

# LINEE GUIDA ATTIVITA' GpT 2013



## Sommario:

- NOTE DI CARATTERE GENERALE
- INDICAZIONI SULLA VALUTAZIONE DEGLI ELEMENTI TECNICI DELL'ALLEGATO 1
- DETTAGLI SULLA VALUTAZIONE DELLE ATTIVITA': Collettivi Coppa Italia GR e MIX – Trofeo Giovani - Trofeo Ragazzi - Sincrogym
- SCHEMA VALUTAZIONE COLLETTIVI 2013
- ALLEGATO 1
- GYMNAESTRADA "TROFEO ELISABETTA MASTROSTEFANO"

A cura di: DTN GpT Emiliana Polini

Hanno collaborato : Pietro Natalicchio  
Arianna Alberton

**(Aggiornato al 26 aprile 2013; le modifiche riportate nell'allegato 1 sono valide dal termine delle fasi regionali)**

## NOTE DI CARATTERE GENERALE

Gli esercizi collettivi sono presenti in tutte le attività inserite nel calendario GpT e nella Coppa Italia GAM – GAF – GR, inserita nelle attività agonistiche di base dei rispettivi calendari delle sezioni olimpiche. Nella costruzione degli stessi vanno tenute in considerazione diverse voci:

- ✓ La **COMPOSIZIONE** dell'esercizio in cui rientrano:
  - le **difficoltà**: in ogni collettivo il programma specifico richiede l'inserimento di alcuni elementi tecnici ad eccezione del "Trofeo Ragazzi" in cui, invece, non è presente tale richiesta bensì l'utilizzo di un attrezzo occasionale;
  - le **formazioni**, le **collaborazioni**, il **sincronismo** tra ginnasti, l'**utilizzo dello spazio**;
- ✓ l'**ESECUZIONE** in cui rientrano:
  - tutti gli errori relativi alla tecnica e alla tenuta del corpo;
  - la **coreografia** che fa riferimento al lavoro sulla musica e all'esecuzione artistica e le cui penalità vanno detratte dal punteggio di esecuzione.

### **DIFFICOLTA'**

Negli esercizi collettivi, tutti i componenti del gruppo devono eseguire gli elementi imposti contemporaneamente.

Se un elemento non è eseguito in contemporaneità dai componenti la squadra non si attribuisce il valore di p. 0,50 di "sincronismo" ma il valore dell'elemento è comunque assegnato. L'aggiunta libera di elementi tecnici non richiesti non esime la giuria dal penalizzarli se questi ultimi non sono eseguiti secondo i canoni esecutivi corretti. Gli elementi tecnici eseguiti dopo il tempo massimo di esecuzione saranno comunque valutati sia dalla giuria D che dalla giuria E. Gli elementi tecnici non riconosciuti saranno comunque gravati di penalità d'esecuzione.

### **GLI SCHIERAMENTI (o LE FORMAZIONI)**

Rappresentano il rapporto nello spazio tra i ginnasti. Sono disegni netti e differenti formati sulla pedana dalla disposizione dei ginnasti. Le formazioni iniziali e finali NON sono considerate valide ai fini del computo della Composizione dell'esercizio.

Le formazioni possono essere realizzate sia dall'insieme di tutti i ginnasti che compongono il gruppo, come anche da sottogruppi; in questo caso tutti i ginnasti devono essere impegnati. Sia che la formazione venga eseguita dall'insieme di tutti i ginnasti, sia che venga eseguita da sottogruppi è considerata come un'unica formazione. Per passare da una formazione ad un'altra ci deve essere uno spostamento sul campo gara dei componenti la squadra (es.: passare da un cerchio seduti al suolo ad un cerchio in piedi è considerata stessa formazione).

#### ESEMPI DI FORMAZIONI DIVERSE:

- ✓ i ginnasti eseguono formazioni sempre varie nel disegno;
- ✓ i ginnasti sono in riga, fila, cerchio o altra figura e la stessa si ripete in posizioni diverse del campo gara, in momenti diversi dell'esercizio, con spostamento dei ginnasti e cambiamento delle proporzioni del disegno.

#### ESEMPI DI FORMAZIONI UGUALI:

- ✓ i ginnasti sono in una determinata formazione e variano tra essi posizione (es.: ginnasti in riga con  $\frac{1}{4}$  di giro si trovano in fila);
- ✓ i ginnasti eseguono una formazione (es.: un cerchio, una riga, una fila, un rombo, ecc...) e la riducono o la ingrandiscono nella stessa posizione sul campo di gara, nello stesso momento dell'esercizio.

### **LE RELAZIONI (o COLLABORAZIONI)**

Gli elementi di relazione fra i ginnasti sono tutti quei movimenti che non potrebbero essere realizzati senza la partecipazione attiva o passiva di un compagno/a. Le collaborazioni possono essere realizzate sia dall'insieme di tutti i ginnasti che compongono il gruppo, come anche da sottogruppi (es. 1 terziglie + 2 coppie), ma comunque contemporaneamente da tutti i ginnasti. Nel caso in cui i sottogruppi eseguissero contemporaneamente collaborazioni diverse saranno valutate come collaborazioni diverse tra

loro; nel caso in cui i sottogruppi eseguissero collaborazioni uguali in momenti diversi saranno valutate come collaborazioni uguali tra loro. Le collaborazioni iniziali e finali NON sono considerate valide ai fini del computo della Composizione dell'esercizio.

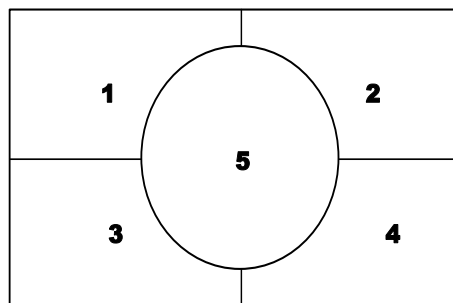
**ESEMPI DI COLLABORAZIONI:** superamento, sottopassaggio, legamento, attraversamento, scambio di attrezzo, piramide, una ginnasta esegue un elemento e l'altra collabora attivamente come assistente, ecc...

Le collaborazioni devono comunque rispettare un criterio di varietà (non essere ad esempio tutte di attraversamento o di legamento, etc...).

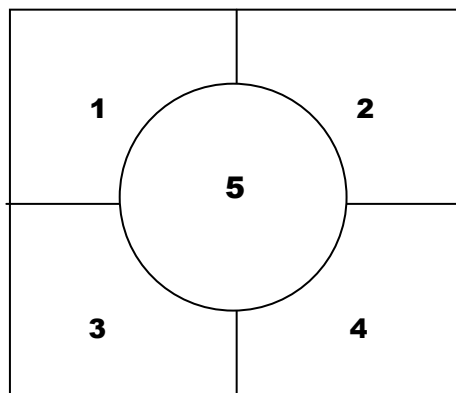
**NOTA:** Una formazione o una collaborazione possono soddisfare entrambe le richieste; ad esempio, un cerchio costruito con ginnaste che collaborano tra loro soddisfa sia la richiesta di una formazione che di una collaborazione. Stessa cosa dicasi quando una formazione è creata mentre si eseguono collaborazioni in sottogruppi.

### **UTILIZZO DELLO SPAZIO**

Durante l'esecuzione dell'esercizio devono essere occupate (anche da un solo ginnasta) tutte le 5 aree rappresentate nel grafico seguente; inoltre devono essere considerati i vari livelli di lavoro (in volo, in posizione eretta, al suolo) e le direzioni di spostamento (in avanti, indietro, in diagonale ...):



Area Lavoro  
m 12x8



Area Lavoro  
m 12x12

### **NORMATIVA SULL'UTILIZZO DELLA MUSICA**

L'accompagnamento musicale, se previsto, può essere strumentale o cantato. La musica deve essere registrata solo ed esclusivamente su CD come unica traccia. Sul CD e relativa custodia vanno indicati chiaramente i dati della squadra, l'attrezzo o la gara al quale si riferisce (per il Sincrogym a Coppie indicare per ciascun CD la Coppia n°1 o n°2 e gli eventuali attrezzi impiegati da ciascuna coppia).

E' consigliabile registrare il CD a bassa velocità (velocità consigliata 8x) evitando qualunque formato compresso (es. MP3) in modo che possa essere riprodotto da qualsiasi lettore di Compact Disk.

Per calcolare la durata dell'esercizio si considera l'inizio dal primo movimento del primo ginnasta, mentre la fine deve coincidere con l'immobilità completa dell'ultimo ginnasta.

L'inizio dell'esercizio può coincidere con quello della musica, precederlo o posticiparlo leggermente, mentre la conclusione dell'esercizio deve coincidere con la fine della musica.

### **ATTREZZI OCCASIONALI**

Qualsiasi attrezzo maneggevole o meno può divenire centro di interesse dell'azione, stimolarla e suggerirla secondo le seguenti fasi:

**SENSIBILIZZAZIONE** = applicazione degli schemi motori di base

**SPECIFICITA'** = utilizzo adeguato alle caratteristiche dell'attrezzo (forma, peso, dimensione, materiale, ecc...).

Non esistendo una tecnica esecutiva dell'attrezzo occasionale, i ginnasti dovranno rapportarsi con l'attrezzo occasionale, non come una continuazione del corpo, uno scenario o un oggetto scenografico, ma come elemento che incide, con le caratteristiche derivanti dalla sua struttura, sulle esperienze personali, stimolando la fantasia e arricchendo la creatività. Può essere considerato attrezzo occasionale anche un attrezzo codificato utilizzato in maniera non convenzionale.

Nell'esecuzione di esercizi collettivi, l'attrezzo (non necessariamente uno per ginnasta, ma anche uno per ciascuna coppia, terziglia, o per ciascun gruppo) dovrà essere usato da tutti i componenti del gruppo nelle modalità più varie possibili.

## INDICAZIONI SULLA VALUTAZIONE DEGLI ELEMENTI TECNICI DELL'ALLEGATO 1

Questa sezione prende in esame i parametri e le tolleranze da rispettare nella valutazione di alcuni elementi tecnici inseriti nell'Allegato n°1.

**VERTICALE** e tutti gli elementi che terminano o passano per la verticale:

**Da 0 a 15° Nessuna penalità**

**Da 16° a 30° p. 0.10**

**> 30° Non assegnato**

- Nella sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori, le gambe devono arrivare entrambe in modo alternato alla verticale.
- La discesa in capovolta dalla verticale è consentita anche piegando le braccia.
- Nella verticale con cambio (interno o esterno), sono consentiti massimo due movimenti delle mani ogni 180° di rotazione; ogni spostamento in più sarà penalizzato p. 0,10.
- I cambi in verticale si possono eseguire dalla verticale ferma, dalla verticale di slancio o anche dalla capovolta in verticale.

### 2 PREMULINELLI

Il Premulinello deve iniziare e terminare nella posizione di corpo proteso dietro; in caso contrario non sarà assegnato l'elemento. NON è consentita la partenza con gamba protesa lateralmente.

### SALTI ARTISTICI

#### Presupposti:

Forma ben fissata e ben definita in fase di volo, buona altezza (elevazione sufficiente a realizzare il salto con forma definita e fissata); il salto non deve essere eseguito con movimento basculante. Nei salti con

rotazione A/L la stessa deve essere completata esattamente

### SALTO GROUPÈ (RACCOLTO), COSACCO, SALTO DEL GATTO, SFORBICIATA TESA, SALTO CARPIO (UNITO O DIVARICATO)

Presupposti: ginocchia almeno all'orizzontale; ai fini del riconoscimento dell'angolo di chiusura va presa in considerazione la gamba più bassa.



**Gambe all'orizzontale**

**Nessuna penalità**

**Da 90° a 110°**

**p. 0.10**

**Fino a 135°**

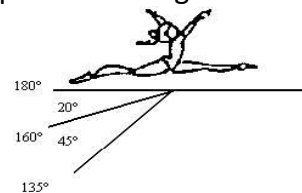
**p. 0.30**

**Angolo delle anche > 135° Non assegnato**

- Nel Cosacco e nel salto carpio è possibile flettere il busto in avanti.
- Nell'arrivo dal Salto del Gatto con rotazione a.l. il secondo piede d'arrivo può essere posato avanti, indietro o lateralmente.
- Nel Salto carpio divaricato per le penalità di ampiezza vale quanto specificato per l'enjambée.

### ENJAMBÉE (sagittale o frontale), SALTO BICHE (cervo)

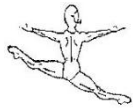
Presupposti: lo slancio delle due gambe è quasi contemporaneo; apertura delle gambe 180°.



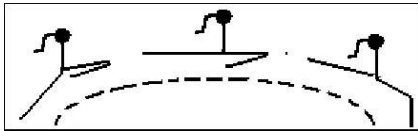
**Da 0° a 20° p. 0.10**

**Da 20° a 45° p. 0.30**

**> 45° Non assegnato**



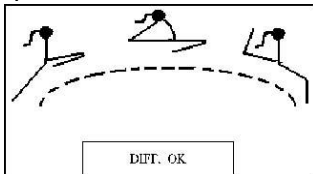
**Divaricata scorretta:** gambe non parallele al suolo - penalità p. 0.10



Biche corretto

### **BICHE A BOUCLE (cervo flesso)**

L'angolo di apertura fra le gambe segue gli stessi criteri dell'enjambée, si deve poi aggiungere la flessione della gamba posteriore che deve essere eseguita in modo tale che il piede risulti almeno in linea con le spalle; in caso contrario l'elemento non è riconosciuto valido.



<b>Piede a contatto con la testa e fino a 15°</b>	<b>Nessuna penalità</b>
<b>Piede all'altezza delle spalle</b>	<b>p. 0.10</b>
<b>Piede sotto le spalle</b>	<b>Altro elemento</b>

### **EQUILIBRI**

- La posizione deve essere ben definita e fissata, non necessariamente 2" ma il tempo necessario affinché sia riconoscibile come tale.
- L'equilibrio è obbligatoriamente eseguito in relevè solo se indicato nella descrizione dell'elemento e l'arto in appoggio è sempre teso (se non diversamente specificato).
- Ove non specificato l'equilibrio in appoggio su un arto inferiore è consentito con o senza aiuto sia nella fase di elevazione che in quella di

tenuta dell'arto libero.

- Non è consentito eseguire equilibri con contatto tra ginnasti, in caso contrario p. 0,30 di penalità per ciascun ginnasta a contatto.

### **GIRI (PIVOTS)**

**Presupposti:** devono essere eseguiti sull'avampiede; la posizione deve essere ben definita e mantenuta fino al termine della rotazione; la gamba d'appoggio può essere sia tesa che piegata; dimostrare ampiezza della posizione assunta; devono essere rispettati i gradi di rotazione richiesti.

- Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui si comincia la rotazione al momento in cui si appoggia il tallone e/o si abbassa la gamba libera (il giro è considerato terminato);
- Per rotazioni su una gamba che richiedono la gamba libera in una posizione specifica, la posizione deve essere mantenuta per tutto il giro;
- Oltre alla posizione del piede anche quelle delle anche e delle spalle devono essere prese in considerazione;
- Nei giri con "arto libero", se non specificato, quest'ultimo può trovarsi in qualsiasi atteggiamento e posizione.
- L'arto libero durante la rotazione, al termine del giro, può essere posato avanti, dietro o laterale il piede d'appoggio, senza incorrere in penalità.

### **STACCATA FRONTALE O SAGITTALE**

E' consentito raggiungere la posizione con l'ausilio degli arti superiori e, volendo, stazionare con l'ausilio degli stessi.

### **GIRO PERNO 360° SUL BACINO**

Deve essere eseguito con un'unica spinta delle mani; ogni appoggio supplementare delle mani sarà penalizzato p. 0,10 fino a un massimo di p. 0,50.

## DETTAGLI SULLA VALUTAZIONE DELLE ATTIVITA'

(collettivi Coppa Italia MIX e GR/GpT – Trofeo Giovani – Trofeo Ragazzi – Sincrogym)

**Nota:** per tutti gli esercizi individuali si rimanda al Programma Tecnico per le Attività di Base GAF GAM/GpT 2013 e alle Indicazioni Tecniche e di Giuria GR/GpT 2013.

PENALITA'	0,10	0,30	0,50	0,70 o più
<b>Penalità per le Difficoltà (GIURIA D)</b>				
- Elemento non realizzato, non completato o snaturato - Elemento omesso - Elemento riconosciuto come non adatto alla maturazione tecnica del ginnasta e quindi che mette a rischio la propria incolumità	No VD			
<b>Penalità di Esecuzione (GIURIA E)</b>				
Insufficiente ampiezza e/o altezza	X	✗	✗	
Falli di tecnica corporea	X	X	✗	
Falli di tecnica con l'attrezzo: - Traiettoria imprecisa e ripresa al volo - Ripresa scorretta o con l'aiuto di una mano o del corpo - Contatto involontario con il corpo con alterazione della traiettoria - Attrezzo statico	con 1 passo X X	con 2 o più passi  X	✗	
Maneggio scorretto (per le specifiche far riferimento ai Programmi Tecnici GR/GpT – parte 6)	o.v. fino a un massimo di p. 1,00			
Braccia piegate o gambe flesse	X	X	X	
Gambe divaricate (anche all'arrivo)	< spalle	> spalle		
Precisione	X			
Perdita di equilibrio: - movimento supplementare senza spostamento - movimento supplementare con spostamento - con appoggio su 1 o entrambe le mani o sull'attrezzo	X	X	X	
Caduta				X
Perdita dell'attrezzo e ripresa: - immediata senza spostamento - dopo un piccolo spostamento (1 – 2 passi) - dopo un piccolo spostamento (3 passi o più)		X	X	X
Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio				X
Uscita di pedana del ginnasta	X			
Uscita di pedana dell'attrezzo <b>Nota:</b> è considerata uscita dal campo gara una qualunque parte del corpo o di un piccolo attrezzo o di un attrezzo occasionale che tocca lo spazio oltre la linea di delimitazione. L'uscita di pedana del nastro non è penalizzata.	X	✗		
<b>Penalità per la Coreografia (GIURIA E)</b>				
<b>Insufficiente artisticità di presentazione (nell'intero collettivo):</b>				
- Mancanza di varietà coreografica - Mancanza di varietà nelle formazioni - Mancanza di varietà nelle collaborazioni - Insufficiente variazione di ritmo	X X X X	X X X X	X X X X	1,00
<b>Musica (per ogni ginnasta – una sola volta alla fine dell'esercizio)</b>				
- Scarsa relazione tra la musica e il movimento - Musica usata essenzialmente come sottofondo - Mancanza di sincronizzazione della battuta musicale alla fine dell'esercizio	X  X	X	X 0.50	

<b>PENALIZZAZIONI GENERALI</b> (da applicarsi una sola volta alla fine dell'esercizio dal Presidente di Giuria o da altro Giudice autorizzato dallo stesso)	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50 o più</b>
Fuori tempo: in eccesso o in difetto (registrazione) in funzione di quanto stabilito dal regolamento di gara		x	
Consegna agli organizzatori di CD non regolamentare			0.50
Interruzione della musica per cattiva registrazione		x	
Interruzione manuale della musica			0.50
Registrazione imprecisa (poco chiara o difettosa)		x	
Esercizio senza musica			2.00
Attrezzo non conforme		x	
Mancanza di attrezzo/i occasionale/i nel Trofeo Ragazzi			9.00
Mancanza del distintivo societario		x	
Abbigliamento scorretto o non consono		o.g.	
Suggerimenti verbali o non verbali (qualsiasi suggerimento indirizzato agli Atleti in gara da parte del Tecnico accompagnatore e/o di altro Atleta <u>che sono considerati come arrecanti disturbo per la gara</u> )		x	

**NOTE:**

- Nello stesso movimento, una penalizzazione ripetuta non può superare il valore dei punti 0,50 (es.:effettuare 4 passi in verticale: 0,40; effettuare 5,6,7,... passi: 0,50)
- Come da Regolamento 2013 "Procedure Federali e Indicazioni Attuative" *l'Atleta ha l'obbligo di applicare sull'abbigliamento di gara il distintivo dell'A.S. per la quale gareggia*. Qualora tale obbligo non venisse rispettato il Presidente di Giuria applicherà una penalità di p. 0,30 sul punteggio totale acquisito dall'atleta o dalla rappresentativa (ad entrambi qualora la gara preveda classifiche individuale e per rappresentativa).
- E' consentito qualsiasi tipo di abbigliamento di gara che consenta ai giudici la valutazione dell'esercizio e che non oltrepassi il limite del buon gusto e della decenza. Circa l'utilizzo di calze, bendaggi o monili si fa riferimento a quanto riportato nei Codici dei Punteggi 2013/2016 delle rispettive sezioni e precisamente: CdP GAM art. 2.3 pag. 7 - CdP GAF art 2.3.2 pag 3 e CdP GR art. 5.1 pag. 6 (vd Allegato 2); la tenuta di gara dovrà essere uguale per tutta la squadra (ad eccezione del Trofeo Giovani e Trofeo Ragazzi). Nelle squadre miste (M e F) i componenti la rappresentativa, qualora non sia possibile utilizzare lo stesso abbigliamento di gara, potranno indossare una divisa simile per colore e modello.
- Nel Trofeo Giovani e nel Trofeo ragazzi è consentito utilizzare abbigliamento diverso tra i componenti della stessa rappresentativa quindi anche nello stesso esercizio Collettivo.
- In alcune attività possono essere assegnati dei **bonus** per: il numero dei partecipanti, l'età dei partecipanti, l'originalità, ecc. oppure perché nel regolamento è specificato che attraverso la presentazione di un "jolly" è possibile elevare il proprio punteggio.
- E' consentito utilizzare un piccolo attrezzo di riserva (sistemato dalla squadra o dal ginnasta in gara prima dell'inizio dell'esercizio, esternamente alla pedana) ma il suo recupero non esime il Giudice dal penalizzare eventuali falli di esecuzione, uscita di pedana, ecc...
- Per la ripetizione dell'esercizio si considerano circostanze straordinarie: problemi acustici imputabili a guasto dell'impianto o disturbi provocati da guasto delle attrezzature in generale (illuminazione, palco, ecc.), lancio o inserimento di oggetti o animali che arrechino disturbo sull'area riservata all'atleta da parte di chiunque impedisca il regolare svolgimento della prova.

<b>PENALIZZAZIONI GENERALI</b> <b>PERCORSI MOTORI</b>	<b>PENALITA'</b>
Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di <b>concludere il percorso o di toccare il compagno successivo</b> , in caso contrario	15"
Partire prima del segnale di partenza o prima di come descritto nella prova	<b>o.g. 5"</b>
Non rispettare le linee di partenza e di arrivo	<b>o.g. 5"</b>
Prova omessa	o.g. 15"
Prova non eseguita come descritta	o.g. 10"
Non aggirare la boa ( <b>ove previsto</b> )	o.v. 15"
<p><b>NOTE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ogni ostacolo abbattuto durante la prova, deve essere collocato nella giusta posizione dallo stesso concorrente prima di toccare il compagno successivo o concludere il percorso.</li> <li>• Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo ginnasta in gara, salvo diversa descrizione.</li> <li>• I riferimenti relativi ai ginnasti (A,B... – 1,2...) sono puramente indicativi.</li> <li>• I disegni sono puramente indicativi, fa fede la descrizione della prova.</li> <li>• Ogni rappresentativa può utilizzare l'attrezzatura propria purché rispondente a quella descritta e previa autorizzazione del Presidente di Giuria.</li> <li>• Qualora si preveda l'assegnazione di un <b>BONUS</b>:             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ E' applicato solo se la prova viene eseguita senza penalità;</li> <li>✓ viene detratto dal tempo totale di ogni percorso;</li> <li>✓ non è possibile ripetere la prova, se fallita, per cercare di ottenere il bonus.</li> </ul> </li> </ul>	

## SCHEMI VALUTAZIONE COLLETTIVI 2013

Esercizio Collettivo COPPA ITALIA (area di lavoro 12x8m)

GARA	FASCE	ELEMENTI di DIFFICOLTA'	ESIGENZE di COMPOSIZIONE	ESECUZIONE	TOT.
GAF	1 <sup>^</sup> e 2 <sup>^</sup>	(5 difficoltà x 0,50 = 2,50) di almeno 3 GS diversi <b>2,50 x 6 = 15,00</b>	<b>13,00</b>	5,00 x 6 = 30,00	<b>58,00</b>
	3 <sup>^</sup> /4 <sup>^</sup>	(5 difficoltà x 0,50 = 2,50) di almeno 3 GS diversi <b>2,50 x 4 = 10,00</b>	<b>13,00</b>	5,00 x 4 = 20,00	<b>43,00</b>
GAM	Tutte le fasce	(5 difficoltà x 0,50 = 2,50) di almeno 3 GS diversi <b>2,50 x 4 = 10,00</b>	<b>13,00</b>	5,00 x 4 = 20,00	<b>43,00</b>
GR	1 <sup>^</sup>	(4 difficoltà da 0,10 a 0,20) <b>Min. 0,40/max 0,80 x 6 = min. 2,40/ max 4,80</b>	<b>13,00</b>	5,00 x 6 = 30,00	<b>Min. 45,40 Max 47,80</b>
	2 <sup>^</sup>	(4 difficoltà da 0,10 a 0,20 + 1 da 0,30 a 0,40) <b>Min. 0,70/max 1,20 x 6 = min. 4,20/max 7,20</b>	<b>13,00</b>	5,00 x 6 = 30,00	<b>Min. 47,20 Max 50,20</b>
	3 <sup>^</sup> /4 <sup>^</sup>	(4 difficoltà da 0,10 a 0,20 + 2 da 0,30 a 0,50) <b>Min. 1,00 max 1,80 x 4 = min. 4,00/max 7,20</b>	<b>13,00</b>	5,00 x 4 = 20,00	<b>Min. 37,00 Max 40,20</b>
MIX	1 <sup>^</sup>	(4 difficoltà x 0,50 di almeno 4 GS diversi) <b>2,00 x 6 = 12,00</b>	<b>13,00</b>	5,00 x 6 = 30,00	<b>55,00</b>
	2 <sup>^</sup>	(5 difficoltà x 0,50 di almeno 4 GS diversi) <b>2,50 x 6 = 15,00</b>	<b>13,00</b>	5,00 x 6 = 30,00	<b>58,00</b>
	3 <sup>^</sup> /4 <sup>^</sup>	(6 difficoltà x 0,50 di almeno 4 GS diversi) <b>3,00 x 4 = 12,00</b>	<b>13,00</b>	5,00 x 4 = 20,00	<b>45,00</b>

**NOTE:**

- Per la Coppa Italia GAM-GAF/GpT gli elementi devono essere di almeno 3 gruppi strutturali diversi e scelti dalla Griglia specifica dei Programmi Tecnici per le Attività agonistiche di base.
- Per la Coppa Italia GR/GpT gli elementi devono essere scelti dalla Griglia specifica dei Programmi Tecnici per le Attività GR/GpT.
- Per la Coppa Italia MIX gli elementi devono essere di almeno 4 gruppi strutturali diversi e scelti dall'Allegato n°1; per la 3<sup>^</sup> e 4<sup>^</sup> fascia gli elementi B avranno comunque valore di p. 0,50.
- In assenza di uno dei 4 gruppi strutturali richiesti, sarà applicata una penalità di 0,50 a ginnasta.

### COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

**Valore delle parti:** Elementi di Difficoltà + Esigenze di Composizione

#### Difficoltà'

Vedi specifica nella tabella riassuntiva precedente

#### Composizione

<b>Sincronismo</b> nell'esecuzione dei 5 elementi scelti : 0,50 x ogni elemento eseguito simultaneamente da tutti i ginnasti componenti la squadra (fino a un max di 2,50)	p. 2,50
<b>4 Formazioni</b> (p. 0.50 l'una, fino a max 2.00)	p. 2,00
<b>6 Relazioni / collaborazioni tra ginnasti</b> (ogni lavoro di relazione p. 0,50, fino a max p. 3,00)	p. 3,00
<b>SPAZIO</b> <u>Livelli di lavoro</u> : <b>1,50</b> ; nell'esercizio i ginnasti devono muoversi considerando più livelli (p. 0,50 stazione eretta/ p. 0,50 fase di volo / p. 0,50 contatto con il suolo ) <u>Occupazione dello spazio</u> : <b>max 2,50</b> ; devono essere toccate 5 aree , da p. 0,50 l'una (zona centrale + i 4 lati della pedana) <u>Spostamenti in varietà di direzione</u> : <b>1,50</b> (0,30 avanti; 0,30 dietro; 0,30 diagonale; 0,30 circolare/curvilineo; 0,30 laterale)	p. 5,50
<b>TOTALE COMPOSIZIONE</b>	<b>P. 13,00</b>

**NOTE**

- Laddove sono previsti 4 elementi, un valore di p.0,50 di sincronismo sarà comunque assegnato (se, per assurdo, tutti e 4 gli elementi non venissero eseguiti contemporaneamente dai componenti la rappresentativa, saranno comunque assegnati p.0,50). Laddove, invece, devono essere inseriti 6 elementi, non sarà considerato un valore di 0,50 e quindi saranno assegnati max p. 2,50; per il sesto elemento si potrà intervenire con la penalità di precisione.
- Nel caso in cui un elemento non venga eseguito da una ginnasta, questa non si vedrà riconosciuto né il valore dell'elemento né il valore di p. 0,50 di esigenza di composizione di sincronismo.

## Collettivo TROFEO GIOVANI e TROFEO RAGAZZI (area di lavoro 12x8m)

GARA	TEMPO	ELEMENTI di DIFFICOLTA' O UTILIZZO DELL'ATTREZZO	ESIGENZE di COMPOSIZIONE	ESECUZIONE	TOTALE
TROFEO GIOVANI	max 60"	(3 difficoltà x 0,50 = 1,50) 1,50 x 6 = 9,00	12,00	19,00	40,00
TROFEO RAGAZZI	da 50" a 60"	p. 9,00	12,00	19,00	40,00

### COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO (Nota D)

Valore delle parti: Elementi di Difficoltà + Esigenze di Composizione

Difficoltà o Utilizzo dell'attrezzo	TROFEO GIOVANI	TROFEO RAGAZZI
<b>TROFEO GIOVANI:</b> 3 elementi dall'Allegato 1 (0,50 l'uno, fino a max. 1,50) x 6 ginnaste/i (vd tabella riassuntiva precedente)	p. 9,00	//
<b>TROFEO RAGAZZI: attrezzo occasionale</b> - Specificità del maneggio in relazione alle caratteristiche, alla forma, al peso e al materiale di cui è costruito - Particolarità delle prese nel maneggio o nello scambio - Adeguatezza nella scelta dell'attrezzo - Fantasia nell'utilizzo dell'attrezzo - Varietà nell'utilizzo dell'attrezzo/i - Utilizzo ginnastico dell'attrezzo	//	p. 9,00
<b>TOTALE</b>	<b>p. 9,00</b>	<b>p. 9,00</b>
<b>Composizione</b>		
<b>TROFEO GIOVANI: Sincronismo</b> nell'esecuzione dei 3 elementi scelti : 0,50 x ogni elemento eseguito simultaneamente da tutti i ginnasti componenti la squadra.	p. 1,50	//
<b>4 Formazioni</b> (p. 0,50 l'una, fino a max 2,00)	p. 2,00	p. 2,00
<b>6 Relazioni / collaborazioni tra ginnasti</b> (ogni lavoro di relazione p. 0,50, fino a max p. 3,00)	p. 3,00	p. 3,00
<b>TROFEO RAGAZZI:</b> originalità dell'attrezzo presentato		p. 1,50
<b>SPAZIO</b> <u>Livelli di lavoro</u> : <b>1,50</b> . Nell'esercizio i ginnasti devono muoversi considerando più livelli (p. 0,50 stazione eretta/ p. 0,50 fase di volo / p. 0,50 contatto con il suolo ) <u>Occupazione dello spazio</u> : <b>max 2,50</b> ; devono essere toccate 5 aree , da p. 0,50 l'una (zona centrale + i 4 lati della pedana) <u>Spostamenti in varietà di direzione</u> : <b>1,50</b> (0,30 avanti; 0,30 dietro; 0,30 diagonale, 0,30 circolare/curvilineo; 0,30 laterale)	p. 5,50	p. 5,50
<b>TOTALE COMPOSIZIONE</b>	<b>12,00</b>	<b>12,00</b>

**SINCROGYM: collettivo combinato** (area di lavoro 12x12m)  
**ed esercizi a coppie** (area di lavoro 12x8m)

SINCROGYM	FASCE	ELEMENTI di DIFFICOLTA'	ESIGENZE di COMPOSIZIONE	ESECUZIONE	TOT.
COLLETTIVO COMBINATO	1 <sup>^</sup> e 2 <sup>^</sup>	(2 A x 0,50 = 1,00 x 3parti) 3,00 *	16,00	21,00	40,00
	3 <sup>^</sup> /4 <sup>^</sup>	(1 A x 0,50 + 1B x 1,00 = 1,50 x 3 parti) 4,50 *	16,00	19,50	40,00
ESERCIZI A COPPIE	1 <sup>^</sup> e 2 <sup>^</sup>	(4 A x 0,50) 2,00	9,50	8,50	20,00
	3 <sup>^</sup> /4 <sup>^</sup>	(2 A + 2B x 0,50) 3,00	9,50	7,50	20,00

\* **NOTA:** nel collettivo combinato, poiché il valore di difficoltà, non è inteso per ginnasta ma per l'intera squadra, per poter attribuire il VD è necessario che ogni elemento venga eseguito da almeno il 50% dei ginnasti.

<b>COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO (Nota D)</b>		
Valore delle parti: Elementi di Difficoltà + Esigenze di Composizione		
<b>Difficoltà</b>		
Vedi specifica nella tabella riassuntiva precedente		
Composizione	COLLETTIVO COMBINATO	COPPIE (i valori si riferiscono ad ogni singola coppia)
<b>Sincronismo</b> nell'esecuzione degli elementi scelti : 0,50 x ogni elemento eseguito simultaneamente da tutti i ginnasti componenti la squadra. Nel COLLETTIVO COMBINATO solo nella parte di coppia e di squadra.	p. 2,00	p. 2,00
<b>COLLETTIVO COMBINATO (PARTE DI SQUADRA): 4 Formazioni</b> (p. 0,50 l'una, fino a max 2,00)	P. 2,00	//
<b>COLLETTIVO COMBINATO:</b> 4 collaborazioni per la parte di coppia + 4 collaborazioni per la parte di squadra (ogni lavoro di relazione p. 0,50, fino a max p. 4,00) <b>ESERCIZI A COPPIE:</b> 4 collaborazioni (ogni lavoro di relazione p. 0,50, fino a max p. 2,00)	p. 4,00	p. 2,00
<b>COLLETTIVO COMBINATO:</b> Equilibrio tra i tempi di esecuzione delle 3 parti che compongono la coreografia (singolo, coppia, gruppo) (p. 0,50 l'una)	p. 1,50	//
<b>COLLETTIVO COMBINATO:</b> Successione chiara delle 3 parti che compongono la coreografia (p. 0,50 l'una)	p. 1,00	//
<b>SPAZIO</b> <u>Livelli di lavoro</u> : <b>1,50</b> . Nell'esercizio i ginnasti devono muoversi considerando più livelli (p. 0,50 stazione eretta/ p. 0,50 fase di volo / p. 0,50 contatto con il suolo ) <u>Occupazione dello spazio</u> : <b>max 2,50</b> ; devono essere toccate 5 aree , da p. 0,50 l'una (zona centrale + i 4 lati della pedana) <u>Spostamenti in varietà di direzione</u> : <b>1,50</b> (0,30 avanti; 0,30 dietro; 0,30 diagonale, 0,30 circolare/curvilineo; 0,30 laterale)	p. 5,50	p. 5,50
<b>TOTALE COMPOSIZIONE</b>	<b>16,00</b>	<b>9,50</b>

## ALLEGATO 1 – Elementi Tecnici per Esercizi Collettivi e Sincrogym

	Cod.	ELEMENTI A (p. 0,50)	Cod.	ELEMENTI B (p. 1,00)
<b>PRE-ACROBATICA</b>	1	Capovolta avanti con partenza ed arrivo libero	21	Capovolta avanti saltata
	2	Capovolta rotolata indietro (anche con passaggio dalla verticale) o Capovolta laterale sulle spalle	22	Verticale e capovolta avanti
	3	Ruota	23	Ruota con una mano
	4	Rondata	24	Ruota ¼ di giro con arrivo di spalle
	5	Verticale o sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori	25	Verticale con giro di 180° A/L
	6	2 Premulinelli (a destra e/o sinistra)	26	Capovolta avanti + verticale a gambe flesse
<b>SALTI</b>	7	Salto verticale (pennello) con spinta a 2 piedi	27	Salto verticale (pennello) con 1 giro di 360° A/L in volo con spinta a 2 piedi
	8	Salto groupè (raccolto) con spinta ad 1 o 2 piedi	28	Salto cosacco (con gamba tesa avanti all'orizzontale, l'altra flessa) spinta libera
	9	Salto del gatto	29	Salto del gatto con 360° A/L
	10	Salto sforbiciata a gambe tese	30	Enjambée sagittale (con spinta ad 1 o 2 piedi) o frontale Salto carpio (unito o divaricato)
	11	Salto biche (cervo) con spinta ad 1 o 2 piedi	31	Entrelacés
<b>EQUILIBRI</b>	12	Candela	32	Squadra in appoggio sul bacino (equilibrata) o sulle mani (di forza) a gambe tese (unite o divaricate), tenuta
	13	Equilibrio in passè sull'avampiede	33	Equilibrio in attitude o in arabesque sull'avampiede
	14	Equilibrio su 1 piede, gamba libera flessa oltre 90° senza aiuto.	34	Equilibrio su 1 piede, gamba libera tesa oltre 90° senza aiuto.
<b>GIRI</b>	15	Giro a passi o Chainée	35	Pivot in passè 360°
	16	Giro perno sul bacino 360°, da seduti	36	Pivot in arabesque o attitude 360°
	17	Giro minimo 360° su un piede mediante piccoli saltelli (sautè) gamba libera sollevata (av., ind., laterale)	37	Giro con gamba libera a 90°
<b>SCIOLTEZZA</b>	18	Da seduti a gambe divaricate e tese, flessione del busto avanti per arrivare con petto a terra	38	Grand ecart con aiuto (av./lat.) sulla pianta
	19	Penchèe sulla pianta con mani a terra	39	Tour plongè (infilata) con 1 o senza mani
	20	Staccata frontale o sagittale	40	Onda del busto scendendo in ginocchio
<b>TROFEO GIOVANI – COPPA ITALIA MIX 1^ e 2^ Fascia SINCROGYM 1^ e 2^ Fascia</b>				
<b>SINCROGYM 3^/4^ Fascia - COPPA ITALIA MIX 3^ e 4^ Fascia</b>				

**NOTA - Sincrogym (collettivo combinato e coppie):** Gli elementi corporei eseguiti con i piccoli attrezzi hanno lo stesso valore del corpo libero; per poter riconoscere l'elemento corporeo necessario che l'attrezzo non sia mai statico.

## GYMNAESTRADA – Trofeo “*Elisabetta Mastrostefano*”

Dimostrazioni collettive su tema tecnico libero eseguite a corpo libero e/o ai grandi e piccoli attrezzi o con attrezzi occasionali, con accompagnamento musicale libero.

Sono previste due tipologie di Gruppi:

<b>PICCOLI GRUPPI</b>	<b>GRANDI GRUPPI</b>
(gruppi che coinvolgono fino a 20 ginnasti)	(gruppi che coinvolgono squadre con 21 o più ginnasti)

### DATI ESSENZIALI ALLA ESIBIZIONE E ALLA VALUTAZIONE

**TEMPO:** max 5' compresa l'entrata e l'uscita dal campo e la sistemazione e rimozione degli attrezzi.

**SPAZIO:** 20mx20m

**VALUTAZIONE:** I gruppi verranno valutati sulla base dei parametri sotto elencati. Ogni voce ha un valore di massimo di 5 punti. A tutti i gruppi partecipanti sarà assegnato un valore di oro, argento o bronzo. I gruppi più rappresentativi parteciperanno al Galà finale. Al gruppo vincitore del concorso finale sarà assegnato il Trofeo “Elisabetta Mastrostefano”.

Per poter effettuare una “valutazione” il più oggettiva possibile, la rilevazione dei dati deve basarsi sulle seguenti voci alle quali dovrà essere attribuito un voto numerico da 1 a 5:

1. **Partecipanti** in numero adeguato al lavoro presentato
2. **Costumi:** foggia, colori ed effetti attinenti al tema ed allo spettacolo presentato
3. **Attrezzi:** banali, estrosi, innovativi... (può essere assegnato un punteggio alto anche a chi non utilizza attrezzi veri e propri ma per esempio utilizza il corpo come attrezzo)
4. **Utilizzo dello spazio:** nei canoni classici della valutazione
5. **Coreografia e Varietà:** nei canoni classici della valutazione
6. **Lavoro in sincronia musicale:** nei canoni classici della valutazione
7. **Originalità**
8. **Intrattenimento:** relativo all'apprezzamento del pubblico
9. **Esecuzione Tecnica:** in particolar modo sulla Sicurezza, Qualità e Abilità esecutiva
10. **Impressione Complessiva**

Raccolta di altri dati importanti per l'assemblaggio degli esercizi consistenti in :

- **Genere della musica scelta**
- **Tema dato alla esibizione**
- **Durata della intera esibizione compresa l'entrata e l'uscita**
- **N° atleti : bambini, ragazzi, adulti...**

L'attribuzione del punteggio avverrà secondo la seguente griglia:

VOCE	PUNTEGGIO
Irrilevante	1
Di poca importanza	2
Sufficientemente adeguato	3
Buono	4
Ottimo	5

**Punteggio Totale (max 50) + eventuali osservazioni**

# GYMNAESTRADA NAZIONALE -Trofeo "Elisabetta Mastrostefano"

Data \_\_\_\_\_ Piazza / Villaggio \_\_\_\_\_ Pagina \_\_\_\_\_

SOCIETA'	N°	PARTECIP.	COSTUMI	ATTREZZI	SPAZIO	COREOGRAFIA e VARIETA'	SINCRONIA	ORIGINALITA'	INTRATTENIM.	ESECUZIONE TECNICA	IMPRESIONE COMPL ESSIVA	  
PICCOLO GRUPPO	<input type="radio"/>		UNDER	OVER	MIX	GENERE MUSICA	TEMA	DURATA	N° ATLETI	TOTALE		
GRANDE GRUPPO	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
Osservazioni:												

SOCIETA'	N°	PARTECIP.	COSTUMI	ATTREZZI	SPAZIO	COREOGRAFIA e VARIETA'	SINCRONIA	ORIGINALITA'	INTRATTENIM.	ESECUZIONE TECNICA	IMPRESIONE COMPL ESSIVA	  
PICCOLO GRUPPO	<input type="radio"/>		UNDER	OVER	MIX	GENERE MUSICA	TEMA	DURATA	N° ATLETI	TOTALE		
GRANDE GRUPPO	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
Osservazioni:												

SOCIETA'	N°	PARTECIP.	COSTUMI	ATTREZZI	SPAZIO	COREOGRAFIA e VARIETA'	SINCRONIA	ORIGINALITA'	INTRATTENIM.	ESECUZIONE TECNICA	IMPRESIONE COMPL ESSIVA	  
PICCOLO GRUPPO	<input type="radio"/>		UNDER	OVER	MIX	GENERE MUSICA	TEMA	DURATA	N° ATLETI	TOTALE		
GRANDE GRUPPO	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
Osservazioni:												

## ABBIGLIAMENTO DEI GINNASTI (ESTRATTI DAI CODICI DEI PUNTEGGI GAM-GAF-GR 2013/2016)

### GAM (CdP: art. 2.3 pag. 7)

#### **Vestiario da competizione**

...il ginnasta può indossare pantaloni corti con o senza calzini, o pantaloni lunghi con calzini;

...il ginnasta può usare le scarpette a tutti gli attrezzi;

...Il ginnasta può utilizzare paracalli, bende, polsini e fasce per il corpo purché siano in buono stato e non pregiudichino l'estetica. Le bende, se presenti sul mercato, devono essere di colore beige.

### GAF (CdP: sez. 2.3.2 pag. 3)

#### **2.3.2 Abbigliamento di gara**

**a)** La ginnasta deve indossare un adeguato costume di gara, non trasparente, che abbia una linea elegante (è consentito anche un body intero che copra le gambe fino alle caviglie). Può indossare, sopra o sotto il costume, un fuseaux dello stesso colore del body;

**b)** la scollatura del costume deve essere, davanti e dietro, appropriata, cioè, non può oltrepassare la metà dello sterno e non deve essere più bassa della linea inferiore delle scapole. Il costume può essere con o

senza maniche; la larghezza delle spalline deve essere minimo 2 cm.;

**c)** la sgambatura non deve superare l'anca (*massimo*). La lunghezza della sgambatura del costume non può superare i 2 cm dalla linea orizzontale tracciata alla base delle natiche;

**d)** le scarpette e le calze sono facoltative;

**i)** è consentito l'uso di paracalli, bendaggi e polsini purché ben fissati, in buono stato e che non sminuiscano l'aspetto estetico della prestazione. I bendaggi devono essere di colore beige se disponibili in commercio;

**j)** non può indossare monili (braccialetti o collane) ad eccezione di piccoli orecchini a forma di bottoncino;

**k)** non sono ammesse imbottiture all'altezza delle anche o altrove.

## GR (CdP: art. 5.1 pag. 6)

### **ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE**

#### **5.1 GINNASTE INDIVIDUALISTE E DI SQUADRA**

##### **5.1.1. Costume di ginnastica**

- Un corretto costume di ginnastica deve essere in materiale non trasparente; tuttavia, i costumi con delle parti in pizzo dovranno essere foderati (dal tronco al petto).
- La scollatura sul davanti e sul dorso del costume non deve essere oltre la metà dello sterno e non più in basso della base delle scapole.
- I costumi possono essere con o senza maniche, ma i costumi da danza con bretelle fini non sono autorizzati.
- Il taglio del costume alla sgambatura non deve superare la piega dell'anca (massimo).
- Il costume deve aderire alla pelle per permettere ai giudici di valutare la corretta posizione di tutte le parti del corpo.
- I costumi della squadra devono essere identici (stesso materiale, stile, disegno e colore). Tuttavia, se il costume è fatto di un materiale disegnate, alcune leggere differenze dovute al taglio possono essere tollerate

##### **5.1.2. E' permesso indossare :**

- Collant lungo fino alle caviglie, sopra o sotto il costume.
- Un costume lungo intero (unitard), a condizione che sia aderente alla pelle
- Lunghezza e colore/i del tessuto che ricopre le gambe devono essere identici per le due gambe (è vietato l'effetto "arlecchino"), solo lo stile (taglio o decorazioni) può essere diverso.
- Un gonnellino che non deve cadere più in basso del bacino (area pelvica) sul costume lungo intero o sulla calzamaglia.
- Lo stile del gonnellino (taglio e decorazioni) è libero, ma il gonnellino deve sempre poter ricadere sui fianchi della ginnasta (l'effetto "tutù" del balletto è vietato).
- Le ginnaste possono eseguire i loro esercizi a piedi nudi o con scarpette da ginnastica (mezze punte).
- La pettinatura deve essere ordinata e sobria e il trucco chiaro e leggero.

##### **5.1.3. Sono vietati i gioielli di ogni genere ed i piercing che possono rappresentare un rischio per la sicurezza delle ginnaste.**