



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**  
Federazione Sportiva Nazionale riconosciuta dal Coni  
**Comitato Regionale Campania**  
Sezione Ginnastica per Tutti



*La Direttrice Tecnica*

*08/03/2011*

## **ATTIVITA' DI LIBERA IDEAZIONE 2011**

**"GIOCAGINNASTICA"  
ARTISTICA  
RITMICA**

**PROGRAMMI TECNICI**



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**

Federazione Sportiva Nazionale riconosciuta dal Coni

**Comitato Regionale Campania**

Sezione Ginnastica per Tutti



*La Direttrice Tecnica*

08/03/2011

**DATE:** Artistica 7 maggio 2011  
Ritmica 22 maggio 2011

### **FASCIA D'ETA'**

**Categoria giovani:** anni di nascita 2005 (al compimento dei 5 anni) – 2004 – 2003 (8 anni da compiere o compiuti ma con tessera SF)

## **PROGRAMMI TECNICI**

### **PROGRAMMA INDIVIDUALE:**

- ♦ ogni ginnasta dovrà effettuare 3 esecuzioni su 3 attrezzi scelti tra quelli di seguito riportati.

### **PROGRAMMA A SQUADRA:**

- ♦ rappresentativa composta da **min. 4 – max 7 ginnasti**; le squadre possono essere anche miste;
- ♦ ogni rappresentativa dovrà effettuare 3 esecuzioni su 3 attrezzi scelti tra quelli di seguito riportati;
- ♦ per l'attribuzione del punteggio finale saranno considerate le migliori due esecuzioni sui due migliori attrezzi.

### **PROGRAMMA ESERCIZIO COLLETTIVO:**

- ♦ esercizio collettivo con accompagnamento musicale eseguito da min. 4 – max 7 ginnasti.

**Per la scelta degli elementi tecnici bisogna far riferimento alla griglia di seguito riportata:**

🚩 **ATTREZZI ARTISTICA:** corpo libero – trave bassa (50 cm) – volteggio ai tappetoni (h 60 cm) – minitrampolino con rincorsa (è consentito l'utilizzo di una panca su cui effettuare la rincorsa).

🚩 **ATTREZZI RITMICA:** corpo libero – palla – cerchio – fune

E' possibile effettuare le esecuzioni agli attrezzi di ritmica e al corpo libero di artistica con accompagnamento musicale.

### **CLASSIFICHE:**

- ♦ saranno stilate classifiche per fasce di merito, una per ogni programma (di squadra, individuale, per l'esercizio collettivo); il numero di squadre per ogni fascia di merito sarà determinato dal totale delle rappresentative partecipanti.



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**

Federazione Sportiva Nazionale riconosciuta dal Coni

**Comitato Regionale Campania**

Sezione Ginnastica per Tutti



*La Direttrice Tecnica*

08/03/2011

## GRIGLIE DI ELEMENTI E PUNTEGGI DI PARTENZA

### PROGRAMMA INDIVIDUALE E DI SQUADRA

**Tutti gli attrezzi di ritmica:** elementi scelti dalle griglie del Programma Tecnico GpT/GR (colonne 0.10/0.20):

**p. 8.00:** n. 3 elementi (ad ogni elemento verrà attribuito un valore di p.1.00)

**p. 9.00:** n. 4 elementi (ad ogni elemento verrà attribuito un valore di p.1.00)

**p. 10.00:** n. 5 elementi (ad ogni elemento verrà attribuito un valore di p.1.00)

**Corpo Libero – Trave:** elementi scelti dalle griglie del Programma Tecnico GpT/GAM/GAF (colonne 0.10/0.20):

**p. 8.00:** n. 3 elementi (ad ogni elemento verrà attribuito un valore di p.1.00)

**p. 9.00:** n. 4 elementi (ad ogni elemento verrà attribuito un valore di p.1.00)

**p. 10.00:** n. 5 elementi (ad ogni elemento verrà attribuito un valore di p.1.00)

<b>PUNTEGGIO DI PARTENZA</b>	<b>p. 8.00</b>	<b>p. 9.00</b>	<b>p. 10.00</b>
DURATA MAX ESERCIZIO	50"	50"	50"
ELEMENTI TECNICI	3	4	5
VALORE DIFFICOLTA'	P. 3.00	P. 4.00	P. 5.00
VALORE ESECUZIONE	P. 5.00	P. 5.00	P. 5.00

**Volteggio con tappetoni:**

- p. 8.00** framezzo raccolto
- p. 9.00** framezzo raccolto + pennello
- p. 10.00** capovolta saltata o verticale e caduta con arrivo supino

**Minitrampolino:**

- p.8.00** salto pennello
- p.9.00** salto pennello con divaricata frontale (salto a X)  
oppure  
salto pennello con max raccolta delle gambe al petto
- p. 10.00** salto pennello con 180° A/L  
oppure  
salto carpiato divaricato



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

Federazione Sportiva Nazionale riconosciuta dal Coni

Comitato Regionale Campania

Sezione Ginnastica per Tutti



*La Direttrice Tecnica*

08/03/2011

🚩 **ESERCIZIO COLLETTIVO** (elementi scelti dall'Allegato n.1 GpT–elementi A)

<b>N. ginnasti</b>	Min. 4 max 7 ginnasti
<b>Durata</b>	Max 60"
<b>Elementi tecnici</b>	n. 3 elementi presi dall'allegato n. 1 GpT (solo elementi A) min. 4 diverse formazioni min. 3 relazioni diverse tra ginnasti

**Criteria di valutazione per l'esercizio collettivo:**

<b>Valore difficoltà</b>	p. 1.50	p. 0.50 x 4 elementi
<b>Coreografia</b>	p. 2.50	<b>Formazioni</b> p. 0.40 (0.10 x 4) <b>Relazioni</b> p. 0.30 (0.10 x 3) <b>Spazio</b> p. 0.80 (0.10 x 5 aree e 3 livelli di lavoro) <b>Collegamenti</b> fino p. 0.50 <b>Musica</b> fino p. 0.50
<b>Esecuzione</b>	p. 6.00	Falli tecnici secondo i canoni della Ginnastica per Tutti
<b>Punteggio di partenza</b>	<b>p.10.00</b>	

**NOTE:** ogni ginnasta che partecipa al programma individuale NON può prendere parte anche al programma di squadra. E' consentita invece la partecipazione al programma dell'esercizio collettivo con uno degli altri due programmi (individuale o di squadra). All'atto dell'iscrizione è obbligatorio indicare il programma al quale si partecipa, gli attrezzi e l'utilizzo o meno della musica per l'esecuzione del corpo libero (in caso contrario l'esercizio sarà eseguito senza accompagnamento musicale).

*La DTRGpT  
Prof.ssa Emiliana Polini*