



## **ATTIVITA' GPT 2020**

### **NOTE GENERALI E NOTE TECNICHE REGIONALI**

Sul sito federale sono state pubblicate le Norme Tecniche 2020 e Linee Guida per le Attività GpT 2020 e allegati tecnici e FAQ (ultimo aggiornamento febbraio 2020):

<https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/202-procedure-federali-e-norme-tecniche-2020.html>

<https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/75-programmi-tecnici-ginnastica-per-tutti.html>

A integrazione di quanto pubblicato si portano in **evidenza** alcune note, **variazioni** e precisazioni sulle attività:

- FASCE DI ETA':
  - Tutte le rappresentative composte da ginnasti appartenenti a due o più diverse fasce di età, parteciperanno nella categoria OPEN
  - I ginnasti nati prima del 2002 partecipano nella categoria OPEN
- Possono partecipare alle Attività "non competitive" (GpTest, Gymnaestrada, Ropeskipling) e "Base" (Sincrogym Base, Promogym Base) della sez. GpT anche gli atleti tesserati agonisti, ma con alcune esclusioni precisate nelle schede sinottiche pubblicate nelle Norme Tecniche  
Per partecipare alle attività "Competitive" (Sincrogym Competitivo, Promogym Competitivo, Coppa Italia, Master Challenger) della sez. GpT gli atleti devono essere tesserati agonisti
- Programmi PT YOUNG: tutte le attività regionali saranno gestite dai DDTRR delle sezioni GAM, GAF, GR in collaborazione con la sez. GpT.

I ginnasti, 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 2020, tutti i partecipanti alle Attività hanno l'obbligo di applicare sull'abbigliamento il distintivo della Società per la quale gareggiano. I tecnici accompagnatori hanno l'obbligo di indossare l'abbigliamento tecnico della Società prescelta nel tesseramento.

## GYMGIOCANDO

Attività di Rappresentativa

Fasce di età **GIOVANISSINI/GIOVANI** 2017 (3 anni compiuti) /2016/2015/2014/2013/2012

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

### PROGRAMMA TECNICO

➤ **1 Percorso Ginnastico a staffetta**

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.

*Il percorso (per le fasi regionali) verrà pubblicato sul sito regionale*

➤ **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"**, eseguita da tutti i ginnasti.

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

## TROFEO GIOVANI

Attività di Rappresentativa

Fasce di età **GIOVANI** 2014/2013/2012

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 (per le fasi regionali) verranno pubblicati sul sito regionale*

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

Libera composizione coreografica con elementi richiesti, con musica di libera scelta, con durata **max 1'30"**, eseguita da **4 a 8 ginnasti**

Sono richiesti **4 elementi** diversi scelti dalla griglia del Collettivo dell' **Allegato Tecnico alle Linee Guida per le Attività GpT 2020**, devono essere eseguiti contemporaneamente dai ginnasti

La composizione deve svilupparsi su almeno **4 formazioni** o schieramenti diversi, contenere **4 collaborazioni** o relazioni fra ginnasti (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).

# GPTTEST

Attività Individuale

Fasce di età

Tutte. Dal 2014 e precedenti

## PROGRAMMA TECNICO

### ➤ **Brevetti:**

Test motori con conseguimento di Brevetto proposti nella tabella GPTTEST (**Allegato Tecnico alle Linee Guida per le Attività GpT 2020**):

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 e Forza**
- 2. Scioltezza**
- 3. Capacità coordinative**

#### • **PROVE TECNICHE**

- 1. Suolo e/o Trave**
- 2. Pedana e 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 1980 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 2020):**

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 i collettivi è di **mt. 20x20**

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

# ROPESKIPPING (salto con la corda)

Attività di Rappresentativa

Fasce di età **OPEN** **2012** (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

L'area di lavoro è di **mt. 12x12**.

# SINCROGYM - BASE

Attività di Rappresentativa

Fasce di età	<b>1^ FASCIA</b>	2012 (8 anni compiuti)/2011/2010
	<b>2^ FASCIA</b>	2009/2008/2007
	<b>3^ FASCIA</b>	2006/2005/2004/2003/2002
	<b>OPEN</b>	due o più fasce d'età o nati prima del 2002

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

## PROGRAMMA TECNICO

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

Libera composizione coreografica con elementi richiesti a corpo libero o con attrezzi codificati (un attrezzo per ogni ginnasta, anche attrezzi diversi), con musica di libera scelta, con durata *max 1'30"*, eseguita da **4 a 6 ginnasti**

La composizione deve svilupparsi con la successione, senza soluzione di continuità, di una parte individuale (un solo ginnasta), una parte composta da una coppia (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 **6 elementi** scelti dalla griglia del Collettivo dell' **Allegato Tecnico alle Linee Guida per le Attività GpT 2020**, (**2 elementi** diversi per ciascuna parte dell'esercizio), per le parti a coppia e a squadra devono essere gli stessi elementi per tutti i ginnasti e eseguiti contemporaneamente. Gli elementi scelti per una parte dell'esercizio possono essere anche ripetuti nelle altre parti:

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

L'area di lavoro per il collettivo è di **mt. 12x12**

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

Esercizi di libera composizione coreografica eseguiti in coppia con elementi richiesti a corpo libero o con attrezzi codificati (funi, palla, cerchio, clavette: un attrezzo per ogni ginnasta) o ai grandi attrezzi (trave bassa, parallele pari) 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.

I due 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

Sono richiesti **4 elementi** diversi, scelti dalle griglie dell' **Allegato Tecnico alle Linee Guida per le Attività GpT 2020**, e devono essere eseguiti contemporaneamente dai ginnasti che formano la coppia.

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

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. 12x12**

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

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 al Sincrogym competitivo e nelle attività agonistiche GOLD**

# PROMOGYM A SQUADRE - BASE

Attività di Rappresentativa

Fasce di età	<b><u>1^ FASCIA</u></b>	2012 (8 anni compiuti)/2011/2010
	<b><u>2^ FASCIA</u></b>	2009/2008/2007
	<b><u>3^ FASCIA</u></b>	2006/2005/2004/2003/2002
	<b><u>OPEN</u></b>	due o più fasce d'età o nati prima del 2002

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 eseguiti in successione, di libera composizione coreografica con elementi richiesti, 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 o 2 o 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

Per ogni esercizio individuale, sono richiesti **4 elementi** diversi scelti dalle prime due colonne delle griglie dell'Allegato Tecnico alle Linee Guida per le Attività GpT 2020, gli elementi scelti dai due ginnasti possono essere uguali o differenti. Gli esercizi devono essere in successione e deve essere previsto un momento di interazione tra un ginnasta e l'altro

Per il Suolo/Corpo Libero e piccoli attrezzi l'aera di lavoro è una striscia di **mt 12x2**.

Al mini-trampolino e volteggio/tappetoni ogni coppia eseguirà **2 salti** diversi (scelti dalle griglie dell'Allegato Tecnico alle Linee Guida per le Attività GpT 2020): 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 Open.

Non sono previste penalità, ma un'attribuzione di valori per l'assegnazione dei premi (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 competitive GpT (Promogym a squadra e individuale competitivo, Sincrogym competitivo, Coppa Italia) e nelle attività agonistiche SILVER e GOLD**

# PROMOGYM INDIVIDUALE - BASE

Attività Individuale

Fasce di età	<u>1^ FASCIA</u>	2012 (8 anni compiuti)/2011/2010
	<u>2^ FASCIA</u>	2009/2008/2007
	<u>3^ FASCIA</u>	2006/2005/2004/2003/2002
	<u>OPEN</u>	due o più fasce d'età o nati prima del 2002

## PROGRAMMA TECNICO

### ➤ **Esercizi individuali con Elementi Tecnici agli attrezzi:**

Esercizi individuali di libera composizione coreografica con elementi richiesti, 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.

Il tempo per ogni esercizio è di **min. 30"/max 60"**. Gli esercizi andranno eseguiti senza l'accompagnamento musicale

Per ogni esercizio individuale, sono richiesti **4 elementi** diversi scelti dalle prime due colonne delle griglie dell'**Allegato Tecnico alle Linee Guida per le Attività GpT 2020**,

Per il Suolo/Corpo Libero e piccoli attrezzi l'aera di lavoro è una striscia di **mt 12x2**.

Al mini-trampolino e volteggio/tappetoni ogni ginnasta eseguirà 2 salti uguali o diversi (scelti dalle griglie dell'**Allegato Tecnico alle Linee Guida per le Attività GpT 2020**). Sarà considerato il salto migliore.

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 Open.

Non sono previste penalità, ma un'attribuzione di valori per l'assegnazione dei premi (fasce di merito e premi speciali). Per ciascuna categoria saranno presi in considerazione i valori dei due migliori attrezzi.

**Sono esclusi da questa attività i ginnasti che hanno gareggiato nelle attività competitive GpT (Promogym a squadra e individuale competitivo, Sincrogym competitivo, Coppa Italia) e nelle attività agonistiche SILVER e GOLD**

# SINCROGYM - COMPETITIVO

Attività di Rappresentativa

Fasce di età	<b>1^ FASCIA</b>	2012 (8 anni compiuti)/2011/2010
	<b>2^ FASCIA</b>	2009/2008/2007
	<b>3^ FASCIA</b>	2006/2005/2004/2003/2002
	<b>OPEN</b>	due o più fasce d'età o nati prima del 2002

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

## PROGRAMMA TECNICO

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

Libera composizione coreografica con elementi richiesti a corpo libero o con attrezzi codificati (un attrezzo per ogni ginnasta, anche attrezzi diversi), con musica di libera scelta, con durata **max 1'30"**, eseguita da **4 a 6 ginnasti**

La composizione deve svilupparsi con la successione, senza soluzione di continuità, di una parte individuale (un solo ginnasta), una parte composta da una coppia (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 **6 elementi** scelti dalla griglia del Collettivo dell' **Allegato Tecnico alle Linee Guida per le Attività GpT 2020**, (**2 elementi** diversi per ciascuna parte dell'esercizio), per le parti a coppia e a squadra devono essere gli stessi elementi per tutti i ginnasti e eseguiti contemporaneamente. Gli elementi scelti per una parte dell'esercizio possono essere anche ripetuti nelle altre parti:

- 6 elementi per la 1^ fascia: 4 elementi da p. 0.50 + 2 elemento p. 1.00,
- 6 elementi per la 2^ fascia: 2 elementi da p. 0.50 + 4 elemento p. 1.00
- 6 elementi per la 3^ fascia e Open: 6 elementi da p. 1.00

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

L'area di lavoro per il collettivo è di **mt. 12x12**

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

Esercizi di libera composizione coreografica eseguiti in coppia con elementi richiesti a corpo libero o con attrezzi codificati (funi, palla, cerchio, clavette: un attrezzo per ogni ginnasta) o ai grandi attrezzi (trave bassa, parallele pari). 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.

I due 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.

Sono richiesti **4 elementi** diversi, scelti dalle griglie dell' **Allegato Tecnico alle Linee Guida per le Attività GpT 2020**, e devono essere eseguiti contemporaneamente dai ginnasti che formano la coppia.

- 4 elementi per la 1^ fascia: 2 elementi da p. 0.50 + 2 elemento p. 1.00,
- 4 elementi per la 2^ fascia: 1 elementi da p. 0.50 + 2 elemento p. 1.00 + 1 elemento p. 1.50
- 4 elementi per la 3^ fascia e Open: 2 elementi da p. 1.00 + 2 elemento p. 1.50

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.

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. 12x12**



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

Gli esercizi saranno valutati con i criteri di valutazione delle Linee Guida e verranno stilate classifiche.

***Sono esclusi da questa attività i ginnasti che hanno gareggiato nelle attività agonistiche GOLD***

# PROMOGYM A SQUADRE - COMPETITIVO

Attività di Rappresentativa

Fasce di età	<b><u>1^ FASCIA</u></b>	2012 (8 anni compiuti)/2011/2010
	<b><u>2^ FASCIA</u></b>	2009/2008/2007
	<b><u>3^ FASCIA</u></b>	2006/2005/2004/2003/2002
	<b><u>OPEN</u></b>	due o più fasce d'età o nati prima del 2002

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 eseguiti in successione, di libera composizione coreografica con elementi richiesti, 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 o 2 o 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

Per ogni esercizio individuale gli elementi richiesti devono essere scelti dalle griglie dell'**Allegato Tecnico alle Linee Guida per le Attività GpT 2020**,

- **4 elementi** diversi per la 1<sup>a</sup> fascia (3 elementi da p. 0.50 + 1 elemento p. 1.00),
- **5 elementi** diversi per la 2<sup>a</sup> fascia (3 elementi da p. 0.50 + 2 elemento p. 1.00)
- **6 elementi** diversi per la 3<sup>a</sup> fascia e Open (3 elementi da p. 0.50 + 2 elemento p. 1.00 + 1 elemento p. 1.50)

Gli elementi scelti dai due ginnasti possono essere uguali o differenti. Gli esercizi devono essere in successione e deve essere previsto un momento di interazione tra un ginnasta e l'altro

Per il Suolo/Corpo Libero e piccoli attrezzi l'aera di lavoro è una striscia di **mt 12x2**.

Al mini-trampolino e volteggio/tappetoni ogni coppia eseguirà **2 salti** diversi (scelti dalle griglie dell'**Allegato Tecnico alle Linee Guida per le Attività GpT 2020**): 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). I Salti/Volteggio hanno valori diversi per le diverse Fasce di età

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<sup>a</sup> fascia, **60 cm** per la 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> fascia e Open.

Non sono previste penalità, ma un'attribuzione di valori per l'assegnazione dei premi (fasce di merito e premi speciali). Per ciascuna categoria saranno presi in considerazione i valori dei due migliori attrezzi (totale 4 valori)

Gli esercizi saranno valutati con i criteri di valutazione delle Linee Guida e verranno stilate classifiche. 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**

# PROMOGYM INDIVIDUALE - COMPETITIVO

Attività Individuale

Fasce di età	<u>1^ FASCIA</u>	2012 (8 anni compiuti)/2011/2010
	<u>2^ FASCIA</u>	2009/2008/2007
	<u>3^ FASCIA</u>	2006/2005/2004/2003/2002
	<u>OPEN</u>	due o più fasce d'età o nati prima del 2002

## PROGRAMMA TECNICO

### ➤ **Esercizi individuali con Elementi Tecnici agli attrezzi:**

Esercizi individuali di libera composizione coreografica con elementi richiesti, 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.

Il tempo per ogni esercizio è di **min. 30"/max 60"**. Gli esercizi andranno eseguiti senza l'accompagnamento musicale

Gli elementi richiesti devono essere scelti dalle griglie dell'**Allegato Tecnico alle Linee Guida per le Attività GpT 2020**:

- **4 elementi** diversi per la 1^ fascia (3 elementi da p. 0.50 + 1 elemento p. 1.00),
- **5 elementi** diversi per la 2^ fascia (3 elementi da p. 0.50 + 2 elemento p. 1.00)
- **6 elementi** diversi per la 3^ fascia e Open (3 elementi da p. 0.50 + 2 elemento p. 1.00 + 1 elemento p. 1.50)

Per il Suolo/Corpo Libero e piccoli attrezzi l'aera di lavoro è una striscia di **mt 12x2**.

Al mini-trampolino e volteggio/tappetoni ogni ginnasta eseguirà **2 salti** uguali o diversi (scelti dalle griglie dell'**Allegato Tecnico alle Linee Guida per le Attività GpT 2020**). Sarà considerato il salto migliore. I Salti/Volteggio hanno valori diversi per le diverse Fasce di età

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 Open.

Gli esercizi saranno valutati con i criteri di valutazione delle Linee Guida e verranno stilate classifiche. Per ciascuna categoria saranno presi in considerazione la somma dei due migliori attrezzi.

**Sono esclusi da questa attività i ginnasti che hanno gareggiato nelle attività agonistiche SILVER e GOLD**

# COPPA ITALIA

Attività di Rappresentativa

Fasce di età	<b>1^ FASCIA</b>	2012 (8 anni compiuti)/2011/2010
	<b>2^ FASCIA</b>	2009/2008/2007
	<b>3^ FASCIA</b>	2006/2005/2004/2003/2002
	<b>OPEN</b>	due o più fasce d'età o nati prima del 2002

Composizione Rappresentativa: da 6 ginnasti fino a max 12 ginnasti (anche misti)

## PROGRAMMA TECNICO

### ➤ **Esercizio collettivo a corpo libero o con piccoli attrezzi codificati**

Libera composizione coreografica con elementi richiesti a corpo libero o con attrezzi codificati (un attrezzo per ogni ginnasta, anche attrezzi diversi), con musica di libera scelta, con durata **min.**

**1'30" max 3'**, eseguita da **6 a 12 ginnasti**

Gli elementi richiesti, devono essere 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 Tecnico alle *Linee Guida per le Attività GpT 2020*, 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**.

### ➤ **Esercizi individuali con Elementi Tecnici agli attrezzi:**

Il programma tecnico prevede l'esecuzione di 2 esercizi individuali di libera composizione coreografica con elementi richiesti, su 4 attrezzi diversi (per un totale di 8 esecuzioni) scelti tra Suolo/Corpo Libero, trave, mini-trampolino, volteggio/tappetoni, parallele pari, parallele asimmetriche/sbarra, fune, palla, cerchio, clavette e nastro.

Ogni ginnasta può eseguire max 1 prova su 2 attrezzi diversi

Il tempo per ogni esercizio è di **max 60"**. Gli esercizi andranno eseguiti senza l'accompagnamento musicale (*fasi regionali*)

Per ogni esercizio individuale gli elementi richiesti devono essere scelti dalle griglie dell'**Allegato Tecnico alle Linee Guida per le Attività GpT 2020**,

- **4 elementi** diversi per la 1^ fascia (3 elementi da p. 0.50 + 1 elemento p. 1.00 di almeno 3 gruppi strutturali diversi),
- **5 elementi** diversi per la 2^ fascia (3 elementi da p. 0.50 + 2 elemento p. 1.00 di almeno 3 gruppi strutturali diversi),
- **6 elementi** diversi per la 3^ fascia e Open (3 elementi da p. 0.50 + 2 elemento p. 1.00 + 1 elemento p. 1.50 di almeno 3 gruppi strutturali diversi),

Per il Suolo/Corpo Libero e piccoli attrezzi l'area di lavoro è una striscia di **mt 12x2**.

Si possono eseguire un esercizio alle parallele asimmetriche e uno alla sbarra, ma gli esercizi alla sbarra possono essere eseguiti, anche per ragioni organizzative, alle parallele asimmetriche e viceversa

Al mini-trampolino e volteggio/tappetoni ogni ginnasta eseguirà **2 salti** uguali o diversi (scelti dall'**Allegato Tecnico alle Linee Guida per le Attività GpT 2020**). Sarà considerato il salto migliore. I Salti/Volteggio hanno valori diversi per le diverse Fasce di età

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 Open.

Gli esercizi saranno valutati con i criteri di valutazione delle Linee Guida e verranno stilate classifiche. Per ciascuna categoria saranno presi in considerazione la somma dei due migliori attrezzi.

**Sono esclusi da questa attività i ginnasti che hanno gareggiato nelle attività agonistiche GOLD**

## MASTER CHALLENGER

Attività Individuale e di Rappresentativa

Fasce di età	<b><u>YOUNG</u></b>	dal 2002 dal 1996
	<b><u>MASTER 1</u></b>	dal 1995 al 1990
	<b><u>MASTER 2</u></b>	dal 1989 al 1980
	<b><u>MASTER 3</u></b>	dal 1979 e nati precedentemente

### PROGRAMMA TECNICO

➤ **Esercizi individuali o a coppia con Elementi Tecnici agli attrezzi:**

Esercizi individuali o a coppia di libera composizione coreografica con elementi richiesti, su 1 o più attrezzi diversi, scelti tra Suolo/Corpo Libero, trave, mini-trampolino, volteggio/tappetoni, parallele pari, parallele asimmetriche/sbarra, fune, palla, cerchio, clavette e nastro, con musica di libera scelta, il tempo per ogni esercizio è di **max 60"**.

Sono richiesti minimo **5 elementi** diversi, scelti dalle griglie dell' **Allegato Tecnico alle Linee Guida per le Attività GpT 2020**, di qualsiasi valore per un punteggio di partenza massimo di p. 5.00

Gli esercizi a coppia devono essere eseguiti contemporaneamente dai due ginnasti al corpo libero e ai piccoli attrezzi; agli altri attrezzi devono essere eseguiti uno dopo l'altro con un identico esercizio. In entrambi i casi il punteggio sarà unico. Negli attrezzi in cui è prevista l'esecuzione contemporanea, gli elementi vanno eseguiti contemporaneamente o in rapida successione e si considerano per il loro valore una sola volta.

Per il Suolo/Corpo Libero e piccoli attrezzi l'aera di lavoro è di **mt 12x12**.

Al mini-trampolino e volteggio/tappetoni ogni ginnasta eseguirà **2 salti** uguali o diversi (scelti dalle griglie dell'**Allegato Tecnico alle Linee Guida per le Attività GpT 2020**). Se si salta a coppie, ogni ginnasta eseguirà un salto (uguale o diverso). Sarà considerato il salto migliore.

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

Per il volteggio l' altezza dei tappetoni è di **80 cm**.

Gli esercizi saranno valutati con i criteri di valutazione delle Linee Guida e verranno stilate classifiche.

DTR GpT  
Gabriella Luzzara  
[gabry66@alice.it](mailto:gabry66@alice.it)