



“BREVETTI DI ABILITA’” ATTIVITA’ PRE-AGONISTICA 2024

Aggiornamento 15/04/2024

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 2024), 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 2024) sono:

INDICAZIONI TECNICHE ATTUATIVE REGIONALI 2024

- ❖ **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**
Pubblicate griglie aggiornate (Allegato 3 delle Linee Guida per le attività GpT 2024) con nuovi salti per 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^a Fascia e 3^a 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



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

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

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 2024

Area di lavoro: min striscia mt 12x 2 max pedana mt 12x6

❖ TE Esigenze Tecniche e di Composizione: come da indicazioni nazionali pubblicate nelle FAQ Programmi Tecnici GpT 2024

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 2024, 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, **ma dello stesso livello**, e conseguire Brevetti di Abilità per i diversi attrezzi.

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, dello stesso livello, per ogni fascia

GOLD: min 2 attrezzi su 3, dello stesso livello, per ogni fascia



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

- SUPER BREVETTO DI SEZIONE GAM:
 - SILVER 2[^] Fascia min 2 attrezzi su 2
 - SILVER 3[^] Fascia min 3 attrezzi su 3
 - SILVER 4[^] Fascia min 3 attrezzi su 4
 - GOLD 2[^] Fascia min 2 attrezzi su 3
 - GOLD 3[^] Fascia min 3 attrezzi su 5
 - GOLD 4[^] Fascia min 4 attrezzi su 6

- SUPER BREVETTO DI SEZIONE GR
 - SILVER: min 2 attrezzi su 3, dello stesso livello, per ogni fascia
 - GOLD: min 2 attrezzi su 3, dello stesso livello, 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 2024 Sez. GpT, Linee Guida per le Attività GpT 2024 e le FAQ Programmi Tecnici GpT 2024