

# ATTIVITA' ADDESTRATIVA DELLA SEZIONE FEMMINILE PER L'ALTA SPECIALIZZAZIONE

## TEST DI CONTROLLO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE

### OBIETTIVI

- Fornire un adeguato programma tecnico indirizzato all'alta specializzazione a tutte le regioni e le società del territorio nazionale.
- Individuare le ginnaste da seguire a livello regionale, interregionale e nazionale.
- Incentivare tecnici, ginnaste e società alla ricerca della realizzazione di elementi di base e di difficoltà con una **buona tecnica esecutiva**.

Il programma si articola su quattro step tecnici denominati:

- **Step 1:** livello base 1
- **Step 2:** livello base 2
- **Step 3:** livello avanzato 1
- **Step 4:** livello avanzato 2

Per passare da uno step a quello successivo, la ginnasta deve dimostrare di aver acquisito il gesto degli elementi previsti in modo corretto (**buona tecnica esecutiva**).

Per favorire la crescita, laddove vi siano delle caratteristiche tecniche e fisiche particolari o vi sia una particolare predisposizione per alcuni gruppi strutturali, è possibile passare da un movimento di uno step a quello dello step successivo (in linea orizzontale) purchè la ginnasta abbia **appreso il movimento precedente in modo corretto**.

### STRUTTURA DEGLI STEP

Ogni elemento è costituito da due fattori:

- A. valore dell'elemento
- B. punti soggetti a valutazione secondo

quanto previsto dal C.d.P. per i falli tecnici e/o di tenuta.

Esempio: valore p. 6 (1 + 5),

- p. 1 valore fisso dell'elemento
- p. 5 valore soggetto a valutazione tecnica.

#### Valore degli elementi:

- Step 1: ogni elemento ha un valore di punti 5 (1 + 4).
- Step 2: ogni elemento ha un valore di punti 8 (2 + 6).
- Step 3: ogni elemento ha un valore di punti 11 (3 + 8).
- Step 4: ogni elemento ha un valore di punti 14 (4 + 10).

*Per quanto riguarda il volteggio si precisa che:*

- Step 1: ogni salto ha un valore di punti 12 (4 + 8)
- Step 2: ogni salto ha un valore di punti 15 (5 + 10)
- Step 3: ogni salto ha un valore di punti 20 (7 + 13)
- Step 4: ogni salto ha un valore di punti 30 (10 + 20)

## ETA' DELLE GINNASTE

L'età per il relativo accesso agli step è così stabilita:

**Step 1:** 8 – 9 anni

**Step 2:** 10 anni

**Step 3:** 11 anni

**Step 4:** 12 anni

Le età non sono vincolanti ed una ginnasta può accedere allo Step in funzione del suo attuale livello tecnico e da lì proseguire sia per completare tutto lo step di appartenenza sia in senso orizzontale in funzione dell'acquisizione dei movimenti.

## ATTREZZI

Gli attrezzi sui quali debbono essere eseguite le prove di valutazione, sono quelli regolamentari, salvo i casi previsti ed indicati nelle schede degli elementi.

Per gli arrivi è concesso l'uso del materasso da 20 cm.

Le prove al corpo libero possono essere effettuate anche su striscia facilitante.

Le prove effettuate al trampolino possono essere eseguite anche su mini-trampolino con panca per la rincorsa.

## SISTEMA DI VALUTAZIONE

La valutazione viene fatta da TECNICI.

Ogni elemento viene valutato come segue:

- se l'esecuzione **non è completa**: punti 0 (zero)
- se l'esecuzione è **completa** viene assegnato il valore stabilito (vedi tabella), mentre i punti rimanenti sono soggetti alle penalizzazioni previste dal C.d.P. per i falli tecnici e/o di tenuta.

Tali penalizzazioni, in decimi di punto, vengono moltiplicate per 10 e sottratte al valore assegnato per la parte tecnica.

**Se il risultato (prodotto) di questa moltiplicazione è superiore al valore da cui deve essere sottratto, il valore tecnico non viene attribuito.**

Esempio:

corpo libero Step 1 valore 5 (1 + 4):

La ginnasta ha eseguito completamente l'elemento e quindi avremo

- ▶ punti 1 fisso in quanto l'esecuzione è completa;
- ▶ punti 4 valore tecnico penalizzabile per i falli tecnici e/o tenuta:

i 4 punti a disposizione della valutazione tecnica sono stati penalizzati di 0,30; quindi 0,30 deve essere moltiplicato per 10 ed otterremo:  $0,3 \times 10 = 3$ . Sottraendo il valore ottenuto ai 4 punti della parte tecnica si ottiene:  $4 - 3 = 1$

Il valore totale sarà dato da: 1 punto per l'esecuzione completa + 1 punto per la valutazione tecnica ( $1 + 1 = 2$ ).

## PASSAGGIO DA UNO STEP A QUELLO SUCCESSIVO

La ginnasta può accedere al/ai movimento/i dello step successivo, indipendentemente dall'età, quando la valutazione tecnica non supera la penalità di p. 0,30.

## FASI DELLA VALUTAZIONE

**Fase REGIONALE:** a cura dei CCRR che si potranno avvalere di una commissione tecnica regionale valutatrice scelta dal DDTRR. In questa fase la DTN supporterà i DDTRR che ne faranno richiesta.

**Fase NAZIONALE:** a cura della DTN tramite Commissione Tecnica Nazionale valutatrice.

E' previsto lo svolgimento di questa fase in 2 o più raggruppamenti interregionali

da definire ogni anno.

### **CLASSIFICHE**

Ad ogni fase dovranno essere stilate classifiche individuali per età'.

In particolare:

classifica 8-9 anni

classifica 10 anni

classifica 11 anni

classifica 12 anni

I CCRR avranno cura di inviare le classifiche alla DTN entro il giorno successivo alla valutazione regionale.

La partecipazione al TEST di CONTROLLO ALTA SPECIALIZZAZIONE e la posizione in classifiche di ogni ginnaste entrerà nel conteggio del RANKING regionale e nazionale.



# **GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**

**(G.A.F.)**



**TEST DI CONTROLLO  
ALTA SPECIALIZZAZIONE**

**2011**

## TEST DI CONTROLLO TECNICO ALTA SPECIALIZZAZIONE

### VOLTEGGIO

<b>VOLTEGGIO</b>								
	1° step (4 + 8)	<b>12</b>	2° step (5 + 10)	<b>15</b>	3° step (7 + 13)	<b>20</b>	4° step (4 + 10)	<b>30</b>
	<i>Tavola m. 1,00 /1,05 possibilità due pedane</i>		<i>Tavola m. 1,15 possibilità due pedane</i>		<i>Tavola m. 1,20 possibilità due pedane</i>		<i>Tavola m. 1,25 possibilità due pedane</i>	
	Elementi	Punti	Elementi	Punti	Elementi	Punti	Elementi	Punti
<b>A</b>	Rondata flic con arrivo sul materassone a livello della tavola		Yurchenko raggruppato		Yurchenko teso		Yurchenko teso con 1 avv. a.l.	
			Yurchenko carpiato					
<b>B</b>	Ribaltata		Ribaltata salto raggruppato		Ribaltata salto carpiato		Ribaltata salto carpiato con 1/2 giro a.l.	
	Yamashita							
	Ribaltata con avvitamento							
<b>C</b>	Ruota con 1/4 di giro ed arrivo sul materassone a livello della tavola		Ruota con 1/4 di giro e salto avanti raggruppato		Kasamatsu raggruppato		Kasamatsu teso	

#### NOTE SPECIFICHE

1° step: devono essere presentati i salti di tutti i gruppi. Del gruppo B vanno presentati due dei tre salti in elenco.

2° step: gruppo A deve essere presentato un solo salto

**ALTEZZA DELLA TAVOLA** la ginnasta che presenta dei salti di livello **superiore** a quello previsto per la sua età deve rispettare l'altezza della tavola prevista per lo step scelto.

la ginnasta che presenta dei salti di livello **inferiore** a quello previsto per la sua età può mantenere l'altezza della tavola prevista per il suo step di appartenenza.



# TEST DI CONTROLLO TECNICO ALTA SPECIALIZZAZIONE

## TRAMPOLINO

TRAMPOLINO								
	1° step (1 + 4)	5	2° step (2 + 6)	8	3° step (3 + 8)	11	4° step (4 + 10)	14
	Elementi	Punti	Elementi	Punti	Elementi	Punti	Elementi	Punti
avanti	Salto raggruppato		Doppio salto raggruppato		Doppio salto avanti raggruppato libero		Doppio salto raggruppato con 180° a.l.	
					Doppio salto carpiato		Doppio salto carpiato con 180° a.l.	
	Salto avanti raccolto partenza da fermo da pedana del volteggio		Salto avanti raccolto + 180° partenza da fermo da pedana del volteggio		Salto teso con 360° a.l.		Salto avanti + 180° + salto indietro	
	Salto teso		Salto teso con 180° a.l.			Salto teso con 540° a.l.		
				Salto teso con 720° a.l.				
indietro	Salto raggruppato		Doppio salto raggruppato		Doppio salto indietro raggruppato libero		Doppio salto teso	
					Doppio salto indietro carpiato			
	Salto indietro raccolto partenza da fermo e arrivo sul punto di stacco		TWIST da fermo partenza da doppia pedana volteggio o mini trampolino e arrivo su tappeto morbido		Doppio salto raggrup. con 180° a.l.		Tsukahara	
	Salto teso		Salto teso con 180° a.l.		Salto teso con 540° a.l.		Salto teso con 900° a.l.	
			Salto teso con 360° a.l.		Salto teso con 720° a.l.		Salto teso con 1080° a.l.	

### NOTE SPECIFICHE

Il programma può essere presentato anche con il MINI-TRAMPOLINO con eventuale plinto o panca per la rincorsa



# TEST DI CONTROLLO TECNICO ALTA SPECIALIZZAZIONE

## PARALLELE

PARALLELE								
	1° step (1 + 4)	5	2° step (2 + 6)	8	3° step (3 + 8)	11	4° step (4 + 10)	14
	Elementi	Punti	Elementi	Punti	Elementi	Punti	Elementi	Punti
<b>A</b>	Capovolta all'appoggio apertura all'orizzontale		Capovolta alla verticale		Capovolta con 180°		Capovolta con 360° o +	
<b>B</b>	Giro Stalder		Stalder		Stalder con 180°		Stalder con 360° o +	
<b>C</b>	Piantata		Piantata verticale		Piantata con 180°		Piantata con 360° o +	
<b>D</b>	Granvolta frontale		Cambi in successione ( minimo 3 con partenza dalla kipe slancio verticale)		Cambio a petto		Cambio a petto e perno	
<b>E</b>	Granvolta dorsale		Endo		Endo perno		Endo in cubitale	
					Granvolta in p. cubitale		Granvolta in presa cubitale + 180° a.l.	
<b>F</b>							grande salto 1 min D	
							grande salto 2 min D	
<b>G</b>					cambio staggio ab min C		cambio staggio ab min D	
					cambio staggio ba min C		cambio staggio ba min D	
<b>H</b>	Uscita in salto indietro teso		dal cambio successivo uscita in salto teso		Uscita in doppio salto indietro raggruppato		Uscita in doppio salto indietro raggruppato libero	
					Uscita in salto avanti teso		Uscita doppio salto avanti	

# CINGHIETTI

	1° step (1 + 4)	5	
	elementi da eseguire in UNA o DUE salite	Punti	
I	Azioni di frustata avanti		prima salita
	Azioni di frustata indietro		
	Capovolta alla verticale		
	Piantata		seconda salita
	Stalder		
	Endo		

## NOTE SPECIFICHE

Tutti gli elementi possono essere eseguiti sullo staggio singolo anche in buca

Nella esecuzione delle granvolte avanti, indietro e cubitali, è preferibile eseguirne una serie di almeno 5 consecutive per dare maggiori elementi al tecnico valutatore circa la padronanza e precisione tecnica acquisita dalla ginnasta nell'elemento.

# TEST DI CONTROLLO TECNICO ALTA SPECIALIZZAZIONE

## TRAVE - P.A. (preparazione acrobatica)

	1° step (1 + 4)	5	2° step (2 + 6)	8	3° step (3 + 8)	11	4° step (4 + 10)	14
	Elementi	Punti	Elementi	Punti	Elementi	Punti	Elementi	Punti
<b>A</b>	VERTICALE DI IMPOSTAZIONE + discesa in posizione di squadra		VERTICALE DI IMPOSTAZIONE + discesa in posizione di squadra squadra massima unita o viceversa		VERTICALE DI IMPOSTAZIONE + discesa in posizione di orizzontale a gambe divaricate		VERTICALE DI IMPOSTAZIONE + 360° + discesa in posizione	
<b>B</b>	VERTICALE in divaricata SAGITTALE longitudinale 1" (salita dallo slancio)		RUOTA		RIBALTATA SENZA		RUOTA SENZA O COSTALE	
	TIC TAC + posizione "i" senza staccare le mani dalla trave		ROVESCATA AVANTI					
<b>C</b>	PONTE + rovesciata indietro		FLIC FLAC smezzato		VERTICALE sagittale + 2 FLIC FLAC smezzati		ROVESCATA IND stop 1" sagittale + 2 flic flac smezzati	
	ROVESCATA INDIETRO							
<b>D</b>			SALTO INDIETRO raccolto con tappetino di protezione		SALTO INDIETRO raccolto			
<b>E</b>					SALTO AVANTI sulla trave con tappetino di protezione		SALTO AVANTI sulla trave	
<b>F</b>	USCITA SALTO AVANTI raccolto		USCITA SALTO AVANTI teso					
<b>G</b>	PRESALTO + RONDATA in uscita		RONDATA sulla trave		USCITA RONDATA + salto indietro teso		USCITA RONDATA + salto indietro teso + 360°	
	RONDATA pennello		USCITA RONDATA + salto indietro raccolto			USCITA RONDATA + doppio salto indietro		
<b>H</b>	FLIC FLAC in uscita (mani sulla trave + corbette in uscita)		USCITA FLIC FLAC pari + pennello		USCITA FLIC + salto indietro raccolto		USCITA FLIC + salto indietro teso	
							USCITA UNO O DUE FLIC + salto indietro teso + 360°	

# TEST DI CONTROLLO TECNICO ALTA SPECIALIZZAZIONE

## TRAVE - P.A. (preparazione ginnico-artistica)

	1° step (1 + 4)	5	2° step (2 + 6)	8	3° step (3 + 8)	11	4° step (4 + 10)	14				
	Elementi	Punti	Elementi	Punti	Elementi	Punti	Elementi	Punti				
<b>I</b>	1/2 giro due piedi in releve' a dx e a sx in fondo alla trave		GIRO PERNO 360° in passé dx e sx									
	1/2 giro in passe' + 1/2 giro in passé dx e sx											
	PANCEE' dx e sx 3"											
	PASSE' + RELEVE' tenuta 3" dx e sx											
	TENUTA 5" della gamba tesa libera a 90°								GIRO PERNO 360° con gamba libera elevata a 90°		GIRO PERNO 360° in passé + GIRO PERNO 360° con gamba libera elevata a 90°	
	POSIZIONE in PRESA 3" gamba tesa a 180°								GIRO PERNO 360° in presa gamba elevata a 180°		GIRO PERNO 360° in passé + GIRO PERNO 360° in presa gamba elevata a 180°	
<b>L</b>	SLANCI GAMBE alternati dx e sx - 1 TRAVE											
	SISSONE dx e sx											
	PENNELLI 5 dx - 5 sx											
<b>M</b>	ENJAMBEE' sul posto dx e sx		ENJAMBEE' C/C + arrivo pari		ENJAMBEE' C/C + spinta pennello							
	ENJAMBEE' + arrivo in arabesque		ENJAMBEE' C/C		ENJAMBEE' C/C + arrivo in arabesque		Johnsonn					
	SLANCIO DIETRO ad anello						ENJAMBEE' C/C ad anello					
<b>N</b>	SLANCIO in presa dietro						Montone					

# TEST DI CONTROLLO TECNICO ALTA SPECIALIZZAZIONE

## CORPO LIBERO

CORPO LIBERO								
	1° step (1 + 4)	5	2° step (2 + 6)	8	3° step (3 + 8)	11	4° step (4 + 10)	14
	Elementi	Punti	Elementi	Punti	Elementi	Punti	Elementi	Punti
<b>A</b>	Rondata		Rondata tre flic+ salto raccolto		Rondata flic, salto tempo, flic + salto raccolto		Rondata flic, salto tempo, salto raggr.	
<b>B</b>	Rondata flic salto racc.		Rondata flic salto teso 360° a.l.		Rondata flic salto teso 720° a.l.		Rondata flic doppio salto raggr.	
	Rondata flic salto teso						Rondata flic salto teso 900° a.l.	
						Rondata flic twist		Rondata flic Tabak
<b>C</b>	Ribaltata		Ribaltata + salto avanti raccolto		Ribaltata + salto avanti teso		Ribaltata + salto avanti teso + 360°	
	Salto avanti raggruppato		Salto av. rag. + salto av. rag.		Ribaltata salto av. Teso con 360° a.l.		Ribaltata salto av. Teso con 360° a.l.+ salto rag.	
				Salto avanti teso		Salto av. teso. + salto av. rag.		Salto av. teso. + salto av. teso.

### NOTE SPECIFICHE

Tutti gli elementi possono essere eseguiti sulla corsia acrobatica facilitante con arrivo tappeti morbidi cm. 20 - NON IN BUCA -

PUNTEGGI MASSIMI RAGGIUNGIBILI	STEP			
	1	2	3	4
VOLTEGGIO	48	45	60	90
TRAMPOLINO	30	56	88	140
PARALLELE	30	48	110	168
CINGHIETTI	30			
TRAVE	110	96	121	182
CORPO LIBERO	25	48	66	98