FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA

Alle A.S.D. della regione con sezione GAF

Cesena, 8 Maggio 2022

OGGETTO: Open Gym Day Baby

La Direzione Tecnica è lieta di comunicare l'organizzazione della manifestazione a carattere regionale
" Open Gym Day Baby "riservata alle giovani ginnaste regolarmente tesserate nate nei seguenti anni : 2017 (5 anni compiuti)
2016
2015
2014 (sono escluse le ginnaste che hanno partecipato al Campionato Gold)

Programma tecnico allegato : PT YOUNG GAF 2021

- Per la scelta del programma vale l'anno di nascita

Sede e data della manifestazione : Cesena, Via G. di Vittorio ,275
4 Giugno 2022 Ore 16.00
Le iscrizioni gratuite vanno inviate a usrenatoserra@libero.it entro e non oltre il 27 Maggio 2022

D.T.R .GAF Emilia Romagna
Prof.ssa Marina Meldoli

Via Trattati Comunitari Europei n.7 – 40127 BOLOGNA
Tel. 051 6152806 e mail : *cr.emiliaromagna@federginnastica.it*
IBAN: IT15C0100502408000000036390
www.fgiemiliaromagna.it

PT FGI Young 2021

Ginnastica Artistica Femminile

Il programma è rivolto alle ginnaste più piccole per aiutarle ad affrontare i primi passi di questa disciplina sportiva senza precocizzare gli apprendimenti.

1	Le prove previste con l'utilizzo di questo programma sono a carattere Individuale.
2	Sono previste delle schede specifiche per: la Mobilità (composta da 6 righe e 3 colonne), la Forza, la Trave e il Corpo Libero (composte da 6 righe e 4 colonne) dove sono elencati gli elementi da eseguire di valore crescente.
3	Tutti gli elementi vanno scelti fra quelli presenti nelle relative schede e si dovranno seguire le indicazioni riportate nelle tabelle specifiche degli attrezzi.
4	Le ginnaste che possono accedere a questo programma di preparazione sono suddivise in 4 fasce d'età: nate nel 2015, 2014, 2013 e 2012 (5 - 6 - 7 - 8 anni).
5	E' previsto un punteggio minimo e massimo per **ogni fascia d'età** che consentirà il raggiungimento dei 4 Livelli di preparazione. **In ogni caso il punteggio totale di ogni scheda non potrà superare il punteggio massimo consentito alla fascia d'età.**
6	Per la formulazione del punteggio verranno considerati i 5 migliori punteggi di ogni scheda (massimo uno per ogni riga) per un totale di 20 movimenti eseguiti.
7	Per poter accedere ai primi 4 Livelli di preparazione la ginnasta dovrà comunque eseguire in totale almeno 18 movimenti (uno per riga).
8	Nel caso di un punteggio finale Totale al di sotto del minimo previsto per il Livello di Bronzo o se la ginnasta esegue meno di 18 movimenti totali le verrà assegnato il Livello BASE.
9	Agli istruttori è data la possibilità di aiutare e suggerire alle ginnaste i movimenti da eseguire.

REGOLAMENTO 2021

PROVE

Possono partecipare alle prove previste per le 4 Fasce d'età tutte le ginnaste in regola con il tesseramento FGI per l'anno in corso.

RISULTATI FINALI

Le prove saranno solo a carattere individuale, divise in 4 Fasce d'età, per il conseguimento di uno dei 4 Livelli di preparazione.

Fasce di livello per ogni fascia d'età (5-6-7-8 anni):

ANNI 5 (nate nel 2015)	ANNI 6 (nate nel 2014)	ANNI 7 (nate nel 2013)	ANNI 8 (nate nel 2012)	LIVELLI
da p. 55 a p. 75	da p. 75 a p. 90	da p. 85 a p. 105	da p. 100 a p. 120	LIVELLO d'ORO
da p. 36 a p. 54	da p. 51 a p. 74	da p. 61 a p. 84	da p. 71 a p. 99	LIVELLO d'ARGENTO
da p. 23 a p. 35	da p. 30 a p. 50	da p. 40 a p. 60	da p. 50 a p. 70	LIVELLO di BRONZO
p. 22 o meno	p. 29 o meno	p. 39 o meno	p. 49 o meno	LIVELLO BASE

PT FGI Young 2021

SPECIFICHE TECNICHE:	MOBILITA' / FORZA / TRAVE / CORPO LIBERO			
4 Categorie	**5 ANNI (nate 2015) - 6 ANNI (nate 2014) - 7 ANNI (nate 2013) - 8 ANNI (nate 2012)**			
Richieste Tecniche	Si usa tutta la griglia delle 4 schede. Gli elementi scelti sono al massimo uno per riga scelti con le modalità elencate nelle **Specifiche Tecniche** riportate in basso.			
Punteggio Massimo	**ANNI 5**	**ANNI 6**	**ANNI 7**	**ANNI 8**
	punti 75	**punti 90**	**punti 105**	**punti 120**
Colonne Mobilità	**A (val. p. 2-3-4) B (val. p. 3-4-5) C (val. p. 4-5-6)**			
Colonne Altre Schede	**A (val. p. 1-2-3) B (val. p. 2-3-4) C (val. p. 3-4-5) D (val. p. 4-5-6)**			
Righe	**1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6**			
Composizione del Punteggio	Somma del valore di tutte le celle eseguite (le 5 migliori di ogni scheda, 1 per riga).			
	Il punteggio finale di ogni scheda non potrà superare il punteggio massimo consentito per ogni fascia d'età (come riportato in basso sulle schede tecniche).			
Punteggio Finale	Somma del valore delle 4 Schede Tecniche.			

Specifiche Tecniche e di valutazione

1	La schede della Mobilità/Forza/Trave/Corpo LIbero prevedono 6 righe orizzontali in cui verranno scelti gli elementi da eseguire (max. un elemento per ogni riga) e il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda apponendo nel quadrato in basso a destra, presente in ogni cella, una croce a penna (blu o nera).
2	In ogni caso verranno riconosciute le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione" e ne verranno conteggiate al massimo le 5 migliori per ogni scheda (con punteggio massimo previsto per fascia d'età).
3	**Non sono previste** le PENALITA' ESECUTIVE da Codice dei Punteggi.
4	Il valutatore apporrà una crocetta rossa sopra il numero (che corrisponde al valore dell'esecuzione) della cella eseguita dalla ginnasta.
5	Per assegnare il valore dell'esecuzione saranno considerati: braccia e/o gambe piegate, postura o allineamento scorretti, secondi non mantenuti (Esecuzione molto scorretta: verrà assegnato il 1° valore della cella; Esecuzione abbastanza corretta: verrà assegnato il 2° valore della cella; Esecuzione corretta: verrà assegnato il 3° valore della cella).
6	Non è prevista la ripetizione dei movimenti(verrà preso in considerazione solo il 1° movimento eseguito di ogni riga)
7	Tutti i movimenti vanno eseguiti in succcessione seguendo l'ordine della scheda (un movimento riga 1, un movimento riga 2, ecc.).
8	Per l'assegnazione delle celle della "Scheda MOBILITA'" verrà confrontato il movimento eseguito dalla ginnasta con i disegni riportati nelle celle e verrà crociato uno dei tre valori sottostanti che corrisponde all'esecuzione.
9	Nel caso la ginnasta non dovesse mantenere per il tempo previsto le posizioni statiche richieste nelle celle si vedrà assegnare il valore più basso presente nella cella.

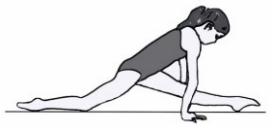
NOTE sulle Attrezzature

Forza / Mobilità / Corpo Libero	Per tutte le prove è sufficiente l'uso di una striscia di acrobatica (largh. 2 mt x lungh. min. 12 mt x spessore min. 25 mm.). La superficie di esecuzione deve comunque consentire una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.
FORZA	Per effettuare i movimenti previsti nella riga 2 della scheda è prevista una pedana da volteggio
TRAVE	E' previsto l'uso della TRAVE h.50 cm da terra con tappeti di minimo 6 cm. e max. 15 cm. sotto e per l'uscita. La tappetatura deve comunque consentire una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.
CORPO LIBERO	Per la prova al Corpo Libero **non** è consentito il brano musicale.

PT - FGI YOUNG | 2021 | SCHEDA MOBILITA' | GAF

Società: | Nome: | Anno di nascita: | Data:

Fascia: anni 5 - 6 - 7 - 8

n°	A	B	C
1			
Valore	2 3 4 ☐	3 4 5 ☐	4 5 6 ☐
2	Apertura gambe a 90° 		
Valore	2 3 4 ☐	3 4 5 ☐	4 5 6 ☐
3			
Valore	2 3 4 ☐	3 4 5 ☐	4 5 6 ☐
4			
Valore	2 3 4 ☐	3 4 5 ☐	4 5 6 ☐
5			
Valore	2 3 4 ☐	3 4 5 ☐	4 5 6 ☐
6			
Valore	2 3 4 ☐	3 4 5 ☐	4 5 6 ☐

PUNTEGGIO MASSIMO P. 30 ☐

1. L'insegnante deve apporre una crocetta nel quadratino in basso a destra di ogni cella che la ginnasta si appresta ad eseguire.

2. Eesecuzione molto scorretta: viene assegnato il 1° valore della cella; Esecuzione poco scorretta: viene assegnato il 2° valore della cella; Esecuzione corretta: viene assegnato il 3° valore della cella.

3. Il Valutatore apporrà una crocetta rossa sopra il numero della cella esguita dalla ginnasta.

4. In questa scheda la ginnasta può eseguire qualsiasi cella ottenendo il punteggio corrispondente e non per fascia d'età.

PT - FGI YOUNG | 2021 | SCHEDA FORZA | GAF

Società: | Nome: | Anno di nascita: | Data:

Fascia	anni 5	anni 6	anni 7	anni 8
n°	A	B	C	D
1	Seduti a GD tese: appoggiare le mani a terra e staccare il bacino da terra con i piedi appoggiati	Seduti a GU tese: salire in candela e nel ritorno appoggiare le mani a terra a GD e sollevarsi in posizione di squadra	Seduti a GD tese: appoggiare le mani a terra e sollevarsi in posizione di squadra a GD (2")	Seduti a GD tese: appoggiare le mani a terra, sollevarsi e passare le GD lateralmente STT riunendole dietro a corpo proteso.
Valore	1 2 3 ☐	2 3 4 ☐	3 4 5 ☐	4 5 6 ☐
2	**L'esercizio va eseguito con le mani appoggiate su una pedana da volteggio con il corpo proteso indietro.** In appoggio sulle braccia Tese, a corpo proteso indietro: eseguire **1** piegamento sulle braccia	In appoggio sulle braccia Tese, a corpo proteso indietro: eseguire **3** piegamenti sulle braccia	In appoggio sulle braccia Tese, a corpo proteso indietro: eseguire **5** piegamenti sulle braccia	In appoggio sulle braccia Tese, a corpo proteso indietro: eseguire **10** piegamenti sulle braccia
Valore	1 2 3 ☐	2 3 4 ☐	3 4 5 ☐	4 5 6 ☐
3	Supini a braccia in alto in linea con il busto: eseguire **5** addominali (corpo in posiz. raccolta e ritorno supini a corpo teso)	Supini a braccia in alto in linea con il busto: eseguire **10** addominali (corpo in posiz. raccolta e ritorno supini a corpo teso)	Supini a braccia in alto in linea con il busto, gambe a squadra punte tese: eseguire **5** addominali sollevando la schiena **toccando i piedi** con le mani	Supini a braccia in alto in linea con il busto, gambe a squadra punte tese: eseguire **10** addominali sollevando la schiena **toccando i piedi** con le mani
Valore	1 2 3 ☐	2 3 4 ☐	3 4 5 ☐	4 5 6 ☐
4	Da seduti a GU tese: salire verso la posizione di candela e rullando sulla schiena ritornare in piedi ritti SUDM	Da seduti a GU e tese: salire in candela e ritorno in piedi SUDM sollevandosi con 1 g in appoggio e l'altra protesa in avanti STT	Da seduti a GU e tese: salire in candela e ritorno in piedi SUDM con G DX in appoggio e G SX protesa in avanti STT; sedersi a GU e ripetere con l'altra G	Da ritti: eseguire una capovolta in avanti arrivando in piedi SUDM con G DX in appoggio e G SX protesa in avanti STT; ripetere con l'altra gamba
Valore	1 2 3 ☐	2 3 4 ☐	3 4 5 ☐	4 5 6 ☐
5	Sollevare una gamba in avanti sotto i **45°** (tenuta 4"), e ripetere con l'altra.	Sollevare una gamba in avanti sopra i **45°** (tenuta 4"), e ripetere con l'altra.	Sollevare una gamba in avanti a **90°** (tenuta 4"), e ripetere con l'altra	Sollevare una gamba in avanti **sopra i 90°** (tenuta 4"), e ripetere con l'altra
Valore	1 2 3 ☐	2 3 4 ☐	3 4 5 ☐	4 5 6 ☐
6	Eseguire 5 salti pennello di seguito con braccia in alto.	Eseguire 5 salti pennello a raccolta di seguito.	Eseguire 5 salti pennello con divaricata frontale (con apertura almeno a 90°).	Ripetere per 3 volte di seguito: 1 salto pennello a raccolta + 1 salto pennello con divaricata frontale (con apertura almeno a 90°).
Valore	1 2 3 ☐	2 3 4 ☐	3 4 5 ☐	4 5 6 ☐

Totale Massimo per ogni fascia	anni 5 p. 15 ☐	anni 6 p. 20 ☐	anni 7 p. 25 ☐	anni 8 p. 30 ☐

Legenda: **A**= avanti **D**= dietro **G**= gambe **DX**= destro **SX**= sinistro **SUDM**= senza uso delle mani **GD**= gambe divaric. **GU**= gambe unite **PPU**= piedi pari uniti **STT**= senza toccare terra

1. L'insegnante deve apporre una crocetta nel quadratino in basso a destra di ogni cella che la ginnasta si appresta ad eseguire.

2. Eesecuzione molto scorretta: viene assegnato il 1° valore della cella; Esecuzione poco scorretta: viene assegnato il 2° valore della cella; Esecuzione corretta: viene assegnato il 3° valore della cella.

3. Il Valutatore apporrà una crocetta rossa sopra il numero della cella esguita dalla ginnasta.

4. La ginnasta può eseguire qualsiasi cella contenuta nella scheda ma il punteggio complessivo non potrà superare il punteggio massimo consentito dalla sua fascia d'età.

PT - FGI YOUNG	2021	SCHEDA TRAVE	GAF

Società: | Nome: | Anno di nascita: | Data:

n°		Fascia	anni 5				anni 6				anni 7				anni 8			
			A				B				C				D			
1	Posizioni di Equilibrio		Posizione a GU e tese in relevè 2"				Posizione in Passè 2" a tutta pianta				Posizione Arabesque 2" con gamba dietro < 90°				Posizione Arabesque 2" con gamba dietro a 90° o più			
		Valore	1	2	3		2	3	4		3	4	5		4	5	6	
2	Ginnica 1		Salto Pennello				Salto Pennello raccolto				Partenza PPU: Enjambeè (apertura < 90°)				Partenza PPU: Enjambeè (apertura 90° o più)			
		Valore	1	2	3		2	3	4		3	4	5		4	5	6	
3	Ginnica 2		2 passi Chassè dx + 2 passi Chassè sx				Salto del Gatto con posizione finale libera				Enjambeè spinta a 1piede (apertura < 90°)				Enjambeè spinta a 1piede (apertura 90° o più)			
		Valore	1	2	3		2	3	4		3	4	5		4	5	6	
4	Giri		1/2 giro su due piedi in relevè a gambe tese				Su due piedi in relevè a gambe tese: 1/2 giro + passo + 1/2 giro				1/2 giro in passè a gamba tesa				1/2 giro in passè a gamba tesa + 1/2 giro in passè a gamba tesa sulla stessa gamba			
		Valore	1	2	3		2	3	4		3	4	5		4	5	6	
5	Acro		Da ritti: sedersi con arrivo supino a G unite tese a squadra e ritorno in posizione seduta				Da ritti: sedersi con arrivo in candela e ritorno in piedi				capovolta avanti con arrivo in piedi				Ruota			
		Valore	1	2	3		2	3	4		3	4	5		4	5	6	
6	Uscite		Da ritti all'estremità della Trave: salto Pennello in uscita				Salto Pennello con divaricata frontale (apertura > 90°)				Rondata con mani sulla punta della Trave				Passo + presalto + Rondata con mani sulla punta della Trave			
		Valore	1	2	3		2	3	4		3	4	5		4	5	6	
Totale Massimo per ogni fascia			anni 5 p. 15				anni 6 p. 20				anni 7 p. 25				anni 8 p. 30			

Legenda: **G** = gambe **R** = raccolte **A** = avanti **DX** = destro **SX** = sinistro **PPU =** piedi pari uniti

1. L'insegnante deve apporre una crocetta nel quadratino in basso a destra di ogni cella che la ginnasta si appresta ad eseguire.

2. Eesecuzione molto scorretta: viene assegnato il 1° valore della cella; Esecuzione poco scorretta: viene assegnato il 2° valore della cella; Esecuzione corretta: viene assegnato il 3° valore della cella.

3. Il Valutatore apporrà una crocetta rossa sopra il numero della cella esguita dalla ginnasta.

4. La ginnasta può eseguire qualsiasi cella contenuta nella scheda ma il punteggio complessivo non potrà superare il punteggio massimo consentito dalla sua fascia d'età.

PT - FGI YOUNG	2021	SCHEDA CORPO LIBERO	GAF

Società: | Nome: | Anno di nascita: | Data:

n°		Fascia	anni 5				anni 6				anni 7				anni 8			
			A				B				C				D			
1	Acro. 1		Sforbiciata sotto la verticale				Verticale G.U.				Ruota				Verticale G.U. tenuta 2"			
		Valore	1	2	3		2	3	4		3	4	5		4	5	6	
2	Acro. 2		Da ritti: Capovolta A a GU con arrivo in piedi				Da ritti: Capovolta A con arrivo in piedi SUDM				Da ritti: 2 Capovolte A (la prima a GD e la seconda GU) (arrivo in piedi SUDM)				Verticale + capovolta in avanti			
		Valore	1	2	3		2	3	4		3	4	5		4	5	6	
3	Acro. 3		Da ritti: Capovolta D a GU con arrivo in piedi				Da seduti a G tese unite: flessione del busto in avanti e Capovolta D a GU con arrivo in piedi				Da ritti: 2 Capovolte D (la prima con arrivo a GD, riunire con saltello e la seconda a GU) con arrivo in piedi				Da seduti a G tese unite: flessione del busto in avanti e Capovolta D a GU a BRACCIA TESE con arrivo in piedi			
		Valore	1	2	3		2	3	4		3	4	5		4	5	6	
4	Ginnica 1		Salto Pennello Raccolto				Partenza PPU: salto Frontale o Carpiato divaricato (apertura > 90°)				Partenza PPU: Enjambeè (apertura < 90°)				Partenza PPU: Enjambeè (apertura > 90°)			
		Valore	1	2	3		2	3	4		3	4	5		4	5	6	
5	Ginnica 2		Chassè dx + Chassè sx				Salto del Gatto con posizione finale libera				Enjambee spinta a 1 piede (Apertura < 90°) con arrivo in Arabesque				Enjambee spinta a 1 piede (Apertura > 90°) con arrivo in Arabesque			
		Valore	1	2	3		2	3	4		3	4	5		4	5	6	
6	Piroette		1/2 giro su due piedi in relevè a G tese				1/2 giro in passè in relevè a gamba tesa				1 giro in passè a gamba tesa				1 giro in passè a gamba tesa + passo e slancio A in relevè			
		Valore	1	2	3		2	3	4		3	4	5		4	5	6	
Totale Massimo per ogni fascia			anni 5 p. 15				anni 6 p. 20				anni 7 p. 25				anni 8 p. 30			

Legenda: **A** = avanti **D** = dietro **G** = gambe **SUDM** = senza uso delle mani **GD** = gambe divaricate **GU** = gambe unite **PPU** = piedi pari uniti

1. L'insegnante deve apporre una crocetta nel quadratino in basso a destra di ogni cella che la ginnasta si appresta ad eseguire.

2. Eesecuzione molto scorretta: viene assegnato il 1° valore della cella; Esecuzione poco scorretta: viene assegnato il 2° valore della cella; Esecuzione corretta: viene assegnato il 3° valore della cella.

3. Il Valutatore apporrà una crocetta rossa sopra il numero della cella esguita dalla ginnasta.

4. La ginnasta può eseguire qualsiasi cella contenuta nella scheda ma il punteggio complessivo non potrà superare il punteggio massimo consentito dalla sua fascia d'età.