



# ATTIVITÀ ADDESTRATIVA DI GINNASTICA RITMICA : **TEST** **NAZIONALI 2015**

## **Test Nazionali**

I test nazionali sono un momento significativo del percorso rivolto alla crescita tecnica delle ginnaste . Rivestono una doppia valenza: da un lato costituiscono un momento di verifica del lavoro svolto in Società ed in Regione, dall'altro , la valutazione delle potenzialità delle ginnaste avviate all'alta specializzazione , realizzato in un confronto tecnico a livello nazionale da cui trarre indicazioni per il prosieguo del lavoro.

Per la FGI e per la sezione è il momento della scelta tecnica oculata, tesa alla individuazione del "talento" o della ginnasta con caratteristiche tecniche e psico-fisiche per affrontare una successiva attività di alta specializzazione.

I test nazionali riguardano :

Ginnaste delle categorie allieve e juniores orientate all'attività di alto livello ed in particolare: **Allieve prima fascia 2005, Allieve seconda fascia 2004-2003, juniores prima fascia 2002, e juniores seconda fascia , solo 2001**

Obiettivo: studio approfondito della tecnica specifica GR a corpo libero e con attrezzi.

Il programma 2015 va impostato in base alle richieste delle prove previste per la valutazione nazionale estiva.

- **Allieve prima fascia: esercizio a corpo libero ( comune a prima e seconda fascia) ed esercizio con il nastro oppure con la palla.**
- **Allieve seconda fascia: esercizio a corpo libero (comune a prima e seconda fascia) ed esercizio con fune oppure con cerchio.**
- **Juniores prima e seconda fascia : esercizio con fune e con clavette**

***Gli esercizi da presentare alla valutazione nazionale dovranno seguire le indicazioni di seguito riportate e le ginnaste si presenteranno sul programma della categoria di appartenenza (relativamente all'esercizio con l'attrezzo). Le ginnaste che hanno gareggiato nel campionato di Specialità dovranno presentare l'esercizio secondo le regole del campionato di categoria.***

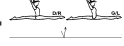


## INDICAZIONI PROGRAMMATICHE

### CORPO LIBERO

#### ALLIEVE I° E II° FASCIA



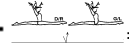
Esercizi liberi individuali: corpo libero (con elementi imposti)  
L'esercizio sarà realizzato su un brano musicale di durata 1' 15" – 1' 30";  
**1 solo esercizio può essere accompagnato da musica e parole**

<b>CAMP.CATEGORIA</b>	<b>Valore 5,00 max</b>	Valore da 0,10 a 0,40 con max 2 diff fino a 0,80	<b>10,00</b> falli CdP 2013- 2016 e PTS	<b>15,00</b> <b>(D+E)</b>
<b>ALLIEVE I fascia</b>				
	<b>Difficoltà D: p.5,00</b>	<b>MAESTRIA /ELEMENTI DI COLLABORAZIONI</b>		
<b>Corpo libero</b>	<p><b>- 8 diff (min2 max 3 x ogni G.C.)</b> <b>Valore: 0,10 0,20 0,30, 0,40 con max 2 diff fino a 0,80 di valore.</b> <b>Due difficoltà sono imposte:</b> <b>Pivot multiplo:</b> (<math>\frac{1}{2}</math> 111) = 0,30 oppure (<math>\frac{1}{2}</math> 1 <math>\frac{1}{2}</math> 2) = 0,40 <b>Salto :2</b>  = 0,40</p> <p><b>min. N.1 Combinazione di passi di danza</b> continui e collegati (da balli, folclore, danza moderna, ecc.) con durata minimo di 8 secondi in accordo con il tempo e il ritmo della musica. <b>Valore: 0,30</b></p>	<p>N.B. nel Corpo libero non sono previste Maestrie ed Elementi Dinamici con rotazione e lancio</p>		
<b>Palla*, nastro</b>	<p><b>- 6 diff (min1 max 2 xG.C.)</b> coordinate con i gruppi tecnici fondamentali specifici di ciascun attrezzo e/o elementi dagli altri gruppi tecnici d'attrezzo <b>Valore: 0,10 0,20 0,30, 0,40 con max 2 diff. fino a 0,80 p. di valore</b></p> <p><b>min N.1 Combinazione di passi di danza</b> Coordinata con minimo 1 gruppo tecnico fondamentale specifico dell'attrezzo e gli altri gruppi tecnici d'attrezzo <b>Valore: 0,30</b></p> <p><b>-Elementi Dinamici con rotazione e lancio</b> <b>Max. 1</b> *Si richiede lavoro predominante a 1 mano</p>	<p>MAESTRIA <b>Maestria d'attrezzo M</b> <b>Max 4 in totale:</b> <b>1 M obbligatoria: valore: 0,40 (vedi PTS)</b> <b>3 M valore 0,30</b> (di cui 1 con el. Fondamentale) <b>Vedi elemento di M obbligatorio</b> <b>Gruppi Fondamentali e altri Gruppi tecnici d'attrezzo</b> L'esecuzione dei Gruppi tecnici Fondamentali del lavoro <b>dell'attrezzo deve essere predominante nell'esercizio (minimo 50%)</b>. Gli elementi tecnici dell'attrezzo non sono limitati, ma non possono essere eseguiti in modo identico. (eccetto durante una serie di salti e pivots)</p>		

n.b. Difficoltà (isolata, multipla, mista, DER) di livello superiore a 0,40 potranno essere inserite nell'esercizio, (max 0,80) ma saranno riportate al valore 0,40. **Dovranno essere dichiarate (fra parentesi valore reale) con il valore numerico 0,40.**

**N.B. NON potranno essere inserite nell'esercizio più di 2 difficoltà di livello max di p 0,80. Non saranno considerate valide (no penalità)**



CAMP.CATEGORIA	6,00 max	Valore da 0,10 a,50 con max 2 diff fino a 1,00	10,00 falli CdP 2013-2016	16,00 (D+E)
<b>ALLIEVE II fascia</b>				
	<b>Difficoltà D: p.6,00</b>			
<b>Corpo libero</b>	<p><b>-10 diff (min 2 max 4 x ogni G.C)</b></p> <p><b>Valore: 0,10 0,20 0,30 0,40 0,50 con max 2 diff fino a 1,00 p.di valore</b></p> <p><b>Due difficoltà sono imposte:</b></p> <p><b>Pivot multiplo:</b> ( 122)=0,50 oppure oppure ( 2)=0,60</p> <p><b>Salto :2</b>  =0,40</p> <p><b>min. N.1 Combinazione di passi di danza</b> continui e collegati (da balli, folklore, danza moderna, ecc.)con durata minimo di 8 secondi in accordo con il tempo e il ritmo della musica. <b>Valore: 0,30</b></p>		<p>N.B. nel Corpo libero non sono previste Maestrie ed Elementi Dinamici con rotazione e lancio</p>	
<b>Fune, Cerchio</b>	<p><b>- 7 diff (2 min x ogni G.C.)</b> coordinate con i gruppi tecnici fondamentali specifici di ciascun attrezzo e/o elementi dagli altri gruppi tecnici d'attrezzo</p> <p><b>Valore: 0,10 0,20 0,30 0,40 0,50 con max 2 diff fino a 1,00</b></p> <p><b>- minimo N.1 Combinazione di passi di danza</b> Coordinata con minimo 1 gruppo tecnico fondamentale specifico dell'attrezzo e gli altri gruppi tecnici d'attrezzo <b>Valore: 0,30</b></p> <p><b>-Elementi Dinamici con rotazione e lancio Max. 2</b></p>		<p>MAESTRIA</p> <p><b>Maestria d'attrezzo M</b></p> <p><b>Max 4 in totale:</b></p> <p><b>1 M obbligatoria:valore: 0,40(vedi PTS )</b></p> <p><b>3 M valore 0,30</b>(di cui 1 con el. Fondamentale)</p> <p><b>Vedi elemento di M obbligatorio</b></p> <p><b>Gruppi Fondamentali e altri Gruppi tecnici d'attrezzo</b></p> <p>L'esecuzione dei Gruppi tecnici Fondamentali del lavoro <b>dell'attrezzo deve essere predominante nell'esercizio(minimo 50%)</b>.</p> <p>Gli elementi tecnici dell'attrezzo non sono limitati, ma non possono essere eseguiti in modo identico. (eccetto durante una serie di salti e pivots)</p>	

N.B.. Difficoltà(isolata, multipla, mista, DER) di livello superiore a 0,50 potranno essere inserite nell'esercizio,(max. 1,00 p.) ma saranno riportate al valore 0,50. dovranno essere dichiarate (fra parentesi valore reale) e il valore numerico 0,50.

**N.B. NON potranno essere inserite nell'esercizio più di 2 difficoltà di livello max di p 1.00 Non saranno considerate valide (no penalità)**

Non vi sono particolari richieste per la composizione che, comunque, dovrà avere carattere ginnico con varietà di collegamenti, di dinamismo e di utilizzazione dei livelli di spazio e dovrà evidenziare le capacità espressive della ginnasta, anche in rapporto al brano musicale scelto. L'esercizio sarà valutato secondo le norme del CdP 2013-16

Alla valutazione la ginnasta presenterà una fiche in duplice copia (vedi modello allegato), indicando le **difficoltà richieste** .



## **ALLIEVE I FASCIA**

FUNE oppure PALLA

Eeguire l' esercizio del Campionato di categoria Allieve I° fascia(vedi modifica Test) scelto tra fune o palla. Alla valutazione la ginnasta presenterà una fiche dell'esercizio, ( **D**) in duplice copia (vedi modello allegato). La combinazione dovrà avere carattere ginnico con varietà di collegamenti, di dinamismo e di utilizzazione dei livelli di spazio , dovrà evidenziare le capacità espressive della ginnasta, anche in rapporto al brano musicale scelto nonché una buona padronanza tecnica dell'attrezzo Si ricorda che la **Maestria libera** dovrà rispondere ai criteri di non ordinarietà. L'esercizio sarà valutato secondo le norme del CdP 2013-16

## **ALLIEVE II FASCIA**

FUNE oppure CERCHIO

Eeguire l' esercizio del Campionato di categoria Allieve II° fascia(vedi modifica Test) scelto tra cerchio o clavette . Alla valutazione la ginnasta presenterà una fiche dell'esercizio, ( **D**) in duplice copia (vedi modello allegato).La combinazione dovrà avere carattere ginnico con varietà di collegamenti, di dinamismo e di utilizzazione dei livelli di spazio , dovrà evidenziare le capacità espressive della ginnasta, anche in rapporto al brano musicale scelto nonché una buona padronanza tecnica dell'attrezzo Si ricorda che la **Maestria libera** dovrà rispondere ai criteri di non ordinarietà. L'esercizio sarà valutato secondo le norme del CdP 2013-16








## **JUNIORES I – II FASCIA** **FUNE E CLAVETTE**

Gli esercizi saranno realizzati su un brano musicale di durata 1' 15" – 1' 30":

**1 solo esercizio può essere accompagnato da musica e parole**

Eseguire l'esercizio del Campionato di categoria della fascia junior di appartenenza (con le richieste numeriche modificate per la I fascia e indicate per la II).

I-II FASCIA	Difficoltà D: p.7,00		
<b>Fune, Clavette</b>	<p>- <b>7 diff</b> (min 1 max 3 x ogni G.C.) d'attrezzo Valore: da 0,10 e oltre con max 3 diff. fino a 1,00 p. di valore <b>TRE difficoltà sono imposte (da distribuirsi tra i due esercizi):</b></p> <p><b>Pivot multiplo:</b> ( 211)=0,80 oppure ( 2)=0,60</p> <p><b>equilibrio:</b> ( ) =0,50</p> <p><b>Salto :2</b> —  =0,40 oppure  =0,40</p> <p><b>minimo N.1 Combinazione di passi di danza</b> Coordinata con minimo 1 gruppo tecnico fondamentale specifico dell'attrezzo e gli altri gruppi tecnici d'attrezzo <b>Valore: 0,30</b></p> <p><b>-Elementi Dinamici con rotazione e lancio</b> <b>Max. 3</b></p>	<p>MAESTRIA <b>Maestria d'attrezzo M</b> <b>Max 4 in totale</b></p> <p><b>Gruppi Fondamentali e altri Gruppi tecnici d'attrezzo</b></p> <p>L'esecuzione dei Gruppi tecnici Fondamentali del lavoro <b>dell'attrezzo deve essere predominante nell'esercizio(minimo 50%)</b>.</p> <p>Gli elementi tecnici dell'attrezzo non sono limitati, ma non possono essere eseguiti in modo identico. (eccetto durante una serie di salti e pivots)</p>	

**N.B. per la cat Juniores 1 fascia NON potranno essere inserite nell'esercizio più di 3 difficoltà di livello max di p 1.00 Non saranno considerate valide (no penalità)**

**Difficoltà di livello superiore a 1,00 non potranno essere inserite nell'esercizio. Non saranno considerate valide (no penalità)**

Non vi sono particolari richieste per la composizione che, comunque, dovrà avere carattere ginnico con varietà di collegamenti, di dinamismo e di utilizzazione dei livelli di spazio e dovrà evidenziare le capacità espressive della ginnasta, anche in rapporto al brano musicale scelto, nonché una buona padronanza tecnica dell'attrezzo. Si ricorda che la **Maestria libera** dovrà rispondere ai criteri di non ordinarietà. L'esercizio sarà valutato secondo le norme del CdP 2013-16 attualmente in vigore. Alla valutazione la ginnasta presenterà una fiche in duplice copia (vedi modello allegato), indicando le difficoltà richieste.

**D.T.N. Marina Piazza**

Fi, 10/2/2015

**P.S. ALLEGATI:**

- Schede di dichiarazione dell'esercizio (corpo libero allieve - e attrezzo allieve e juniores).
- Schede di valutazione individuali
- Schede riepilogo regionale