



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**  
**COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA**

**Prot.n. 56/2017 m6**

Bologna 01/06/2017

Alle Società FGI con sez. GAF

Oggetto: allenamento collegiale e valutazione allieve

Si informano le società interessate che in occasione dell'allenamento collegiale che si terrà sabato 10 giugno dalle ore 10.00 alle ore 17.00 a Ferrara, verrà effettuata una valutazione delle prime 15 allieve L1 e delle prime 15 allieve L2 della classifica del Campionato Regionale.

Le ginnaste dovranno essere accompagnate dal proprio tecnico.

Segue il programma di valutazione.

(La pausa pranzo si effettuerà nella piscina adiacente al Palagym al costo di 8,00 euro da ritenersi a carico delle ginnaste e dei tecnici).

Si chiede di dare conferma di partecipazione inviando mail in copia a :  
[cr.emiliaromagna@federginnastica.it](mailto:cr.emiliaromagna@federginnastica.it) e [lorianaferrari.pgf@gmail.com](mailto:lorianaferrari.pgf@gmail.com)

Cordiali saluti.  
La DTR GAF  
Loriana Ferrari

Allegiamo scheda di valutazione



Via Trattati Comunitari Europei n.7 40127 BOLOGNA  
Tel. 051 6152806 Fax. 051 6152777 - e mail : [cr.emiliaromagna@federginnastica.it](mailto:cr.emiliaromagna@federginnastica.it)  
[www.fgiemiliaromagna.it](http://www.fgiemiliaromagna.it)



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**  
**COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA**

<b>VALUTAZIONE FISICA</b>			
<b>Chiusure alla spalliera gambe unite e tese</b> quante ripetizioni consecutive in 30"	da 10 a 15 <b>6</b>	da 16 a 20 <b>8</b>	da 21 a 30 <b>10</b>
<b>Verticale di forza (Trave)</b> gambe sempre tese e piedi in massima estensione	da 1 a 5 <b>6</b>	da 6 a 9 <b>8</b>	da 10 a 15 <b>10</b>
<b>Fune senza gambe</b> partenza e ritorno sedute a gambe divaricate	mezza fune <b>6</b>	una fune <b>8</b>	più di una fune <b>10</b>
<b>Salti carpiati divaricati in continuità</b> sul tavolato, piedi che superano la linea ombelico ad ogni salto, gambe tese sempre extraruotate	fino a 10 <b>6</b>	da 11 a 20 <b>8</b>	da 21 a 30 <b>10</b>
<b>Tenuta della verticale alla trave</b> possibile un "recupero di equilibrio" con inizio discesa impostazione.	10" <b>6</b>	30" <b>8</b>	60" <b>10</b>

**VALUTAZIONE TECNICA**

**Saranno valutate ad ogni attrezzo le prime 4 righe obbligatorie della griglia e l'uscita.**

**Si dovranno eseguire per ogni riga l'elemento di maggior valore conosciuto dalla ginnasta**

**e i due elementi precedenti.**

**ATTENZIONE: per la parallela le righe da eseguire saranno la 1,3,4,5,7,8**

