



ATTIVITA' GPT 2019

NOTE GENERALI E NOTE TECNICHE REGIONALI

Sul sito federale sono state pubblicate le Norme Tecniche 2019 e Linee Guida per le Attività GpT 2019 e allegati, aggiornati:

<http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/186-procedure-federali-e-norme-tecniche-2019.html>

<http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/193-programmi-tecnici-g-p-t-2019.html>

A integrazione di quanto pubblicato si portano in **evidenza** alcune note, **variazioni** 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, ma non possono partecipare al Trofeo Ragazzi e al Sincrogym gli atleti che hanno **gareggiato** nelle attività agonistiche Gold, e non possono partecipare al Promogym gli atleti che hanno **gareggiato** nelle attività agonistiche Silver e Gold

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).

Le squadre/rappresentative dovranno presentarsi alle manifestazioni con le SCHEDE DI SEGRETERIA e le SCHEDE DICHIARAZIONE ATTREZZI che verranno pubblicate sul sito regionale (<http://www.fgilombardia.it/documentazioni.html>)

In tutte le Attività di rappresentativa i ginnasti dovranno indossare la stessa tenuta ginnica, e come da Procedure Federali 2019, 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** 2016 (3 anni compiuti) /2015/2014
 GIOVANI 2013/2012/2011 (8 anni da compiere)
 GRUPPO MISTO dal 2016 (3 anni compiuti) in su **e/o** con la partecipazione di genitori e/o bambini diversamente abili.

Composizione Rappresentativa: da 3 fino a max 10 ginnasti (anche misti)

PROGRAMMA TECNICO

➤ **1 Percorso Ginnastico a staffetta (Linee Guida per le Attività GpT 2019):**
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 .
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 1'30"**.

Non sono previste valutazioni e penalità. Vengono assegnati premi speciali.

TROFEO GIOVANI

Attività di Rappresentativa

Fasce di età **GIOVANI** 2013/2012/2011 (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 **4 elementi** richiesti, (scelti dall' **Allegato n.1 Linee Guida per le Attività GpT 2019**), eseguiti contemporaneamente

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

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

L'area di lavoro per il collettivo è di mt. 12x8

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

GPTTEST

Attività Individuale

Fasce di età

Tutte. Dal 2013 e precedenti

PROGRAMMA TECNICO

➤ **Brevetti:**

Test motori con conseguimento di Brevetto proposti nella tabella GPTTEST (**Allegato n. 2 Linee Guida per le Attività GpT 2019**):

Brevetto di 1° Livello (Fascia Oro, Argento, Bronzo)

Brevetto di 2° Livello (Fascia Oro, Argento, Bronzo)

Brevetto di 3° Livello (Fascia Oro, Argento, Bronzo)

Brevetto di 4° Livello (Fascia Oro, Argento, Bronzo)

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, e per ognuna una fase regionale ed una nazionale (totale per ogni livello 6 brevetti).

Il conseguimento di ogni Fascia di merito Regionale permetterà l'accesso alla Fascia relativa Nazionale, al conseguimento della Fascia di merito Nazionale in uno specifico Livello si ha la possibilità di concorrere per la fascia di merito immediatamente successiva dello stesso livello o, se esaurito il livello, di passare al livello seguente.

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

Per ogni Brevetto le prove sono **6** (**3** fisico-motorie e **3** tecniche) e si svolgono a circuito a stazioni (quindi percorso con **6** stazioni).

I test sono proposti nella tabella GPTTEST

• **PROVE FISICO MOTORIE**

1. **Velocità/Forza**
2. **Scioltezza**
3. **Capacità coordinative**

• **PROVE TECNICHE**

1. **Suolo/Trave**
2. **Pedana/Minitrampolino**
3. **Piccoli Attrezzi**

Il brevetto **GpTest STANDAR** si ottiene quando si ha la partecipazione a tutte le **6** prove previste, con il superamento di almeno **4** prove di cui min. 2 Tecniche.

Il brevetto **GpTest TOP** si ottiene quando si ha la partecipazione e il superamento a tutte le **6** prove previste.

Non sono previste penalità per l'esecuzione tecnica, ma la sola realizzazione o meno degli esercizi richiesti.

Il mancato superamento delle prove comporta la permanenza (se già acquisito un Brevetto) nello stesso Livello e Brevetto (fascia di merito) fino alla partecipazione successiva.

Il partecipante avrà la possibilità, a sua scelta, di utilizzare massimo **3** jolly totali, tra le prove Regionali e Nazionali dello stesso Livello e Brevetto per poter ripetere eventuali prove fallite.

GYMNAESTRADA

Attività di Rappresentativa

Fasce di età

ETA DELL'ORO

Tutte
dal 1978 e precedenti

Composizione Rappresentativa:

TROFEO DELLE REGIONI: min. 10 ginnasti,
gruppi regionali minimo **20** ginnasti di almeno **2** diverse
società della stessa regione di appartenenza
ETA DELL'ORO CUP: minimo 6 ginnasti (anche misti)

PROGRAMMA TECNICO

Per i gruppi del **TROFEO DELLE REGIONI**

➤ ***Esercizio collettivo:***

dimostrazioni collettive su tema tecnico libero, eseguite a corpo libero e/o ai grandi e piccoli
attrezzi codificati o con attrezzi occasionali, con musica di libera scelta.

Il tempo a disposizione per i gruppi è di *max 5'*, per i gruppi regionali è di *max 8'* comprensivo dei
tempi di entrata e uscita dal campo e la sistemazione e rimozione delle attrezzature.

Per i gruppi dell' **ETA DELL'ORO** possono essere effettuati 2 tipi di esibizione

➤ ***Esercizio collettivo:***

dimostrazioni collettive su tema tecnico libero, eseguite a corpo libero e/o ai grandi e piccoli
attrezzi codificati o con attrezzi occasionali, con musica di libera scelta.

Il tempo a disposizione per i gruppi è di *max 5'*,

➤ ***Esercizio collettivo obbligatorio per la Golden Age (Linee Guida per le Attività GpT
2019):***

con accompagnamento musicale.

E' possibile eseguire il collettivo obbligatorio con squadre composte da più moduli di 6 ginnasti (es.
12, 18, 24, ...etc. ginnasti)

L'area di lavoro per il collettivo è di mt. 20x20

Non sono previste penalità, ma un' attribuzione di valori per l'assegnazione dei premi speciali

PROMOGYM

Attività di Rappresentativa

Fasce di età	<u>1^ FASCIA</u>	2011 (8 anni compiuti)/2010/2009
	<u>2^ FASCIA</u>	2008/2007/2006
	<u>3^ FASCIA</u>	2005/2004/2003/2002/2001
	<u>OVER</u>	2000 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 n. 1 Linee Guida per le Attività GpT 2019**), 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 ogni coppia eseguirà 2 salti diversi (scelti dall'**Allegato n. 1 Linee Guida per le Attività GpT 2019**): il primo salto uguale fra i due ginnasti, secondo salto uguale fra i due ginnasti ma diverso dal primo. 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 hanno gareggiato nelle attività agonistiche SILVER e GOLD

SINCROGYM

Attività di Rappresentativa

Fasce di età	1^ FASCIA	2011 (8 anni compiuti)/2010/2009
	2^ FASCIA	2008/2007/2006
	3^ FASCIA	2005/2004/2003/2002/2001
	OVER	2000 e precedenti
	OPEN	due o più fasce d'età

Composizione Rappresentativa: da 4 ginnasti fino a max **10** ginnasti (anche misti)

PROGRAMMA TECNICICO

➤ **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 diversi scelti dall'**Allegato n. 1 Linee Guida per le Attività GpT 2019**), per le parti a coppia e a squadra devono essere gli stessi elementi per tutti i ginnasti e eseguiti contemporaneamente

La composizione deve svilupparsi su almeno 4 formazioni o schieramenti diversi nella parte a squadra, 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

L'area di lavoro per il collettivo è 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 (funi, 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 n. 1 Linee Guida per le Attività GpT 2019**), 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'area di lavoro per gli esercizi è di mt. 12x8.

L'esercizio può presentare parti di interazione, parti uguali e differenti, con musica di libera scelta con durata **max 1'30"** 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

la musica ed il tempo massimo di esecuzione non sono previsti alle parallele pari.

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

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 hanno gareggiato nelle attività agonistiche GOLD

GYMINSIEME

Attività di Rappresentativa

Fasce di età **OPEN** **tutte le fasce di 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 n. 1 *Linee Guida per le Attività GpT 2019*, 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 e contenere 8 collaborazioni diverse (escluse quella iniziale e finale).

L'area di lavoro per il collettivo è 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 **OPEN** **2013** 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

L'area di lavoro è di mt. 12x12.

Publicato sul sito regionale materiale video/didattico:

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