



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA
FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

Prot.n. 15/2024 RG/tm
Milano, 4 Marzo 2024

A TUTTE LE ASSOCIAZIONI
DI GINNASTICA DELLA LOMBARDIA

e per conoscenza,

ALLA DTN sez. GpT

AI DD.TT.RR. del C.R.L.

LORO INDIRIZZI

OGGETTO: **NOTE GENERALI E NOTE TECNICHE REGIONALI PROGRAMMI ATTIVITA' GPT 2024**

Il Consiglio Direttivo del C.R. Lombardia, su proposta della Direzione Tecnica Regionale della sez. GpT, invia le seguenti informazioni:

- Sul sito federale sono state pubblicate le Norme Tecniche 2024, Linee Guida per le Attività GpT 2024 e le FAQ (aggiornati al 20/01/2024):

<https://www.federginnastica.it/documenti-federali/category/316-procedure-federali-e-norme-tecniche-2024.html>

<https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/322-programmi-tecnici-gpt-2024.html>

A integrazione di quanto pubblicato si portano in **evidenza** alcune note e precisazioni sulle attività:

- **TESSERAMENTO PER LE ATTIVITA' GPT**

TESSERA NON AGONISTA SF	Attività propedeutica alle specialità	GYMGIOCANDO
		PRE-AGONISTICA
QUALSIASI TESSERA FGI <i>(atleta, tecnico, dirigente, ecc)</i>	Attività di gruppo	GYMNAESTRADA
		TROFEO GOLDEN AGE
	Attività di benessere	ITALIAN GYM FOR LIFE
TESSERA AGONISTA GPT (o AGONISTA altre Sezioni)	Attività di interazione tra le sezioni	CHALLENGE
		ATTIVITA' INTERNAZIONALI
		GREEN PROGRAM TRAINING
		COPPA ITALIA
		SINCROGYM
		PROMOGYM A SQUADRE e INDIVIDUALE
		MASTER CHALLENGER
		ROPESKIPPING A SQUADRE e INDIVIDUALE



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA
FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

- Si possono tesserare gli atleti prima del compimento degli 8 anni **solo SF**, compiuti gli 8 anni per partecipare alle attività di Gymgiocando e Pre-Agonistica **NON** si deve cambiare il tesseramento in agonista (di qualsiasi sezione)
- **Tutte le attività della sez. GPT sono accessibili ai ginnasti diversamente abili.**
- **FASCE DI ETA':**
 - Tutte le rappresentative composte da ginnasti appartenenti a due o più diverse fasce di età, parteciperanno nella categoria OPEN (dove prevista)
- **INDICAZIONI TECNICHE ATTUATIVE REGIONALI 2024**

Di seguito sono elencate le importanti variazioni contemplate dai programmi federali e le indicazioni che verranno adottate nelle **fasce regionali** (per le fasi nazionali si fa riferimento alle Norme Tecniche 2024):

 - **GYMGIOCANDO:** il programma tecnico regionale prevede la prova ai percorsi motori e al collettivo, non è previsto un limite massimo di età per i ginnasti diversamente abili
 - ❖ per il Primo Livello: un solo percorso (PERCORSO N.1 allegato e pubblicato sul sito regionale) e esercizio Collettivo a corpo libero con semplice coreografia senza esigenze tecniche (**FACOLTATIVO**)
 - ❖ per il Secondo Livello e Open: due percorsi (PERCORSO N.1 e N.2 allegato e pubblicato sul sito regionale) e esercizio Collettivo a corpo libero con esigenze tecniche e di composizione (come da programma) **OBBLIGATORIO**
I ginnasti di 8 anni compiuti possono prendere parte all'attività solo nel caso in cui non abbiano partecipato ad altre attività specifiche delle sezioni (con esclusione della Pre-Agonistica), compresa la sez, GpT. Ad eccezione dei diversamente abili che, invece possono prendere parte al Gymgiocando anche se hanno partecipato alle altre attività della sezione GpT
Possono partecipare all'attività Gymgiocando anche coloro che hanno partecipato alla Pre-Agonistica (e viceversa)
 - **PRE-AGONISTICA:** tutte le attività sono condivise e gestite in collaborazione con le Direzioni Tecniche Regionali delle altre Sezioni, le cui indicazioni sono indicate nell'allegato: "BREVETTI DI ABILITA" Attività Pre-Agonistica 2024
Sono esclusi da questa attività gli atleti agonisti. Nessuna esclusione per i diversamente abili.
 - **COPPA ITALIA:** inserita nei programmi federali la categoria **4^a Fascia** e variata la Composizione Rappresentativa: da **4** fino a max 12 ginnasti (anche misti)
 - ❖ nell' esercizio Collettivo a corpo libero o con piccoli attrezzi codificati: gli elementi **NON** possono essere ripetuti per soddisfare due esigenze diverse.
 - ❖ negli esercizi individuali è stato inserito un Bonus per ogni esercizio con i piccoli attrezzi
 - ❖ la musica agli esercizi individuali con i piccoli attrezzi di ritmica è **FACOLTATIVA**; agli esercizi individuali a corpo libero e agli altri attrezzi **OBBLIGATORIO senza** musica
 - **SINCROGYM:** inserita nei programmi federali la categoria **4^a Fascia**
 - ❖ nei 2 esercizi a coppie a corpo libero o con i piccoli attrezzi di ritmica la musica è **OBBLIGATORIA**; alla Trave è **FACOLTATIVA**;



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA
FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

- **PROMOGYM INDIVIDUALE e SQUADRE:** inseriti nei programmi federali due livelli di difficoltà: Livello Base e Livello Avanzato.
 - ❖ negli esercizi individuali è stato inserito un Bonus per ogni esercizio con i piccoli attrezzi
 - ❖ esercizi individuali a corpo libero o con i piccoli attrezzi di ritmica **OBBLIGATORIO senza** musica, durata min 30”
- **MASTER CHALLENGE:** la musica negli esercizi a corpo libero o con i piccoli attrezzi della ritmica è **OBBLIGATORIA**. (Il maschio può non usare la musica).
- **GLIGLIE ELEMENTI** (Allegato 1 - Linee Guida per le Attività GpT 2024): **NON** è possibile eseguire elementi della stessa riga (per tutte le gare, per tutte le griglie)
 - ❖ Collettivo: pubblicata nuova griglia
 - ❖ MT/VO: pubblicate nuove griglie
- **NOTE SULLA COMPOSIZIONE:** (Tabella Dettagli Sulla Valutazione - Linee Guida per le Attività GpT 2024): inserita penalità di “*Mancanza di ritmo in tutto l’esercizio (alla TRAVE)*”. Inserite penalità per la “*COOREOGRAFIA*” negli esercizi individuali e la penalità generale per “*Non utilizzare, almeno una volta, tutta la lunghezza della striscia*”.
- **ROPE SKIPPING:** pubblicato sul sito regionale materiale video/didattico:
<http://www.fgilombardia.it/presentazione-attivita-didattiche.html>
- **GYMNAESTRADA: TROFEO GOLDEN AGE, ITALIAN GYM FOR LIFE CHALLENGE (IGFL)**, alla fase regionale tutti i gruppi iscritti a qualsiasi attività della Gymnaestrada parteciperanno e saranno valutati anche per l’ IGFL.
Seguiranno ulteriori informazioni anche per le altre attività previste nei programmi tecnici GpT 2024 (GREEN PROGRAM TRAINING, ROPE SKIPPING)
- I ginnasti, le squadre/rappresentative dovranno presentarsi alle manifestazioni con le SCHEDE DI SEGRETERIA che verranno pubblicate sul sito regionale:
<http://www.fgilombardia.it/documentazioni.html>.
- Per le SCHEDE DICHIARAZIONE ATTREZZI e le musiche, verrà specificato prima di ogni manifestazione se andranno presentate in campo gara o caricate sul “portaleservizi.federginnastica”.
- In tutte le Attività competitive, come da Procedure Federali 2024, i partecipanti hanno l’obbligo di applicare sull’abbigliamento il distintivo della Società per la quale gareggiano. I tecnici accompagnatori hanno l’obbligo di indossare l’abbigliamento tecnico della Società prescelta nel tesseramento.
- Sul sito federale sono pubblicate le informazioni sulle Attività GpT 2024 internazionali:
<https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/166-attivita-internazionale-g-p-t.html>



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA
FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

Per ulteriori chiarimenti è possibile inviare una e-mail al DTR GpT Gabriella Luzzara: gabry66@alice.it.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO
f.to Rosario Gandolfo

ALL. N. 1



“BREVETTI DI ABILITA’” ATTIVITA’ PRE-AGONISTICA 2024

L'attività è rivolta all'acquisizione di elementi di base della Ginnastica, per i piccoli ginnasti di età dai 4 agli 8 anni, attraverso elementi tecnici descritti nelle schede tecniche (**Allegato 3** delle Linee Guida per le attività GpT 2024), diverse per sezione (GAM-GAF-GR-TE-AE-ACRO-TG)

Il programma prevede due livelli tecnici: SILVER e GOLD, ogni livello tecnico prevede 2 o 3 diversi Livelli di Abilità: Livello Base, Livello Standard, Livello Avanzato

L'attività “PRE-AGONISTICA” è un programma tecnico della sez. GPT ma è condivisa e gestita in collaborazione con le Direzioni Tecniche Regionali delle altre Sezioni, le cui indicazioni che verranno adottate nelle **fasi regionali** (per le fasi nazionali si fa riferimento alle Norme Tecniche 2024) sono:

INDICAZIONI TECNICHE ATTUATIVE REGIONALI 2024

❖ GAF

CORPO LIBERO: Esigenze Tecniche e di Composizione: le ginnaste dovranno comporre una successione di movimenti anche collegati tra di loro

Livello Silver: durata: max 40", senza musica

Livello Gold: durata max 50", musica FACOLTATIVA

Area di lavoro: max striscia mt 12x2

TRAVE: Esigenze Tecniche e di Composizione: le ginnaste dovranno comporre una successione di movimenti anche collegati tra di loro, è possibile utilizzare la pedana per le entrate

Livello Silver: durata: max 40"

Livello Gold: durata max 50"

Area di lavoro/attrezzi: trave bassa cm 50

VOLTEGGIO: allegato descrizione del PERCORSO DI COORDINAZIONE Livello Base 1 Silver e Gold. Al mini-trampolino è possibile utilizzare la panca, gli arrivi dei salti al mini-trampolino sono su tappetone H cm 40

Area di lavoro/attrezzi: mini-trampolino / tappetoni H cm 40/60/80

❖ GAM

CORPO LIBERO: Esigenze Tecniche e di Composizione: esecuzione degli elementi realizzati in successione come descritti nelle schede tecniche, **per l'acquisizione del brevetto STANDARD dovranno essere eseguiti minimo 4 elementi (caselle a sfondo bianco)**

N.B. Nella scheda tecnica GAM SILVER, 2^a Fascia e 3^a Fascia, riga CORPO LIBERO: l'ultima casella della colonna di destra è da considerarsi a **sfondo azzurro**, valide per l'acquisizione del brevetto AVANZATO

Durata: libera

Area di lavoro: max striscia mt 12x2

MINITRAMPOLINO: è possibile utilizzare la panca, gli arrivi di alcuni salti al mini-trampolino sono su tappetone H cm 40

PARALLELE PARI: Esigenze Tecniche e di Composizione: esecuzione degli elementi realizzati in successione come descritti nelle schede tecniche, **per l'acquisizione del brevetto STANDARD dovranno essere eseguiti minimo 4 elementi (caselle a sfondo bianco).**

È possibile utilizzare la pedana/rialzo per le entrate



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

SBARRA: Esigenze Tecniche e di Composizione: esecuzione degli elementi realizzati in successione come descritti nelle schede tecniche, **per l'acquisizione del brevetto STANDARD dovranno essere eseguiti minimo 4 elementi (caselle a sfondo bianco).**

Area di lavoro/attrezzi: **h 165** cm dalla superficie superiore dei tappeti

FUNGHETTO: Esigenze Tecniche e di Composizione: esecuzione degli elementi realizzati in successione come descritti nelle schede tecniche, **per l'acquisizione del brevetto STANDARD dovranno essere eseguiti minimo 4 elementi (caselle a sfondo bianco)**

❖ **GR**

CORPO LIBERO / CERCHIO / PALLA: Esigenze Tecniche e di Composizione: come da indicazioni nazionali pubblicate nelle [FAQ Programmi Tecnici GpT 2024](#)

Area di lavoro: min striscia mt 12x 2 max pedana mt 12x6

❖ **TE** Esigenze Tecniche e di Composizione: come da indicazioni nazionali pubblicate nelle [FAQ Programmi Tecnici GpT 2024](#)

Area di lavoro/attrezzi: mini-trampolino / trampolino gonfiabile

❖ **AE** Esigenze Tecniche e di Composizione: le ginnaste dovranno comporre una successione di movimenti anche collegati tra di loro

Durata: max 45", musica **OBBLIGATORIA**

Area di lavoro: pedana max mt 7x6

❖ **ACRO** Esigenze Tecniche e di Composizione: esecuzione a coppie degli elementi realizzati singolarmente o in rapida successione (cliccando sugli elementi nelle schede sono visionabili filmati esplicativi)

Durata: libera, **senza** musica

Area di lavoro: max striscia mt 12x2

❖ **TG:** Esigenze Tecniche e di Composizione: come da indicazioni nazionali pubblicate nelle [FAQ Programmi Tecnici GpT 2024](#), individuale o anche in gruppo (team)

Durata: libera, **senza** musica

Area di lavoro/attrezzi: max striscia mt 12x2 / airtrack / mini-trampolino

Ogni ginnasta (o coppia di ginnasti per ACRO) potrà eseguire le prove indicate nelle schede tecniche in riferimento alla propria fascia di età, la scelta del livello tecnico è libera. Ogni ginnasta potrà conseguire Brevetti di Abilità di più sezioni.

Per le sezioni GAF/GAM/GR sono proposti più attrezzi, ogni ginnasta può scegliere di eseguire uno o più attrezzi, **ma dello stesso livello**, e conseguire Brevetti di Abilità per i diversi attrezzi.

Si potranno quindi conseguire dei **"SUPER BREVETTI DI SEZIONE"** cioè la partecipazione a più attrezzi della stessa sezione:

➤ **SUPER BREVETTO DI SEZIONE GAF:**

SILVER: min 2 attrezzi su 3, dello stesso livello, per ogni fascia

GOLD: min 2 attrezzi su 3, dello stesso livello, per ogni fascia

➤ **SUPER BREVETTO DI SEZIONE GAM:**

SILVER 2^ Fascia min 2 attrezzi su 2

SILVER 3^ Fascia min 3 attrezzi su 3



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

SILVER 4[^] Fascia min 3 attrezzi su 4

GOLD 2[^] Fascia min 2 attrezzi su 3

GOLD 3[^] Fascia min 3 attrezzi su 5

GOLD 4[^] Fascia min 4 attrezzi su 6

➤ **SUPER BREVETTO DI SEZIONE GR**

SILVER: min 2 attrezzi su 3, dello stesso livello, per ogni fascia

GOLD: min 2 attrezzi su 3, dello stesso livello, per ogni fascia

Si potranno conseguire anche dei **“SUPER BREVETTI COMBINATI”** cioè la combinazione di 2 Brevetti di uguale Livello e Abilità ma di due sezioni differenti così combinate:

- GAF+TE (CORPO LIBERO Ginnastica Artistica Femminile + Trampolino Elastico)
- GAM+TE (CORPO LIBERO Ginnastica Artistica Maschile + Trampolino Elastico)
- GR+GAF (CORPO LIBERO Gin. Ritmica + CORPO LIBERO Gin. Artistica Femminile)
- TE+TG (Trampolino Elastico + TeamGym)
- ACRO+GAF (Ginnastica Acrobatica + CORPO LIBERO Ginnastica Artistica Femminile)
- AE+GAF (Aerobica + CORPO LIBERO Ginnastica Artistica Femminile)

Per quanto non espressamente descritto, si fa riferimento ai programmi pubblicati sul sito federale: Norme Tecniche 2024 Sez. GpT, Linee Guida per le Attività GpT 2024 e le FAQ Programmi Tecnici GpT 2024

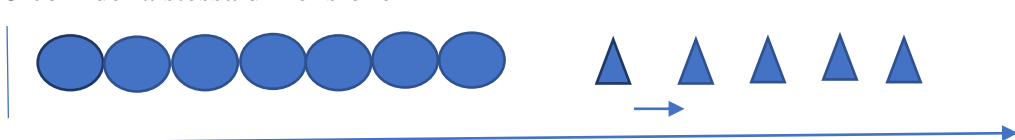


GAF SILVER

Libello BASE 1

PERCORSO DI COORDINAZIONE, materiale:

- . 7 cerchi dello stesso diametro
- . 5 coni della stessa dimensione



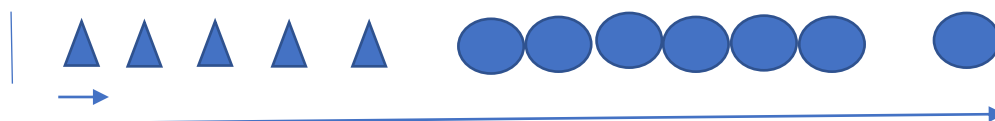
Partenza dietro la linea di start; corsa avanti nei cerchi (1 appoggio per cerchio); corsa avanti a slalom tra i coni e superare la linea di arrivo (i cerchi sono attaccati l'uno all'altro; la distanza tra i coni è di circa m.1)

GAF GOLD

Libello BASE 1

PERCORSO DI COORDINAZIONE, materiale:

- . 7 cerchi dello stesso diametro
- . 5 coni della stessa dimensione



Partenza dietro la linea di start con la schiena rivolte verso il percorso; corsa a ritroso a slalom tra i coni; cambio di fronte e corsa nei cerchi (1 appoggio per cerchio); saltare ed entrare a piedi pari uniti nell'ultimo cerchio (a distanza di circa m.1,5 dall'ultimo cerchio); il tempo termina con l'arrivo nell'ultimo cerchio.

: