



**Coni** Federazione Ginnastica d'Italia



**COMITATO REGIONALE TOSCANA**

**DIREZIONE TECNICA REGIONALE**

**SEZIONE ARTISTICA MASCHILE**

**TEST REGIONALE  
Categoria "Esordienti"**

**PROGRAMMA TECNICO  
Ginnastica di base**

**Anno sportivo  
2010**



A cura del  
Tecn. Michele PRATESI

Coll. Diretto DTRM

<b>PROGRAMMA D'ATTIVITÀ TECNICA DELLA SEZIONE MASCHILE AGE GROUPS</b>
---

<b>FASCE D'ETÀ</b>	<b>PROGRAMMA TECNICO</b>
7 – 8 – 9 – 10 anni (cat. Allievi)	Elementi imposti "Livello Esordienti"

### **OBIETTIVI**

- ⇒ Fornire un adeguato programma tecnico, indirizzato all'alta specializzazione, a tutte le regioni e rispettive società.
- ⇒ Individuare i ginnasti da seguire a livello regionale.
- ⇒ Selezionare i ginnasti per gli allenamenti collegiali estivi, invernali e per le varie attività agonistiche.

### **CRITERI DI VALUTAZIONE (preparazione fisica e tecnica)**

- ⇒ Per ogni elemento saranno ammesse una o due prove e nessun'altra.
- ⇒ Il ginnasta dovrà obbligatoriamente eseguire gli elementi contenuti negli ambiti di livello.
- ⇒ Il ginnasta potrà essere, in taluni casi, seguito dal tecnico.
- ⇒ L'utilizzo dei tappeti supplementari, l'esecuzione dei movimenti in buca con tappeto e l'impiego della corsia facilitante saranno permessi.
- ⇒ Fare bene attenzione alle precisazioni per attrezzo, illustrate nelle sezioni apposite.
- ⇒ La base di punteggio, per ogni elemento e per ciascuna parte del programma, sarà di punti 10.00.

<b>DETTAGLIO VALORIALE</b>	
<b>Valore</b>	<b>Descrizione giudizio corrispondente</b>
Punti 10	Elemento perfettamente realizzato; ottima qualità tecnica ed esecutiva.
Punti 8-9	Elemento realizzato con buona qualità tecnica ed esecutiva.
Punti 7	Elemento tecnicamente realizzato senza falli d'esecuzione, con ampiezza sufficiente.
Punti 6	Elemento tecnicamente realizzato senza falli d'esecuzione ma con ampiezza insufficiente.
Punti 5	Elemento realizzato con falli di esecuzione tecnica e di tenuta.
Punti 3-4	Elemento provato e realizzato, riportante grossi falli di esecuzione tecnica e di tenuta corporea.
Punti 1-2	Elemento provato in modo globale.
Punti 0	Elemento eseguito al di fuori dei canoni tecnici minimi per il riconoscimento.



**TEST REGIONALE G.A.M.  
Scheda riassuntiva "LIVELLO ESORDINETI"**

**ANAGRAFICA ED INFORMATIVA DEL GINNASTA**

Cognome		Nome	
Nato il		Società	
Altezza		Peso	
Allenatore		Comitato	

**PREPARAZIONE FISICA**

INDICATORI	PUNTEGGI REGIONALE	PUNTEGGI NAZIONALE
Irrobustimento muscolare		
Flessibilità e mobilità		
<b>TOTALI</b>		

**PREPARAZIONE TECNICA**

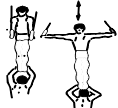
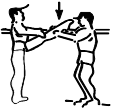
INDICATORI	PUNTEGGI REGIONALE	PUNTEGGI NAZIONALE
Trampolino		
Corpo libero		
Cavallo con maniglie		
Anelli		
Volteggio		
Parallele		
Sbarra / Cinghietti		
<b>TOTALI</b>		

<b>PUNTEGGIO TOTALE REGIONALE</b>	
-----------------------------------	--

<b>PUNTEGGIO TOTALE NAZIONALE</b>	
-----------------------------------	--

**NOTE**


**PREPARAZIONE FISICA**

<b>IRROBUSTIMENTO MUSCOLARE</b>		<b>FLESSIBILITÀ E MOBILITÀ</b>	
---------------------------------	--	--------------------------------	---

<b>Ginnasta</b>		<b>Data di nascita</b>		<b>Società</b>	
-----------------	--	------------------------	--	----------------	--

**ELENCO ESERCIZI LIVELLO ESORDIENTI (7 ÷ 10 anni)**

N°	DESCRIZIONE PROVE	VALUTAZIONI	
		REGIONALE	NAZIONALE
1	Staccata sagittale destra.		
2	Staccata sagittale sinistra.		
3	Staccata frontale.		
4	Flessione busto avanti gambe divaricate (petto a terra).		
5	Flessione busto avanti gambe unite alla spalliera.		
6	Ponte alla spalliera (mani in presa piolo)		
7	Dislocazioni bacchetta (impugnatura dorso-palmare e palmo-cubitale)		
8	Eseguire una progressione libera di slanci arti inferiori (dx e sx) nelle 3 direzioni (avanti, in fuori e dietro)		
9	Al suolo: squadra gambe unite a 90° 10".		

## ELENCO ESERCIZI LIVELLO ESORDIENTI (7 ÷ 10)

N°	DESCRIZIONE PROVE	VALUTAZIONI	
		REGIONALE	NAZIONALE
10	Al suolo: tenuta della prima posizione 10".		
	Al suolo: da squadra unita 90°, eseguire 5 aperture frontali e relative chiusure.		
12	Sugli appoggi: orizzontale a gambe flesse, mantenuta 5".		
13	Al suolo: mantenere la posizione di corpo proteso avanti sui gomiti (sfinge supina) 30".		
14	Al suolo: addominali a "libro" con gambe flesse per 20".		
15	Al muro: verticale allineata (pancia a contatto), mantenuta per 30".		
16	Al suolo: verticale tenuta entro un quadrato di 40 x 40 cm, anche con minimi aggiustamenti, per 10".		
17	Alle parallele: eseguire 20 piegamenti.		
18	Fune: una salita e discesa (esecuzioni libere); "□".		
19	Cavallo con maniglie: traslocazioni dx e sx (giro completo) in appoggio ritto frontale.		
20	Al suolo: dorsali busto con "claque" delle mani; 30".		
<b>TOTALI CONSUNTIVI</b>			

# PREPARAZIONE TECNICA

## TRAMPOLINO



Ginnasta

Data di nascita

Società

### ELENCO ESERCIZI LIVELLO ESORDIENTI (7 – 8 – 9 – 10)

I salti possono essere eseguiti, tranne dove esplicitamente indicato, sia sul posto sia in traslocazione.

N°	DESCRIZIONE PROVE Lavoro avanti	VALUTAZIONI	
		REGIONALE	NAZIONALE
1	5 rimbalzi sul posto più uscita in salto "pennello"		
2	5 rimbalzi sulle ginocchia saltando in verticale		
3	Salto raccolto avanti		
4	Salto carpiato avanti		
5	Salto teso avanti		
<b>TOTALI CONSUNTIVI</b>			

### ELENCO ESERCIZI LIVELLO ESORDIENTI (7 – 8 – 9 – 10)

I salti possono essere eseguiti, tranne dove esplicitamente indicato, sia sul posto sia in traslocazione.

N°	DESCRIZIONE PROVE Lavoro indietro	VALUTAZIONI	
		REGIONALE	NAZIONALE
1	Progressione libera di 3 salti semplici, orientati con schiena all'uscita, + salto "pennello" in traslocazione		
2	3 cadute sul dorso e ritorno in piedi		
3	Salto raccolto dietro		
4	Salto carpiato dietro		
5	Salto tempo		
<b>TOTALI CONSUNTIVI</b>			

**CORPO LIBERO**

Ginnasta

Data di nascita

Società

**ELENCO ESERCIZI LIVELLO ESORDIENTI (7 – 8 – 9 – 10)**

N°	DESCRIZIONE PROVE	VALUTAZIONI	
		REGIONALE	NAZIONALE
1	3 ruote dx + 3 ruote sx		
2	4 presalti eseguiti in successione		
3	Partenza rialzata: presalto + rondana		
4	Tuffo in capovolta		
5	Avanti: rovesciata a 1 o rovesciata a 2 oppure ribaltata a 1		
6	Indietro: rovesciata a 1 o a 2 oppure flic-flac con arrivo prono (on mat)		
<b>TOTALI CONSUNTIVI</b>			

**CAVALLO CON MANIGLIE**

Ginnasta

Data di nascita

Società

**ELENCO ESERCIZI LIVELLO ESORDIENTI (7 – 8 – 9 – 10)**

N°	DESCRIZIONE PROVE	VALUTAZIONI	
		REGIONALE	NAZIONALE
1	5 oscillazioni frontali + 5 oscillazioni dorsali		
2	30 mulinelli al "secchio" (sono concesse anche varianti in perno)		
3	10 mulinelli fungo		
<b>TOTALI CONSUNTIVI</b>			

**ANELLI**

Ginnasta

Data di nascita

Società

**ELENCO ESERCIZI LIVELLO ESORDIENTI (7 – 8 – 9 – 10)**

N°	DESCRIZIONE PROVE	VALUTAZIONI	
		REGIONALE	NAZIONALE
1	Entrata carpea + rovesciamento libero in candela + presa di slancio + 5 oscillazioni complete		
2	Da candela: 3 tempi voltabraccia dorsale		
3	Da candela: 3 tempi voltabraccia frontale		
<b>TOTALI CONSUNTIVI</b>			

**VOLTEGGIO**

Ginnasta

Data di nascita

Società

**ELENCO SALTI LIVELLO ESORDIENTI (7 – 8 – 9 – 10)**

Il ginnasta dovrà effettuare le quattro proposte.

N°	DESCRIZIONE PROVE	VALUTAZIONI	
		REGIONALE	NAZIONALE
1	Cuboide h 1 m: ribaltata.		
2	Tappeto h 40 cm: rotonda con arrivo supino; prep. Tsukahara (mani in spinta sulla pedana).		
3	Tappeto h 40 cm: ruota con ¼ di giro e arrivo proni; prep. Kasamatsu (mani in spinta sulla pedana).		
4	Tappeto h 80 cm: rotonda sulla pedana e sbilanciamento dietro con arrivo supino; braccia dietro lungo (prep. Yuorchenko).		
<b>TOTALI CONSUNTIVI</b>			

**PARALLELE**

Ginnasta

Data di nascita

Società

**ELENCO ESERCIZI LIVELLO ESORDIENTI (7 – 8 – 9 – 10)**

N°	DESCRIZIONE PROVE	VALUTAZIONI	
		REGIONALE	NAZIONALE
1	20 oscillazioni complete fra gli elastici		
2	8 oscillazioni in sospensione (altezza minima all'orizzontale)		
3	5 oscillazioni in appoggio raggiungendo, ogni volta, la verticale		
4	10 oscillazioni all'orizzontale con atteggiamento del corpo arcato		
5	6 "dondolini" in sospensione semirovesciata		
<b>TOTALI CONSUNTIVI</b>			

**SBARRA****CINGHIETTI**

Ginnasta

Data di nascita

Società

**ELENCO ESERCIZI LIVELLO ESORDIENTI (7 – 8 – 9 – 10)**

N°	DESCRIZIONE PROVE	VALUTAZIONI	
		REGIONALE	NAZIONALE
1	10 oscillazioni complete		
2	6 tempi di slancio + contro slancio (anche eseguiti sotto l'orizzontale)		
3	Presca di slancio + kippe lunga (con o senza slancio all'orizzontale) + kippe breve (con o senza slancio all'orizzontale) + fucs + infilata unita con arrivo libero		
4	Presca di slancio + kippe lunga + ochetta + capovolta all'appoggio ritto orizzontale		
<b>TOTALI CONSUNTIVI</b>			



*Il Direttore Tecnico Regionale Maschile*  
*Prof. Giovanni INNOCENTI*