbligatoria delle mani) e si rialza. Di seguito esegue un salto verticale con ½ giro (180°) intorno all'asse longitudinale, braccia in alto
- Penalità** 5" capovolta indietro senza posa di una o due mani
5" mancanza di estensione del corpo nel salto verticale
5" rotazione in volo lungo l'asse longitudinale incompleta
5" salto senza braccia in alto
5" arrivo dal salto non a piedi pari
- Prova n° 2** Di corsa si dirige verso i cerchi ed esegue un saltello a piedi pari in ogni cerchio (a zig-zag) per un totale di 4 saltelli
- Penalità** 5" saltelli nei cerchi non a piedi pari
5" ogni saltello in meno
- Prova n° 3** Di corsa si dirige verso il contenitore e raccoglie la palla. esegue una capovolta avanti con palla trattenuta sulla pancia senza uso delle mani (capovolta con posa obbligatoria delle mani)
- Penalità** 5" capovolta senza posa delle mani
5" trattenere la palla non come descritto
- Prova n° 4** Palleggiando esegue andando lo slalom tra i coni/boe (minimo 8 palleggi) aggira l'ultimo cono/boa e riposiziona la palla nel contenitore
- Penalità** 5 " ogni palleggio in meno
5" palleggi non in spostamento
- Prova n° 5** Sale sull'estremità del primo step e li percorre scendendo all'altra estremità del secondo step
- Penalità** 5" non salire o scendere alle estremità
- Prova n° 6** Di corsa, battuta a piedi pari nel cerchio, esegue un salto verticale con le braccia in alto, arrivo a piedi pari sul tappetino.
Aggira la boa per toccare il concorrente successivo seduto sul piano inclinato (partenza)
- Penalità** 5" effettuare la battuta a piedi pari prima del cerchio
5" non eseguire la battuta a piedi pari nel cerchio
5" mancanza di estensione del corpo nel salto verticale
5" salto verticale senza braccia in alto
5" arrivo dal salto non a piedi pari

Lo stop del tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo concorrente in gara.

Fase Regionale
TROFEO GIOVANI 2019

PERCORSO N. 1



Fase Regionale
TROFEO GIOVANI 2019
 PERCORSO N. 2 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

1 palla da ritmica - 4 cerchi di 60 max 80 cm - 2 tappetini tipo "serneige" - 2 funi - 3 contenitori - 1 boa.

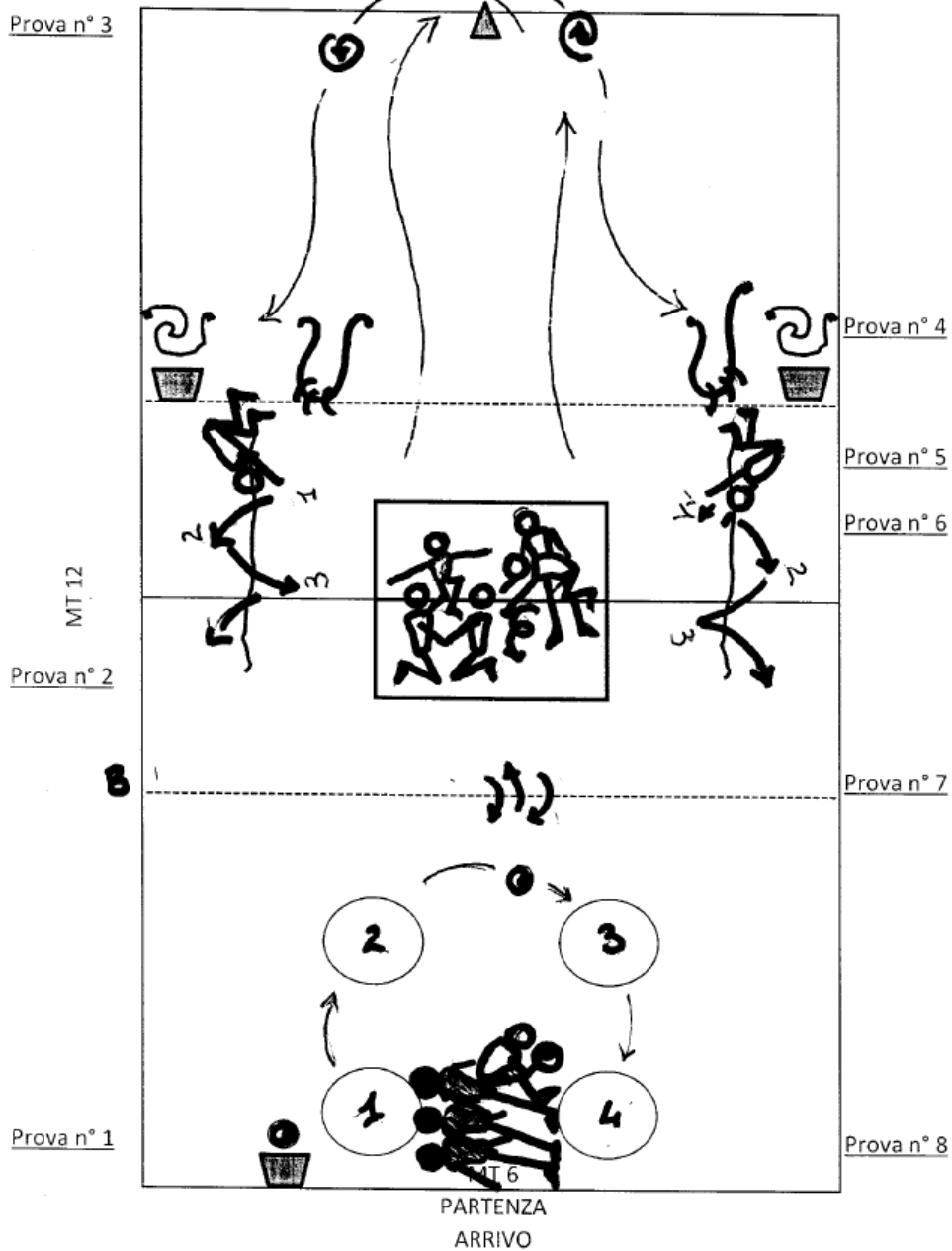
PROVE (da eseguire a squadra)

- Prova n° 1** I concorrenti sono dietro la linea e al segnale di partenza, un concorrente prende la palla mentre gli altri si posizionano ognuno dentro un cerchio. Il concorrente con la palla in mano entra nel 1° cerchio e la lancia al 2° concorrente, a sua volta, la lancia al 3° concorrente, fino all'ultimo concorrente che riposiziona la palla al suo posto nel contenitore.
- Penalità** 5" *uscire dal cerchio durante il lancio*
 5" *non lanciare la palla*
 5" *non seguire lo schema nei lanci (vedi disegno)*
- Prova n° 2** Di corsa, 2 concorrenti si posizionano in ginocchio a terra, uno fronte all'altro, si tengono per mano formando un ponte. I concorrenti 3° e 4°, si avvicinano alla coppia e uno per volta superano il ponte con un saltello (a piedi pari o alternati) per poi ripassarci sotto liberamente. Al termine si posizionano in ginocchio a terra e danno il cambio alla coppia, che ripete la sequenza.
- Penalità** 5" *superare il ponte senza saltare*
 5" *sciogliere il legamento durante i superamenti sopra e sotto (coppia in ginocchio)*
- Prova n° 3** A coppie, legandosi per mano si dirigono alla linea di fondo campo, corrono e aggirano la boa in direzioni opposte, sciogliendo il legame, si girano di 360° sull'asse longitudinale, ricompongono il legamento e sempre correndo ogni coppia arriva al proprio contenitore
- Penalità** 5" *non effettuare un giro su se stessi (360° A/L)*
 5" *effettuare il giro prima di aver superato la boa*
 5" *aggirare la boa dalla stessa parte*
- Prova n° 4** Raccolgono la fune dal contenitore, e a turno eseguono 3 saltelli (a piedi pari o alternati) con fune girante per avanti.
- Penalità** 5" *ogni saltello in meno alla fune* .
- Prova n° 5** Al termine dei saltelli, insieme stendono a terra la fune a formare una linea retta, e a turno eseguono 3 "leprotti" a cavallo della fune stesa a terra, al termine raccolgono la fune e la riposizionano nel contenitore
- Penalità** 5" *non posizionare insieme la fune a terra*
 5" *non superare la fune con mani e piedi nei "leprotti" (ogni volta)*
- Prova n° 6** Tornano ai tappeti, a turno, una coppia: un ginnasta si sdraia a terra in decubito supino e l'altro lo scavalca con una capovolta avanti appoggiando le mani oltre il compagno. Successivamente si invertono i ruoli. Al termine della sequenza il ginnasta che era sdraiato, si rialza e dà il cambio (tocco di mano) all'altra coppia che ripete tutta la sequenza
- Penalità** 5" *capovolta avanti senza posa di una o due mani*
 5" *anticipare il cambio (prima del tocco di mano)*
- Prova n° 7** Terminata la prova si posizionano tutti dietro la linea **B**, e tenendosi tutti per mano eseguono insieme un saltello a piedi pari in avanti per superare la linea **B**, un saltello indietro per ritornare nella posizione di partenza e poi uno in avanti per superare la linea **B**
- Penalità** 5" *saltello non a piedi pari nel superamento della riga*
 5" *saltelli senza che tutti mantengano il legamento*
- Prova n° 8** Sciogliono il legamento e un concorrente corre a prendere la palla. Il concorrente con la palla in mano si posiziona all'inizio della fila, gambe aperte piedi sulla riga fronte alla linea di partenza, gli altri si posizionano dietro in fila, il quarto concorrente con le spalle alla linea di partenza. Il primo concorrente fa rotolare la palla tra le gambe dei compagni, l'ultimo concorrente raccoglie la palla e la posiziona nel contenitore.
- Penalità** 5" *formazione della fila non conforme al testo* .

Il gioco termina quando la palla è nel contenitore e tutti i concorrenti hanno oltrepassato la linea d'arrivo

Fase Regionale
TROFEO GIOVANI 2019

PERCORSO N. 2



Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2019
1 ^ FASCIA
PERCORSO N. 1 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

1 pedana del volteggio – 5 cerchi di 60 max 80 cm – 3 tappetini tipo “serneige” – 1 palla da ritmica — 5 boe/coni – 1 contenitori – 3 step – 1 boa

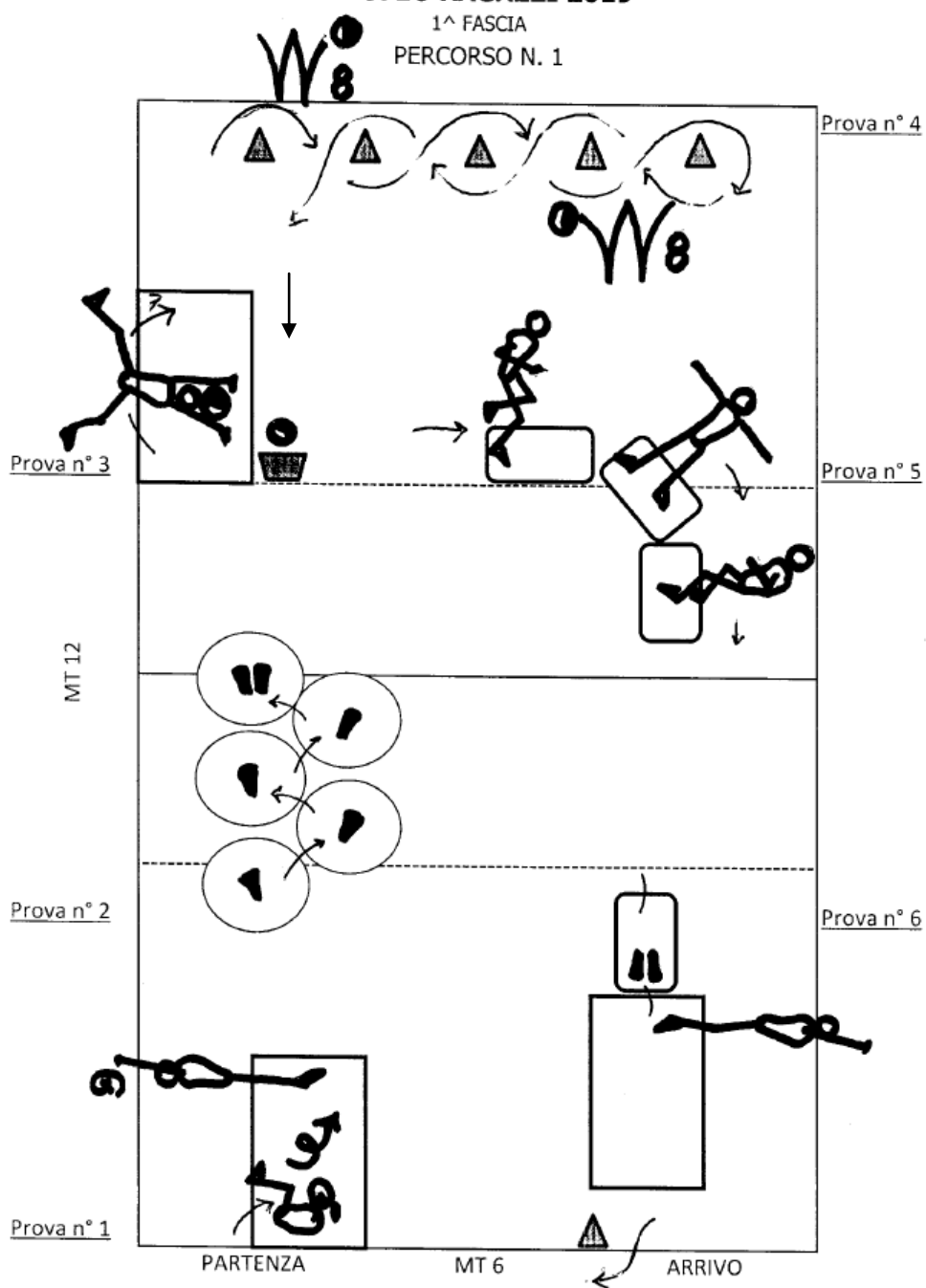
PROVE (da eseguire singolarmente)

- Prova n° 1 Il concorrente in piedi, con fronte alla partenza, al segnale di inizio, esegue una capovolta indietro rotolata (con posa obbligatoria delle mani) e si rialza. Di seguito esegue un salto verticale con ½ giro (180°) intorno all’asse longitudinale, braccia in alto
- Penalità* 5” *capovolta indietro senza posa di una o due mani*
5” *manca di estensione del corpo nel salto verticale*
5” *rotazione in volo lungo l’asse longitudinale incompleta*
5” *salto senza braccia in alto*
5” *arrivo dal salto non a piedi pari*
- Prova n° 2 Di corsa si dirige verso i cerchi ed esegue una corsa mettendo i piedi uno in ogni cerchio DX-SX-DX-SX per concludere nell’ultimo cerchio con una battuta a piedi pari
- Penalità* 5” *saltelli nei cerchi non conformi al testo (es. piedi uniti)*
5” *non terminare con battuta a piedi pari*
- Prova n° 3 Di corsa si dirige verso il contenitore e raccoglie la palla. Esegue una ruota con palla trattenuta tra le braccia
- Penalità* 5” *ruota senza posa di entrambe le mani*
5” *trattenere la palla non come descritto*
- Prova n° 4 Palleggiando esegue lo slalom tra i coni andando e tornando (minimo 8 palleggi per l’andata aggira l’ultimo cono/boa, cambio di mano e 8 per il ritorno). Al termine riposiziona la palla nel contenitore
- Penalità* 5” *ogni palleggio in meno*
5” *palleggi non in spostamento*
5” *palleggi senza cambio di mano*
- Prova n° 5 Sale sull’ estremità del primo step e lo percorre in avanti, percorre il secondo in andatura laterale e il terzo con andatura indietro e scende all’estremità
- Penalità* 5” *non salire o scendere alle estremità*
5” *spostamenti non conformi al testo*
- Prova n° 6 Effettua un cambio di fronte e di corsa, battuta a piedi pari sulla pedana, esegue un salto verticale con le braccia in alto, arrivo a piedi pari sul tappetino.
Aggira la boa per toccare il concorrente successivo in piedi sulla linea di partenza
- Penalità* 5” *effettuare la battuta a piedi pari prima della pedana*
5” *non eseguire la battuta a piedi pari sulla pedana*
5” *manca di estensione del corpo nel salto verticale*
5” *salto verticale senza braccia in alto*
5” *arrivo dal salto non a piedi pari*

Lo stop del tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell’ultimo concorrente in gara.

Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2019

1^ FASCIA
 PERCORSO N. 1



Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2019
1^ FASCIA
 PERCORSO N. 2 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

1 palla da ritmica - 4 cerchi di 60 max 80 cm - 2 tappetini tipo "serneige" - 2 funi minimo mt. 2,5 - 3 contenitori - 1 boa.

PROVE (da eseguire a squadra)

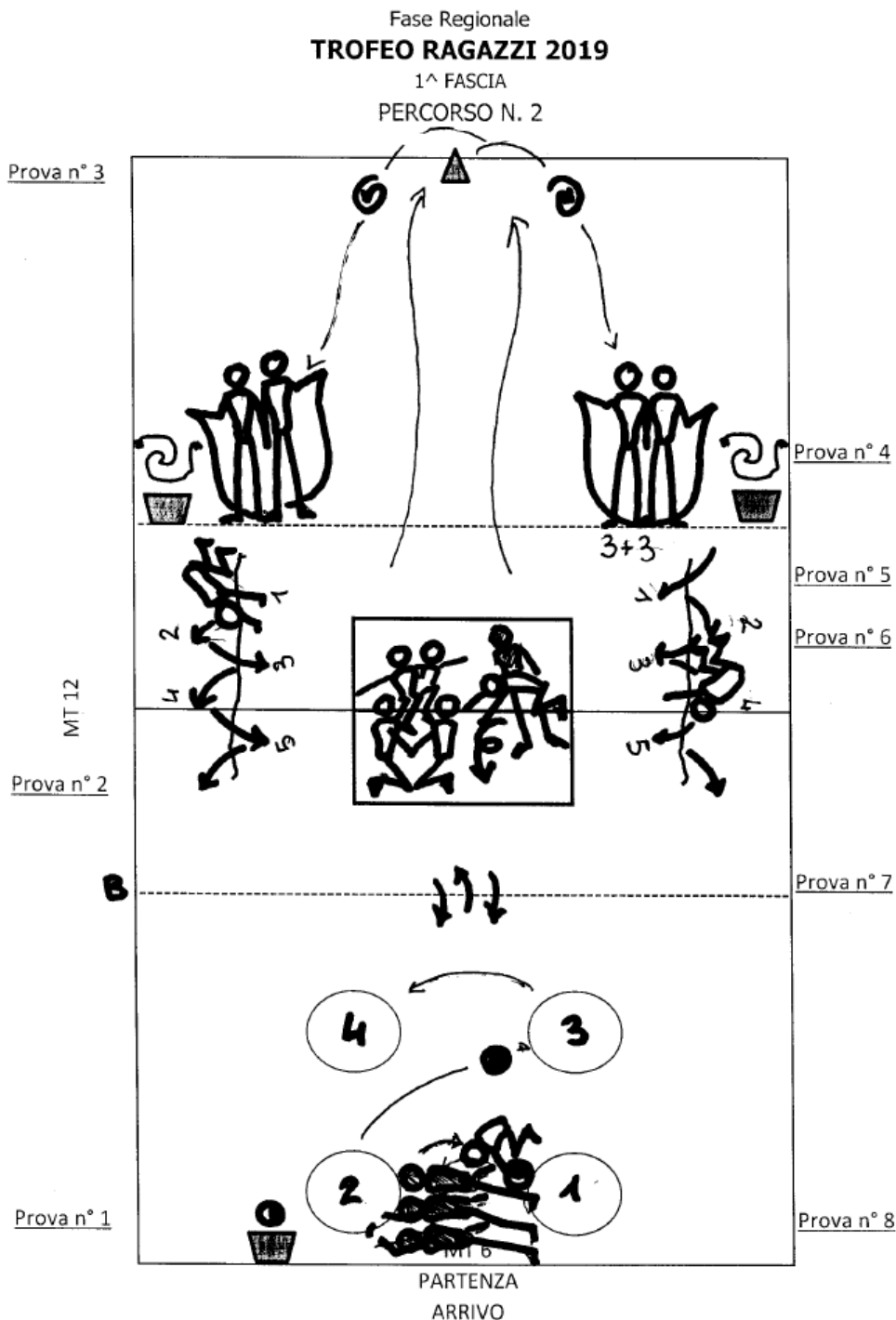
- Prova n° 1** I concorrenti sono dietro la linea e al segnale di partenza, un concorrente prende la palla mentre gli altri si posizionano ognuno dentro un cerchio. Il concorrente con la palla in mano entra nel 1° cerchio e la lancia al 2° concorrente, a sua volta, la lancia al 3° concorrente, fino all'ultimo concorrente che riposiziona la palla al suo posto nel contenitore.
- Penalità** 5" *uscire dal cerchio durante il lancio*
 5" *non lanciare la palla*
 5" *non seguire lo schema nei lanci (vedi disegno)*
- Prova n° 2** Di corsa, 2 concorrenti si posizionano in ginocchio a terra, uno fronte all'altro, si tengono per mano formando un ponte. I concorrenti 3° e 4°, tenendosi per mano, si avvicinano alla coppia e con un saltello a piedi pari, superano il ponte per poi ripassarci sotto con andatura avanti a carponi (uno per volta senza legamento). Tenendosi per mano, risaltano di nuovo il ponte a piedi pari e si posizionano in ginocchio a terra e danno il cambio alla coppia, che ripete la sequenza.
- Penalità** 5" *saltello non a piedi pari nel superamento*
 5" *sciogliere il legamento durante il superamento con il saltello (coppia che salta)*
 5" *sciogliere il legamento durante i superamenti sopra e sotto (coppia in ginocchio)*
- Prova n° 3** A coppie, legandosi per mano si dirigono alla linea di fondo campo, corrono all'indietro e aggirano la boa in direzioni opposte, sciogliendo il legame, si girano di 360° sull'asse longitudinale, ricompongono il legamento e sempre correndo all'indietro ogni coppia arriva al proprio contenitore
- Penalità** 5" *non correre all'indietro*
 5" *non effettuare un giro su se stessi (360° A/L)*
 5" *effettuare il giro prima di aver superato la boa*
 5" *aggirare la boa dalla stessa parte*
- Prova n° 4** I concorrenti di ogni coppia, raccolgono la fune dal contenitore e per mano, ciascuno con un capo della fune, eseguono 3 saltelli a piedi pari con la fune girante per avanti. Terminati i saltelli abbandonano il legamento e eseguono un giro su se stessi per ritrovarsi affiancati dietro la fune. Per mano, eseguono 3 saltelli a piedi pari con la fune girante dietro.
- Penalità** 5" *fune tenuta non conforme al testo*
 5" *saltelli nella fune non conformi al testo (es. a piedi alternati)*
 5" *ogni saltello in meno alla fune*
- Prova n° 5** Al termine dei saltelli, insieme stendono a terra la fune a formare una linea retta, e a turno eseguono 5 "leprotti" a cavallo della fune stesa a terra, al termine raccolgono la fune e la riposizionano nel contenitore
- Penalità** 5" *non posizionare insieme la fune a terra*
 5" *non superare la fune con mani e piedi nei "leprotti" (ogni volta)*
- Prova n° 6** Tornano ai tappeti, a coppie: un ginnasta si sdraia a terra in decubito prono e l'altro lo scavalca con una capovolta avanti appoggiando le mani oltre il compagno. Successivamente si invertono i ruoli. Al termine della sequenza il ginnasta che era sdraiato, si rialza e dà il cambio (tocco di mano) all'altra coppia che ripete tutta la sequenza
- Penalità** 5" *capovolta avanti senza posa di una o due mani*
 5" *anticipare il cambio (prima del tocco di mano)*
- Prova n° 7** terminata la prova si posizionano tutti dietro la linea **B**, e tenendosi tutti per mano devono eseguire insieme un saltello a piedi pari in avanti per superare la linea **B**, un saltello indietro per ritornare nella posizione di partenza e poi uno in avanti per superare la linea **B**

Penalità 5" saltello non a piedi pari nel superamento della riga
 5" saltelli senza che tutti mantengano il legamento

Prova n° 8 A questo punto, sciolgono il legamento e un concorrente corre a prendere la palla. Il concorrente con la palla in mano si posiziona all'inizio della fila, gambe aperte piedi sulla riga fronte alla linea di partenza, gli altri si posizionano dietro in fila. Si passano la palla sopra alla testa. L'ultimo concorrente fa rotolare la palla al primo facendola passare tra le gambe dei compagni. Il primo concorrente sarà quello che posiziona la palla nel contenitore.

Penalità 5" formazione della fila non conforme al testo

Il gioco termina quando la palla è nel contenitore e tutti i concorrenti hanno oltrepassato la linea d'arrivo



Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2019
2^ FASCIA
 PERCORSO N. 1 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

1 pedana del volteggio – 6 cerchi di 60 max 80 cm – 3 tappetini tipo "serneige" – 1 palla da ritmica — 5 boe/coni – 1 contenitori – 3 step – 1 boa

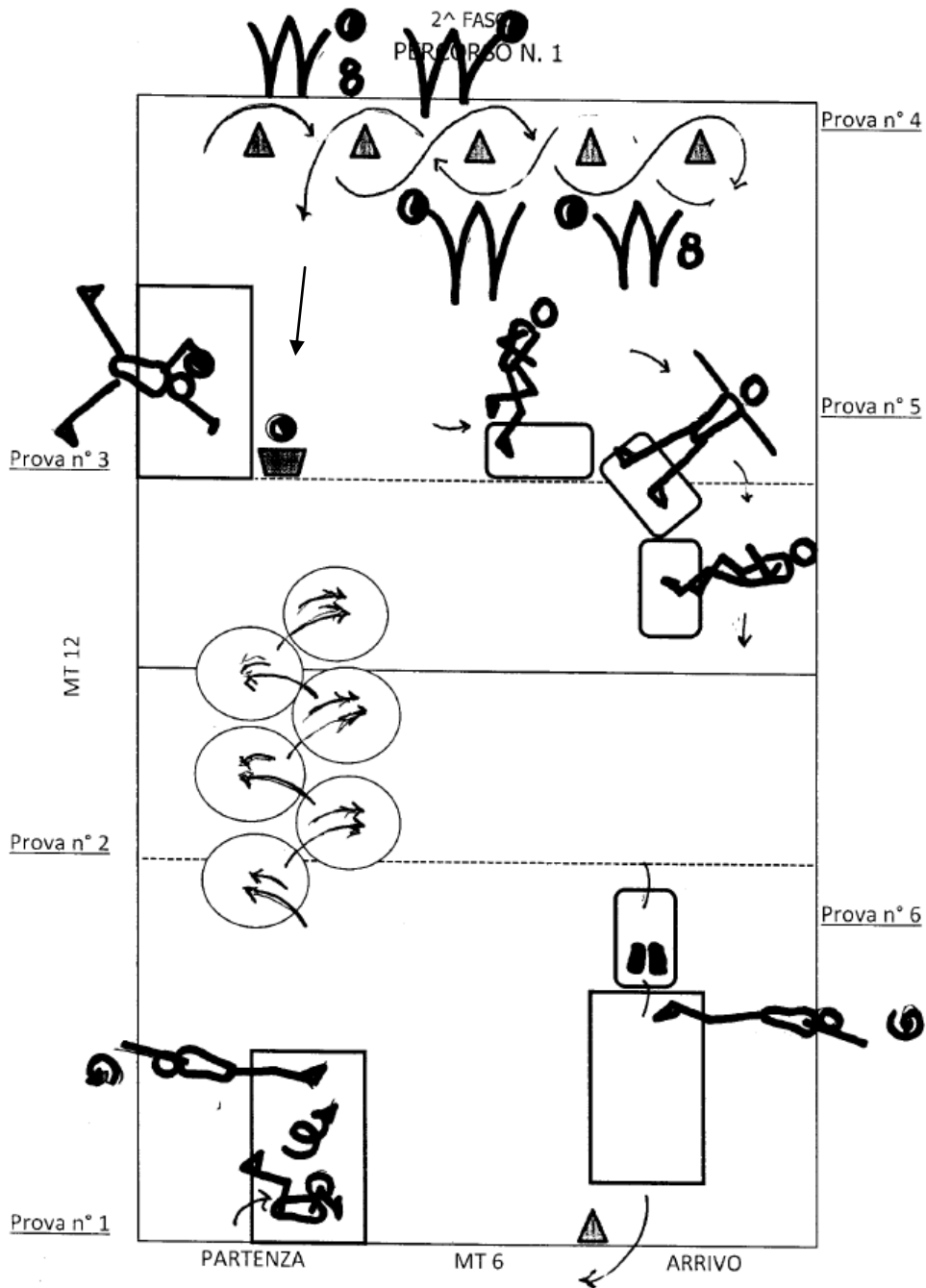
PROVE (da eseguire singolarmente)

- Prova n° 1** Il concorrente in piedi, con fronte alla partenza, al segnale di inizio, esegue una capovolta indietro rotolata (con posa obbligatoria delle mani) e si rialza. Di seguito esegue un salto verticale con ½ giro (180°) intorno all'asse longitudinale, braccia in alto
- Penalità** 5" *capovolta indietro senza posa di una o due mani*
 5" *manca di estensione del corpo nel salto verticale*
 5" *rotazione in volo lungo l'asse longitudinale incompleta*
 5" *salto senza braccia in alto*
 5" *arrivo dal salto non a piedi pari*
- Prova n° 2** Di corsa si dirige verso i cerchi ed esegue 6 "assemblé laterali" (passo e riunita in volo dei due piedi a dx nel primo cerchio, passo e riunita in volo a sx nel secondo cerchio, ecc.).
- Penalità** 5" *saltelli nei cerchi non conformi al testo (es. non riunire in volo)*
 5" *ogni saltello in meno*
- Prova n° 3** Di corsa si dirige verso il contenitore e raccoglie la palla. Esegue una ruota con appoggio di una mano e con l'altra tiene (in modo libero) la palla
- Penalità** 5" *ruota con posa di entrambe le mani*
- Prova n° 4** Palleggiando esegue lo slalom tra i coni andando e tornando (minimo 8 palleggi per l'andata: 2 volte con la mano dx e 2 volte con la mano sinistra, ecc., aggira l'ultimo cono/boa e minimo 8 per il ritorno: 2 volte con la mano dx e 2 volte con la mano sinistra, ecc.). Al termine riposiziona la palla nel contenitore
- Penalità** 5" *ogni palleggio in meno*
 5" *palleggi non in spostamento*
 5" *palleggi senza cambio di mano (ogni volta)*
- Prova n° 5** Sale sull'estremità del primo step e lo percorre in avanti, percorre il secondo in andatura laterale e il terzo con andatura indietro e scende all'estremità
- Penalità** 5" *non salire o scendere alle estremità*
 5" *spostamenti non conformi al testo*
- Prova n° 6** Effettua un cambio di fronte e di corsa, battuta a piedi pari sulla pedana, esegue un salto verticale con 1 giro (360°) intorno all'asse longitudinale con le braccia in alto, arrivo a piedi pari sul tappetino.
- Penalità** 5" *Aggira la boa per toccare il concorrente successivo in piedi sulla linea di partenza*
 5" *effettuare la battuta a piedi pari prima della pedana*
 5" *non eseguire la battuta a piedi pari nella pedana*
 5" *manca di estensione del corpo nel salto verticale*
 5" *salto verticale senza braccia in alto*
 5" *rotazione in volo lungo l'asse longitudinale incompleta*
 5" *arrivo dal salto non a piedi pari*

Lo stop del tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo concorrente in gara.

Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2019

2^a FASE
 PERCORSO N. 1



Fase Regionale
TROFEO RAGAZZI 2019
2^ FASCIA
 PERCORSO N. 2 (4 ginnasti/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

1 palla da ritmica - 4 cerchi di 60 max 80 cm - 2 tappetini tipo "serneige" - 2 funi minimo mt. 2,5 - 3 contenitori - 1 boa.

PROVE (da eseguire a squadra)

- Prova n° 1** I concorrenti sono dietro la linea e al segnale di partenza, un concorrente prende la palla mentre gli altri si posizionano ognuno dentro un cerchio. Il concorrente con la palla in mano entra nel 1 cerchio e la palleggia al 2° concorrente, a sua volta, la palleggia al 3° concorrente, fino all'ultimo concorrente che riposiziona la palla al suo posto nel contenitore.
- Penalità** 5" uscire dal cerchio durante il palleggio
 5" non palleggiare la palla
 5" non seguire lo schema nei lanci (vedi disegno)
- Prova n° 2** Di corsa, 2 concorrenti si posizionano in ginocchio a terra, uno fronte all'altro, si tengono per mano formando un ponte. I concorrenti 3° e 4°, tenendosi per mano, si avvicinano alla coppia e con un saltello a piedi pari, superano il ponte per poi ripassarci con andatura indietro a carponi (uno per volta senza legamento). Tenendosi per mano, risaltano di nuovo il ponte a piedi pari e si posizionano in ginocchio a terra e danno il cambio alla coppia, che ripete la sequenza
- Penalità** 5" saltello non a piedi pari nel superamento
 5" sciogliere il legamento durante il superamento con il saltello (coppia che salta)
 5" sciogliere il legamento durante i superamenti sopra e sotto (coppia in ginocchio)
- Prova n° 3** A coppie, legandosi per mano a braccia incrociate davanti si dirigono alla linea di fondo campo, corrono all'indietro e aggirano la boa in direzioni opposte, sciogliendo il legame, si girano di 360° sull'asse longitudinale, ricompongono il legamento e sempre correndo all'indietro ogni coppia arriva al proprio contenitore
- Penalità** 5" non correre all'indietro
 5" non correre a braccia incrociate
 5" non effettuare un giro su se stessi (360° A/L)
 5" effettuare il giro prima di aver superato la boa
 5" aggirare la boa dalla stessa parte
- Prova n° 4** I concorrenti di ogni coppia raccolgono la fune dal contenitore e per mano, ciascuno con un capo della fune, eseguono 5 saltelli a piedi pari con la fune girante per avanti. Terminati i saltelli abbandonano il legamento e eseguono un giro su se stessi per ritrovarsi affiancati dietro la fune. Per mano, eseguono 5 saltelli a piedi pari con la fune girante dietro
- Penalità** 5" fune tenuta non conforme al testo
 5" saltelli nella fune non conformi al testo (es. a piedi alternati)
 5" ogni saltello in meno alla fune
- Prova n° 5** Al termine dei saltelli, insieme stendono a terra la fune a formare una linea retta, e a turno eseguono 4 "assemblé laterali" (passo e riunita in volo dei due piedi a dx, passo e riunita in volo a sx, ecc) a cavallo della fune stesa a terra, al termine raccolgono la fune e la riposizionano nel contenitore
- Penalità** 5" non posizionare insieme la fune a terra
 5" non superare la fune con i piedi negli "assemblé" (ogni volta)
- Prova n° 6** Tornano ai tappeti, a coppie: un ginnasta si pone in quadrupedia prona (ginocchia appoggiate a terra) e l'altro lo scavalca con una ruota appoggiando le mani oltre il compagno. Successivamente si invertono i ruoli. Al termine della sequenza il ginnasta che era in quadrupedia, si rialza e dà il cambio (tocco di mano) all'altra coppia che ripete tutta la sequenza
- Penalità** 5" posa delle mani prima del compagno
 5" anticipare il cambio (prima del tocco di mano)

Prova n° 7 terminata la prova si posizionano tutti dietro la linea **B**, e tenendosi tutti per mano devono eseguire un saltello a un piede in avanti per superare la linea **B**, un saltello a un piede indietro per ritornare nella posizione di partenza e poi uno a un piede in avanti per superare la linea **B**.

Penalità 5" saltello non a un piede nel superamento della riga
5" saltelli senza che tutti mantengano il legamento

Prova n° 8 A questo punto, sciolgono il legamento e un concorrente corre a prendere la palla. Il concorrente con la palla in mano si posiziona all'inizio della fila, gambe aperte piedi sulla riga fronte alla linea di partenza, anche il terzo con fronte rivolta alla linea di partenza, il secondo, il quarto con spalle alla linea di partenza. Si passano la palla sopra alla testa. L'ultimo concorrente fa rotolare la palla al primo facendola passare tra le gambe dei compagni.

Penalità 5" Il primo concorrente sarà quello che posiziona la palla nel contenitore.
5" formazione della fila non conforme al testo

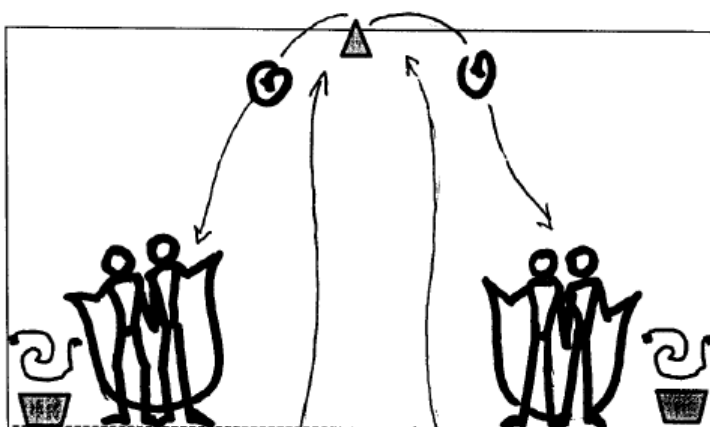
Il gioco termina quando la palla è nel contenitore e tutti i concorrenti hanno oltrepassato la linea d'arrivo.

Fase Regionale **TROFEO RAGAZZI 2019**

2^ FASCIA

PERCORSO N. 2

Prova n° 3



Prova n° 4

Prova n° 5

Prova n° 6

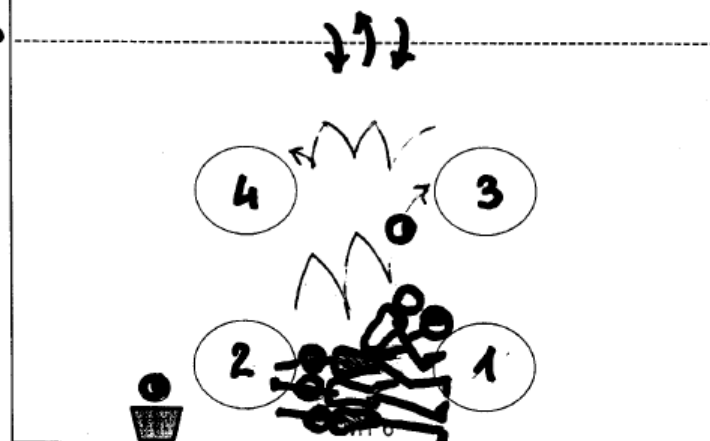
MT 12

Prova n° 2

B

Prova n° 7

Prova n° 1



Prova n° 8

PARTENZA
ARRIVO



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA
FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

GpTEST

Brevetti BRONZO Regionali

Test motori con conseguimento di Brevetto
proposti nella tabella GpTEST

(Linee Guida per le Attività GpT 2019 e Allegato n. 2)

GpTEST

COSA E'

- E' un'attività Ludico-Motoria del settore GpT aperta a tutti i tesserati F.G.I. dai 6 anni in su;
- Ha il principale obiettivo di rilevare le proprie capacità fisico-motorie e tecniche iniziali e di progressione temporale;
- La Tavola delle Prove potrà, in seguito, essere aggiornata e modificata secondo esigenze tecnico-organizzative finalizzate al miglioramento del programma stesso;
- E' un'attività atta al conseguimento di Brevetti Federali Regionali e Nazionali al termine del superamento di determinate prove per Livello;
- E' suddivisa in n.4 Livelli di difficoltà crescente (dal 4° al 1° livello), ciascuno di essi è a sua volta suddiviso in 3 fasce di merito (Brevetti), anch'essi di difficoltà crescenti, che si sviluppano in una Fase Regionale ed una Nazionale:

4° LIVELLO	2° LIVELLO
- Bronzo Regionale > Bronzo Nazionale	- Bronzo Regionale > Bronzo Nazionale
- Argento Regionale > Argento Nazionale	- Argento Regionale > Argento Nazionale
- Oro Regionale > Oro Nazionale	- Oro Regionale > Oro Nazionale
3° LIVELLO	1° LIVELLO
- Bronzo Regionale > Bronzo Nazionale	- Bronzo Regionale > Bronzo Nazionale
- Argento Regionale > Argento Nazionale	- Argento Regionale > Argento Nazionale
- Oro Regionale > Oro Nazionale	- Oro Regionale > Oro Nazionale

I BREVETTI

- Al completamento della Fascia di merito è assegnato il Brevetto di quello specifico livello Regionale o Nazionale;
- La fase Regionale può essere anche più di una, fa fede la migliore delle prove. Le fasi Regionali possono essere organizzate in qualunque periodo dell'anno sportivo.
- La fase Nazionale, su autorizzazione della DTNGpT, può essere organizzata anche in sede Regionale e vi può accedere esclusivamente chi ha superato la fase Regionale di quel Livello e Brevetto specifico. Anch'essa può essere svolta in qualsiasi periodo dell'anno.

Es.: al completamento del 1° Livello Bronzo Regionale è assegnato quel Brevetto ed è possibile avanzare alle prove del 1° livello Bronzo Nazionale e successivamente all'Argento Regionale.

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

- **SCELTA DEL LIVELLO INIZIALE** > è libera e a discrezione del partecipante e del tecnico accompagnatore che può anch'esso partecipare all'attività; la scelta è libera ma subordinata alla partenza dalla Fascia Bronzo Regionale del Livello scelto.
- **CONSEGUIMENTO DEL BREVETTO** > al conseguimento della del Brevetto Nazionale in uno specifico Livello si ha l'obbligo l'anno seguente o nel 2° semestre, di correre per il Brevetto immediatamente successivo dello stesso livello, o se esaurito il livello, del seguente.
- **MANCATO SUPERAMENTO DELLE PROVE** > comporta la permanenza (se già acquisito un Brevetto) nello stesso Livello e Brevetto fino alla partecipazione successiva.

FASCE DI ETA' (per la tabella e prove di riferimento)

Giovani (6-7 anni)	Allievi 1 (8-9-10 anni)	Allievi 2 (11-12-13 anni)	Junior 1 (14-15-16 anni)	Junior 2 (17-18-19 anni)	Senior 1 (20 – 29 anni)
Senior 2 (30 – 39 anni)	Senior 3 (40 – 49 anni)	Senior 4 (50 – 59 anni)	Golden 1 (60 – 69 anni)	Golden 2 (70 – 79 anni)	Golden 3 (80 – 100 anni)

Gli anni di riferimento si intendono compiuti al momento della partecipazione.

CONSEGUIMENTO DEL BREVETTO

LE PROVE > il concorrente dovrà affrontare un numero massimo di n.6 prove complessive di cui n.3 Prove generali di carattere Fisico-Motorio + n.3 Prove Tecniche sotto forma di percorso a stazioni. La descrizione delle singole prove è riportata sull'Allegato n.2 dell'Allegato Tecnico. *Al termine di ciascuna prova il coordinatore dei Valutatori potrà comunicare un feedback sull'esito negativo delle prove tecniche al fine del miglioramento delle prove stesse.*

- **SCELTA DEI BREVETTI PER I QUALI CONCORRERE >**

- Realizzazione della prova nel rispetto dei parametri e/o della corretta esecuzione prevista

- **"BREVETTO GpTest STANDARD" – REQUISITI PER IL CONSEGUIMENTO >**

- 1) dalla fascia Giovani alla fascia Senior : Partecipazione e Realizzazione di min. 4/6 prove di cui min. 2 Tecniche
- 2) fasce Golden: Partecipazione e realizzazione di min. 3/6 prove di cui min. 1 Tecnica

- **"BREVETTO GpTest TOP" – REQUISITI PER IL CONSEGUIMENTO >**

- 1) dalla fascia Giovani alla fascia Senior : Partecipazione e Realizzazione di min. 6/6 prove
- 2) fasce Golden: Partecipazione e realizzazione di min. 4/6 prove di cui min. 2 Tecniche

ORGANIZZAZIONE DEL PERCORSO E DELLE STAZIONI E SUPERAMENTO DELLE PROVE

- Il Percorso a stazioni, contenente le prove previste per ciascun Livello e Brevetto è organizzato liberamente dal DTGpT di competenza in una zona di dimensioni utili alla sistemazione dell'attrezzatura necessaria, indoor o outdoor.
- Le prove sono organizzate con sequenza dettata dal DTGpT di competenza anche senza attenersi alla sequenza specifica della griglia delle prove.
- Circa la sistemazione dell'attrezzatura, priorità assoluta va data alla sicurezza, alla superficie su cui si effettuano le prove e all'assistenza indiretta.
- Le prove riservate alle Fasce Golden sono raccomandate. I partecipanti Golden potranno, su loro scelta, cimentarsi anche sulle prove riguardanti le altre fasce, fermo restando che i dati di riferimento in tabella, ai fini del superamento della prova, restano quelli dell'età di appartenenza.

QUANDO LA PROVA E' RITENUTA SUPERATA?

- 1) Quando il "valutatore" la ritiene "realizzata".
- 2) Prove di Velocità > quando è eseguita correttamente e/o si svolge entro determinati tempi previsti dalla relativa tabella di riferimento;
- 3) Prove di Tecnica > quando è eseguita correttamente secondo la tecnica descritta.

Ciascun partecipante porterà al Valutatore della prova interessata copia della griglia con evidenziato il Brevetto e le prove che dovrà affrontare e il superamento del Brevetto sarà riportato sulla Scheda Personale GpTest.

I JOLLY

Il partecipante avrà la possibilità, a sua scelta, di utilizzare massimo n.3 Jolly totali, tra le prove Regionali e Nazionali dello stesso Livello e Brevetto per poter ripetere eventuali prove fallite. Es.: nel 4°liv. Bronzo Reg. e Naz. abbiamo in totale n.12 prove; tra queste si possono utilizzare i 3 Jolly liberamente, anche più jolly per stessa prova fino all'esaurimento dei 3 Jolly disponibili.

GpTEST CHALLENGE

Vedi dettaglio sull'allegato tecnico.

GpTEST - Prove Fisico-Motorie 2019

4° LIVELLO - BRONZO regionale

Attrezzatura:

1 tappetino tipo "sernegie" - 5 cerchi di 60 max 80 cm - 1 contenitore - 1 palla da ritmica - 1 pedana da volteggio - 1 tappeto mt 2 x 1 H cm 20 - 4 boe - striscia per il suolo (moquette o tappeti) mt 10 x 2

Prova n°

1	VELOCITA'	Corsa piana su m10 lineari (t) = prove con rilevamento tempo) Partenza in piedi a/r
	FORZA	Da supini e da proni Portarsi velocemente in poizione ritta (2rip. per verso)

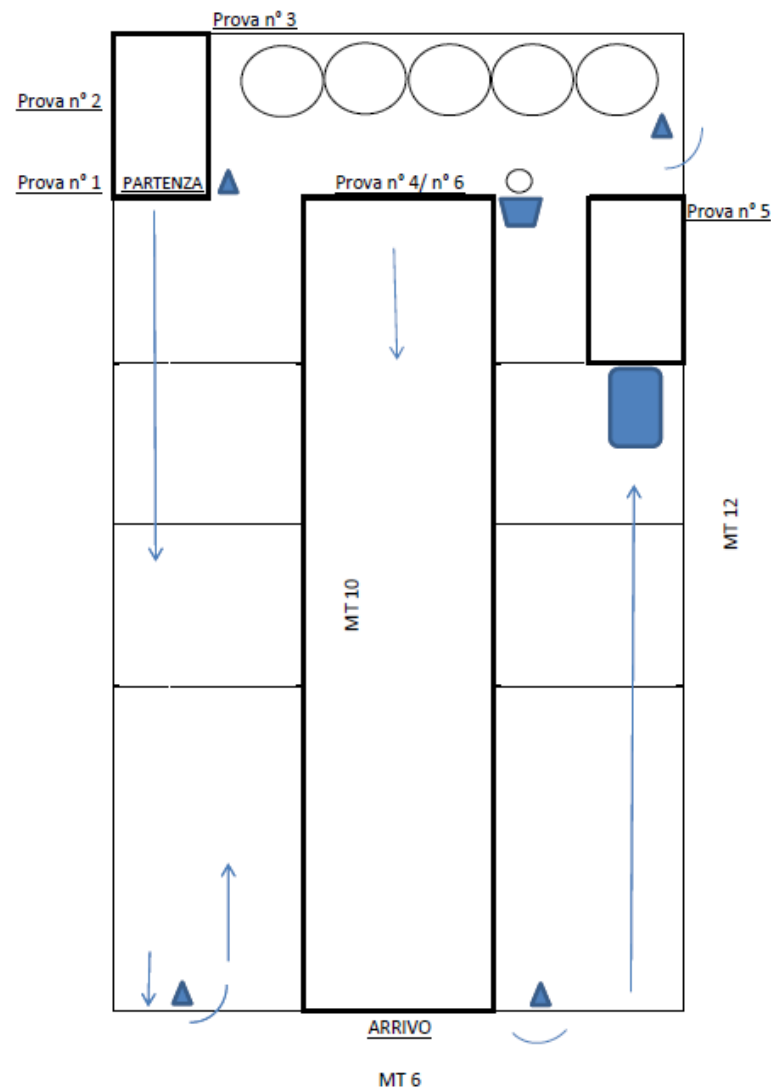
2	FLESSIBILITA'	Ritti a gambe tese divaricate, flessione del busto avanti Toccare alternatamente le due ginocchia (2 rip. x arto)
---	---------------	--

3	CAPACITA' COORDINATIVE	Saltare consecutivamente a Piedi Pari in 5 Cerchi successivi
---	------------------------	---

4	SUOLO	Composizione di una sequenza libera con 4 elementi di 4 gruppi:
	ROTOLEMENTI/ROVESCIAIMENTI	da prono>supino o sup.>prono
	MOVIMENTI e SALT	5 Rullate sul dorso in posiz. raccolta
	ELEMENTI STATICI 3"	4 Oscillazioni o Circond. bracc. libere
	GIRI	4 Onde del corpo libere
	RIBALTAMENTI/ACRO	2 affondi a alternati 3" x aff. Seduta a gambe uninte e tese 1/2 giro su 2 piedi (chaineè o g.a passi) 1/2 giro sul bacino (piedi in app.) c/aiuto Verticale e spinta Piccolo tuffo

5	PEDANA CON RINCORSA	Rincorsa, presalto e battuta a piedi pari. Fascia Giovani e Golden possono staccare il piede del presalto sulla pedana. Penello. 2 Salti. Arrivo su materasso m 2x1x0,20
---	---------------------	--

6	PALLA (piccoli attrezzi)	Composizione di una sequenza libera con 4 elementi di 4 gruppi:
	MOVIMENTI	Rotolamento al suolo 3 passi e ripresa 2 palleggi andatura avanti
	SALT	Palleggio su salto pennello Palleggio su salto del gatto
	ELEMENTI STATICI (fissare elemento)	Rotolamento petto-braccia piedi uniti relevè Trasmissione equilibrio arto sollevato
	ROTAZIONI o PIVOT	Circondazione trasversale su giro a passi o chaineè (2 mani) palleggio, giro su se stessi eripresa continuando palleggio
	GRUPPI MISTI	Lancio e ripresa libera anche a 2 mani Lancio 2 passi e ripresa (anche 2 mani)



GpTEST - Prove Fisico-Motorie 2019

3° LIVELLO - BRONZO regionale

Attrezzatura:

1 tappetino tipo "sernegie" - 9 cerchi di 60 max 80 cm - 1 contenitore - 1 palla da ritmica - 1 pedana da volteggio - 2 tappeto mt 2 x1 H cm 20 - 4 boe - striscia per il suolo (moquette o tappeti) mt 10 x 2

Prova n°

1	VELOCITA'	Corsa piana su m12 lineari a/r (t) = prove con rilevamento del tempo Partenza da seduti
	FORZA	Piegamenti degli arti sup. con ginocchia al suolo + Addominali Pieg. > min. 2 rip. Supini gambe flex > 2 chiusure del busto

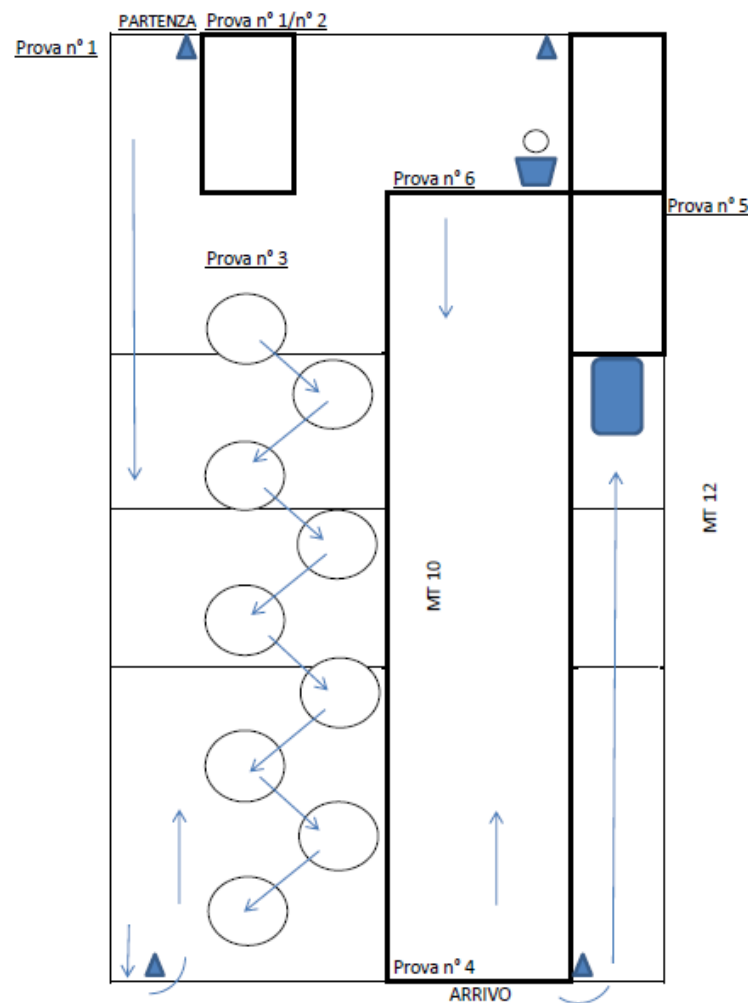
2	FLESSIBILITA'	Seduti a gambe tese divaricate, flessione del busto avanti Al centro, mani min. sulla linea delle ginocchia (2 rip.)
---	---------------	---

3	CAPACITA' COORDINATIVE	Saltare consecutivamente a Piedi Pari in 9 Cerchi a zig-zag distanziati cm50
---	------------------------	---

4	SUOLO	Composizione di una sequenza libera con 5 elementi di 4 gruppi:
	ROTOLENTI/ROVESCIMENTI	Capovolta avanti e/o indietro con arrivo in piedi
	MOVIMENTI e SALT	Slancio alla verticale 1 gamba tesa 4 Galoppi laterali 4 Pennelli
	ELEMENTI STATICI 3"	Tenuta gamba tesa min. 90° Candela gambe libere c'aiuto
	GIRI	1 giro pivot gamba libera 2 giri opposti sul bacino liberi
	RIBALTAMENTI/ACRO	Kippe Rondata

5	PEDANA CON RINCORSA	Rincorsa, presalto e battuta a piedi pari. Fascia Giovani e Golden possono staccare il piede del presalto sulla pedana. Capovolta saltata. 2 Salti. Arrivo su materasso m 4x1x0,20
---	---------------------	--

6	PALLA (piccoli attrezzi)	Composizione di una sequenza libera con 5 elementi di 4 gruppi:
	MOVIMENTI	Circonduzione sagittale ad una mano Circonduzione e mulinello a 2 mani andando in ginocchio
	SALT	Palleggio salto groupè Palleggio sforbiciata tesa
	ELEMENTI STATICI (fissare elemento)	3 palleggi su staccata Rotolamento petto braccia su staccata
	ROTAZIONI o PIVOT	Circonduzione due mani su pivot passè Trasmissione su pivot passè
	GRUPPI MISTI	Lancio chassè e ripresa a 2 mani Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)



GpTEST - Prove Fisico-Motorie 2019

2° LIVELLO - BRONZO Regionale

Attrezzatura:

1 tappetino tipo "sernegie" - 1 contenitore - 1 fune - 1 pedana da volteggio - 2 tappeto mt 2 x1 H cm 20 - 8 coni/boe - 2 boe - striscia per il suolo (moquette o tappeti) mt 10 x 2

Prova n°

1	VELOCITA'	Corsa a slalom su 12m con 1 cono ogni... m1,50 (8 coni)
	FORZA	Da corpo proteso dietro (cpd) piegam. arti sup. + Addominali Piegamenti > min. 6 rip. Supini gambe flesse > 6 chiusure busto

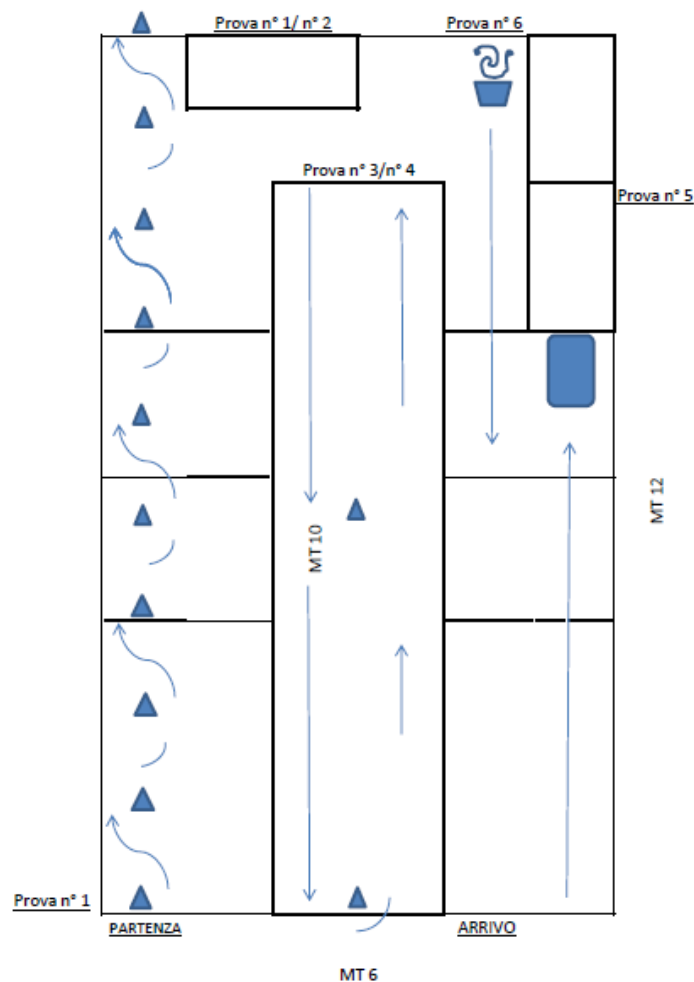
2	FLESSIBILITA'	Seduti a gambe tese unite, flessione del busto avanti Toccare min. metà gamba (2 rip.)
---	---------------	---

3	CAPACITA' COORDINATIVE	4 prove in avanzamento e in successione su 15m a/r - c/cambio prova ogni 7,5m. Ritorno aggirando un cono
		1) Circondazioni opposte 5 x verso
		2) passo-slancio gamba tesa avanti
		3) ogni 3 passi pennello con 1 giro a/i 4) capovolte avanti

4	SUOLO	Composizione di una sequenza libera con 6 elementi di 4 gruppi:
	ROTOLENTI/ ROVESCIAMENTI	Capovolta avanti+Verticale flettoestendo Verticale e ponte
	MOVIMENTI e SALTI	Salto cosacco o sissonne Premulinello alla Verticale di passaggio
	ELEMENTI STATICI 3"	Orizzontale prona (planche front.) Gamba in appoggio piegata e l'altra tesa avanti
	GIRI	1 giro a/i in staccata 1/2 giro gam. appogg. pieg. l'altra tesa
	RIBALTAMENTI/ ACRO	Flic-Flac (anche smezato) Verticale+Capov. Av.+Kippe

5	PEDANA CON RINCORSA	Rincorsa, presalto e battuta a piedi pari. Fascia Giovani e Golden possono staccare il piede del presalto sulla pedana. Verticale con arrivo supino. 2 Salti. Arrivo su materasso m 4x1x0,20
---	------------------------	---

6	FUNE (piccoli attrezzi)	Composizione di una sequenza libera con 6 elementi di 4 gruppi:
	MOVIMENTI	Rope skipping: 8 slalom (piedi pari dx e sx) 4 saltelli con e senza incrocio
	SALTI	Giri sagittali su salto cosacco Attraversamento in avanti su cosacco
	ELEMENTI STATICI (fissare elemento)	Giri trasversali su equilibrio cosacco Giri sagittali su equilibrio cosacco
	ROTAZIONI o PIVOT	Avvolgimento si pivot a 90° Giri trasversali Pivot a 90°
	GRUPPI MISTI	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (6-8 sec) Lancio capovolta e ripresa



GpTEST - Prove Fisico-Motorie 2019

1° LIVELLO - BRONZO Regionale

Attrezzatura:

1 tappetino tipo "serpeggio" - 2 contenitori - 1 fune - 1 palla da ritmica - 1 cerchio di 60 max 80 cm - 1 pedana da volteggio - 2 tappeti mt 2 x 1 H cm 20 - 3 boe - striscia per il suolo (moquette o tappeti) mt 10 x 2

Prova n°

1	VELOCITA'	Corse piana su 10m (*t = prova a tempo) Test navetta 4 x 10m (migliorando tempo On)
	FORZA	Da Corpo proteso dietro (cpd), piegam. arti sup.+ Addominali Piegamenti > min. 12rip. Supini a gambe tese in alto > 8 chiusure del busto
2	FLESSIBILITA'	Seduti a gambe tese unite e divaricate, flessione del busto avanti Petto a contatto con arti gli inferiori (1 rip. per arto)
3	CAPACITA' COORDINATIVE	2 prove in avanzamento su 10m a/r - con cambio prova ogni 10m. Ritorno aggirando un cono 1) P= lancio in alto e 1 giro a/l con ripresa. 2) C= rotolamento con entrata ed uscita del Cerchio min. 4 rip.
4	SUOLO	Composizione di una sequenza libera con 6 elementi di 6 gruppi:
	ROVOLAMENTI/ROVESCIAIMENTI	Capovolti indietro e 1/2 giro Da ritmi, Verticale d'impostazione a gambe divaricate
	MOVIMENTI e SALT	Salto Farfalla 1 Mulinello
	ELEMENTI STATICI 3"	Verticale tenuta dopo 1/2 giro Gamba appoggio piegata l'altra tesa fuori
	GIRI	1 e 1/2 giro pivot gamba flessa 1 giro pivot gamba tesa 90°
	RIBALTAMENTI/ACRO	Flic-flac avanti Pennello 1/2 giro a/l + tuffo
	PEDANA CON RINCORSA	Rincorsa, presalto e battuta a piedi pari. Fascia Giovani e Golden possono staccare il piede del presalto sulla pedana. Salto giro avanti carpio. 2 Salti. Arrivo su materasso m 4x1x0,20
6	FUNE (piccoli attrezzi)	Composizione di una sequenza libera con 6 elementi di 6 gruppi:
	MOVIMENTI	Rope skipping: 8 X step (divaricata e incrocio frontale con cambio di gamba avanti) Da saltelli indietro lancio della fune e ripresa dai capi
	SALT	Ripresa su enjambee Lancio su enjambee
	ELEMENTI STATICI (fissare elemento)	Giri sagittali su grand ecart relevé Avvolgimento Grand ecart relevé
	ROTAZIONI o PIVOT	Circonduzione trasversale su pivot arabesque/attitude Giri trasversali su pivot arabesque/attitude
	GRUPPI MISTI	Lancio due chaineé e ripresa libera Passi coreografici con cambio di ritmo e maneg (8 sec)

