

**TEST REGIONALE GIOVANISSIME**  
**PROGRAMMA TECNICO FEMMINILE**  
**MINI GOLD TEST – GIOVANISSIME ANNI**  
**2012/2011/2010\***

Il progetto MINI GOLD TEST viene proposto alle società con l'obiettivo di affrontare con gradualità l'avviamento alla ginnastica artistica pre agonistica.

Vuole essere un programma tecnico di guida sullo sviluppo tecnico delle giovani ginnaste a partire da una solida base che consenta negli anni successivi di affrontare programmi e progetti di maggiore difficoltà.

Questo Programma Tecnico si rivolge alle giovanissime Ginnaste di 6 - 7 anni (8\* anni non compiuti). Anni di nascita **2012/2011/2010\***

Il programma tende a privilegiare maggiormente l'esecuzione corretta del gesto tecnico e non la ricerca precoce di difficoltà superiori.

Per questo le richieste degli esercizi sono da considerarsi **OBBLIGATORIE**.

**Esclusione:** ginnaste che hanno già preso parte al Campionato di serie C o comunque nate nel **2009** e precedenti.

**Le ginnaste che compiranno 8 anni nel periodo tra la prima e la seconda prova del test mini gold potranno partecipare alla seconda prova del test regionale purché non abbiano preso parte a nessun Campionato Regionale agonistico Gold o Silver.**

## **Introduzione**

Il programma verrà proposto come **test regionale** riservato alle giovani ginnaste del nostro territorio.

Il numero di prove **test regionali** saranno 2.

La prima prova regionale da svolgersi entro il mese di **aprile** mentre la seconda prova regionale da organizzare entro il mese di giugno.

Le prove test saranno effettuate su valutazione **individuale**.

## 1° Prova Test Regionale

La valutazione della prima prova regionale verrà fatta su prove di preparazione fisica e su esercizio di mobilità e coreografia al corpo libero.

### Prova Bonus

Ogni ginnasta avrà la possibilità di ricevere un bonus se riuscirà a mettersi i cinghietti da sola in tempo massimo 20" ed eseguire 5 oscillazioni con il corpo teso.

I bonus si assegneranno in tutte le 2° prove test regionale.

### Programma Tecnico MINI GOLD TEST (baby)

Il programma tecnico si compone di prove FISICHE e TECNICHE OBBLIGATORIE.

Le prove fisiche verranno sorteggiate prima della valutazione per un massimo di 5 prove e saranno obbligatorie in tutte due le prove test regionale.

Le prove tecniche obbligatorie per le ginnaste da preparare per la seconda prova saranno le parallele (esercizio di preparazione fisica) e corpo libero (coreografico o acrobatico). Il corpo libero e le prove fisiche saranno sorteggiate e comunicate dal DTRGaf in sede di prova prima della valutazione.

Il corpo libero l'esercizio coreografico sarà individuale e dovrà essere eseguito con i calzini.

### MINI GOLD TEST: SOLO 2° Prova test regionale - ginnaste 8 anni compiuti

Le ginnaste di età 8\* anni (compiuti tra la 1° e 2° prova regionale ma senza aver preso parte a nessun campionato agonistico gold o silver) potranno costruire i loro esercizi alla trave, corpo libero e parallele asimmetriche utilizzando movimenti tecnici di valore massimo compreso tra 0,10 e 0,40 delle griglie del PT GOLD. Gli esercizi dovranno essere costruiti con un minimo di 7 elementi altrimenti sarà contemplata la penalità di esercizio corto come previsto dal programma tecnico GOLD.

Il volteggio prevede l'utilizzo della scheda del volteggio del programma tecnico federale PT FGI GOLD per le ginnaste A1.

## **BONUS CINGHIETTI TEST**

L'esercizio al cinghietto potrà essere costruito con elementi compresi tra 0,10 e 0,40 con minimo 5 elementi. In ogni caso non sarà applicata la penalità di esercizio corto ed il punteggio sarà considerato prova bonus. L'esercizio dovrà essere concluso in appoggio per essere considerato finito.

Per tutto quanto non specificato riguardo il **MINI GOLD TEST** nella 2° prova si fa riferimento alle indicazioni tecniche e di giuria del Programma Tecnico GOLD 2018.

Valutazione: la valutazione delle ginnaste partecipanti ai test avverrà, a discrezione della DTR, a cura di istruttori selezionati tra quelli presenti ai test.

**Adesione e quota di partecipazione:** L'adesione è libera su richiesta delle singole società ma comporta l'impegno a **PARTECIPARE a TUTTE LE PROVE PREVISTE DAL PROGRAMMA.**

Ad ogni prova è prevista la quota di iscrizione per ogni ginnasta (quota FGI iscrizione gare) da versare al C.R. Sicilia a contributo delle spese di organizzazione e che metterà a disposizione gadget per tutte le ginnaste partecipanti.

Le AASS aderenti possono presentare proposte di variazione e/o di miglioramento del programma.

**F.to D.T.R. Gaf  
Gina Berescu**

# PROGRAMMA TECNICO MINI GOLD TEST

## Prove Fisiche:

### Prova n° 1

- Fune

Salita alla fune solo con le braccia punti.

Salita con aiuto dei piedi punti.

Se la ginnasta non completa la salita (con o senza piedi) punti 0.

- Chiusure a gambe unite / tese alla spalliera (con ausilio di una spugna)

N° di esecuzioni corrette in 20" con ausilio di una spugna da tenere tra le punte dei piedi. Se la ginnasta non esegue la chiusura completa ma comunque sopra 90° si conterà 1 ogni 3 chiusure incomplete. Le chiusure sotto 90° non verranno conteggiate. Se la ginnasta esegue le chiusure con le gambe e punte non perfettamente tese non verrà conteggiato nessuna esecuzione. Se la ginnasta perde la spugna durante l'esecuzione la prova si considera terminata.

Non sarà data la possibilità di ripetere la prova.

### Prova n° 2

- Tenuta squadra gambe aperte
- Tenuta squadra a gambe unite

Mantenere correttamente la posizione fino a 20".

Verrà assegnato 1 punto per ogni secondo tenuto correttamente per un massimo di 20 punti.

Non sarà data la possibilità di ripetere la prova.

### Prova n° 3

- Tenuta Endo al muro di petto
- Tenuta Endo al muro di dorso

Mantenere correttamente la posizione fino a 20".

Verrà assegnato 1 punto per ogni secondo tenuto correttamente per un massimo di 20 punti.

Non sarà data la possibilità di ripetere la prova.

#### Prova n° 4

- Verticale al muro di petto
- Verticale al muro di dorso

Mantenere correttamente la posizione fino a 20”.

Verrà assegnato 1 punto per ogni secondo tenuto correttamente per un massimo di 20 punti.

Non sarà data la possibilità di ripetere la prova.

#### Prova n° 5

- Salti ginocchia al petto in serie  
Ogni esecuzione corretta 1 punto (massimo punti 20)
- Tenuta in trazione alla parallela

Mantenere correttamente la posizione fino a 20” (mento sopra la parallela).

Verrà assegnato 1 punto per ogni secondo tenuto correttamente per un massimo di 20 punti.

Non sarà data la possibilità di ripetere la prova.

## CORPO LIBERO

### ESERCIZIO COLLETTIVO COREOGRAFICO OBBLIGATORIO

1. Portarsi con una capovolta av. a gambe tese in posizione seduta ed eseguire 4 volte punta + flex
2. Da sedute eseguire 2 slanci avanti con la gamba tesa dx e 2 slanci con la gamba tesa sx (sopra 45°)
3. Passare supine ed eseguire passè e slancio av gamba dx per 2 volte + 2 slanci gamba tesa ,compiere  $\frac{1}{4}$  di giro ed eseguire passè e slancio lat. per 2 volte + 2 slanci lat. con la gamba tesa dx compiere  $\frac{1}{4}$  di giro e riportarsi di nuovo supine eseguire la stessa sequenza con la gambe sx prima av e poi lat. Compiere  $\frac{1}{4}$  di giro e da supine passare dalla divaricata frontale in posizione prona ed eseguire 4 slanci ind. con la gamba tesa dx e 4 con la gamba tesa sx., compiere  $\frac{1}{2}$  giro per riportarsi di nuovo in posizione supina
4. Eseguire la spaccata sagittale con la gamba dx 2", passare in spaccata frontale e tenere la posizione 2", passare in spaccata sagittale con la gamba sx e mantenere la posizione 2". La posizione dovrà essere eseguita senza l'appoggio delle mani .
5. Eseguire una candela e alzarsi in piedi a gambe unite. Portare il busto avanti a 90° le gambe tese braccia in alto, mantenere la posizione per 2".
6. Da ritti in prima posizione eseguire 2 battemant tendu av., 2 battemant tendu lat., 2 battemant tendu ind. e 2 battemant tendu lat con la gamba dx e poi con la gamba sx.
7. Eseguire 2 battmant tendu jetè ( gamba a 45° ) av ., 2 battmant tendu jetè lat., 2 battmant tendu jetè ind e 2 battmant tendu jetè lat con la gamba dx e poi con la gamba sx .
8. Eseguire chassè con la gamba dx + passo + slancio av (sopra 90° ) con la gamba dx chiusura della gamba in relevè e compiere  $\frac{1}{2}$  giro. Eseguire la stessa sequenza con la gamba sx
9. Preparazione con la gamba sx tesa av portare la gamba dx in passè e compiere 1 giro in passè composto da  $\frac{1}{4}$  di giro alla volta. Ripetere la stessa sequenza con la gamba sx.
10. Eseguire una serie di 2 salti pennello +2 salti raccolti con le ginocchia al petto + 1 pennello con 180° a/l. Eseguire una posa finale di libera scelta .

# CORPO LIBERO

## ESERCIZIO ACROBATICO OBLIGATORIO da eseguire con la musica ( anche cantata )

1. Capovolta av arrivo in piedi
2. Cap . av con arrivo seduti
3. Da seduti con le gambe unite flessione del busto av 2" con le gambe perfettamente tese
4. Divaricare le gambe e flessione del busto av per arrivare con il petto a terra 2" con le gambe dritte e perfettamente tese
5. Portarsi in posizione supina ed eseguire il ponte 2"
6. Da supini eseguire la candela + pennello
7. Slancio av . min 90° + verticale cap. av
8. Eseguire  $\frac{1}{4}$  di giro in relevè con arrivo a gambe divaricate eseguire uno sbilanciamento e di seguito la ruota con arrivo laterale + ruota con arrivo in tendu
9. Verticale con le gambe in divaricata sagittale
10. Capovolta indietro arrivo a gambe divaricate tese e posa finale di libera scelta.

# PARALLELE ASIMMETRICHE

## ESERCIZIO OBBLIGATORIO DI PREPARAZIONE FISICA

### (SOLO STAGGIO BASSO )

1. Dalla sospensione con le gambe av tese assumere la posizione di max sq. gambe unite
2. Mantenere la posizione max sq 2" (piedi vicino allo staggio)
3. Divaricare le gambe e mantenere la posizione di max. sq. con gambe divaricate 2"(piedi vicino allo staggio)
4. Rovesciare il bacino per portarsi in posizione sq. rovesciata gambe divaricate e mantenere la posizione 2" ("Stalder" g. div.)
5. Ritornare alla posizione di max. sq. a gambe unite e rovesciare il bacino per assumere la posizione sq. unita rovesciata ("Stalder" g. unite )
6. Dalla sq. rovesciata a g. unite eseguire un passaggio alla sospensione rovesciata e ritornare con le gambe in max. sq. (piedi vicino allo staggio )
7. Dalla posizione max. sq. infilare la gamba dx per assumere la posizione di candela con la gamba infilata per 2 volte
8. Ritornare in posizione di max. sq. ed infilare la gamba sx per eseguire lo stesso movimento dal punto 8 per 2 volte
9. Ritornare alla sospensione con le gambe flesse - camminare a dx (3 passi) e a sx (3 passi )
10. Dalla sospensione eseguire una piccola oscillazione e abbandonare lo staggio ind . con arrivo in piedi a terra



## INDICAZIONI PER LA VALUTAZIONE:

Per la valutazione delle ginnaste di età 8 anni (compiuti tra la 1° e 2° prova test regionale), si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale in vigore, salvo alcuni casi particolari debitamente segnalati nel programma PT FGI GOLD 2018.

Per la valutazione delle prove fisiche, corpo libero (acrobatico e coreografico) e per la valutazione delle parallele (esercizio di preparazione fisica), i valutatori utilizzeranno le schede di dichiarazione riportate in seguito.

# MINI GOLD TEST



SOCIETA'		
NOME E COGNOME		

## CORPO LIBERO

### ESERCIZIO ACROBATICO

1	Capovolta av arrivo in piedi
2	Cap . av con arrivo seduti
3	Da seduti con le gambe unite flessione del busto av 2" con le gambe perfettamente tese
4	Divaricare le gambe e flessione del busto av per arrivare con il petto a terra 2" con le gambe dritte e perfettamente tese
5	Portarsi in posizione supina ed eseguire il ponte 2"
6	Da supini eseguire la candela + pennello
7	Slancio av . min 90° + verticale cap. av
8	Eseguire ¼ di giro in relevè con arrivo a gambe divaricate eseguire uno sbilanciamento e di seguito la ruota con arrivo laterale + ruota con arrivo in tendu
9	Verticale con le gambe in divaricata sagittale
10	Capovolta indietro arrivo a gambe divaricate tese e posa finale di libera scelta.

Società		Ginnasta	
Categoria		Fascia d'età	
VALUTAZIONE			
	<b>CI SEI QUASI!</b>	<b>SEI STATA BRAVISSIMA!</b>	<b>WOOOW SEI STATA SUPER!</b>

# MINI GOLD TEST



SOCIETA'	
NOME E COGNOME	

## CORPO LIBERO

### ESERCIZIO COLLETTIVO COREOGRAFICO

1	Capovolta av. a gambe tese in posizione seduta ed eseguire 4 volte punta + flex
2	2 slanci avanti con la gamba tesa dx e 2 slanci con la gamba tesa sx (sopra 45°)
3	Passè e slancio av gamba per 2 volte + 2 slanci gamba tesa ,¼ di giro + passè slancio lat. per 2 volte + 2 slanci lat. con la gamba tesa, ¼ di giro (DX ;SX) da supine passare dalla divaricata frontale in posizione prona - 4 slanci ind. con la gamba tesa dx e 4 con la gamba tesa sx,+ ½ giro arrivo posizione supina
4	spaccata sagittale 2"dx, sx, frontale senza l'appoggio delle mani.
5	candela e alzarsi in piedi a gambe unite . busto avanti a 90° le gambe tese braccia in alto 2".
6	2 battemant tendu av, lat, ind , lat (dx e sx)
7	2 battmant tendu jetè (gamba a 45) av, lat, ind, lat (dx e sx)
8	chassè + passo + slancio av (sopra 90° )+ ½ giro in relevè ( dx e sx)
9	1 giro in passè composto da ¼ di giro (dx e sx)
10	2 salti pennello +2 salti raccolti con le ginocchia al petto + 1pennello con 180° a/l.

Società		Ginnasta	
Categoria		Fascia d'età	
VALUTAZIONE			
	<b>CI SEI QUASI!</b>	<b>SEI STATA BRAVISSIMA!</b>	<b>WOOOW SEI STATA SUPER!</b>

# MINI GOLD TEST



SOCIETA'

NOME E COGNOME

## PARALLELE ASIMMETRICHE

### ESERCIZIO DI PREP. FISICA (SOLO STAGGIO BASSO)

1	Dalla sospensione con le gambe av tese assumere la posizione di max sq. gambe unite
2	Mantenere la posizione max sq 2”( piedi vicino allo staggio )
3	Divaricare le gambe e mantenere la posizione di max. sq. con gambe divaricate 2”(piedi vicino allo staggio )
4	Rovesciare il bacino per portarsi in posizione sq . rovesciata gambe divaricate e mantenere la posizione 2” ( “Stalder” g. div. )
5	Ritornare alla posizione di max. sq. a gambe unite e rovesciare il bacino per assumere la posizione sq. unita rovesciata ( “ Stalder” g. unite )
6	Dalla sq. rovesciata a g. unite eseguire un passaggio alla sospensione rovesciata e ritornare con le gambe in max. sq. (piedi vicino allo staggio )
7	Dalla posizione max . sq. infilare la gamba dx per assumere la posizione di candela con la gamba infilata per 2 volte
8	Ritornare in posizione di max. sq. ed infilare la gamba sx per eseguire lo stesso movimento dal punto 8 per 2 volte
9	Ritornare alla sospensione con le gambe flesse - camminare a dx (3 passi ) e a sx (3 passi )
10	Dalla sospensione eseguire una piccola oscillazione e abbandonare lo staggio ind . con arrivo in piedi a terra

Società		Ginnasta	
Categoria		Fascia d'età	
VALUTAZIONE			
	<b>CI SEI QUASI!</b>	<b>SEI STATA BRAVISSIMA!</b>	<b>WOOOW SEI STATA SUPER!</b>