



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**  
**COMITATO REGIONALE LOMBARDIA**  
*FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI*

Prot.n. 24/2021 RG/tm  
Milano, 18 Marzo 2021

A TUTTE LE ASSOCIAZIONI  
DI GINNASTICA DELLA LOMBARDIA  
**CON SEZIONE GpT**

e per conoscenza,

ALLA DTN sez. GpT

LORO INDIRIZZI

OGGETTO: programmi attività "COMPETITIVE" 2021 sez. GPT

Il Consiglio Direttivo del C.R. Lombardia, su proposta della Direzione Tecnica Regionale della sez. GpT, comunica alcune precisazioni relative alle attività "competitive" GpT autorizzate dal calendario Federale approvato dal CONI:

- Per partecipare alle attività "**competitive**" (Sincrogym Competitivo, Promogym Competitivo, Coppa Italia, Master Challenger) della sez. GpT gli atleti devono essere tesserati agonisti in una delle sezioni **GPT/GAM/GAF/GR/TE/AER**
- **INDICAZIONI TECNICHE ATTUATIVE REGIONALI 2021**  
Di seguito sono elencate le indicazioni che verranno adottate nelle fasi regionali (per la fase nazionale si fa riferimento alle Norme Tecniche 2021):
  - PROMOGYM COMPETITIVO INDIVIDUALE e SQUADRE: esercizi **OBBLIGATORIO** senza musica
  - SINCROGYM COMPETITIVO: nei 2 esercizi a coppie a corpo libero o con i piccoli attrezzi di ritmica la musica è **OBBLIGATORIA**; alla Trave è **FACOLTATIVA**; alle Parallele Pari **OBBLIGATORIO** senza musica
  - COPPA ITALIA: la musica agli esercizi individuali con i piccoli attrezzi della ritmica è **FACOLTATIVA**; agli esercizi individuali a corpo libero e agli altri attrezzi **OBBLIGATORIO** senza musica
  - MASTER CHALLENGE: la musica negli esercizi a corpo libero o con i piccoli attrezzi della ritmica è **OBBLIGATORIA**. (Il maschio può non usare la musica).
- In allegato: **NOTE GENERALI E NOTE TECNICHE ATTIVITA' COMPETITIVE GPT 2021**

Per ulteriori chiarimenti è possibile inviare una e-mail al DTR sez. GpT Gabriella Luzzara [gabry66@alice.it](mailto:gabry66@alice.it).

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO  
f.to Rosario Gandolfo



## **ATTIVITA' COMPETITIVE GPT 2021**

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

Sul sito federale sono state pubblicate le Norme Tecniche 2021 e Linee Guida per le Attività GpT 2021 (aggiornati al 23/02/2021):

<https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/214-procedure-federali-e-norme-tecniche-2021.html>

<https://www.federginnastica.it/documenti-federali/category/138-programmi-tecnici.html>

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

- **FASCE DI ETA':**
- **Sono cambiati gli anni di nascita di riferimento per la 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> fascia**
- Tutte le rappresentative composte da ginnasti appartenenti a due o più diverse fasce di età, parteciperanno nella categoria OPEN

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 2021, 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.

# SINCROGYM - COMPETITIVO

Attività di Rappresentativa

Fasce di età	<b>1^ FASCIA</b>	2013 (8 anni compiuti)/2012/2011
	<b>2^ FASCIA</b>	2010/2009/2008/2007
	<b>3^ FASCIA</b>	2006/2005/2004/2003
	<b>OPEN</b>	2002 e precedenti, o due o più fasce d'età

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 delle **Linee Guida per le Attività GpT 2021**, (**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. L'accompagnamento musicale è facoltativo alla trave (**fase regionale**). La musica ed il tempo massimo di esecuzione non sono previsti alle parallele pari.

I due esercizi a coppie devono essere eseguiti su due attrezzi diversi. Ogni coppia lavora su o con lo stesso attrezzo. Nel caso di utilizzo dei piccoli attrezzi, ogni ginnasta utilizzerà il proprio 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. **I ginnasti che compongono le 2 coppie devono essere diversi tra loro (4 ginnasti diversi)**

Sono richiesti **4 elementi** diversi, scelti dalle griglie delle **Linee Guida per le Attività GpT 2021**, 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 elemento 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. 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

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	<u>1^ FASCIA</u>	2013 (8 anni compiuti)/2012/2011
	<u>2^ FASCIA</u>	2010/2009/2008/2007
	<u>3^ FASCIA</u>	2006/2005/2004/2003
	<u>OPEN</u>	2002 e precedenti, o due o più fasce d'età

Composizione Rappresentativa: da 2 ginnasti fino a max 6 ginnasti (anche misti)

## PROGRAMMA TECNICO

### ➤ **2 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 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)

A qualsiasi attrezzo i ginnasti possono essere anche misti (ginnasta maschio + ginnasta femmina). Il tempo per ogni esercizio è di **min. 30"/max 60"**. Gli esercizi andranno eseguiti senza l'accompagnamento musicale (*fase regionale*)

Per ogni esercizio individuale, e per tutte le fasce, gli elementi richiesti devono essere scelti dalle griglie delle **Linee Guida per le Attività GpT 2021**,

- **4 elementi** diversi (2 elementi da p. 0.50 + 2 elementi p. 1.00)

**oppure** ,

- **6 elementi** diversi da p. 0.50

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 12x2**.

Al mini-trampolino e volteggio/tappetoni ogni ginnasta eseguirà **2 salti** diversi (scelti dalle griglie delle **Linee Guida per le Attività GpT 2021**): il primo salto uguale fra i due ginnasti, secondo salto uguale fra i due ginnasti ma diverso dal primo. Sarà considerato il salto migliore di ogni ginnasta.

I Salti/Volteggio hanno valori diversi.

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

Per il volteggio l' altezza dei tappetoni è di **60 cm per tutte le fasce**.

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>	2013 (8 anni compiuti)/2012/2011
	<u>2^ FASCIA</u>	2010/2009/2008/2007
	<u>3^ FASCIA</u>	2006/2005/2004/2003
	<u>OPEN</u>	2002 e precedenti

## 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 (*fase regionale*)

Gli elementi richiesti, per tutte le fasce, devono essere scelti dalle griglie delle **Linee Guida per le Attività GpT 2021**:

- **4 elementi** diversi (2 elementi da p. 0.50 + 2 elementi p. 1.00) **oppure**,
- **6 elementi** diversi da p. 0.50

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 delle **Linee Guida per le Attività GpT 2021**). I Salti/Volteggio hanno valori diversi. 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 **60 cm per tutte le fasce**.

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><u>1^ FASCIA</u></b>	2013 (8 anni compiuti)/2012/2011
	<b><u>2^ FASCIA</u></b>	2010/2009/2008/2007
	<b><u>3^ FASCIA</u></b>	2006/2005/2004/2003
	<b><u>OPEN</u></b>	2002 e precedenti, o 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**

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
- **1 combinazione di movimenti differenti** (es. salto+equilibrio, onda+equilibrio, ...)

Si possono scegliere gli elementi anche dalle *Linee Guida per le Attività GpT 2021*, 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"**. La musica è facoltativa per gli esercizi ai piccoli attrezzi, mentre al suolo gli esercizi andranno eseguiti senza l'accompagnamento musicale (**fase regionale**)

Per ogni esercizio individuale gli elementi richiesti devono essere scelti dalle griglie delle **Linee Guida per le Attività GpT 2021**,

- **min. 4 elementi** diversi per la 1<sup>a</sup> fascia, di qualsiasi valore per un punteggio di partenza massimo di p. 3.50, di almeno 3 gruppi strutturali diversi
- **min. 4 elementi** diversi per la 2<sup>a</sup> fascia, di qualsiasi valore per un punteggio di partenza massimo di p. 4.50 di almeno 3 gruppi strutturali diversi
- **min. 4 elementi** diversi per la 3<sup>a</sup> fascia e Open, di qualsiasi valore per un punteggio di partenza massimo di p. 5.50 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 dalle **Linee Guida per le Attività GpT 2021**). I Salti/Volteggio hanno valori diversi. Sarà considerato il salto migliore. Nel caso vengano eseguiti due salti differenti, sarà assegnato un bonus di p. 0.50.

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

Per il volteggio l'altezza dei tappetoni è di **60 cm** per la 1<sup>a</sup> fascia, **80 cm** per la 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> 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

Fasce di età	<b><u>YOUNG</u></b>	dal 2003 al 1997
	<b><u>MASTER 1</u></b>	dal 1996 al 1991
	<b><u>MASTER 2</u></b>	dal 1990 al 1981
	<b><u>MASTER 3</u></b>	dal 1980 e nati precedentemente

## PROGRAMMA TECNICO

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

Esercizi individuali 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 delle **Linee Guida per le Attività GpT 2021**, di qualsiasi valore per un punteggio di partenza massimo di p. 5.00

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 delle **Linee Guida per le Attività GpT 2021**). 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)