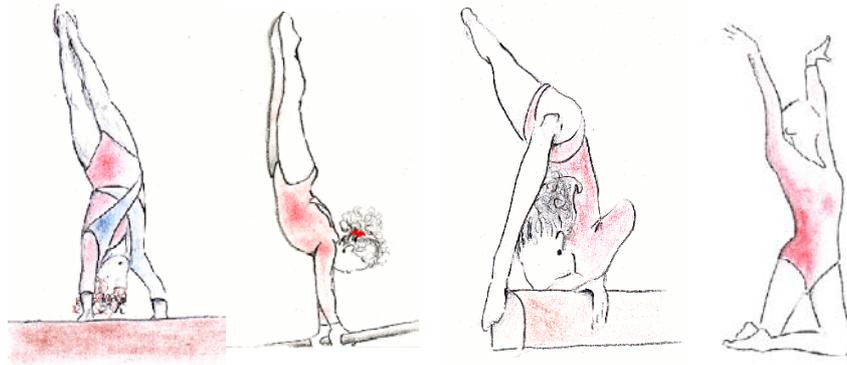


Sezione Femminile



Programma Tecnico

Quadriennio Olimpico
2005 - 2008

A cura del:

Direttore Tecnico Nazionale: Fulvio Vailati
Responsabile del Settore Giovanile: Giorgio Colombo

Hanno collaborato:

- ⇒ La responsabile delle Squadre Nazionali: DONATELLA SACCHI
- ⇒ IL CENTRO DIDATTICO NAZIONALE (FRANCO PISTECCHIA e RICCARDO BRILLI) per la rilevazione dati delle prove di preparazione fisica.
- ⇒ CLAUDIA FERRE' per il programma tecnico alla TRAVE e per le parti ARTISTICHE

ATTIVITA' ADDESTRATIVA DELLA SEZIONE FEMMINILE SUDDIVISA PER FASCE DI ETA'

FASCE DI ETA'	PROGRAMMA TECNICO
Ginnaste nate negli anni 1997* - 1996	⇒ Elementi imposti LIVELLO 1
Ginnaste nate negli anni 1995/1994	⇒ Elementi imposti LIVELLO 2
Ginnaste nate nell'anno 1993	⇒ Elementi imposti LIVELLO 3

* 8 ANNI COMPIUTI

OBIETTIVI

Fornire un adeguato programma tecnico indirizzato all'alta specializzazione a tutte le regioni e le società del territorio nazionale nonché ai Centri Tecnici Regionali.

Individuare le ginnaste da seguire a livello regionale, interregionale e nazionale.

Selezionare le ginnaste per gli allenamenti collegiali estivi interregionali e nazionali e per l'attività agonistica internazionale.

NOTE:

Il Programma Tecnico del test è complementare ai programmi tecnici da presentare ai campionati di categoria.

La partecipazione al test nazionale è condizione indispensabile per l'accesso all'attività addestrativa estiva.

CRITERIO DI VALUTAZIONE

Il TEST ha lo scopo di valutare la **preparazione fisica e tecnica** delle ginnaste. Il tecnico-valutatore, che può anche essere un giudice, ha il compito di rilevare il grado di perfezione tecnica delle ginnaste ai diversi attrezzi, di premiare esecuzioni particolarmente virtuose e di penalizzare severamente esecuzioni azzardate o che denotino la mancanza di pre requisiti fondamentali.

Per ogni elemento è ammessa di regola una sola prova. E' facoltà del TECNICO/VALUTATORE concedere una seconda prova.

Il punteggio base di ogni elemento, tranne che per la **Mobilità articolare** che è valutata da **0 a 5** punti, è al massimo di punti **10**, così ripartiti:

- Da 0 a 5 punti per il movimento realizzato con falli tecnici e di tenuta;
- Da 6 a 10 punti per il movimento realizzato con buona tecnica e corretto nell'esecuzione.

PUNTI	INDICATORI
10	Elemento realizzato tecnicamente senza falli di esecuzione con massima ampiezza
8 - 9	Elemento realizzato tecnicamente senza falli di esecuzione con ampiezza sufficiente
6 - 7	Elemento realizzato tecnicamente senza falli di esecuzione con ampiezza insufficiente
5	Elemento realizzato tecnicamente anche con la massima ampiezza ma con falli di (tenuta) esecuzione.
3 - 4	Elemento realizzato con falli di esecuzione tecnica e di tenuta
1 - 2	Elemento realizzato con grossi falli di esecuzione tecnica e di tenuta
1	Elemento realizzato in modo globale
0	Elemento non realizzato

ATTUAZIONE DEL PROGRAMMA

Le prove di valutazione si svolgono in campo regionale e nazionale.

VALUTAZIONE REGIONALE

Il Direttore Tecnico Regionale, ed eventuali collaboratori effettuano la valutazione delle ginnaste, proposte dalle società di giurisdizione, **entro la fine del mese di aprile**.

VALUTAZIONE NAZIONALE

Ogni Comitato Regionale deve inviare al Responsabile del Settore Giovanile i nominativi delle ginnaste proposte dal Direttore Tecnico Regionale per la valutazione **entro il 15 maggio**.

La valutazione verterà sul programma tecnico e verrà effettuata dalla Commissione Tecnica Nazionale preposta.

Ammissione alla fase nazionale: tutte le ginnaste che hanno totalizzato almeno il 70% del punteggio totale della PREPARAZIONE GENERALE (PG) e il 50% del punteggio totale della PREPARAZIONE TECNICA (PT). La DTNF si riserva di apportare modifiche alle percentuali sopra citate in seguito ai dati pervenuti dalle valutazioni regionali.

Per ogni regione saranno comunque ammesse alla fase nazionale, indipendentemente dal punteggio raggiunto, una ginnasta per livello.

Commissione Tecnica Nazionale:

E' formata da 7 tecnici valutatori proposti dal RSG e nominati dal DTNF

Note generali

- È obbligatorio l'abbigliamento di gara
- Il R.S.G. si riserva la facoltà di ammettere alla valutazione ginnaste che per seri motivi non siano state valutate in sede regionale.

NOTE DI CARATTERE SPECIFICO

Prove di preparazione fisica

Le prove di preparazione fisica saranno valutate sia nella fase regionale che in quella nazionale secondo le tabelle allegate. In seguito alla raccolta dati di quest'anno, il Centro Didattico si farà cura di approntare tabelle differenziate per età sulla base dei dati pervenuti.

Telo Elastico

Gli elementi richiesti ai vari livelli al telo elastico potranno essere eseguiti anche al minitrampolino con rincorsa o dalla panca per i salti in avanti e con partenza in verticale da un rialzo (cavallo, plinto) o dalla rondana (con utilizzo di una panca) per i salti indietro..

Alcuni elementi dovranno essere necessariamente eseguiti al telo elastico. (esempio: teso avanti + teso avanti o serie di salti tesi indietro sul posto).

Corpo libero

Gli elementi devono essere eseguiti senza tappetini supplementari in fase di arrivo fatta eccezione per i salti con doppia rotazione attorno all'asse trasversale (doppi salti).

Mobilità

La prova prevede una sequenza di posizioni e movimenti da eseguire nell'ordine indicato nella scheda. Saranno valutate l'ampiezza, gli allineamenti e la tenuta delle posizioni.

Al termine la ginnasta eseguirà alcune traslocazioni delle spalle con la bacchetta sia con impugnatura dorsale che con impugnatura palmare.

Le traslocazioni saranno giudicate con la bacchetta metrica nel seguente modo:

Larghezza delle impugnature inferiore alla larghezza delle spalle.....	PUNTI 5
Larghezza delle impugnature da 0 a + 2	PUNTI 4
Larghezza delle impugnature da +3 a + 5	PUNTI 3
Larghezza delle impugnature da +6 a + 8	PUNTI 2
Larghezza delle impugnature da +9 a + 12	PUNTI 1
> di 12	PUNTI 0

MEDIA tra IMPUGNATURA DORSALE E PALMARE

Preparazione Artistica

La ginnasta dovrà eseguire il proprio esercizio libero con accompagnamento musicale senza le parti acrobatiche che verranno sostituite dalla corsa o comunque da uno spostamento libero. Successivamente la ginnasta eseguirà gli altri elementi ginnico artistici previsti dal programma.

E' prevista, oltre che una valutazione tecnica degli elementi o serie artistiche indicati in tabella, anche una valutazione sul grado di espressione personale e artistica della ginnasta. In particolare si valuterà:

LIVELLO 1 e 2

- ❖ ARTISTICITA' - ELEGANZA - COMPOSIZIONE - ESPRESSIONE PERSONALE
 - Eleganza e ampiezza nei movimenti
 - Buona scelta musica/movimento
 - Espressività della ginnasta
 - Originalità nella composizione
 - Correttezza nell'esecuzione (gambe e braccia tese)

LIVELLO 3 vengono valutati 2 parametri:

- ❖ ESECUZIONE
 - Ampiezza nei movimenti
 - Correttezza nell'esecuzione (gambe e braccia tese)
- ❖ COMPOSIZIONE ARTISTICA
 - Buona scelta musica/movimento
 - Espressività della ginnasta
 - Originalità nella composizione e nei collegamenti



Coni

Federazione Ginnastica d'Italia
Test Nazionale sez. artistica femminile


LIVELLO 1 - 8/9 ANNI - anno di nascita 97* / 96

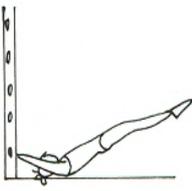
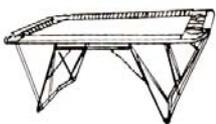
COGNOME E NOME		DATA DI NASCITA		CR	
SOCIETA'		istruttore			

* al compimento dell'ottavo anno

PREPARAZIONE GENERALE	PUNTEGGIO		PUNTEGGIO TOTALE	PREPARAZIONE TECNICA	PUNTEGGIO		
	REG.	NAZ.			REG.	NAZ.	
MOBILITA'			REG.	NAZ.	VOLTEGGIO		
PREP FISICA					PARALLELE		
TRAMPOLINO			note		CINGHIETTI		
MINI TRAMP					TRAVE		
PREP ARTISTICA					ACROBATICA corpo libero		
totale PG X/330					totale PT X/300		
AMMISSIONE NAZIONALE: minimo 70%				AMMISSIONE NAZIONALE: minimo 50%			

PREPARAZIONE GENERALE

 STACCATA DX - SX - FR	MOBILITA' - sequenza obbligatoria -		VALUTAZIONE	
	Valutazione 1 - 5 per ogni elemento.		REG.	NAZ.
1	Verticale 1"			
2	Flessione del busto avanti a gambe unite 5"			
3	Flessione del busto avanti a gambe divaricate 5"			
4	Staccata sagittale dx 3"			
5	Staccata frontale 3"			
6	Staccata sagittale sx 3"			
7	Ponte 5"			
8	Ponte + verticale di passaggio			
9	Gamba alta min 90° rovesciata indietro ferma 1" in verticale sagittale			
10	Arabesque 5" + elevata gamba in fuori 5" + elevata gamba avanti 5"			
11	Cambiare gamba - Elevata gamba avanti 5" - fuori 5" - arabesque 5"			
12	Traslocazione delle spalle: impugnatura dorsale/palmare			
MAX PUNTI 60			Totale	

	PROVE DI PREPARAZIONE FISICA valutazione secondo tabella allegata		VALUTAZIONE	
			REG.	NAZ.
	1	CORSA 20m.		
	2	FUNE m. 4 partenza da seduti gambe a squadra divaricate.		
	3	PIEGAMENTI sulle braccia alle parallele a corpo teso -Tempo max 20"-		
	4	SALTO IN LUNGO con partenza da fermi.		
	5	PARALLELE:: chiusure e passaggio alla sospensione dorsale -Tempo max 20"-		
	6	PARALLELE dall'appoggio: SLANCI VERT. Gambe u. o div. e ritorno in appoggio		
	7	PARALLELE: KIPPE + slancio + FUCS		
	8	SPALLIERA: chiusure in -Tempo max 20"-		
	9	ADDOMINALI al suolo -Tempo max 20"-		
	10	VERTICALE tenuta al suolo		
	11	VERTICALE DI IMPOSTAZIONE e ritorno in squadra		
	12	CAPOVOLTA INDIETRO alla verticale a b. tese		
MAX PUNTI 120		Totale		
	TELO ELASTICO o MINI TRAMPOLINO		VALUTAZIONE	
			REG.	NAZ.
 	1	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO		
	2	SALTO GIRO AVANTI TESO		
	3	SALTO GIRO AVANTI TESO con 180° a/l		
	4	SALTO GIRO AVANTI TESO con 360° a/l		
	5	SALTO GIRO INDIETRO RACCOLTO		
	6	SALTO GIRO INDIETRO TESO		
	7	SALTO GIRO INDIETRO TESO con 180° a/l		
	8	SALTO GIRO INDIETRO TESO con 360° a/l		
	9	SALTO AVANTI da fermi		
	10	SALTO INDIETRO da fermi partenza e arrivo sul punto di stacco		
MAX PUNTI 100		Totale		
	PREPARAZIONE ARTISTICA: 1 - esecuzione di un esercizio di libera composizione senza parti acrobatiche (diagonali). Al termine la ginnasta eseguirà gli elementi 2-3-4-5.		VALUTAZIONE	
			REG.	NAZ.
	1	ARTISTICITA' - ELEGANZA - COMPOSIZIONE - ESPRESSIONE PERSONALE		
	2	GIRO PERNO 360°		
	3	Serie: Chassé + Enjambé + Enjambé + Enjambé laterale		
	4	Serie: Chassé + salto del gatto + sforbiciata + cosacco spinta a un piede		
	5	Serie: Chassé + assemblé + pennello + pennello flessione + cosacco + salto divaricato frontale + salto divaricato sagittale		
MAX PUNTI 50		Totale		



Federazione Ginnastica d'Italia
Test Nazionale sez. artistica femminile



PREPARAZIONE TECNICA

		VOLTEGGIO: esecuzione con TAVOLA altezza cm. 110 arrivo su cubone morbido altezza cm. 100		VALUTAZIONE	
				REG.	NAZ.
	1	Rondata flic flac arrivo in piedi			
	2	Ribaltata arrivo in piedi			
	NOTE				
MAX PUNTI 20			Totale		
		PARALLELE: elementi da eseguire sullo staggio singolo o in parallela		VALUTAZIONE	
				REG.	NAZ.
	1	Oscillazione e cambi di fronte a una mano (5 ripetizioni)			
	2	Granvolte frontali			
	3	Tempo di capovolta e saltare a terra			
	4	Giro stalder e saltare a terra			
	5	3 oscillazioni e salto indietro uscita (raccolto o teso - anche in buca)			
	6	3 oscillazioni e salto avanti uscita (raccolto o teso - anche in buca)			
MAX PUNTI 60			Totale		
		CINGHIETTI elementi da eseguire in una sola salita con sequenza libera		VALUTAZIONE	
				REG.	NAZ.
	1	3 oscillazioni con azione di frustata frontale			
	2	3 oscillazioni con azione di frustata dorsale			
	3	Granvolta frontale			
	4	Granvolta dorsale			
	5	Giro stalder + giro stalder + stalder verticale (apertura minimo a 45°)			
	6	Giro endo + giro endo + giro endo verticale (apertura minimo a 45°)			
	7	Tempo di capovolta + tempo di capovolta + capovolta verticale (apertura minimo a 45°)			
	8	Giro di pianta indietro alla verticale a gambe unite (apertura minimo a 45°)			
MAX PUNTI 80			Totale		

	TRAVE		VALUTAZIONE	
			REG.	NAZ.
	1	Rovesciata avanti		
	2	Dalla posizione supina sulla trave eseguire: PONTE gamba alta 2" + VERTICALE sagitt. 1" + posizione I 2"+ ARABESQUE 2"		
	3	Verticale sagittale 1" + flic		
	4	1/2 giro + 1/2 giro in passé		
	5	Enjambé		
	6	Serie: enjambé + sissone		
	7	3 "PENNELLI" braccia alte massima elevazione con arrivo "segnato"		
	8	Uscita: Rondata + salto indietro raccolto o flic flac + flic flac + salto ind racc. NOTA: (flic flac uniti o smezzati - possibilità di tappetino sulla trave per la spinta)		
MAX PUNTI 80		Totale		
	ACROBATICA a CORPO LIBERO		VALUTAZIONE	
			REG.	NAZ.
	1	3 flic flac indietro smezzati + arrivo in arabesque 2"		
	2	DA FERME: 3 flic flac ind. uniti (con limitazione ginocchia avanti)		
	3	Rondata flic flac + salto indietro raccolto		
	4	Rondata flic flac + SALTO TEMPO + flic flac + salto in estensione		
	5	Ribaltata a 1 + ribaltata a 1 + ribaltata a 2 + rimbalzo verso l'alto (pennello)		
	6	Rincorsa e salto avanti raccolto		
MAX PUNTI 60		Totale		

ANNOTAZIONI DA PARTE DELLA COMMISSIONE REGIONALE	ANNOTAZIONI DA PARTE DELLA COMMISSIONE NAZIONALE


Coni
Federazione Ginnastica d'Italia
Test Nazionale sez. artistica femminile

LIVELLO 2 - 10/11 ANNI - anno di nascita 95 / 94

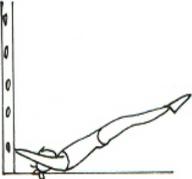
COGNOME E NOME		DATA DI NASCITA		CR	
SOCIETA'		istruttore			

** al compimento dell' ottavo anno*

PREPARAZIONE GENERALE	PUNTEGGIO		PUNTEGGIO TOTALE		PREPARAZIONE TECNICA	PUNTEGGIO	
	REG.	NAZ.				REG.	NAZ.
MOBILITA'			REG.	NAZ.	VOLTEGGIO		
PREP FISICA					PARALLELE		
TRAMPOLINO			note		CINGHIETTI		
MINI TRAMP					TRAVE		
PREP ARTISTICA					ACROBATICA corpo libero		
totale PG X/300					totale PT X/330		
AMMISSIONE NAZIONALE: minimo 70%			AMMISSIONE NAZIONALE: minimo 50%				

PREPARAZIONE GENERALE

	MOBILITA' - sequenza obbligatoria - Valutazione 1 - 5 per ogni elemento.	VALUTAZIONE	
		REG.	NAZ.
	1 Verticale 2"		
	2 Flessione del busto avanti a gambe unite 5"		
	3 Flessione del busto avanti a gambe divaricate 5"		
	4 Staccata sagittale dx 3"		
	5 Staccata frontale 3"		
	6 Staccata sagittale sx 3"		
	7 Ponte 5"		
	8 Ponte + verticale 1"		
	9 Gamba alta min 90° rovesciata indietro 1" in verticale sagittale + riunire le gambe in verticale 1" + verticale sagittale 2"		
	10 Arabesque 5" + elevata gamba in fuori 5" + elevata gamba avanti 5"		
	11 Cambiare gamba - Elevata gamba avanti 5" - fuori 5" - arabesque 5"		
	12 Traslocazione delle spalle: impugnatura dorsale/palmare		
MAX PUNTI 60		Totale	

	PROVE DI PREPARAZIONE FISICA valutazione secondo tabella allegata		VALUTAZIONE	
			REG.	NAZ.
	1	CORSA 20m.		
	2	FUNE m. 4 partenza da seduti gambe a squadra divaricate.		
	3	PIEGAMENTI sulle braccia alle parallele a corpo teso -Tempo max 20"-		
	4	Verticali di impostazione alla trave (partenza e ritorno in squadra)		
	5	Su pedane volteggioTENUTA posizione del DORSO		
	6	PARALLELE: KIPPE + slancio verticale gambe unite + FUCS		
	7	SPALLIERA: chiusure in -Tempo max 20"-		
	8	VERTICALE tenuta al suolo		
	9	CAPOVOLTA AV + verticale d'imp. + 180°		
	10	CAPOVOLTA INDIETRO alla verticale a b. tese + 180°		
MAX PUNTI 100		Totale		
	TELO ELASTICO		VALUTAZIONE	
			REG.	NAZ.
	1	SALTO TESO avanti + SALTO TESO avanti		
	2	SALTO GIRO AVANTI TESO con 360° a/l		
	3	SALTO GIRO AVANTI TESO con 540° a/l		
	4	DOPPIO salto giro avanti raccolto		
	5	SERIE DI 5 SALTII INDIETRO TESI con 1 rimbalzo intermedio		
	6	SALTO INDIETRO TESO + 360°		
	7	DOPPIO SALTO GIRO ind. raccolto		
	8	SALTO GIRO INDIETRO RACCOLTO da fermi - partenza e arrivo sul punto di stacco -		
	9	TWIST RACCOLTO da FERMO		
MAX PUNTI 90		Totale		
	PREPARAZIONE ARTISTICA: 1 - esecuzione di un esercizio di libera composizione senza parti acrobatiche (diagonali). Al termine la ginnasta eseguirà gli elementi 2-3-4-5.		VALUTAZIONE	
			REG.	NAZ.
	1	ARTISTICITA' - ELEGANZA - COMPOSIZIONE - ESPRESSIONE PERSONALE		
	2	GIRO PERNO 540°		
	3	Serie: Chassé + Enjambé cambio + Enjambé + Enjambé laterale		
	4	Serie: Chassé + salto del gatto + fouetté + sissone + sissone ad anello		
	5	Serie: Pennello teso con 360° + pennello + cosacco + divaricato frontale + divaricato sagittale		
MAX PUNTI 50		Totale		



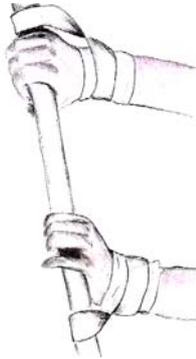
Federazione Ginnastica d'Italia Test Nazionale sez. artistica femminile



PREPARAZIONE TECNICA

	VOLTEGGIO: esecuzione con TAVOLA altezza cm. 110 arrivo su tappeti cm. 20		VALUTAZIONE	
			REG.	NAZ.
1	Rondata flic flac con 180° a/l e ribaltata			
2	Ribaltata			
3	Rondata flic flac e salto indietro raccolto (Yourchenko) o Tsukahara raccolto			
NOTE				
MAX PUNTI 30			Totale	

	PARALLELE: elementi da eseguire sullo staggio singolo o in parallela		VALUTAZIONE	
			REG.	NAZ.
1	3 cambi di fronte + cambio a petto			
2	Granvolte dorsali + cambio di mani + Granvolte frontali			
3	Giro Endo + Giro Endo + Endo con apertura minimo a 45°.			
4	Capovolta verticale + granvolta frontale			
5	Stalder + granvolta frontale			
6	USCITA: Kippe slancio + salto indietro teso			
MAX PUNTI 60			Totale	

	CINGHIETTI elementi da eseguire in 2 salite		VALUTAZIONE	
			REG.	NAZ.
1° SALITA impugnatura DORSALE - elementi da eseguire in sequenza libera -				
1	2 oscillazioni con azione di frustata frontale			
2	2 oscillazioni con azione di frustata dorsale			
3	2 capovolte verticale consecutive			
4	2 stalder verticale consecutivi			
5	2 endo verticale consecutivi			
6	Giro di pianta indietro alla verticale a gambe unite			
7	Giro di pianta avanti alla verticale a gambe unite			
2° SALITA impugnatura PALMARE - la ginnasta raggiunge liberamente l'impugnatura cubitale				
8	Granvolte avanti con impugnatura cubitale			
MAX PUNTI 80			Totale	

		TRAVE		VALUTAZIONE	
				REG.	NAZ.
	1	Gamba alta 90° 2" + rovesciata indietro in VERTICALE sagitt. 2" + posizione I 2"+ ARABESQUE 2"			
	2	Rovesciata indietro 1" + 2 flic flac smezzati			
	3	Flic flac smezzato + salto teso smezzato (anche con tappetino di protezione)			
	4	Ribaltata "senza" o Ruota "senza"			
	5	1giro in passé			
	6	Enjambé con cambio di gamba			
	7	Serie: enjambé + sissone + pennello teso con 180°			
	8	Uscita: Rondata + salto indietro teso o flic flac smezz + flic flac unito + salto ind teso NOTA: (possibilità di tappetino sulla trave per la spinta)			
MAX PUNTI 80				Totale	

		ACROBATICA a CORPO LIBERO		VALUTAZIONE	
				REG.	NAZ.
	1	Flic flac smezz + salto teso smezz + flic flac smezzato arrivo in arabesque 2"			
	2	DA FERME: 3 flic flac ind. uniti (con limitazione ginocchia avanti) + salto ind. racc.			
	3	Rondata flic flac + salto indietro teso			
	4	Rondata flic flac + salto indietro teso con 360° a/l			
	5	Rondata flic flac + SALTO TEMPO + salto indietro raccolto			
	6	Salto teso avanti (dalla ribaltata o dalla rincorsa pre salto)			
	7	Rincorsa presalto + salto avanti raccolto + salto avanti raccolto			
	8	Salto giro indietro raccolto da fermi (partenza e arrivo sul punto di stacco)			
MAX PUNTI 80				Totale	

ANNOTAZIONI DA PARTE DELLA COMMISSIONE REGIONALE	ANNOTAZIONI DA PARTE DELLA COMMISSIONE NAZIONALE



Federazione Ginnastica d'Italia Test Nazionale sez. artistica femminile



LIVELLO 3 - 12 ANNI - anno di nascita 93

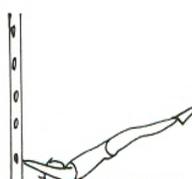
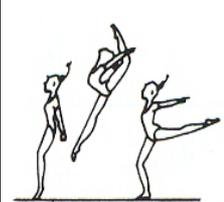
COGNOME E NOME		DATA DI NASCITA		CR	
SOCIETA'		istruttore			

* al compimento dell'ottavo anno

PREPARAZIONE GENERALE	PUNTEGGIO		PUNTEGGIO TOTALE		PREPARAZIONE TECNICA	PUNTEGGIO	
	REG.	NAZ.				REG.	NAZ.
MOBILITA'			REG.	NAZ.	VOLTEGGIO		
PREP FISICA					PARALLELE		
TRAMPOLINO			note		CINGHIETTI		
MINI TRAMP					TRAVE		
PREP ARTISTICA					ACROBATICA corpo libero		
totale PG X/300					totale PT X/310		
AMMISSIONE NAZIONALE: minimo 70%			AMMISSIONE NAZIONALE: minimo 50%				

PREPARAZIONE GENERALE

	MOBILITA' - sequenza obbligatoria - Valutazione 1 - 5 per ogni elemento.		VALUTAZIONE	
	REG.	NAZ.	REG.	NAZ.
1	Verticale 2"			
2	Flessione del busto avanti a gambe unite 5"			
3	Flessione del busto avanti a gambe divaricate 5"			
4	Staccata sagittale dx 3"			
5	Staccata frontale 3"			
6	Staccata sagittale sx 3"			
7	Ponte 5"			
8	Ponte + verticale 1"			
9	Gamba alta min 90° rovesciata indietro 1" in verticale sagittale + riunire le gambe in verticale 1" + verticale sagittale 2"			
10	Arabesque 5" + elevata gamba in fuori 5" + elevata gamba avanti 5"			
11	Cambiare gamba - Elevata gamba avanti 5" - fuori 5" - arabesque 5"			
12	Traslocazione delle spalle: impugnatura dorsale/palmare			
MAX PUNTI 60			Totale	

	PROVE DI PREPARAZIONE FISICA valutazione secondo tabella allegata		VALUTAZIONE	
			REG.	NAZ.
	1	FUNE m. 4 partenza da seduti gambe a squadra divaricate.		
	2	PIEGAMENTI sulle braccia alle parallele (g. unite a squadra) -Tempo max 20"-		
	3	Verticali di impostazione alla trave (partenza e ritorno in squadra)		
	4	Su pedane volteggioTENUTA posizione del DORSO		
	5	PARALLELE: KIPPE + slancio verticale gambe unite + FUCS		
	6	SPALLIERA: chiusure in -Tempo max 20"-		
	7	VERTICALE tenuta al suolo		
	8	CAPOVOLTA AV + verticale d'imp. + 540°		
	9	CAPOVOLTA INDIETRO alla verticale a b. tese + 360°		
	10	5 SALTI INDIETRO da fermi a tempo con arrivo sul punto di stacco		
MAX PUNTI 100		Totale		
	TELO ELASTICO		VALUTAZIONE	
			REG.	NAZ.
	1	SALTO TESO avanti + SALTO TESO avanti con 360° (o viceversa)		
	2	SALTO TESO avanti + (540° a/l o 720° a/l)		
	3	DOPPIO salto giro avanti raccolto libero		
	4	SALTO AVANTI raccolto + 180° a/l + SALTO INDIETRO raccolto		
	5	SERIE DI 5 SALTI INDIETRO TESI senza rimbalzi intermedi		
	6	SALTO INDIETRO TESO con 720°a/l (o 1080°)		
	7	DOPPIO SALTO GIRO INDIETRO TESO		
	8	TSUKAHARA RACCOLTO		
MAX PUNTI 80		Totale		
	PREPARAZIONE ARTISTICA: 1-2 esecuzione di un esercizio di libera composizione senza parti acrobatiche (diagonali). Al termine la ginnasta eseguirà gli elementi 3-4-5-6.		VALUTAZIONE	
			REG.	NAZ.
	1	ESECUZIONE (ampiezza dei movimenti / correttezza di esecuzione)		
	2	COMPOSIZIONE ARTISTICA (musica - movimenti / espressione personale/ originalità)		
	3	GIRO PERNO 720°		
	4	Chassé + Enjambé cambio + Enjambé + salto girato		
	5	Chassé + gatto con 360° + fouetté + sissone + sissone ad anello		
	6	Pennello flesso con 360° + pennello + cosacco + div. frontale + div. sagittale		
MAX PUNTI 60		Totale		



Federazione Ginnastica d'Italia

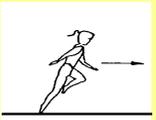
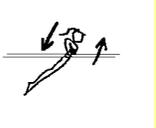
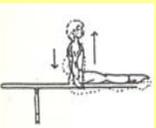
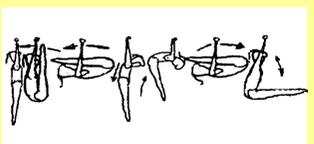
Test Nazionale sez. artistica femminile

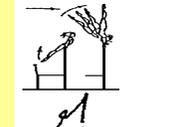
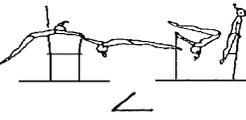
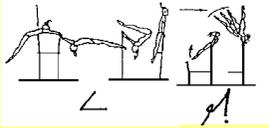
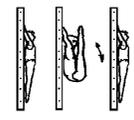
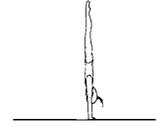


PREPARAZIONE TECNICA							
	VOLTEGGIO: esecuzione con TAVOLA altezza cm. 125 arrivo su tappeti cm. 20. Valutazione come da C.d.P.					VALUTAZIONE	
	1	Un salto codificato dalla RIBALTATA o dalla RONDATA				REG.	NAZ.
	2	Un salto codificato dalla RONDATA FLIC (Yourchenko)				REG.	NAZ.
		N° DEL SALTO O DESCRIZIONE	PP	PO	PO X 2	PO X 2	
	1 salto						
2 salto							
MAX PUNTI 40			Totale		1°	+ 2° salto	
	PARALLELE: elementi da eseguire sullo staggio singolo o in parallela.					VALUTAZIONE	
						REG.	NAZ.
	1	Kippe verticale + granvolta frontale + cambio a petto + granvolta dorsale + granvolta dorsale con 180°					
	2	Granvolta cubitale					
	3	Esecuzione di 1 elemento a scelta dal gruppo 3/6/7 eseguito consecutivamente almeno 3 volte					
	4	Esecuzione di 1 elemento a scelta dal gruppo 3/6/7 con 180° di rotazione a/l (da presentare SOLO se nella richiesta n°3 la ginnasta ha ottenuto almeno 8 punti)					
	5	Movimento Staggio Sup /staggio Inf. Minimo B					
	6	Un GRANDE SALTO minimo "D"					
7	USCITA: doppio salto indietro o avanti raccolto (in parallela arrivo tappeti cm.20)						
MAX PUNTI 70			Totale				
	CINGHIETTI elementi da eseguire in una sola salita con sequenza libera					VALUTAZIONE	
						REG.	NAZ.
	1	Presa di slancio 2 azioni di frustata dorsale + 2 azioni di frustata frontale					
	2	Granvolte di dorso con evidente azione di frustata (gambe unite)					
	3	2 Giri di pianta indietro o avanti alla verticale a gambe unite					
4	Eseguire 3 elementi consecutivamente in verticale a scelta tra (capovolta - endo - stalder) anche combinandoli tra loro.						
MAX PUNTI 40			Totale				

	TRAVE		VALUTAZIONE	
			REG.	NAZ.
	1	3 flic flac smezzati		
	2	Flic flac smezzato + salto teso smezzato + flic flac smezzato (anche con protezione)		
	3	Ribaltata "senza" o Ruota "senza"		
	4	SALTO AVANTI raccolto (anche con protezione)		
	5	1giro in passé		
	6	Serie: Enjambé con cambio di gamba + cosacco		
	7	Cosacco con 180° o raccolto con 180°		
	8	USCITA CODIFICATA minimo B da: Rondata o flic flac smezz + flic flac unito		
MAX PUNTI 80		Totale		
	ACROBATICA a CORPO LIBERO		VALUTAZIONE	
			REG.	NAZ.
	1	Flic smezz + salto teso smezz + flic smezzato arrivo in arabesque 2"		
	2	DA FERME: flic flac ind. unito (con limitazione ginocchia avanti) + salto ind. racc.		
	3	2 passi rondata flic flac + SALTO TEMPO + SALTO TEMPO + salto giro ind. raccolto o rondata + SALTO TEMPO + SALTO TEMPO + flic flac + salto giro ind. Raccolto		
	4	Rondata flic flac + salto indietro teso con 720° a/l		
	5	Rondata flic flac + doppio salto giro indietro raccolto		
	6	Ribaltata + salto avanti teso + salto avanti teso		
	7	Ribaltata + salto avanti teso con 360° a/l		
	8	Elemento acrobatico di valore D		
MAX PUNTI 80		Totale		

ANNOTAZIONI DA PARTE DELLA COMMISSIONE REGIONALE	ANNOTAZIONI DA PARTE DELLA COMMISSIONE NAZIONALE

TEST NAZIONALE - PREPARAZIONE FISICA												
N° PROVA	DESCRIZIONE PROVE/PUNTEGGI		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	L1 L2		CORSA 20m.									
			PARTENZA DA FERMI POSIZIONE RITTA	4,5"	4,4"	4,3"	4,2"	4,1"	4"	3,9"	3,8"	3,7"
2	L1 L2 L3		FUNE m. 4									
			PARTENZA DA SEDUTI GAMBE A SQUADRA DIVARICATE, IMPUGNATURA ALL'ALTEZZA DELLE SPALLE. IL CRONOMETRO PARTE AL PRIMO MOVIMENTO DELLA MANO E TERMINA QUANDO SI TOCCA IL SEGNO DEI 4 metri.	L1	1m.	2m.	3m.	18"	17"	16"	15"	14"
3	L1 L2		PIEGAMENTI alle PARALLELE a corpo teso									
			TEMPO MASSIMO 20". LE ESECUZIONI SONO SVOLTE A CORPO TESO. AD OGNI RIPETIZIONE LE SPALLE DEVONO ARRIVARE ALMENO ALL'ALTEZZA DEI GOMITI	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4	L3		PIEGAMENTI alle PARALLELE gambe unite e tese a squadra									
			TEMPO MASSIMO 20". LE ESECUZIONI SONO SVOLTE CON IL CORPO IN SQUADRA GAMBE UNITE E TESE. AD OGNI RIPETIZIONE LE SPALLE DEVONO ARRIVARE ALMENO ALL'ALTEZZA DEI GOMITI	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	L1		SALTO IN LUNGO da fermi.									
			PARTENZA DA FERMI: PUNTE UNITE DIETRO LA LINEA (cm. 0). LA DISTANZA E' MISURATA AL PUNTO D'ARRIVO DEL TALLONE. PUNTEGGIO = lunghezza del salto - statura della ginnasta. CADUTE AVANTI o INDIETRO punti 0	0	1 - 5	6 - 7	8 - 13	14 - 19	20 - 25	26 - 30	31 - 35	36 - 40
6	L1		PARALLELE chiusure									
			LA PARTENZA AVVIENE DALLA SOSPENSIONE TESA. PASSARE CON LE GAMBE TRA GLI ARTI SUPERIORI E SCENDERE ALLA SOSPENSIONE DORSALE, RISALIRE PER ARRIVARE ALLA SQUADRA A 90°. ESEGUIRE IL MAGGIOR NUMERO DI RIPETIZIONI IN 20"	6	7	8	9	10	11	12	13	14

TEST NAZIONALE - PREPARAZIONE FISICA												
N° PROVA	DESCRIZIONE PROVE/PUNTEGGI		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	L1		PARALLELE slancio in verticale									
			SERIE DI SLANCI ALLA VERTICALE A GAMBE TESE UNITE O DIVARICATE. PARTENZA E RITORNO ALL'APPOGGIO RITTO. CADUTA = interruzione della prova	1		2		3		4		5
8	L1		PARALLELE: SERIE DI KIPPE + slancio + FUCS									
			INTERRUZIONE, SLANCIO A VUOTO O TOCCARE CON LE GAMBE IL SUOLO = interruzione del conteggio. SI CONTEGGIANO SOLO LE ESECUZIONI CORRETTE (gambe e braccia tese / raggiungimento dello slancio almeno sopra l'altezza dello staggio)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	L2 L3		PARALLELE: SERIE DI KIPPE + slancio VERTICALE gambe unite + FUCS									
			INTERRUZIONE, SLANCIO A VUOTO O TOCCARE CON LE GAMBE IL SUOLO = interruzione del conteggio. SI CONTEGGIANO SOLO LE ESECUZIONI CORRETTE (gambe e braccia tese / raggiungimento della verticale)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	L1 L2 L3		CHIUSURE alla spalliera									
			IN SOSPENSIONE ALLA SPALLIERA (impugnatura dorsale) SOLLEVARE GLI ARTI INFERIORI UNITI E TESI FINO A TOCCARE LA SPALLIERA CON I PIEDI. SI CONTEGGIANO IL N° di RIPETIZIONI ESEGUITE CORRETTAMENTE IN UN TEMPO MAX DI 20"	9	10	11	12	13	14	15	16	17
11	L1		ADDOMINALI al suolo									
			TEMPO MASSIMO 20". LA GINNASTA TIENE UNO SPESSORE DI 6 cm. TRA LE GINOCCHIA, LE MANI TOCCANO LE SPALLE (trapezio). SONO CONTEGGIATE LE ESECUZIONI DOVE I PIEDI (pianta) RESTANO IN CONTATTO CON IL SUOLO	1	2	4	6	8	10	12	14	16
12	L1 L2 L3		VERTICALE tenuta al suolo									
			VERTICALE FERMA AL SUOLO. IL CRONOMETRAGGIO PARTE QUANDO LA GINNASTA E' FERMA IN VERTICALE E TERMINA QUANDO LA GINNASTA MUOVE LE MANI O PERDE LA POSIZIONE DI VERTICALE	5"	10"	15"	20"	25"	30"	35"	40"	45"
13	L1 L2 L3		VERTICALI DI IMPOSTAZIONE (CL e Trave)									
			DALLA SQUADRA A GAMBE DIVARICATE SALIRE IN VERTICALE E SCENDERE IN SQUADRA. IL CONTEGGIO SI INTERROMPE SE GLI ARTI INF. O IL BACINO TOCCANO IL SUOLO, SE LE BRACCIA SONO PIEGATE, SE LA GINNASTA SI APPOGGIA CON LE GAMBE ALLE BRACCIA O SE C'E' UNA PAUSA EVIDENTE TRA UNA RIPETIZIONE E L'ALTRA.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

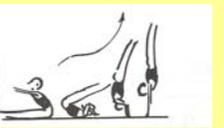
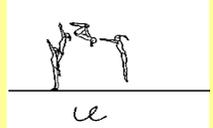
TEST NAZIONALE - PREPARAZIONE FISICA													
N° PROVA	DESCRIZIONE PROVE/PUNTEGGI			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	L1		CAPOVOLTE INDIETRO alla verticale a b. tese										
			CAPOVOLTA VERTICALE A BRACCIA TESE FERMARE LA POSIZIONE DI VERTICALE		di passaggio				1"			2"	
15	L2		con 180° a/l	CAPOVOLTE INDIETRO alla verticale a b. tese con 180° a/l									
				CAPOVOLTA VERTICALE A BRACCIA TESE FERMARE LA POSIZIONE DI VERTICALE		di passaggio				1"			2"
16	L3		con 360° a/l	CAPOVOLTE INDIETRO alla verticale a b. tese con 360° a/l									
				CAPOVOLTA VERTICALE A BRACCIA TESE FERMARE LA POSIZIONE DI VERTICALE		di passaggio				1"			2"
17	L2		con 180° a/l	CAPOVOLTE AVANTI + verticale d'imp. + 180° a/l									
				ESECUZIONI IN CONTINUITA'	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18	L3		con 540° a/l	CAPOVOLTE AVANTI + verticale d'imp. + 540° a/l									
				ESECUZIONI IN CONTINUITA'	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19	L2 L3		Su pedane volteggio TENUTA posizione del DORSO										
			TENERE LA POSIZIONE IN APPOGGIO CON CON GAMBE UNITE E TESE, BACINO ALTO. I PIEDI NON DEVONO ABBASSARSI AL PUNTO DA SUPERARE LA LINEA CHE UNISCE LE MANI .	2"-3"	4" - 5"	6" - 7"	8"- 9"	10" - 11"	12" - 13"	14" - 15"	16" - 17"	18" - 19"	>19"
20	L3		5 SALTI INDIETRO da fermi a tempo con arrivo sul punto di stacco										
			ESEGUIRE NEL PIU' BREVE TEMPO POSSIBILE 5 SALTI INDIETRO RACCOLTI DA FERMI RIMANENDO IN UNO SPAZIO DELIMITATO DA UN CERCHIO (diametro 80cm.), PARTENZA DAL CENTRO.	11"50	11"	10"50	10"	9"50	9"	8"50	8"	7"50	7"

TABELLA DI VALUTAZIONE PROVE DI PREPARAZIONE FISICA

L1	8 - 9 anni anno di nascita 1996/97*	N° PROVA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	CORSA 20m.	1	4,5"	4,4"	4,3"	4,2"	4,1"	4"	3,9"	3,8"	3,7"	3,6"
2	FUNE m. 4 partenza da seduti gambe a squadra divaricate.	2	1m.	2m.	3m.	18"	17"	16"	15"	14"	13"	12"
3	PIEGAMENTI sulle braccia alle parallele a corpo teso -Tempo max 20"-	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4	SALTO IN LUNGO con partenza da fermi.	5	0	1 - 5	6 - 7	8 - 13	14 - 19	20 - 25	26 - 30	31 - 35	36 - 40	>40
5	PARALLELE:: chiusure e passaggio alla sospensione dorsale -Tempo max 20"-	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6	PARALLELE dall'appoggio: SLANCI VERT. Gambe u. o div. e ritorno in appoggio	7	1		2		3		4		5	6
7	PARALLELE: KIPPE + slancio + FUCS	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	SPALLIERA: chiusure in -Tempo max 20"-	10	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
9	ADDOMINALI al suolo -Tempo max 20"-	11	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18
10	VERTICALE tenuta al suolo	12	5"	10"	15"	20"	25"	30"	35"	40"	45"	50"
11	VERTICALE DI IMPOSTAZIONE e ritorno in squadra	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	CAPOVOLTA INDIETRO alla verticale a b. tese	14		di pass			1"			2"		>2"



Federazione Ginnastica d'Italia
Test Nazionale sez. artistica femminile



TABELLA DI VALUTAZIONE PROVE DI PREPARAZIONE FISICA

L2	10 - 11 anni anno di nascita 1994/95	N° PROVA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	CORSA 20m.	1	4,5"	4,4"	4,3"	4,2"	4,1"	4"	3,9"	3,8"	3,7"	3,6"
2	FUNE m. 4 partenza da seduti gambe a squadra divaricate.	2	19"	18"	17"	16"	15"	14"	13"	12"	11"	10"
3	PIEGAMENTI sulle braccia alle parallele a corpo teso -Tempo max 20"-	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4	Verticali di impostazione alla trave (partenza e ritorno in squadra)	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Su pedane volteggioTENUTA posizione del DORSO	19	2"-3"	4" - 5"	6" - 7"	8"- 9"	10" - 11"	12" - 13"	14" - 15"	16" - 17"	18" - 19"	>19"
6	PARALLELE: KIPPE + slancio verticale gambe unite + FUCS	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	SPALLIERA: chiusure in -Tempo max 20"-	10	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
8	VERTICALE tenuta al suolo	12	5"	10"	15"	20"	25"	30"	35"	40"	45"	50"
9	CAPOVOLTA AV + verticale d'imp. + 180°	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	CAPOVOLTA INDIETRO alla verticale a b. tese + 180°	15		di pass			1"			2"		>2"

TABELLA DI VALUTAZIONE PROVE DI PREPARAZIONE FISICA

L3		12 anni anno di nascita 1993		N° PROVA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	FUNE m. 4 partenza da seduti gambe a squadra divaricate.	1	19"	18"	17"	16"	15"	14"	13"	12"	11"	10"		
2	PIEGAMENTI sulle braccia alle parallele (g. unite a squadra) -Tempo max 20"-	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
3	Verticali di impostazione alla trave (partenza e ritorno in squadra)	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
4	Su pedane volteggioTENUTA posizione del DORSO	19	2"-3"	4" - 5"	6" - 7"	8"- 9"	10" - 11"	12" - 13"	14" - 15"	16" - 17"	18" - 19"	>19"		
5	PARALLELE: KIPPE + slancio verticale gambe unite + FUCS	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
6	SPALLIERA: chiusure in -Tempo max 20"-	10	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
7	VERTICALE tenuta al suolo	12	5"	10"	15"	20"	25"	30"	35"	40"	45"	50"		
8	CAPOVOLTA AV + verticale d'imp. + 540°	18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
9	CAPOVOLTA INDIETRO alla verticale a b. tese + 360°	16		di pass			1"			2"		>2"		
10	5 SALTII INDIETRO da fermi a tempo con arrivo sul punto di stacco	20	11"50	11"	10"50	10"	9"50	9"	8"50	8"	7"50	7"		

SUDDIVISIONE DELLE PROVE FISICHE

	GIUDICE/n° della prova	L1			L2			L3		
1	VOLTEGGIO	1	2	5	1	2		1	20	
2	PARALLELE	6	7	8	19	9		19	9	
3	CINGHIETTI	10			10			10		
4	TRAVE	12	13		12	13		12	13	
5	ACROBATICA	11	14		15	17		16	18	
6	PREP ARTISTICA	mobilità	P art		mobilità	P art		mobilità	P art	
7	TRAMPOLINO	3			3			4		

SI CONSIGLIA LA SEGUENTE ORGANIZZAZIONE DELLA GIURIA : per la valutazione la Commissione tecnica sarà formata da 7 tecnici valutatori ognuno dei quali valuterà per quanto di competenza gli elementi previsti ai diversi attrezzi e alcune prove di preparazione fisica come indicato nella tabella.