



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 x1 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)

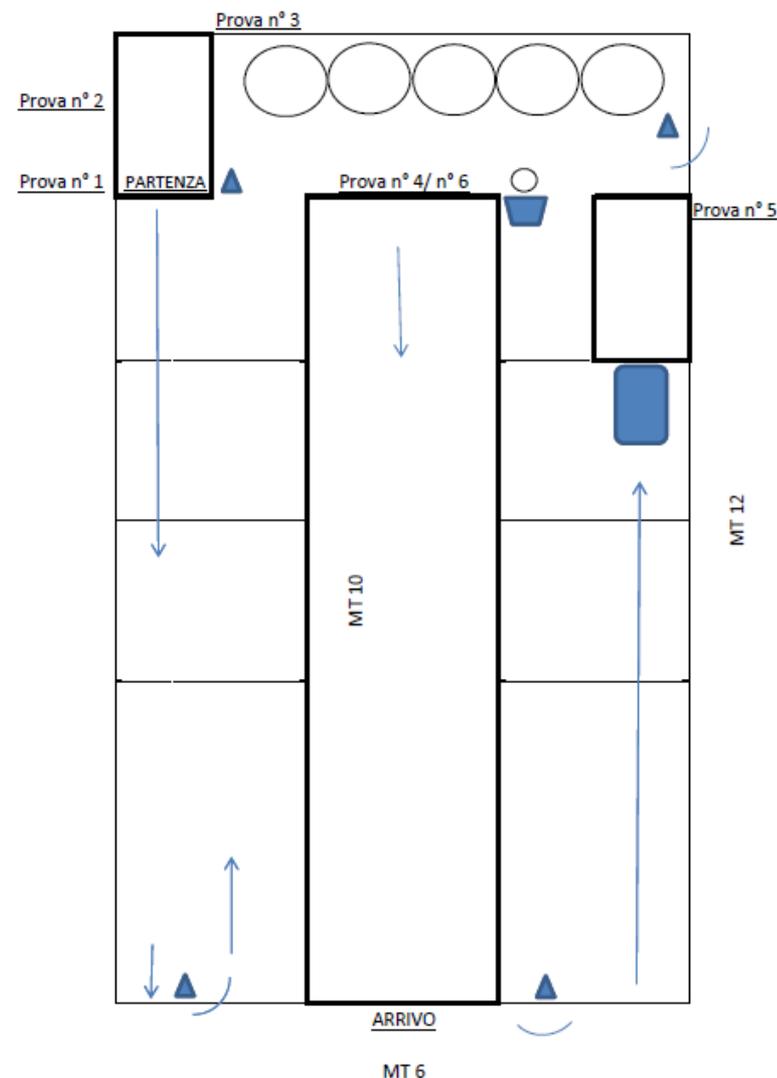
2	FLESSIBILITA'	Ritti a gambe tese divaricate, flessione del busto avanti Toccare alternatamente le due ginocchieri (2 rip. x arto)
---	---------------	--

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 SALTI	5 Rullate sul dorso in posiz. raccolta 4 Oscillazioni o Circond. bracc. libere
	ELEMENTI STATICI 3"	4 Onde del corpo libere 2 affondi a alternati 3" x aff. Seduta a gambe uninte e tese
	GIRI	1/2 giro su 2 piedi (chaineè o g.a passi) 1/2 giro sul bacino (piedi in app.) c/aiuto
	RIBALTAMENTI/ ACRO	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
	SALTI	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	Circonduzione 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

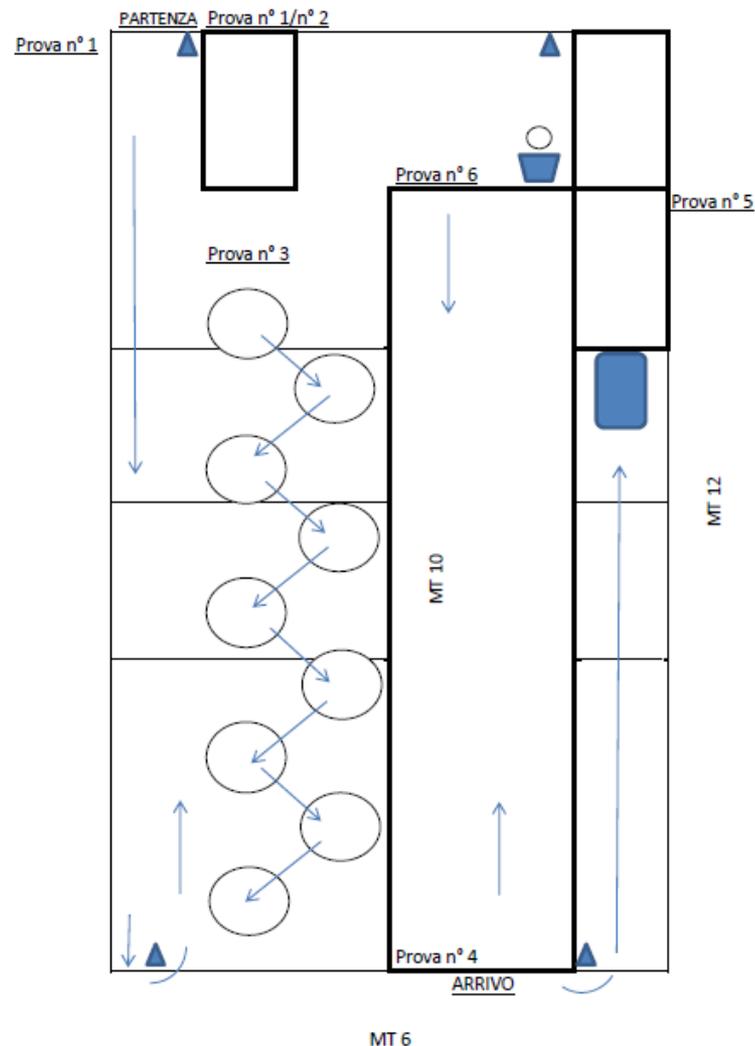
2	FLESSIBILITA'	Seduti a gambe tese divaricate, flessione del busto avanti Al centro, mani min. sulla linea delle ginocchia (2 rip.)
---	---------------	---

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/ ROVESCIAIMENTI	Capovolta avanti e/o indietro con arrivo in piedi Slancio alla verticale 1 gamba tesa
	MOVIMENTI e SALTI	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
	SALTI	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 cono)
	FORZA	Da corpo proteso dietro (cpd) piegam. arti sup. + Addominali Piegam. > min. 6 rip. Supini gambe flesse > 6 chiusure busto

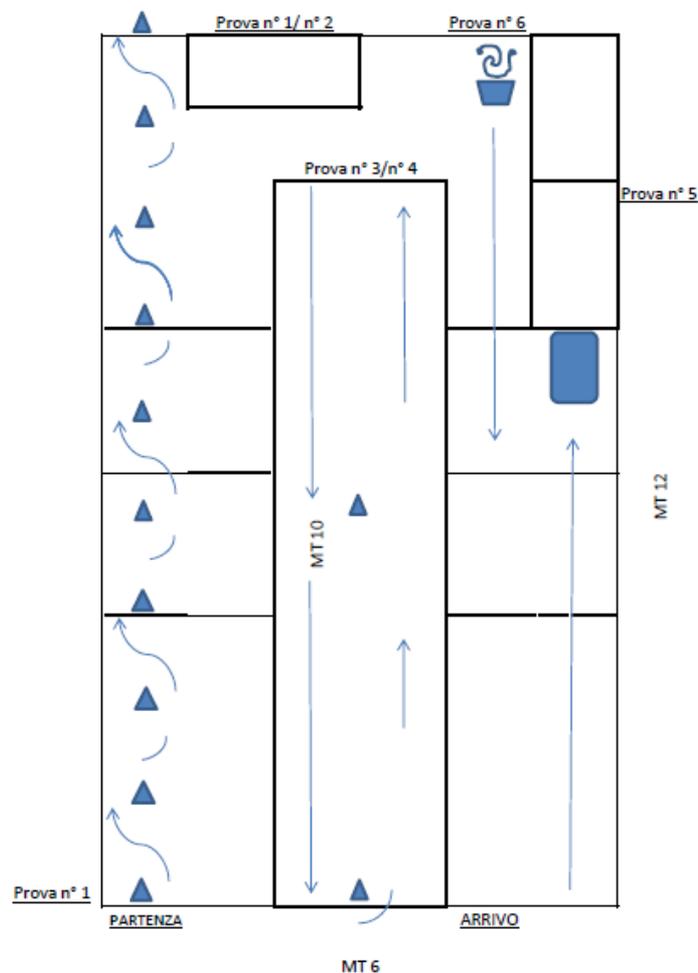
2	FLESSIBILITA'	Seduti a gambe tese unite, flessione del busto avanti Toccare min. metà gamba (2 rip.)
---	---------------	---

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/l
4) capovolte avanti		

4	SUOLO	Composizione di una sequenza libera con 6 elementi di 4 gruppi:
	ROVOLAMENTI/ ROVESCIAIMENTI	Capovolta avanti+Verticale flettoestendo Verticale e ponte
	MOVIMENTI e SALTI	Salto cosacco o sissonné Premulinello alla Verticale di passaggio
	ELEMENTI STATICI 3"	Orizzontale prona (planch front.) Gamba in appoggio piegata e l'altra tesa avanti
	GIRI	1 giro a/l in staccata 1/2 giro gam. appogg. pieg. l'altra tesa
	RIBALTAMENTI/ ACRO	Flic-Flac (anche smezzato) 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 "sermegie" - 2 contenitore - 1 fune -1 palla da ritmica - 1 cerchio di 60 max 80 cm - 1 pedana da volteggio -2 tappeti mt 2 x1 H cm 20 - 3 boe - striscia per il suolo (moquette o tappeti) mt 10 x 2

## Prova n°

1	VELOCITA'	Corsa 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 dal Cerchio min. 4 rip.

4	SUOLO	Composizione di una sequenza libera con 6 elementi di 6 gruppi:
	ROVOLAMENTI/ROVESCIAIMENTI	Capovolts indietro e 1/2 giro
	MOVIMENTI e SALT	Da rititi, Verticale d'impostazione a gambe divaricate
	ELEMENTI STATICI 3"	Salto Farfalla 1 Mulinello
	GIRI	Verticale tenuta dopo 1/2 giro Gamba appoggio piegata l'altra tesa fuori
	RIBALTAMENTI/ACRO	1 e 1/2 giro pivot gamba flessa 1 giro pivot gamba tesa 90° 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 chainé e ripresa libera Passi coreografici con cambio di ritmo e maneg (8 sec)

