



ATTIVITA' GPT 2018

NOTE GENERALI E NOTE TECNICHE REGIONALI

Sul sito federale sono state pubblicate le Norme Tecniche 2018 e Linee Guida per le Attività GpT 2018 aggiornati:

<http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/171-procedure-federali-e-norme-tecniche-2018.html>

<http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/179-programmi-tecnici-g-p-t-2018.html>

A integrazione di quanto pubblicato si portano in evidenza alcune note e precisazioni:

- FASCE DI ETA':
 - Tutte le rappresentative composte da ginnasti appartenenti a due o più diverse fasce di età, parteciperanno nella categoria OPEN
- Possono partecipare alle Attività della sez. GpT anche gli atleti tesserati agonisti

SCHEDA DI RILEVAZIONE: per le Attività della sezione GpT, non sono previste penalità, ma un'attribuzione di valori per l'assegnazione dei premi (fasce di merito e premi speciali), in allegato e pubblicato sul sito la scheda regionale (<http://www.fgilombardia.it/documentazioni.html>)

*Per alcuni attrezzi (**MINI-TRAMPOLINO / VOLTEGGIO**) molti valori non è possibile rilevarli, pertanto ai salti sono stati assegnati dei valori per riuscire ad attribuire fasce di merito diverse (le SCHEDE DICHIARAZIONE ATTREZZI verranno pubblicate sul sito regionale)*

In tutte le Attività di rappresentativa i ginnasti dovranno indossare la stessa tenuta ginnica, e come da Procedure Federali 2018, tutti i partecipanti alle Attività hanno l'obbligo di applicare sull'abbigliamento il distintivo della Società alla quale sono tesserati.

GYMGIOCANDO

Attività di Rappresentativa

Fasce di età **GIOVANISSIMI** 2015 (3 anni compiuti) /2014/2013
GIOVANI 2012/2011/2010 (8 anni da compiere)
GRUPPO MISTO dal 2015 (3 anni compiuti) in su. Con la partecipazione di genitori e bambini diversamente abili.
Composizione Rappresentativa: da 3 fino a max 10 ginnasti (anche misti)

PROGRAMMA TECNICO

➤ **1 Percorso Ginnastico a staffetta (Allegato n. 2** Linee Guida per le Attività GpT 2018):
percorso che prevede prove di abilità motoria ed elementi di difficoltà adeguati all'età e specifici della "ginnastica", disposte intorno ad un quadrato di mt 8x8 .

Non sono previste valutazioni e penalità.

La prova dovrà essere eseguita da tutti i ginnasti.

➤ **Esercizio Coreografico di gruppo:**

al termine del percorso ciascun componente della squadra entrerà nel quadrato centrale e quando tutta la squadra sarà all'interno del quadrato, eseguirà una breve coreografia di gruppo di libera composizione, con musica di libera scelta, con durata *max 60"*.

Non sono previste valutazioni e penalità.

Vengono assegnati premi speciali.

GPTEST

Attività Individuale

Fasce di età Tutte. Dal 2012 e precedenti

PROGRAMMA TECNICO

➤ **Brevetti:**

Test motori con conseguimento di Brevetto proposti nella tabella GPTEST (**Allegato 3** Linee Guida per le Attività GpT 2018)

I Brevetti sono suddivisi in 4 livelli di difficoltà crescente (dal 4° al 1° Livello). Per ogni livello sono previste 3 fasce di merito (Oro, Argento e Bronzo) anch'esse di difficoltà crescente

La scelta del Livello iniziale è libera ma subordinata alla partenza dalla Fascia di Bronzo del Livello scelto.

Per ogni Brevetto le prove sono 10 (5 fisico-motorie e 5 tecniche) e si svolgono a circuito a stazioni (quindi percorso con 10 stazioni).

TROFEO GIOVANI

Attività di Rappresentativa

Fasce di età **GIOVANI**

2012/2011/2010 (8 anni da compiere)

Composizione Rappresentativa:

da 4 fino a max 8 ginnasti (anche misti)

PROGRAMMA TECNICO

➤ **2 Percorsi Ginnastici a staffetta:**

non sono previste penalità per l'esecuzione tecnica, ma solo penalizzazioni espresse in secondi, relative alla realizzazione o meno degli esercizi richiesti.

Ogni percorso dovrà essere eseguito da 4 ginnasti.

In un percorso a scelta dell'allenatore sarà possibile giocare un "jolly" che consentirà alla rappresentativa di raddoppiare il punteggio conseguito in quel determinato percorso.

I percorsi verranno pubblicati sul sito regionale

➤ **Esercizio collettivo a Corpo Libero.:**

con musica di libera scelta, con durata *max 1'30"*.

Libera coreografia con **3 elementi** richiesti, (scelti dall'**Allegato n.1** Linee Guida per le Attività GpT 2018), eseguiti contemporaneamente

La composizione deve svilupparsi su almeno 4 formazioni o schieramenti diversi (escluse quella iniziale e finale), contenere 4 collaborazioni o relazioni fra ginnasti (escluse quella iniziale e finale)

La prova può essere eseguita da **4 a 8 ginnasti.**

La misura della pedana per il collettivo dovrà essere di mt. 12x8

Non sono previste penalità, ma un' attribuzione di valori per l'assegnazione dei premi (fasce di merito e premi speciali).

TROFEO RAGAZZI

Attività di Rappresentativa

Fasce di età **1^ FASCIA**

2010 (8 anni compiuti)/2009/2008

2^ FASCIA

2007/2006/2005

OPEN

due o più fasce d'età

Composizione Rappresentativa:

da 4 ginnasti fino a max 8 ginnasti

PROGRAMMA TECNICO

➤ **2 Percorsi Ginnastici a staffetta:**

non sono previste penalità per l'esecuzione tecnica, ma solo penalizzazioni espresse in secondi, relative alla realizzazione o meno degli esercizi richiesti.

La prova deve essere eseguita da 4 ginnasti.

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

I percorsi verranno pubblicati sul sito regionale

➤ **Esercizio collettivo con attrezzi occasionali:**

con musica di libera scelta, con durata *max 1'30"*, su tema Tecnico libero o proposto, con attrezzi occasionali (non sono ammessi gli attrezzi codificati).

La composizione deve svilupparsi su almeno 4 formazioni o schieramenti diversi (escluse quella iniziale e finale), contenere 4 collaborazioni o relazioni fra ginnasti (escluse quella iniziale e finale)

Il tema proposto nel **2018** è **"i contrasti"**

La prova può essere eseguita da **4 a 8 ginnasti.**

La misura della pedana per il collettivo dovrà essere di mt. 12x8.

Non sono previste penalità, ma un' attribuzione di valori per l'assegnazione dei premi (fasce di merito e premi speciali).

Sono esclusi da questa attività i ginnasti che partecipano alle attività agonistiche GOLD

SINCROGYM

Attività di Rappresentativa

Fasce di età	<u>1^ FASCIA</u>	2010 (8 anni compiuti)/2009/2008
	<u>2^ FASCIA</u>	2007/2006/2005
	<u>3^ FASCIA</u>	2004/2003/2002/2001/2000
	<u>OVER</u>	1999 e precedenti
	<u>OPEN</u>	due o più fasce d'età

Composizione Rappresentativa: da 4 ginnasti fino a max 12 ginnasti (anche misti)

PROGRAMMA TECNICO

➤ **Esercizio collettivo combinato a Corpo Libero o con piccoli attrezzi codificati:**

con musica di libera scelta, con durata *max 1'30"*.

La prova può essere eseguita min. 4 max 6 ginnasti.

Libera composizione con elementi richiesti, da eseguirsi contemporaneamente a corpo libero o con attrezzi codificati (un attrezzo per ogni ginnasta, anche attrezzi diversi).

La composizione deve svilupparsi con la successione, senza soluzione di continuità, di una parte individuale (un solo ginnasta), una parte a coppie (due ginnasti) e una parte a squadra (tutti i componenti del gruppo), su un unico accompagnamento musicale (orchestrato e/o cantato).

La successione delle parti così come la durata delle singole parti componenti l'esercizio, è libera ma dovrà essere equilibrata (senza predominanza di una parte sull'altra). Il cambiamento tra una parte e l'altra dell'esercizio deve risultare evidente. Le parti non devono sovrapporsi, tuttavia è consentita una breve interazione fra loro.

Sono richiesti **2 elementi** per ciascuna parte dell'esercizio (totale 6 elementi scelti dall'**Allegato 1** Linee Guida per le Attività GpT 2018), devono essere eseguiti contemporaneamente per le parti a coppia e a squadra

La composizione deve svilupparsi su almeno 4 formazioni o schieramenti diversi nella parte a squadra (escluse quella iniziale e finale), contenere 4 collaborazioni o relazioni fra ginnasti (di cui 2 almeno di scambio se si utilizzano i piccoli attrezzi) nella parte a squadra e 4 nella parte a coppie (tot. 8 collaborazioni). Sono escluse le collaborazioni iniziali e finali

La misura della pedana per il collettivo dovrà essere di mt. 12x12.

➤ **2 Esercizi a coppie con/agli attrezzi:**

Esercizi di libera composizione con elementi richiesti, da eseguirsi contemporaneamente a corpo libero o con attrezzi codificati (fune, palla, cerchio, clavette: un attrezzo per ogni ginnasta) o ai grandi attrezzi (trave bassa, parallele pari)

I 2 esercizi a coppie devono essere eseguiti su due attrezzi diversi. Ogni coppia lavora su o con lo stesso attrezzo.

Non è consentita la ripetizione dello stesso attrezzo (es. 2 coppie che eseguono il Corpo Libero).

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

Gli esercizi devono essere eseguiti in coppia. Avere gli stessi **4 elementi** richiesti, (scelti dall'**Allegato 1** Linee Guida per le Attività GpT 2018), che devono essere eseguiti contemporaneamente dai ginnasti che formano la coppia.

Gli esercizi a corpo libero e con i piccoli attrezzi sono eseguiti a coppie sullo stesso spazio, ogni uno con il proprio attrezzo ma uguale.

L'esercizio può presentare parti di interazione, parti uguali e differenti, con musica di libera scelta con durata *max 60"* per ciascun esercizio a coppie.

La composizione deve contenere 4 collaborazioni o relazioni fra ginnasti (escluse quella iniziale e finale), di cui 2 almeno di scambio se si utilizzano i piccoli attrezzi

Alle parallele pari non è previsto l'uso della musica.

Gli esercizi alla trave e parallele pari, devono essere eseguiti su uno stesso attrezzo e sono consentite più entrate e/o uscite per rendere più varia la coreografia

La misura della pedana per gli esercizi dovrà essere di mt. 12x8.

Non sono previste penalità, ma un' attribuzione di valori per l'assegnazione dei premi (fasce di merito e premi speciali).

Sono esclusi da questa attività i ginnasti che partecipano alle attività agonistiche GOLD

PROMOGYM

Gara di Rappresentativa

Fasce di età	<u>1^ FASCIA</u>	2010 (8 anni compiuti)/2009/2008
	<u>2^ FASCIA</u>	2007/2006/2005
	<u>3^ FASCIA</u>	2004/2003/2002/2001/2000
	<u>OVER</u>	1999 e precedenti
	<u>OPEN</u>	due o più fasce d'età

Composizione Rappresentativa:

da 2 ginnasti fino a max 6 ginnasti (anche misti)

PROGRAMMA TECNICO

➤ **2 Esercizi individuali in successione con Elementi Tecnici agli attrezzi:**

Il programma tecnico prevede l'esecuzione di 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 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". Gli esercizi andranno eseguiti senza l'accompagnamento musicale

Ogni esercizio individuale, con collegamenti liberi, deve avere **4 elementi** richiesti, (scelti dall'**Allegato 1** Linee Guida per le Attività GpT 2018), gli elementi scelti dai due ginnasti possono essere uguali o differenti.

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 2018). 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).

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

Per il volteggio l'altezza dei tappetoni è di **40 cm per la 1^ fascia, 60 cm per la 2^ e 3^ fascia e OVER.**

Per la categoria OPEN, l'altezza dei tappetoni sarà quella prevista per il ginnasta della categoria superiore.

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 i ginnasti che partecipano alle attività agonistiche SILVER e GOLD

GYMINSIEME

Attività di Rappresentativa

Fasce di età	<u>1^ FASCIA</u>	2010 (8 anni compiuti)/2009/2008
	<u>2^ FASCIA</u>	2007/2006/2005
	<u>3^ FASCIA</u>	2004/2003/2002/2001/2000
	<u>OVER</u>	1999 e precedenti
	<u>OPEN</u>	due o più fasce d'età
Composizione Rappresentativa:		da 6 ginnasti fino a max 12 ginnasti (anche misti)

PROGRAMMA TECNICO

- **Esercizio collettivo a corpo libero o con piccoli attrezzi codificati** (fune, palla, cerchio, clavette, nastro):

con musica di libera scelta, con durata *min. 2' max 3'*. La prova può essere eseguita da min. 6 max 12 ginnasti.

Libera coreografia con elementi imposti eseguiti contemporaneamente:

- **2 equilibri** differenti
- **2 salti o balzi** differenti,
- **2 oscillazioni** differenti del corpo o parte di esso.
- **2 onde** del corpo differenti
- **2 movimenti combinati** (es. salto+equilibrio, onda+equilibrio, ...) differenti

Si possono scegliere gli elementi anche dall' **Allegato 1**, ma si possono utilizzare anche altri elementi corrispondenti alle richieste purché riconosciuti tra tutti gli elementi codificati della ginnastica (artistica, ritmica, ecc)

La composizione della coreografia deve svilupparsi su almeno 8 formazioni diverse (escluse quella iniziale e finale) e contenere 8 collaborazioni diverse (escluse quella iniziale e finale).

La misura della pedana per il collettivo dovrà essere di mt. 12x12.

Non sono previste penalità, ma un' attribuzione di valori per l'assegnazione dei premi (fasce di merito e premi speciali).

ROPESKIPPING (salto con la corda)

Attività di Rappresentativa

Fasce di età	<u>OPEN</u>	2010 (8 anni compiuti) e precedenti
Composizione Rappresentativa:		da 2 ginnasti fino a max 10 ginnasti (anche misti)

PROGRAMMA TECNICO

- **Esibizioni di gruppo e a coppie con la fune e/o fune lunga**

con accompagnamento musicale (orchestrato e/o cantato), con durata *max 4'*.

La prova può essere eseguita min. 2 max 10 ginnasti.

Libera coreografia che si sviluppa con l'utilizzo della fune e della fune lunga, con esercizi singoli, a coppie e di gruppo. All'interno dello stesso esercizio è possibile utilizzare una sola tipologia di fune (normale o lunga) o entrambe.

Non è necessario che il numero delle funi sia uguale a quello dei ginnasti

La misura dello spazio dovrà essere di mt. 12x12.

Publicato sul sito regionale materiale video/didattico:

<http://www.fgilombardia.it/presentazione-attivita-didattiche.html>

DTR GpT

Gabriella Luzzara

gabry66@alice.it