



Programma Tecnico **GYMTEAM LOMBARDIA 2017**

Fasce di età **1[^]/2[^] FASCIA** 1[^] Fascia: 2009 (8 anni compiuti)/2008/2007 2[^] Fascia: 2006/2005/2004
 3[^]/4[^] FASCIA 2003 e precedenti

Composizione Rappresentativa: da 4 ginnasti fino a max 7 ginnasti

PROGRAMMA TECNICO

- Esercizio collettivo a Corpo Libero
- Mini-trampolino
- Progressione acrobatica al suolo

VALUTAZIONE

- **Esercizio collettivo a C.L.:** con musica di libera scelta , con durata min. 60" max 90".
Libera coreografia con elementi imposti eseguiti contemporaneamente, **scelti dalle griglie 2017 (ex programma federale Gymteam 2015):**

- 2 diversi giri (pivot/pirouettes),
- 2 diversi salti artistici,
- 2 diverse posizioni di equilibrio.

La composizione della coreografia deve svilupparsi su almeno 4 formazioni diverse (escluse quella iniziale e finale) e contenere 2 collaborazioni diverse (escluse quella iniziale e finale). Le collaborazioni, diverse o uguali, eseguite contemporaneamente da sottogruppi soddisfano l'esigenza di una sola collaborazione. Sono valide tutte le collaborazioni, non solo quelle a coppia e a terziglie, le collaborazioni per essere valide devono coinvolgere tutta la squadra

La prova deve essere eseguita da tutti i ginnasti che compongono la rappresentativa.

Se nella rappresentativa è presente un solo ginnasta maschio, la sua partecipazione all'esercizio collettivo è facoltativa

Gli elementi imposti hanno valore diverso.

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

1[^]/2[^] FASCIA: il valore di partenza dell'esercizio collettivo è di **p. 20.00**, così strutturati:

Composizione		p.	3.20
- Logicità collegamenti	Fino p. 0.50		
- Lavoro in sincronia con musica	Fino p. 0.50		
- Livelli di lavoro (p. 0.10 x 3 livelli)	Fino p. 0.30		
- Occupazione dello spazio (p. 0.10 x 5 aree)	Fino p. 0.50		
- Variazioni di ritmo	p. 0.20		
- Espressività	Fino p. 0,20		
- 2 Collaborazioni (p. 0.30 x 2)	Fino p. 0,60		
- 4 Formazioni	p. 0.40		
Difficoltà:		p.	1.20
- 2 giri differenti (p. 0.10/0.20)	max p. 0.40		
- 2 salti artistici differenti (p. 0.20)	max p. 0.40		
- 2 posizioni di equilibrio (p. 0.20)	max p. 0.40		
Esecuzione		p.	15.60
- Penalità di esecuzione (falli tecnici, cadute, uscite di pedana)			
- Precisione di insieme			
	TOTALE	p.	20.00

3^a/4^a FASCIA: il valore di partenza dell'esercizio collettivo è di **p. 20.00**, così strutturati:

Composizione		p.	3.20
- Logicità collegamenti	Fino p. 0.50		
- Lavoro in sincronia con musica	Fino p. 0.50		
- Livelli di lavoro (p. 0.10 x 3 livelli)	Fino p. 0.30		
- Occupazione dello spazio (p. 0.10 x 5 aree)	Fino p. 0.50		
- Variazioni di ritmo	p. 0.20		
- Espressività	Fino p. 0,20		
- 2 Collaborazioni (p. 0.30 x 2)	Fino p. 0,60		
- 4 Formazioni	p. 0.40		
Difficoltà:		p.	2.40
- 2 giri differenti (p. 0.10/0.20/0.30/0.40)	max p. 0.80		
- 2 salti artistici differenti (p. 0.20/0.30/0.40)	max p. 0.80		
- 2 posizioni di equilibrio (p. 0.20/0.30/0.40)	max p. 0.80		
Esecuzione		p.	14.40
- Penalità di esecuzione (falli tecnici, cadute, uscite di pedana)			
- Precisione di insieme			
	TOTALE	p.	20.00

- **Minitrampolino:** esecuzione di tre ondate di salti formate ciascuna dalla successione di 3 ginnasti che saltano uno dopo l'altro per un totale di 9 salti, **scelti dalle griglie 2017 (ex programma federale Gymteam 2015)**

Tutti e 3 i ginnasti di ogni ondata , eseguono il proprio salto uno dopo l'altro ed tornano insieme, al punto di partenza di passo o di corsa, all'esterno della rincorsa

Elementi tecnici obbligatori richiesti:

- la prima successione deve essere uguale (stesso salto) per tutti e 3 gli atleti e NON deve avere rotazioni in volo,
- la seconda successione può avere salti senza rotazioni sugli assi o con rotazione attorno all'asse trasversale,
- la terza successione può avere salti senza rotazioni sugli assi o con rotazione attorno all'asse trasversale e/o longitudinale.

I salti hanno valore differente.

Nella seconda o terza ondata, per soddisfare l'esigenza di "varietà" i salti devono essere diversi fra loro; per soddisfare l'esigenza di "intensificazione", il salto con il valore più alto deve seguire quello con il valore più basso.

Il valore delle difficoltà, per ogni ondata, è dato dalla media del valore dei 3 salti.

Lunghezza rincorsa: mt. 8. Area di arrivo: tappetoni (mt. 6x4)

Il valore di partenza di ogni ondata è di **p. 20.00**, così strutturati:

			1 ^a /2 ^a FASCIA	3 ^a /4 ^a FASCIA
Composizione		p.	2.00	2.00
- Varietà degli elementi	p. 0.50			
- Ondata conforme	p. 0.50			
- Maturità e abilità	p. 0.50			
- Intensificazione	p. 0.50			
Difficoltà max		p.	2.70	3.00
Esecuzione		p.	15.30	15.00
- Penalità di esecuzione (falli tecnici, cadute, uscite di pedana)				
- Falli specifici (continuità fra ginnasti, etc)				
	TOTALE	p.	20.00	20.00

Nota D - Nota E

Il punteggio finale è ottenuto dalla media delle tre ondate, il punteggio massimo che ciascun team può raggiungere è di **p. 20.00**.

- **Progressione acrobatica al suolo:** esecuzione di tre ondate formate ciascuna dalla successione di 3 ginnasti che eseguono ognuno 3 elementi tecnici acrobatici **scelti dalle griglie 2017 (ex programma federale Gymteam 2015)**

Nelle progressioni acrobatiche il lavoro si svolge in un'unica direzione, non è possibile tornare indietro sulla striscia/corsia di lavoro.

I ginnasti terminato il loro lavoro tornano indietro insieme, al punto di partenza, di passo o di corsa, all'esterno della striscia/corsia

Elementi tecnici obbligatori richiesti:

- la prima ondata deve essere uguale (stessa successione dei 3 elementi acrobatici) per tutti e 3 i ginnasti,

- nella seconda ondata eseguono la successione dei 3 elementi acrobatici di cui 2 in avanti,

- nella terza ondata eseguono la successione dei 3 elementi acrobatici di cui 2 indietro,

Gli elementi acrobatici hanno valore differente.

In ogni successione il valore di difficoltà è dato dall' elemento acrobatico con il valore più alto.

Nella seconda o terza ondata, per soddisfare l'esigenza di "varietà" le successioni devono essere diverse fra loro; per soddisfare l'esigenza di "intensificazione", le successioni devono avere un incremento progressivo del grado di difficoltà: la serie con l'elemento di valore più alto deve seguire la serie con l'elemento di valore più alto.

Per ogni ginnasta, per ogni ondata è consentita la ripetizione di un solo elemento (ma non verrà assegnata la "varietà")

La media dei valori delle 3 successioni, darà il valore di difficoltà dell'ondata.

Lunghezza corsia: mt. 12 (striscia facilitante). Area di arrivo: zappettatura (mt. 4x4)

Il valore di partenza di ogni ondata è di **p. 20.00**, così strutturati:

			1^/2^ FASCIA	3^/4^ FASCIA
Composizione		p.	2.00	2.00
- Varietà degli elementi	p. 0.50			
- Ondata conforme	p. 0.50			
- Maturità e abilità	p. 0.50			
- Intensificazione	p. 0.50			
Difficoltà max		p.	2.70	3.00
Esecuzione		p.	15.30	15.00
- Penalità di esecuzione (falli tecnici, cadute, uscite di pedana)				
- Falli specifici (passi intermedi, etc)				
	TOTALE	p.	20.00	20.00

Nota D - Nota E

Il punteggio finale è ottenuto dalla media delle tre ondate, il punteggio massimo che ciascun team può raggiungere è di **p. 20.00**.

Sia al mini-trampolino che per le progressioni acrobatiche è possibile, ad ogni ondata, alternare ginnasti diversi della rappresentativa.

Gli elementi scelti per il programma dovranno essere dichiarati sulla apposita scheda che dovrà essere consegnata compilata prima dello svolgere della gara