



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
DIREZIONE TECNICA NAZIONALE sez. GINNASTICA per TUTTI

LINEE GUIDA per le ATTIVITA' GpT 2017



LINEE GUIDA PER LE ATTIVITA' GpT

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
DIREZIONE TECNICA NAZIONALE sez. GINNASTICA per TUTTI

A cura della **DTN GpT Emiliana Polini**

Hanno collaborato: **Pietro Natalicchio**
Elisabetta Boni

Sommario

NOTE DI CARATTERE GENERALE e OBIETTIVI	pag. 1	LA RILEVAZIONE NELL'ATTIVITA'	pag. 3
LE ATTIVITA' DELLA SEZIONE GINNASTICA PER TUTTI	pag. 1	GLI EVENTI INTERNAZIONALI DELLA GfA	pag. 5
GYMGIOCANDO - GpTEST	pag. 1	ALLEGATO 1 – GRIGLIE ATTREZZI E COLLETTIVI	pag. 7
PERCORSI GINNASTICI A TEMPO – ESERCIZI COLLETTIVI	pag. 2	ALLEGATO 2 – PERCORSI MOTORI	pag. 11
ROPESKIPPING	Pag. 3	ALLEGATO 3 – GpTEST <i>(in fase di completamento)</i>	pag. 14

NOTE DI CARATTERE GENERALE

Il seguente documento vuole essere una guida di lavoro per tutti coloro (tecnici delle varie sezioni della Ginnastica, neofiti della disciplina, amatori) intendono avvicinarsi alla pratica delle attività della sezione Ginnastica per Tutti.

La sezione **“Ginnastica PER TUTTI”** comprende:

- l'insieme delle attività ginnastiche rivolte a TUTTI.
- un ventaglio di attività in cui TUTTI (adulti, bambini, over..., diversamente abili, amatori, agonisti...) possano trovare una tipologia di lavoro ad essi confacente.

OBIETTIVI

La Ginnastica, come diceva il prof. Giorgio Garufi, *“è prima di tutto espressione della cultura di un popolo e, successivamente, diventa anche fatto sportivo”*.

Per questo motivo,

gli obiettivi che si propone la Ginnastica per tutti sono:

- 1) Promuovere la ginnastica non competitiva attraverso la pratica dell'attività fisica facendo capo alle direttive della F.I.G.
- 2) Incoraggiare il **lavoro di squadra**, il fair play e la solidarietà, non le performance individuali o la competizione.
- 3) Salvaguardare il benessere fisico, sociale, intellettuale e psicologico dei tesserati indipendentemente dall'età, dal sesso, dalla cultura e dalle abilità individuali.
- 4) Essere uno strumento per la collaborazione e l'unità fra le persone e le nazioni.
- 5) Curare la formazione dei praticanti e dei tecnici.
- 6) Avviare alla pratica delle attività ginnastiche dilettantistiche principalmente attraverso attività ludico-motorie e formative.

LE ATTIVITA' DELLA SEZIONE GINNASTICA PER TUTTI

Le attività della Ginnastica per Tutti si suddividono in:

A) Attività ludico-motorie B) Attività dimostrative, di promozione e di gruppo.

ATTIVITA' LUDICO-MOTORIE

- Gymgiocando
- GpTest
- Trofeo Giovani
- Trofeo ragazzi
- Percorso Vita

ATTIVITA' DIMOSTRATIVE, DI PROMOZIONE E DI GRUPPO

- Gymnastrada Nazionale
- GymInsieme
- Sincrogym
- Salto con la corda (Rope Skipping)
- Attività Internazionali

GYMGIOCANDO

Cos'è > un'attività Ludico-Motoria.

A chi è rivolta > a tutti i tesserati federali, genitori e diversamente abili.

Com'è strutturata > è costituita da un percorso motorio ed una semplice coreografia di gruppo, di libera composizione, su base musicale.

GpTEST

Cos'è > un'attività Ludico-Motoria finalizzata al conseguimento individuale di Brevetti Federali Regionali e Nazionali al termine del superamento di determinate prove per Livello.

A chi è rivolta > a tutti i tesserati federali dai 6 anni in su.

Com'è strutturata > è suddivisa in 4 livelli di difficoltà crescente (dal 4° al 1° livello), ciascuno di essi è a sua volta suddiviso in 3 fasce di merito (Brevetti), anch'essi di difficoltà crescente.

Al completamento di fascia di merito è assegnato il Brevetto di quello specifico livello Regionale o Nazionale.

Esempio: al completamento del 1° Livello – Bronzo regionale è assegnato quel Brevetto ed è possibile avanzare alle prove del 1° livello Bronzo nazionale e, successivamente, Argento Regionale, e così via...

Le prove sono 10 (5 fisico-motorie e 5 tecniche) e si svolgono sotto forma di circuito a stazioni (quindi 10 stazioni).

PROVE FISICO-MOTORIE

- 1 – Velocità/Destrezza
- 2 – Spostamenti
- 3 – Spinte/Arrivi
- 4 – Maneggi
- 5 – Forza

PROVE TECNICHE

- 6 – Suolo
- 7 – Trave
- 8 – Pedana/Minitrampolino
- 9 – Palla/Cerchio
- 10 – Fune/Bacchetta

La sequenza delle 10 prove è dettata dal DT di competenza, per esigenze organizzative. Il circuito potrà essere organizzato indoor oppure outdoor o misto (con alcune prove all'interno e altre all'esterno); la priorità organizzativa deve essere data alla sicurezza.

Fasi > per ciascun Livello e Fascia di merito è prevista una o più fasi Regionali (vale la migliore), in cui è assegnato il Brevetto Regionale e una fase Nazionale in cui è assegnato il Brevetto Nazionale. Previa autorizzazione della DTNGpT sarà possibile effettuare il Brevetto Nazionale anche in ambito Regionale.

Superamento del Brevetto > al conseguimento della Fascia di merito Nazionale in uno specifico Livello si ha la possibilità, l'anno seguente o nel 2° semestre, di concorrere per la fascia di merito immediatamente successiva dello stesso livello o, se

esaurito il livello, passare al livello seguente. Il brevetto si ottiene quando si ha la partecipazione a tutte e 10 le prove previste, con il superamento di almeno 7 prove.

Scelta del Livello iniziale > è libera e a discrezione del partecipante e del tecnico accompagnatore che può anch'esso partecipare all'attività; la scelta è libera ma subordinata alla partenza dalla Fascia Bronzo del Livello scelto.

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 n.5 Jolly totali, tra le prove Regionali e Nazionali dello stesso Livello e Brevetto per poter ripetere eventuali prove fallite. Es.: nel 4°liv. Bronzo Reg. e Naz. abbiamo in totale 20 prove. Tra queste si possono utilizzare i 5 Jolly liberamente. Anche più jolly per stessa prova fino all'esaurimento dei 5 disponibili.

Le Prove Fisco-Motorie e le Prove Tecniche > sono 10 diverse e crescenti di difficoltà dal 4° al 1° livello e dalla Fascia Bronzo alla Fascia Oro.

Rilevamento delle prove > La prova sarà rilevata secondo il principio di "superata/non superata"; sarà possibile inoltre rilevare parametri quali "velocità, distanza...", a seconda della tipologia della prova, che serviranno come dati di riferimento per il tecnico e per chi esegue il test e per il rilevatore qualora il dato sia utile al superamento della prova.

PERCORSI GINNASTICI A TEMPO

Trofeo Giovani, Trofeo Ragazzi, Percorso Vita

Cosa sono > una attività Ludico-Motoria.

A chi sono rivolti > a tutti i tesserati federali.

Come sono strutturati > sono previste prove di capacità o abilità motorie eseguite secondo l'organizzazione a staffetta o a circuito. Ogni ginnasta risolve i diversi problemi motori seguendo un percorso comprendente prove imposte o libere nel più breve tempo possibile. Ogni percorso è organizzato secondo specifiche richieste motorie che stabiliscono la tipologia delle prove, e attraverso i criteri esecutivi e le specifiche disposizioni riguardanti la tipologia e le caratteristiche degli attrezzi da utilizzare.

Valutazione e rilevamento delle prove > Nei regolamenti delle attività, sono fissati:

- il numero dei partecipanti al percorso;
- le fasce d'età interessate;
- la descrizione della eventuale attrezzatura da utilizzare specificandone le dimensioni utili allo svolgimento del percorso stesso;

- la rappresentazione grafica della disposizione dell'attrezzatura, le distanze utili tra i vari attrezzi e le direzioni da seguire;
- la descrizione analitica dell'intero percorso motorio e delle varie prove da eseguire;
- le penalità espresse in minuti secondi;
- le modalità di assegnazione del punteggio (tabella di trasformazione, in funzione del numero delle rappresentative o ginnasti partecipanti, ecc.);
- l'eventuale presenza di abbuoni (bonus o jolly) da sottrarre al tempo totale.

Per il Trofeo Ragazzi, le rappresentative sono raggruppate, tramite sorteggio, per gruppi di 4 o 8 squadre a seconda del numero delle squadre partecipanti. Ogni 2 gruppi, o 4 o 6, sino ad un massimo di 8, formano un GIRONE. Ogni squadra esegue il primo percorso prescritto contemporaneamente ad un'altra squadra del proprio gruppo (esecuzione in parallelo su due percorsi identici), sino a determinare la vincitrice del gruppo. Successivamente saranno fatte incontrare fra di loro, con l'esecuzione del secondo percorso previsto, le squadre vincitrici dei diversi gruppi e quindi sarà determinata la squadra vincitrice del girone. Lo stesso procedimento sarà eseguito per le squadre arrivate seconde dopo la prima esecuzione, sino a determinare la squadra vincitrice (vedi esempio illustrativo).

ESERCIZI COLLETTIVI

Trofeo Giovani, Trofeo Ragazzi, Sincrogym, GymInsieme, Gymnaestrada

L'esercizio collettivo è una delle caratteristiche metodologiche più significative della Ginnastica.

Cosa sono > attività di gruppo di libera composizione, con o senza attrezzi (ginnastici e/o occasionali), promozionali e dimostrative.

A chi sono rivolti > a tutti i tesserati federali.

Come sono strutturati > Gli esercizi collettivi si svolgono in spazi dalle caratteristiche indicate nei rispettivi regolamenti. I piccoli attrezzi, i grandi attrezzi, o gli attrezzi occasionali utilizzati devono essere utilizzati come strumento necessario all'esecuzione ginnastica e non come oggetto ornamentale.

Nei regolamenti delle attività, sono fissati:

- la durata dell'esercizio;
- il numero degli atleti partecipanti;
- le fasce d'età interessate;
- l'eventuale presenza di elementi imposti;
- le caratteristiche dell'esercizio in ordine allo spazio di lavoro e alle formazioni, nonché al modo d'utilizzo degli attrezzi.
- le dimensioni del campo di lavoro.

ROPESKIPPING

Cos'è > un'attività dimostrativa e di promozione.

A chi è rivolta > a tutti i tesserati federali.

Com'è strutturata > è un'attività che si sviluppa con l'utilizzo della fune e della fune lunga, con esercizi singoli, a coppie e di gruppo con accompagnamento musicale. 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.

LA RILEVAZIONE DELLE ATTIVITA'

La rilevazione nella sezione GpT non segue i classici canoni della valutazione, ma è effettuata secondo i seguenti parametri:

- **Lavoro coreografico:** lavoro in sincronia, successione, modalità di spostamento
- **Lavoro d'insieme:** collaborazioni e interazioni
- **Lavoro nello spazio e formazioni**
- **Lavoro sulla musica**
- **Lavoro tecnico/esecutivo**
- **Impressione complessiva**

Per ogni voce è attribuito un valore da 1 a 5, utilizzando anche il mezzo punto (es. 1,5 – 2,5...).

Se non tutti i parametri possono essere rilevati, si utilizzeranno solo quelli realmente rilevabili (es: nell'esercizio a coppie al MT in cui non è utilizzata la musica, non sarà possibile dare un valore per il lavoro sulla musica).

La scelta degli elementi e delle parti coreografiche da inserire nell'esercizio deve avere un senso nel contesto dell'intera composizione e deve corrispondere alle reali capacità degli allievi.

LAVORO COREOGRAFICO

Per **Coreografia** s'intende lo studio e la costruzione dell'esercizio, ossia la scelta ed il modo di collegare gli elementi tecnici fra loro dimostrando armonia tra movimenti e musica.

La rilevazione della coreografia avviene basandosi sui seguenti criteri di varietà:

- Varietà negli elementi realizzati sia in ordine alle parti del corpo che agli attrezzi;
- Varietà nel dinamismo dimostrando sia capacità di esecuzione dei movimenti ampi e controllati, sia agilità ed abilità nel maneggio degli attrezzi;
- Varietà nell'accompagnamento musicale;

- Presenza di formazioni e logicità nel raggiungimento delle stesse nonché nei vari spostamenti;
- Elementi nuovi di difficoltà del corpo;
- Nuove maniere di eseguire elementi conosciuti e ritenuti tradizionali;
- Combinazioni nuove di elementi conosciuti.

All'interno della coreografia, un occhio particolare va dato:

- alla **coordinazione**, cioè all'analisi delle parti del corpo in movimento: maggiore è il numero di parti del corpo coinvolte nello stesso movimento, maggiore è la difficoltà della coordinazione;
- agli **spostamenti in varietà di movimento**: spostamento in tutte le direzioni (avanti, dietro, laterale, diagonale, circolare, curvilineo) con movimenti attorno a tutti gli assi corporei (sagittale, longitudinale e trasversale) e uso dei vari piani (sagittale, frontale e orizzontale) con equa distribuzione fra le parti in volo, a terra e con appoggio a terra (livelli di lavoro);
- alla **frequenza** e alle **variazioni di ritmo**: alternare in forma equilibrata la contrazione e decontrazione muscolare nei differenti movimenti realizzando ritmi diversi per le varie parti del corpo, con variazione o alternanza di movimenti degli arti, in modo simmetrico e asimmetrico;
- alla **sincronia**, cioè una serie di movimenti **IDENTICI** per *forma, qualità, quantità, tempo e ritmo* (di conseguenza i movimenti saranno eseguiti in uguale ampiezza, velocità e dinamismo, creando nello spettatore la sensazione di un unico movimento) e alla **successione**, cioè all'esecuzione di azioni uguali o diverse fra loro per qualità, sfasate rispetto al movimento di partenza.

LAVORO D'INSIEME

LE RELAZIONI o COLLABORAZIONI (RELAZIONI)

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 **Interazioni** sono quelle che avvengono senza contatto tra ginnasti o con un semplice contatto di una parte del corpo (es: una battuta di mani), nelle **Collaborazioni** è prevista un'azione importante tra ginnasti.

Le relazioni possono essere realizzate sia dall'insieme di tutti i ginnasti che compongono il gruppo, come anche da sottogruppi (es. 1 terziglie + 2 coppie).

Nel caso in cui i sottogruppi eseguissero contemporaneamente relazioni diverse saranno considerate diverse tra loro; nel caso in cui i sottogruppi eseguissero relazioni uguali in momenti diversi saranno considerate collaborazioni uguali tra loro.

Le relazioni iniziali e finali NON sono considerate valide ai fini del computo della composizione dell'esercizio.

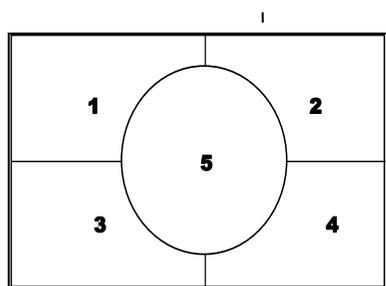
Le collaborazioni devono comunque rispettare un criterio di varietà (non essere ad esempio tutte di attraversamento o di legamento, etc...).

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.

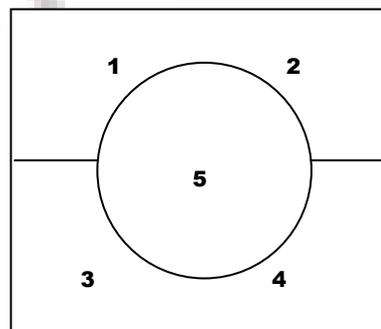
LAVORO NELLO SPAZIO

UTILIZZO DELLO SPAZIO

Durante l'esecuzione dell'esercizio devono essere utilizzate 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 12x12



Area Lavoro
m 12x8

LE FORMAZIONI (o SCHIERAMENTI)

Rappresentano il rapporto nello spazio tra i ginnasti. Sono disegni netti e differenti formati sulla pedana dalla disposizione dei ginnasti; per formazione differente ci si riferisce a disegni diversi e non allo stesso disegno ripetuto variandone le proporzioni (es.: disegno di un cerchio largo, disegno di cerchio stretto).

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).

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.

Le formazioni iniziali e finali NON sono considerate valide ai fini del computo della Composizione dell'esercizio.

LAVORO SULLA MUSICA

La musica deve essere utilizzata a sostegno del movimento, perché lo rende più comprensibile e piacevole da seguire e perché ne rafforza l'esecuzione accentuata.

La struttura ritmica e la melodia dovranno avere stretta relazione con i movimenti che si compiono.

L'accompagnamento musicale, se previsto, può essere strumentale o cantato; sono gradite musiche di ogni genere, purché ne vengano esaltati i contenuti tecnici e coreografici.

La musica deve essere registrata su CD come unica traccia. Sul CD deve essere indicato il nome della società, il nome della rappresentativa, la fascia/categoria e l'attività.

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.

LAVORO TECNICO/ESECUTIVO

LA TECNICA ESECUTIVA

L'esecuzione degli elementi (imposti e non), deve avvenire nel rispetto delle indicazioni caratterizzanti l'elemento stesso, che deve, così, avvicinarsi il più possibile al modello di presentazione ed eseguito con un perfetto controllo del corpo.

Poiché gli elementi previsti dall'allegato n. 1 non hanno alcun valore di difficoltà, la priorità deve essere data ad una esecuzione corretta, "pulita", bella da vedere, adatta alle reali capacità dei ginnasti e che non produca traumi.

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

GLI 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.

L'IMPRESSIONE COMPLESSIVA

Ogni esercizio dovrebbe avere le caratteristiche di un "Esercizio-spettacolo", dove il linguaggio del corpo deve raccontare e trasmettere al pubblico qualcosa: insomma, deve *comunicare*.

Sono da tenere in considerazione i seguenti parametri:

- Creatività, originalità
- Intrattenimento
- Effetto emozionale
- Effetto sorpresa
- Feedback del pubblico

GLI EVENTI INTERNAZIONALI della GYMNASTICS for ALL

Gli eventi internazionali della Gymnastics for All comprendono attività NON competitive e si suddividono in:

MANIFESTAZIONI INTERNAZIONALI GfA

Mondiali, organizzate dalla FIG (a cadenza quadriennale)

- WORLD GYMNAESTRADA
- WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGE

Europee, organizzate dall'UEG (a cadenza biennale)

- EUROGYM
- GOLDEN AGE GYM FESTIVAL
- EUROPEAN GYM FOR YOUTH CHALLENGE

LA WORLD GYMNAESTRADA

Le attività della WG comprendono dimostrazioni ed esibizioni all'interno del circuito della Ginnastica per Tutti, escluse le competizioni.

E' l'evento della FIG che vanta il maggior numero di partecipanti. Possono prendervi parte tutti senza distinzione di età, razza, religione, cultura, abilità o stato sociale, associazioni sportive, scuole e istituti universitari.

Le iscrizioni sono libere e vanno effettuate attraverso la propria Federazione nazionale.

Ha luogo ogni 4 anni in uno degli Stati membri della FIG e dura 7 giorni, secondo il seguente programma:

- Opening Ceremony
- National Evenings e National Afternoon
- Group Performances
- FIG Gala
- Large Group Performances
- Closing Ceremony

Le **Group Performance** sono ideate per mostrare le diverse attività della GfA e vengono presentate 3 volte nell'arco della manifestazione in spazi chiusi.

- ✓ AREA DI LAVORO: 20mx20m
- ✓ DURATA: max 10 o 15 minuti (comunicata dal Comitato Organizzatore al momento dell'iscrizione).
- ✓ NUMERO GINNASTI: min. 10 partecipanti attivi ginnasti attivi; non esiste un massimo. Ogni ginnasta può far parte di un solo gruppo.

Le **Large Group Performance** sono le esibizioni per i grandi gruppi vengono presentate 3 volte nell'arco della manifestazione in spazi all'aperto.

- ✓ PERFORMANCE AREA: circa 700mq
- ✓ DURATA: max 15 minuti
- ✓ NUMERO GINNASTI: min. 200 partecipanti attivi ginnasti attivi; due o più nazioni partecipanti possono unirsi per effettuare una Large Group Performance.

IL WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGER

Il WGFL è il secondo evento per le attività di gruppo della FIG. E' un concorso rivolto a gruppi di ginnasti di tutte le età e qualsiasi disciplina ginnastica.

Ha luogo ogni 4 anni in uno degli Stati membri della FIG. Dura 5 giorni, secondo il seguente programma:

- Opening Ceremony
- Workshops
- The Contest
- Show Performances
- The Gym for Life Gala
- Closing Ceremony

I gruppi possono partecipare con un esercizio che incorpora elementi di ginnastica, con o senza attrezzi e con accompagnamento musicale.

- ✓ AREA DI LAVORO: 20mx30m

- ✓ DURATA: max 5 minuti;
- ✓ NUMERO GINNASTI: min. 2 ginnasti attivi; non esiste un massimo. Ogni ginnasta può far parte di un solo gruppo.
- ✓ CATEGORIE: Ogni gruppo può partecipare in una sola delle seguenti categorie:
 - Piccoli gruppi: da 2 a 20 ginnasti senza attrezzi
 - Piccoli gruppi: da 2 a 20 ginnasti con attrezzi
 - Grandi gruppi: da 21 ginnasti in su senza attrezzi
 - Grandi gruppi: da 21 ginnasti in su senza attrezzi

L'EUROGYM ED IL GOLDEN AGE GYM FESTIVAL

Sono due attività pressoché identiche nella strutturazione del programma; ciò che cambia è il target d'età a cui è rivolto.

L'**Eurogym** è il Festival Europeo della Gioventù. E' rivolto ai ginnasti dai 12 ai 18 anni; è possibile inserire ginnasti di età superiore ai 18 anni per un numero non superiore al 10% della composizione della rappresentativa. Lo scopo è quello di riunire i giovani europei amanti dello sport per far loro conoscere le culture dei diversi Paesi e le realtà internazionali della ginnastica.

Il **Golden Age Gym Festival** è rivolto ai ginnasti over 50; è consentito inserire anche una piccola percentuale di ginnasti under 50. Lo scopo è quello di dar modo agli amanti del movimento di condividere esperienze associandole ad eventi turistici e culturali.

Hanno luogo ogni 2 anni per una durata di 6 giorni, secondo il seguente programma:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| • Opening Ceremony | • The UEG Gala |
| • Workshops (mattino) | • Closing Ceremony |
| • Group Performances (pomeriggio) | |

Le **Group Performance** si svolgono all'aperto nelle piazze o in luoghi caratteristici della città:

- ✓ DURATA: max 6 minuti, compresa l'entrata e l'uscita dall'area di lavoro e la sistemazione/rimozione degli attrezzi;
 - ✓ NUMERO GINNASTI: min. 6 ginnasti attivi; non esiste un massimo
- I Workshop si svolgono al mattino in aree all'aperto o al chiuso. Sono di diversa tipologia, come:
- Ginnastica generale
 - Attività relative alla ginnastica come: danza, aerobica, ritmica...
 - Attività tipiche
 - Fitness e benessere
 - Attività inerenti altri sport: nuoto, pallavolo, body percussion, canoa...

L'EUROPEAN GYM FOR YOUTH CHALLENGE

L'EGFYC è un concorso rivolto a gruppi di ginnasti di età minima di 12 anni.

- ✓ DURATA: max 3 minuti, compresa l'entrata e l'uscita dall'area di lavoro e la sistemazione/rimozione degli attrezzi;
- ✓ NUMERO GINNASTI: min. 6 ginnasti attivi; non esiste un massimo.
- ✓ AREA DI LAVORO: 14mx14m.

ALLEGATO 1

CORPO LIBERO, COLLETTIVI e PICCOLI ATTREZZI					
		Cod.	Difficoltà	Cod.	Difficoltà
PRE-ACROBATICA	1		Capovolta avanti con partenza ed arrivo libero	2	Capovolta avanti + verticale a gambe flesse
	3		Capovolta indietro (partenza e arrivo liberi) o Capovolta laterale sulle spalle	4	Capovolta indietro alla verticale (braccia piegate o tese)
	5		Verticale o sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori	6	Verticale e capovolta avanti
	7		Ruota con appoggio di una o due mani	8	Verticale con ½ giro (180°) A/L
	9		Ruota spinta	10	Rondata
	11		2 Premulinelli (a destra e/o sinistra)	12	½ mulinello
SALTI	13		Salto in estensione con spinta a 2 piedi	14	Salto in estensione con 1 giro (360°) A/L con spinta a 2 piedi
	15		Salto raccolto con spinta ad 1 o 2 piedi	16	Salto cosacco con spinta a 1 o a 2 piedi
	17		Salto del gatto	18	Salto del gatto con 1 giro (360°) A/L
	19		Salto sforbiciata a gambe tese	20	Salto carpiato unito o divaricato
	21		Salto del cervo (biche) con spinta ad 1 o 2 piedi	22	Enjambée (con spinta ad 1 o 2 piedi)
EQUILIBRI	23		Candela	24	Squadra in appoggio sul bacino (equilibrata) o sulle mani (di forza) a gambe tese (unite o divaricate)
	27		Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera in passè	28	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera elevata a 90° avanti o laterale
	29		Orizzontale prona in attitude o in arabesque	30	Posizione di equilibrio su gamba d'appoggio piegata, gamba libera all'orizzontale o oltre (equilibrio cosacco)
GIRI/PIVOT	31		Giro a passi o Chainèe	32	Pivot in passè 360°
	33		Giro perno sul bacino 360°, da seduti	34	Pivot in arabesque o attitude 360°
	35		Giro minimo 360° su un piede mediante piccoli saltelli (sautè) gamba libera sollevata (av., ind., laterale)	36	Giro 360° con gamba libera elevata a 90°
SCIOLTEZZA	37		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
	39		Posizione di equilibrio su un piede, mani a terra, gamba libera elevata dietro in divaricata sagittale 180° (Penchèe)	40	Giro plongè (infilata) 360° con l'appoggio di una mano o senza
	41		Staccata frontale o sagittale	42	Onda del busto terminando in ginocchio

TRAVE					
	Cod.	Difficoltà	Cod.	Difficoltà	
ACROBATICA	1	Capovolta indietro	2	Capovolta avanti	
	3	Sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori	4	Verticale in divaricata sagittale	
	5	Dalla posizione di massima raccolta, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe flesse	6	Dalla posizione di massima raccolta, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe prima flesse e poi tese	
	7	Spinta a piedi pari uniti, salire in verticale con le gambe divaricate e tese e riunire	8	1/2 ruota arrivo in verticale e discesa libera	
	9	Ruota	10	Rondata	
SALTI	11	Salto in estensione con spinta a 2 piedi	12	Salto in estensione con ½ giro (180°) A/L	
	13	Chassè	14	Salto con spinta a 1 piede, gamba libera avanti tesa	
	15	Salto raccolto	16	Salto cosacco con spinta a 1 o a 2 piedi	
	17	Salto del gatto	18	Salto sforbiciata a gambe tese	
	19	Enjambèe sul posto (spinta a due piedi)	20	Enjambèe	
EQUILIBRI 2"	21	Posizione di equilibrio su un avampiede (relevè)	22	Squadra a gambe divaricate	
	23	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera in passè	24	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera elevata a 90° avanti o laterale	
	25	Orizzontale prona in attitude o in arabesque	26	Posizione di equilibrio su un piede, mani a terra, gamba libera elevata dietro in divaricata sagittale 180° (Penchèe)	
	27	Candela (partenza e arrivo liberi)	28	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera impugnata con una mano elevata fuori (>90°)	
GIRI	29	½ giro (180°) su due piedi in relevè	30	½ giro (180°) su due piedi in posizione di massima raccolta	
	31	½ giro (180°) in passè	32	1 giro (360°) in passè	
	33	½ giro (180°) con gamba libera a 90°	34	1 giro (360°) con gamba libera a 90°	
USCITE	35	Salto in estensione	36	Salto in estensione con ½ giro (180°) A/L	
	37	Salto raccolto	38	Salto raccolto con ½ giro (180°) A/L	
	39	Salto carpiato divaricato	40	Rondata	

PARALLELE PARI					
		Cod.	Difficoltà	Cod.	Difficoltà
ELEMENTI DI SLANCIO ALL'APPOGGIO	1		Dal suolo con mani sugli staggi, con spinta piedi pari, salire all'appoggio	2	Capovolta avanti a gambe divaricate (anche dalla posizione di quadrupedia con piedi in appoggio sugli staggi)
	3		Oscillazione	4	Oscillazione avanti, posa delle gambe divaricate sugli staggi, spostamento avanti delle mani e riunire le gambe dietro alto in oscillazione
	5		Oscillazione con aggancio/appoggio	6	Oscillazione con seduta esterna
ELEMENTI STATICI O DI FORZA	7		Appoggio ritto 2"	8	Squadra a gambe unite e flesse 2"
	9		Squadra a gambe unite tese 2"	10	Squadra a gambe divaricate 2"
	11		Verticale in appoggio brachiale 2"	12	Dalla posizione di seduta esterna: ½ giro e portarsi in appoggio con i piedi su 2 staggi, corpo proteso dietro
ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE	13		Oscillazione in sospensione brachiale a corpo teso a 45°	14	Slanciappoggio
	15		Kippe a gambe divaricate	16	Kippe
	17		Colpo di petto a gambe divaricate	18	Colpo di petto
ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE	21		Kippe lunga all'appoggio a gambe divaricate	22	Kippe lunga all'appoggio + oscillazione
	23		Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate	24	Kippe breve all'appoggio + oscillazione
USCITE	25		Oscillare il corpo indietro e uscita tra gli staggi	26	Oscillare indietro e spostamento laterale
	27		Oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro	28	Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro

	MINITRAMPOLINO		VOLTEGGIO		
	Cod.	Salto	Cod.	Volteggi	
Inclinazione del MT minima. Tappeti per arrivo: superficie m4x2m e della stessa altezza del MT. I salti possono essere eseguiti sia con rincorsa al suolo che su una panca.	1	Salto in estensione	1	Salto in estensione arrivo in piedi sui tappetoni	Altezza tappetoni: 60 cm per la 1ª fascia 80 cm per la 2ª fascia 1m per 3ª fascia e over
	2	Salto raccolto	2	Framezzo raccolto arrivo in piedi	
	3	Salto in estensione con divaricata frontale	3	Framezzo raccolto + salto in estensione	
	4	Salto in estensione con divaricata sagittale	4	Framezzo raccolto + salto in estensione con ½ giro	
	5	Salto in estensione con ½ giro (180°) A/L	5	Capovolta saltata	
	6	Salto carpiato divaricato	6	Verticale con arrivo supino	
	7	Salto in estensione con 1 giro (360°) A/L	7	Verticale spinta	
	8	Salto in estensione con 1 e 1/2 giro (540°) A/L	8	Ruota laterale	
	9	Flic flac avanti	9	Ribaltata	
	10	Salto giro avanti	10	Rondata	

PERCORSO MOTORIO GYMGIOCANDO

MODALITA' ESECUTIVE

- + I percorsi si effettuano intorno ad un quadrato di 8m x 8m.
- + Ogni componente la rappresentativa, al termine della propria esecuzione, prenderà posto all'interno del quadrato ed attenderà i compagni per eseguire la coreografia con la musica.
- + L'esecuzione del percorso dovrà avvenire con una base musicale che può essere diversa o uguale a quella scelta per la coreografia.

MATERIALE OCCORRENTE: 5 coni, 2 ostacoli (h 10cm circa), 5 step, 6 cerchi (diametro 60/70 cm circa), 1 piano inclinato realizzato con una pedana da volteggio ed un tappetino tipo "Sarneige", 5 mattoncini o ceppi Baumann.

PARTENZA: i ginnasti sono disposti in fila davanti agli step all'inizio del lato AB. Al "Via" parte il primo ginnasta.

LATO AB

PROVA N. 1 (CONI)

CAT. GIOVANISSIMI, GIOVANI E GRUPPI MISTI: effettuare una corsa a slalom tra i coni.

PROVA N. 2 (OSTACOLI)

CAT. GIOVANISSIMI: scavalcare liberamente gli ostacoli.

CAT. GIOVANI: scavalcare gli ostacoli con un saltello (a piedi parti o alternati).

GRUPPI MISTI: scavalcare gli ostacoli, liberamente o con un saltello a piedi parti o alternati.

LATO BC

PROVA N. 3 (STEP)

Con le mani in appoggio sugli step eseguire:

CAT. GIOVANISSIMI: dei balzi in quadrumania divaricando e riunendo le gambe (alternando un volteggio a gambe divaricate con i piedi esternamente agli step, e uno a piedi uniti; e così via) o viceversa, fino a raggiungere l'ultimo step.

CAT. GIOVANI: dei balzi in quadrumania a sinistra e a destra degli step, fino a raggiungere l'ultimo step.

GRUPPI MISTI: dei balzi in quadrumania divaricando e riunendo le gambe o a destra e a sinistra degli step; in quest'ultimo caso è anche possibile effettuare l'appoggio dei piedi sullo step.

PROVA N. 4 (CERCHI)

CAT. GIOVANISSIMI: saltelli a piedi pari.

CAT. GIOVANI: 3 saltelli sul piede destro e 3 sul piede sinistro.

GRUPPI MISTI: saltelli a piedi pari oppure 3 saltelli sul piede destro e 3 sul piede sinistro.

LATO CD

PROVA N. 5 (PIANO INCLINATO)

Eeguire:

CAT. GIOVANISSIMI: una capovolta rotolata avanti anche con partenza con i piedi sulla pedana.

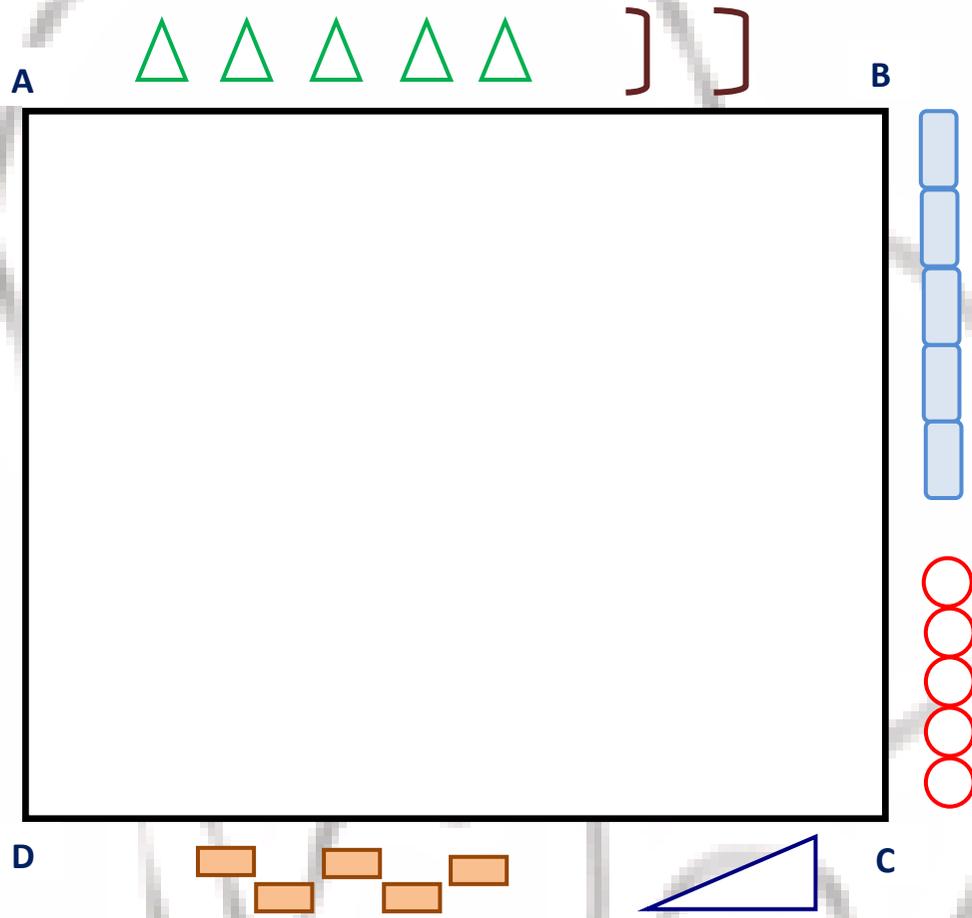
CAT. GIOVANI: una capovolta rotolata indietro.

GRUPPI MISTI: una capovolta rotolata avanti o una capovolta rotolata indietro o una rullata sul dorso con partenza dalla parte più bassa del piano inclinato (spalle alla punto di partenza).

PROVA N. 6 (MATTONCINI)

CAT. GIOVANISSIMI, GIOVANI E GRUPPI MISTI: Camminare sopra i mattoncini.

SCHEMA PERCORSO



GpTEST - Prove Fisico-Motorie 2017

	4° LIVELLO						3° LIVELLO						2° LIVELLO						1° LIVELLO						
	Br _r	Bn _r	Ar _r	An _r	Or _r	On _r	Br _r	Bn _r	Ar _r	An _r	Or _r	On _r	Br _r	Bn _r	Ar _r	An _r	Or _r	On _r	Br _r	Bn _r	Ar _r	An _r	Or _r	On _r	
1. Velocità-Destrezza	A1	B1	C1	D1	E1	F1	G1	H1	I1	J1	K1	L1	M1	N1	O1	P1	Q1	R1	S1	T1	U1	V1	W1	X1	
2. Spostamenti	A2	B2	C2	D2	E2	F2	G2	H2	I2	J2	K2	L2	M2	N2	O2	P2	Q2	R2	S2	T2	U2	V2	W2	X2	
3. Spinte/Arrivi	A3	B3	C3	D3	E3	F3	G3	H3	I3	J3	K3	L3	M3	N3	O3	P3	Q3	R3	S3	T3	U3	V3	W3	X3	
4. Maneggi	A4	B4	C4	D4	A4	E4	F4	G4	H4	I4	J4	K4	L4	M4	N4	O4	P4	Q4	R4	S4	T4	U4	V4	W4	X4
5. Forza	A5	B5	C5	D5	E5	F5	G5	H5	I5	J5	K5	L5	M5	N5	O5	P5	Q5	R5	S5	T5	U5	V5	W5	X5	
	→						→						→						→						

GpTEST - Prove Tecniche 2017

	4° LIVELLO						3° LIVELLO						2° LIVELLO						1° LIVELLO					
	Br _r	Bn _r	Ar _r	An _r	Or _r	On _r	Br _r	Bn _r	Ar _r	An _r	Or _r	On _r	Br _r	Bn _r	Ar _r	An _r	Or _r	On _r	Br _r	Bn _r	Ar _r	An _r	Or _r	On _r
6. Suolo	A6	B6	C6	D6	E6	F6	G6	H6	I6	J6	K6	L6	M6	N6	O6	P6	Q6	R6	S6	T6	U6	V6	W6	X6
7. Trave	A7	B7	C7	D7	E7	F7	G7	H7	I7	J7	K7	L7	M7	N7	O7	P7	Q7	R7	S7	T7	U7	V7	W7	X7
8. Pedana/Minitrampolino	A8	B8	C8	D8	E8	F8	G8	H8	I8	J8	K8	L8	M8	N8	O8	P8	Q8	R8	S8	T8	U8	V8	W8	X8
9. Palla/Cerchio	A9	B9	C9	D9	E9	F9	G9	H9	I9	J9	K9	L9	M9	N9	O9	P9	Q9	R9	S9	T9	U9	V9	W9	X9
10. Fune/Bacchetta	A10	B10	C51	D10	E10	F10	G10	H10	I10	J10	K10	L10	M10	N10	O10	P10	Q10	R10	S10	T10	U10	V10	W10	X10
	→						→						→						→					

Legenda

L = lateralità; R = verso di rotazione; D = direzione; M = misura della distanza piedi - bacino; t = rilevazione tempo

Br = Bronzo Regionale - Bn = Bronzo Nazionale - Ar = Argento Regionale - An = Argento Nazionale - Or = Oro Regionale - On = Oro Nazionale

**LA GINNASTICA
E' PER TUTTI!**

