



Prot.n. 26/2017 RG/tm
Milano, 07 Febbraio 2017

A TUTTE LE ASSOCIAZIONI
DI GINNASTICA DELLA LOMBARDIA

e per conoscenza,

ALLA DTN GpT

LORO INDIRIZZI

OGGETTO: PROGRAMMI GPT 2017: NOTE GENERALI E NOTE TECNICHE

Il Consiglio Direttivo del C.R. Lombardia, su proposta della Direzione Tecnica Regionale della sez. GpT, comunica le seguenti informazioni:

NOTE GENERALI E NOTE TECNICHE

Tutti i tesserati, anche gli atleti agonisti possono partecipare alle Attività della sez. GpT

Sul sito federale sono state pubblicate le Norme Tecniche 2017 e Linee Guida per le Attività GpT 2017 aggiornati:

<http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/52-procedure-federali-ed-indicazioni-attuative-2017.html?download=196:norme-tecniche-2017-agg-26-01-2017>

<http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/140-programmi-tecnici-g-p-t-2017.html?download=874:linee-guida-per-le-attivita-gpt-2017-agg-05-01-2017>

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

- FASCE DI ETA':
 - 1^ Fascia nati negli anni 2009 (8 anni compiuti)/2008/2007
 - 2^ Fascia nati negli anni 2006/2005/2004
 - 3^ Fascia nati negli anni 2003/2002/2001/2000/1999
 - OVER nati negli anni 1998 e precedenti

CRITERI DI AMMISSIONE ALLA FASE NAZIONALE: in allegato e pubblicato sul sito regionale schema delle varie Attività GpT (<http://www.fgilombardia.it/documentazioni.html>)



- 2 -

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>)

In tutte le Attività di rappresentativa i ginnasti dovranno indossare la stessa tenuta ginnica, e come da Procedure Federali 2017, tutti i partecipanti alle Attività hanno l'obbligo di applicare sull'abbigliamento il distintivo della Società alla quale sono tesserati.

GYMGIOCANDO

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

PROGRAMMA TECNICO REGIONALE

- **1 Percorso Ginnastico a Staffetta** (Allegato 2 Linee Guida per le Attività GpT 2017)
- **Esercizio Coreografico di gruppo**

GPTEST

Attività individuale

PROGRAMMA TECNICO REGIONALE

- **Brevetti:** Test motori con conseguimento di Brevetto
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).
I test sono proposti nella tabella GPTEST (Allegato 3 Linee Guida per le Attività GpT 2017)

TROFEO GIOVANI

Composizione Rappresentativa: da 4 fino a max 8 ginnasti (anche misti)

PROGRAMMA TECNICO REGIONALE

- **2 Percorsi Ginnastici a Staffetta** (seguirà pubblicazione 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 1** (Linee Guida per le Attività GpT 2017), 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)

TROFEO RAGAZZI

Composizione Rappresentativa: da 4 ginnasti fino a max 8 ginnasti

PROGRAMMA TECNICO REGIONALE

- **2 Percorsi Ginnastici a Staffetta** (seguirà pubblicazione sul sito regionale)
- **Esercizio collettivo con attrezzi occasionali** con musica di libera scelta, con durata max 1'30".
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)
Sono esclusi da questa attività i ginnasti che partecipano alle attività agonistiche SILVER e GOLD



- 3 -

SINCROGYM:

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

PROGRAMMA TECNICO REGIONALE

- **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

Sono richiesti **2 elementi** per ciascuna parte dell'esercizio (totale 6 elementi) scelti dall'**Allegato 1** (Linee Guida per le Attività GpT 2017), 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.

- **2 o 3 Esercizi a coppie con/agli attrezzi**

I 2/3 esercizi a coppie devono essere eseguiti su due/tre attrezzi diversi. Ogni coppia lavora su o con lo stesso attrezzo. Ogni ginnasta potrà eseguire massimo 2 attrezzi.

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

- Al suolo e ai piccoli attrezzi (codificati: fune, palla, cerchio, clavette, un attrezzo per ogni ginnasta) gli esercizi devono essere eseguiti in coppia. Avere gli stessi **3 elementi** richiesti, scelti dall'**Allegato 1** (Linee Guida per le Attività GpT 2017), che devono essere eseguiti contemporaneamente dai ginnasti che formano la coppia.

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, di cui 2 almeno di scambio se si utilizzano i piccoli attrezzi (escluse quella iniziale e finale)

- Ai grandi attrezzi (trave bassa, parallele pari, mini-trampolino, volteggio/tappetoni) non è previsto l'uso della musica. Ai grandi attrezzi non sono richieste collaborazioni.

Gli esercizi alla trave e parallele pari, possono essere eseguiti in successione o in contemporanea (su uno stesso attrezzo). Per ragioni organizzative **non** sarà possibile eseguire gli esercizi su due attrezzi posti l'uno accanto all'altro. Gli esercizi devono essere uguali per i due ginnasti, avere gli stessi **3 elementi** richiesti, scelti dall'**Allegato 1** (Linee Guida per le Attività GpT 2017) con durata max 60" per ciascun esercizio a ginnasta (max tot 2' per coppia)

Al mini-trampolino e volteggio/tappetoni devono essere eseguiti **2 salti diversi** per ogni ginnasta. I salti devono essere uguali per i due ginnasti, scelti dall'**Allegato 1** (Linee Guida per le Attività GpT 2017). 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

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



- 4 -

GYMINSIEME:

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

PROGRAMMA TECNICO REGIONALE

- **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' 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).

SALTO CON LA CORDA (Ropskipping):

Composizione Rappresentativa: da 2 ginnasti fino a max 10 ginnasti (anche misti)

PROGRAMMA TECNICO REGIONALE

- **Esibizioni di gruppo e a coppie con la fune** e/o fune lunga con accompagnamento musicale (orchestrato e/o cantato), con durata max 4'.

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

Pubblicato sul sito regionale materiale video/didattico: (<http://www.fgilombardia.it/presentazione-attivita-didattiche.html>)

Per ulteriori chiarimenti è possibile inviare una e-mail al DTR GpT Gabriella Luzzara: gabry66@alice.it.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO
f.to Rosario Gandolfo