

GINNASTICA GENERALE

PROGRAMMA TECNICO “MIGNON” DI

GAF , GAM, GR

2007

PROGRAMMI TECNICI :

Sezione Ginnastica Artistica Femminile

Il test “Mignon” prevede per ogni fascia di eta’ , divisa per millesimo , 3 classifiche separate :

- 1a fascia 2001 / 2002 (con 5 anni compiuti alla data del Test)
- 2a fascia 2000
- 3a fascia 1999 (con 8 anni compiuti o da compiere nell’anno)

Ogni ginnasta deve effettuare 3 esercizi a 3 dei 5 attrezzi previsti ed il punteggio finale sara’ dato dalla somma dei 3 esercizi .

Trave e Corpo Libero

Ogni esercizio prevede 5 elementi diversi scelti nella colonna da punti 0,10 della griglia della GAF, il cui valore sara’ di punti 1,00 o elementi scelti nell’allegato 1Bis il cui valore sara’ di punti 0,70 .

La mancanza di un elemento avra’ una penalita’ di punti 0,20 .

L’altezza della trave e’ di cm. 50 .

L’esercizio al corpo libero e’ senza accompagnamento musicale e la durata non deve superare 50” .

Minitrampolino

Si richiedono 1 o 2 salti uguali o differenti dei quali varra’ il punteggio migliore . Il valore dei salti e’ indicato nell’Allegato 1Bis .

Il minitrampolino ha una lieve inclinazione . Una breve rincorsa verra’ effettuata su una panca e l’arrivo avverra’ su un tappetone di altezza cm. 40 .

Volteggio

Tappetoni altezza cm. 40 piu’ tappeto Sarneige .

Saranno effettuate 2 salti uguali o differenti scelti nell’Allegato 1Bis dei quali verra’ scelto il miglior punteggio . Il valore e’ di punti 5 .

Parallele

I 5 elementi saranno scelti nell’Allegato 1Bis ed avranno un valore di punti 1,00 .

L’esercizio puo’ essere effettuato anche allo staggio inferiore purché la ginnasta non arrivi a toccare i piedi al suolo .

La ginnasta salira’ con l’aiuto dell’istruttrice . Per questo attrezzo e’ **OBBLIGATORIA** la presenza dell’istruttrice vicino alla ginnasta .

Sezione Ginnastica Artistica Maschile

Il test "Mignon" prevede per ogni fascia di età , divisa per millesimo , 3 classifiche separate :

- 1a fascia 2001 / 2002 (con 5 anni compiuti alla data del Test)
- 2a fascia 2000
- 3a fascia 1999 (con 8 anni compiuti o da compiere nell'anno)

Ogni ginnasta deve effettuare 3 esercizi dei 4 attrezzi previsti ed il punteggio finale sarà dato dalla somma dei 3 esercizi .

Corpo Libero

5 elementi scelti nelle colonne da punti 0,10 o 0,20 della griglia GAM tutti del valore di punti 1,00 .

Minitrampolino

Si richiedono uno o due salti uguali o differenti dei quali varrà il punteggio migliore . Il valore dei salti è indicato nell'Allegato 1Bis .

Il minitrampolino ha una lieve inclinazione . Una breve rincorsa verrà effettuata su una panca e l'arrivo avverrà su un tappetone di altezza cm. 40 .

Volteggio

Tappetoni altezza cm. 40 più tappeto Sarneige .

Saranno effettuate 2 salti uguali o differenti scelti nell'Allegato 1Bis dei quali verrà scelto il miglior punteggio . Il valore è di punti 5 .

Sbarra

I 5 elementi saranno scelti nell'Allegato 1Bis ed avranno un valore di punti 1,00 .

Il ginnasta salirà con l'aiuto dell'istruttore . Per questo attrezzo è **OBBLIGATORIA** la presenza dell'istruttore vicino al ginnasta .

ALLEGATO 1 BIS

	SUOLO	TRAVE	PARALLELE ASIMM
1	Arabesque 2''	Entrata: salto arrivo su un piede	Breve slancio avanti e dietro a gambe tese
2	Salto in estensione (pennello)	Passo composto (non saltato)	½ giro in sospensione
3	Mani a terra: slancio gambe flesse dietro	Entrata: posa mani passaggio una gamba con ¼ di giro arrivo in seduta bacino sollevato	In sospensione: salita a gambe divaricate esterne alle braccia (bacino e spalle orizzontali)
4	½ giro + ½ giro entrambi sugli avampiedi	Salto a pennello	Come 3 in presa palmare
5	Gamba semiflessa o tesa av 2''	Saltello avanti arrivo 1 o 2 piedi	Piccola oscillazione avanti dietro
6	Passo composto dx o sx	In equilibrio sulla pianta passe' 2''	Come 1 e abbandonare le impugnature avanti o dietro e arrivo a terra
7	Passe' in releve' 2''	Arabesque 2''	Da oscillazione del corpo avanti dietro lasciare le impugnature dietro e arrivo a terra
8	Candela e arrivo in piedi	Da seduta posizione supina e ritorno	
9	Salto verticale anche con ½ giro	Saltello avanti spinta due piedi	
10	Salto verticale con apertura sagittale > 60 gradi	Posa delle mani, slancio sforbiciato dietro a gambe flesse	
11	Saltello con gamba sopra 90^	½ giro sugli avambiedi	
12	Supina rotolamento 360 ^ sul bacino gambe e braccia sollevate	Candela con gambe flesse (solo segnata)	

	VOLTEGGIO (tapp alt. 40 cm.)	MINI TRAMPOLINO	
1	Tuffo e capovolta (anche da ferme)	Salto a pennello	Punti 4,00
2	Battuta in pedana salto a pennello	Salto raggruppato	Punti 5,00
3	Frangente con arrivo a gambe flesse .	Salto divaricato frontale	Punti 5,00
4		Salto a pennello con 180^	Punti 5,00
5		Salto carpio	Punti 5,00

Sezione Ginnastica Ritmica

Esercizi individuali a corpo libero e a coppie per le ginnaste del 1° livello ed esercizi individuali a corpo libero e con attrezzi per le ginnaste del 2° livello.

Per tutti gli esercizi la pedana è di 12x12.

L'accompagnamento musicale è obbligatorio (brani non cantati).

La durata dell'esercizio è specificata nel dettaglio delle richieste tecniche.

Le ginnaste

Classifiche:	esercizio individuale a corpo libero	esordienti 1° livello
	esercizio a coppie con attrezzi	esordienti 1° livello,
	esercizio individuale a corpo libero	esordienti 2° livello,
	esercizio individuale con attrezzi	esordienti 2° livello

ESORDIENTI 1° LIVELLO (anno di nascita 2002-2001)

(5 anni compiuti alla data della gara) :

- **esercizio individuale CORPO LIBERO** durata 1' – 1'10"
- **esercizio a coppie a scelta tra FUNE o PALLA o CERCHIO** durata 1' – 1'10"

Valore Tecnico: max punti 3,50 5 difficoltà A e/o B come da Allegato 1 appartenenti ai quattro gruppi corporei

Valore Artistico: comprende la coreografia di base (un elemento per ogni gruppo tecnico come da allegato 2) e nella coppia la presenza di minimo due collaborazioni.

Esecuzione: vedi allegato 3

ESORDIENTI 2° LIVELLO (anno di nascita 2000-1999):

- **esercizio individuale CORPO LIBERO** durata 1' – 1'10"
- **esercizio individuale a scelta tra FUNE o CERCHIO o PALLA** durata 1' – 1'10"

Valore Tecnico: max punti 3,50 5 difficoltà A e/o B come da Allegato 1 appartenenti ai quattro gruppi corporei

Valore Artistico: comprende la coreografia di base (un elemento per ogni gruppo tecnico come da allegato 2)

Esecuzione: vedi allegato 3

ALLEGATO N°1

DIFFICOLTA' ESORDIENTI 1°-2° LIVELLO PER IL VALORE TECNICO

SALTI =

DIFFICOLTA' A (valore 0,50):

- salto del gatto
- salto sforbiciata tesa relevè
- salto verticale laterale
- salto raccolto braccia

DIFFICOLTA' B (valore 1,00):

- salto del gatto con mezzo giro
- salto cervo (biche)
- salto verticale con mezzo giro pianta
- salto raccolto con mezzo giro

PIVOT/GIRI =

DIFFICOLTA' A (valore 0,50):

- giro a passi
- 180° in passè
- 360° sul bacino
- sauté gamba libera bassa

DIFFICOLTA' B (valore 1,00):

- 360° in passè
- 360° con gamba bassa
- sauté gamba a 90°av/lat/dietro

EQUILIBRI=

DIFFICOLTA' A (valore 0,50):

- passè di pianta
- gamba libera bassa (45°) in
- in ginocchio gamba avanti o
- in relevè con movimenti delle

DIFFICOLTA' B (valore 1,00):

- passè in relevè
- gamba libera a 90° di pianta
- grand ecart avanti/laterale di
- attitude dietro relevè

SOUPPLESSE=

DIFFICOLTA' A (valore 0,50):

- flex del busto avanti
- in ginocchio flex dorsale
- onda totale del corpo

DIFFICOLTA' B (valore 1,00):

- in piedi flex dorsale
- spaccata sagittale/frontale
- pencheè mani a terra

ALLEGATO N°2

COREOGRAFIA DI BASE ESORDIENTI 1°-2° LIVELLO PER IL VALORE ARTISTICO

CORPO LIBERO =

- salti
- equilibri
- giri /pivot
- soupplésse

oscillazioni, circonduzioni,

FUNE=

Gruppi tecnici:

- salti dentro la fune
- rotazioni (giri)
- lanci e riprese
- echappe (abbandono di un capo)
- serie di saltelli dentro la fune
- maneggio :

movimenti ad otto

CERCHIO =

Gruppi tecnici:

- rotolamenti: sul corpo, al suolo
- rotazioni (giri) intorno ad una mano o ad un'altra parte del corpo
- rotazioni (giri) intorno ad un'asse del
oscillazioni, circonduzioni,
cerchio tenuto in appoggio al suolo o
su una parte del corpo o in sospensione

LANCIO

- lanci e riprese
- passaggi attraverso il cerchio
- elementi al di sopra del cerchio
- maneggio: oscillazioni, circonduzioni,
movimenti ad otto

PALLA=

Gruppi tecnici:

- rotolamenti sul corpo , al suolo
- lanci e riprese
- palleggi
- maneggio :

movimenti ad otto

- MINIMO 1 SCAMBIO PER

ALLEGATO N°3

TECNICA DELL'ATTREZZO ESORDIENTI 1°-2° LIVELLO PER L'ESECUZIONE

GENERALITA':

- perdita e ripresa immediata dell'attrezzo = 0,10 o.v.
- perdita e ripresa dell'attrezzo con spostamento = 0,20 o.v.
- assenza di contatto con l'attrezzo alla fine dell'esercizio = 0,10 o.v.

FUNE:

- maneggio scorretto = 0,10 o.v.
- nodo alla fune = 0,10 o.v.
- perdita di un capo = 0,10 o.v.
- avvolgimento involontario nella fune = 0,10 o.v.
- inciampo nella fune = 0,10 o.v.

CERCHIO:

- maneggio scorretto = 0,10 o.v.
- rotolamento con rimbalzo = 0,10 o.v.
- attrezzo statico = 0,10 o.v.

PALLA:

- maneggio scorretto (palla afferrata, appoggiata nell'avambraccio) = 0,10 o.v.
- rotolamento con rimbalzo = 0,10 o.v.
- palleggi tecnica non corretta = 0,10 o.v.
- attrezzo statico = 0,10 o.v.

DTRGG

(Giancarlo Cordoni)