



Prot.n. 54/2017 RG/tm  
Milano, 27 Marzo 2017

**A TUTTE LE ASSOCIAZIONI  
DI GINNASTICA DELLA LOMBARDIA**

e p.c. al DTN Emiliana Polini

LORO INDIRIZZI

**OGGETTO: AGGIORNAMENTI PROGRAMMI TECNICI GPT 2017**

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 Procedure Federali 2017, alle Norme Tecniche 2017 e alle Linee Guida per le Attività GpT 2017 (23/03/2017):

Si portano in evidenza alcuni cambiamenti e precisazioni:

- NORME TECNICHE 2017 sezione GpT
  - Modificate le indicazioni del tesseramento sulle schede tecniche GYMGIOCANDO, GPTTEST
  - E' stata inserita una nuova attività: PROMOGYM

## **NOTE TECNICHE**

### **PROMOGYM:**

Composizione Rappresentativa: da 2 ginnasti fino a max 6 ginnasti (anche misti)

#### **PROGRAMMA TECNICO REGIONALE**

- ***Esercizi individuali in successione con/agli attrezzi***

Il programma tecnico prevede l'esecuzione di max 2 esercizi individuali in successione su min. 2 e max 3 attrezzi diversi (per un totale di minimo 4, massimo 6 esecuzioni) scelti tra Suolo/Corpo Libero, trave, mini-trampolino, volteggio/tappetoni, parallele pari, fune, palla e cerchio.

Ogni ginnasta, per ogni squadra, può eseguire max 1 prova per ogni attrezzo (non è consentito allo stesso ginnasta eseguire 2 prove allo stesso attrezzo).

Ogni ginnasta può eseguire l'esercizio a 1, 2 e 3 attrezzi diversi (il totale delle esecuzioni di tutti i ginnasti agli attrezzi è comunque di max 6 esercizi)

La composizione della coppia può essere anche mista (ginnasta maschio + ginnasta femmina) a qualsiasi attrezzo

Il tempo per ogni coppia di esercizi è di min. 60"/max 120"

Ogni esercizio individuale, con collegamenti liberi, deve avere **3 elementi** richiesti, scelti dall'**Allegato 1** (Linee Guida per le Attività GpT 2017),

Gli esercizi andranno eseguiti senza l'accompagnamento musicale

Per il Suolo/Corpo Libero e piccoli attrezzi l'aera di lavoro è una striscia di mt 12 x 2.

Al mini-trampolino e volteggio/tappetoni devono essere eseguiti **2 salti uguali o diversi** per ogni ginnasta, scelti dall'**Allegato 1** (Linee Guida per le Attività GpT 2017). Sarà considerato il salto migliore. I salti devono essere eseguiti in successione (primo ginnasta esegue il 1° salto, a seguire il secondo ginnasta esegue il primo salto, ecc).



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**

**COMITATO REGIONALE LOMBARDIA**

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

Al mini-trampolino è consentito l'uso della panca per la rincorsa

Per la categoria OPEN, il programma tecnico per ogni ginnasta della squadra è quello dell'effettiva fascia di età di appartenenza.

Esempio: ogni ginnasta eseguirà i salti al volteggio come da propria fascia di appartenenza cioè il ginnasta di 1<sup>a</sup> fascia salterà sui tappetoni alti cm 60 e il ginnasta di 3<sup>a</sup> fascia sui tappetoni alti cm 100.

La premiazione avverrà per fasce di merito e premi speciali. Per ciascuna categoria saranno presi in considerazione i valori dei due migliori attrezzi (totale 4 valori)

*Sono esclusi da questa attività tutti i ginnasti che hanno partecipato alle attività Gold e 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup> divisione Silver*

In allegato il calendario regionale aggiornato (27/03/2017).

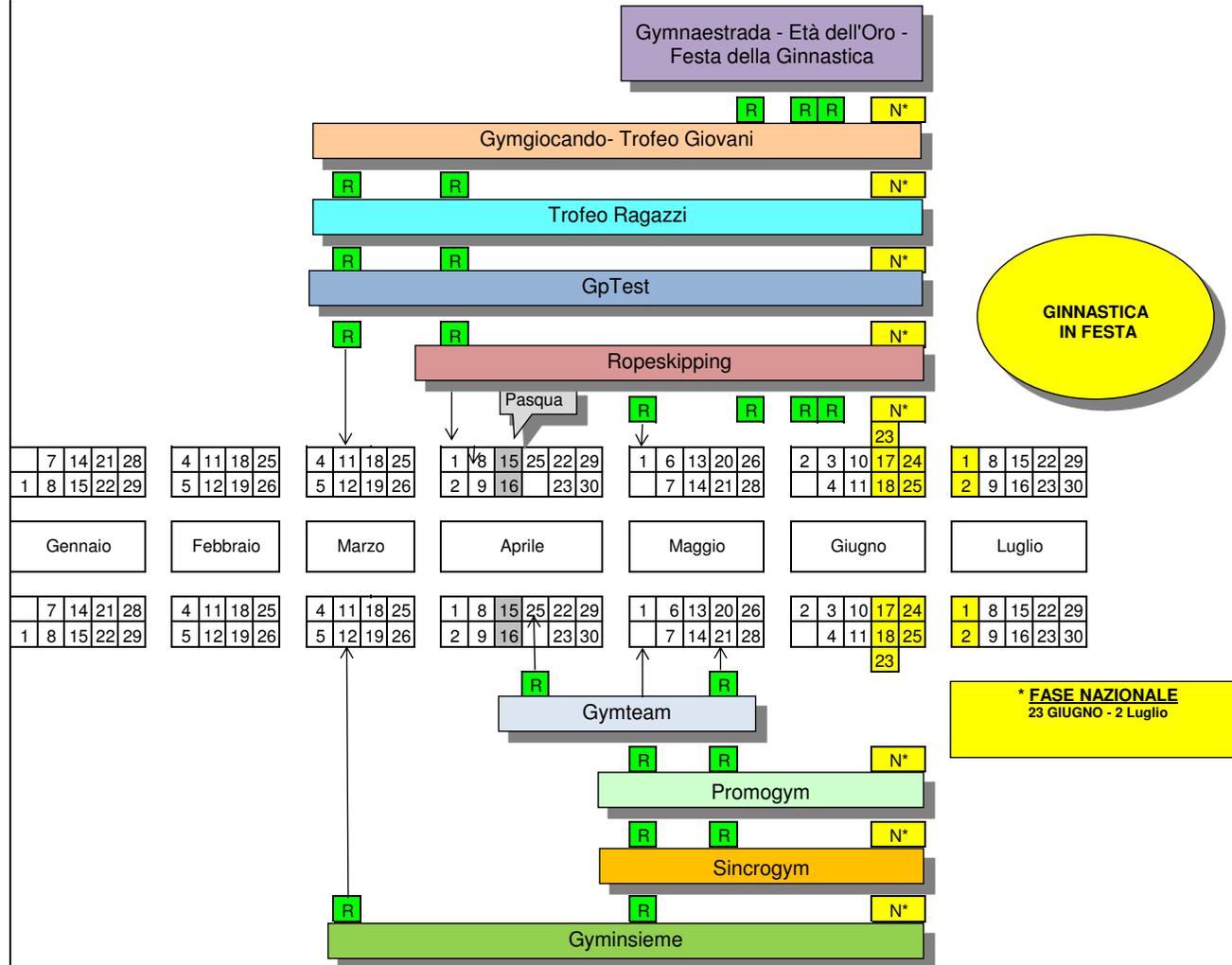
Per ulteriori chiarimenti è possibile inviare una e-mail al DTR GpT Gabriella Luzzara: [gabry66@alice.it](mailto:gabry66@alice.it).

**Cordiali saluti.**

**IL SEGRETARIO**  
f.to Rosario Gandolfo

# Calendario Regionale Sez. GpT 2017

GpT



ATTIVITA'	DATA	SOC-LOCALITA'
GYMGIOCANDO	12-mar	LIXIO (LISSONE-MB)
	02-apr	ARTISTICA 82 (CORNATE D.A.-MB)
TROFEO GIOVANI	12-mar	LIXIO (LISSONE-MB)
	02-apr	ARTISTICA 82 (CORNATE D.A.-MB)
TROFEO RAGAZZI	12-mar	LIXIO (LISSONE-MB)
	02-apr	ARTISTICA 82 (CORNATE D.A.-MB)
GPTTEST	12-mar	LIXIO (LISSONE-MB)
	02-apr	ARTISTICA 82 (CORNATE D.A.-MB)
	maggio/giugno	
GYMINSIEME	12-mar	LIXIO (LISSONE-MB)
	01-mag	CABIATE (CABIATE-CO)
GYMTEAM	25-apr	GYM ART 2014 (S.M.SICCOMARIO-PV)
	20 o 21-mag	DAVERIO (DAVERIO-VA)
PROMOGYM	01-mag	CABIATE (CABIATE-CO)
	21-mag	LIXIO (ALBIATE-MB)
SINCROGYM	01-mag	CABIATE (CABIATE-CO)
	21-mag	LIXIO (ALBIATE-MB)
ROPESKIPPING	01-mag	CABIATE (CABIATE-CO)
	21-mag	LIXIO (ALBIATE-MB)
GYMNAESTRADA ETA' DELL'ORO	maggio/giugno	
PERCORSO VITA	maggio/giugno	

IN ROSSO DA CONFERMARE