



# PTGAF 2018

Programma ad alto valore inclusivo

*UISP Le Ginnastiche Veneto intende promuovere la ginnastica artistica femminile che mira alla valorizzazione delle personali potenzialità, promuovendo una ginnastica artistica che TUTTI possono praticare il più a lungo possibile con alto valore inclusivo.*

*Intende inoltre promuovere un'attività sportiva rivolta all'inclusione di persone con disabilità, sia con deficit cognitivi sia motori, temporanei e/o permanenti, più o meno gravi.*

*UISP Le Ginnastiche Veneto, perciò, propone un programma tecnico rispettoso dei tempi individuali di apprendimento, e che abbia come obiettivo sia l'apprendimento di elementi tecnici di base, tecnicamente ben impostati, sia, attraverso una variabilità di stimolazioni di tipo coordinativo ed espressivo, favorire autostima e la piena valorizzazione di sé, delle proprie potenzialità nonché l'inclusione sociale.*

*Il programma costruito su Livelli di competenza favorisce l'INCLUSIONE di tutte le ginnaste, anche con disabilità, e permette a tutti di partecipare alle manifestazioni programmate.*

*In continuità con il PTP Veneto, sperimento sul territorio regionale Veneto dal 2013, UISP Le ginnastiche Veneto presenta un Programma Tecnico di Ginnastica Artistica ad alto valore inclusivo, costruito sulla base di questi presupposti, nonché sulla possibilità di lavorare sulla libera composizione degli esercizi, dando spazio alla fantasia motori ed alla personalizzazione degli esercizi stessi.*

*Il PTGAF LINEA è stato suddiviso in quattro diversi livelli di competenza tecnica..*

*Gli elementi richiesti sono inseriti in TABELLE. Nelle TABELLE gli elementi sono inseriti in ordine di difficoltà progressivo. Molti elementi inserite nel settore LINEA sono propedeutici alla corretta esecuzione dell'elemento "codificato" o sono stati ricavati scomponendo in modo analitico l'elemento stesso.*

*Questo approccio, consente di costruire una ginnastica tecnicamente ben impostata, di disegnare un percorso didattico e contemporaneamente di dare a tutti la possibilità, a prescindere dall'età o dalla propria disabilità o capacità, di partecipare.*

*Questa scansione sarà utile, inoltre, agli istruttori ad individuare per le proprie ginnaste il **Livello di Competenza** che meglio le valorizzi, gareggiando con ginnaste CON pari PREPARAZIONE.*

*Le ginnaste di ogni Categorie, che è data dall'età anagrafica, scelgono, all'atto dell'iscrizione, il Livello di competenza tecnica per loro più adeguato.*

*La ginnasta che intende gareggiare in un livello di competenza potrà scegliere liberamente gli elementi da eseguire presenti nelle tabelle ma solo se pari al massimo previsto per il livello scelto o di minor valore AL FINE di favorire l'inclusione di ginnaste che possono non aver ancora completato la preparazione prevista per quel livello.*

*Così facendo Le Ginnastiche tenta di dare avvio ad una crescita culturale con criteri inclusivi, di stimolare tecnici, dirigenti e quanti operano nel settore GAF ad intraprendere strade a sostegno dello sport per Tutti.*

Referente Tecnico Regionale  
Tania Festari

## LE MANIFESTAZIONI “LINEA

Il codice di tesseramento per la partecipazione alle manifestazioni LINEA , al di sotto degli 8 anni, è 22c e dagli 8 anni compiuti è accettato per il corrente anno sportivo sia 22b sia 22c.

Sono previste manifestazioni con classifica di livello provinciale, regionale e nazionale. Si consiglia la partecipazione alle manifestazioni provinciali qualora la provincia organizzasse una o più manifestazioni provinciali.

Le società delle province che non organizzano manifestazioni provinciali per carenza numerica o difficoltà organizzative, accedono direttamente alla fase regionale. La partecipazione alla fase regionale è requisito per la partecipazione alla fase Nazionale.

Alle manifestazioni “LINEA” **non sono ammesse ginnaste che partecipano, nell’anno sportivo in corso 2017-2018, a qualsiasi gara Fgi.**

Il Livello BASE è indicato per ginnaste che svolgono 2 ore di allenamento a settimana da uno o due anni e le palestre di allenamento sono moderatamente attrezzate; il livello ESORDIENTI è indicato per ginnaste che svolgono 2/3 ore di allenamento a settimana uno o due anni; il livello INTERMEDIO è indicata per ginnaste che svolgono 3/4 ore di allenamento a settimana; il livello AVANZATO è indicato per ginnaste che svolgono 4 ore di allenamento a settimana.

### Ed è previsto:

- un campionato individuale LINEA anno 2017-2018
- un campionato individuale di specialità
- un campionato a squadre

## **LE CATEGORIE**

La categoria di appartenenza è data dall'età anagrafica. E' vietato iscrivere una ginnasta in una categoria diversa da quella data dalla sua età. Le ginnaste di ogni Categorie scelgono all'atto dell'iscrizione il **Livello di competenza** in cui partecipare.

1^. CATEGORIA: 2012 Infanzia

2^. CATEGORIA: 2011 Primaria

3^. CATEGORIA: 2010 Primaria

4^. CATEGORIA: 2009 Primaria

5^. CATEGORIA : 2008 Primaria

6^. CATEGORIA: 2007 Primaria

7^. CATEGORIA: 2006-2005- 2004 Secondaria Inferiore

8^. CATEGORIA: 2003 in poi. Secondaria Superiore

### **OMNIA**

*Ginnaste con deficit cognitivi o motori, temporanei e/o permanenti, più o meno gravi.*

CATEGORIA ALLIEVE: 2009 -2008 -2007 SCUOLA PRIMARIA

CATEGORIA JUNIOR: SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

CATEGORIA SENIOR: SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO

## LE MANIFESTAZIONI :

### A SQUADRA LINEA

Ogni società può iscrivere massimo 1 squadra. Ogni squadra deve essere composta da minimo 9 ginnaste. Non è previsto un numero massimo di ginnaste per squadra.

Possono partecipare alla gara a Squadre le ginnaste dalla 3<sup>a</sup> categoria in poi.

Gli esercizi possono essere di ogni Livello di competenza LINEA.

La gara si svolgerà su 3 attrezzi: suolo, trave, volteggio.

Ad ogni attrezzo ogni squadra deve presentare 6 esercizi.

Ogni ginnasta può eseguire al massimo due esercizi.

Il punteggio della squadra sarà la somma dei 18 esercizi eseguiti.

### SPECIALITA' LINEA

Possono partecipare alla gara di Specialità le ginnaste dalla 6<sup>a</sup> categoria in poi.

Ogni ginnasta può presentare massimo due attrezzi.

Il Punteggio di Partenza sarà dato dalla somma degli elementi presentati nell'esercizio:

SUOLO	PARALLELE	TRAVE	MINITRAMPOLINO	VOLTEGGIO
5 ELEMENTI OBBLIGATORI UNO PER RIGA + 3 ELEMENTI A	5 ELEMENTI OBBLIGATORI UNO PER RIGA.	5 ELEMENTI OBBLIGATORI UNO PER RIGA + 3 ELEMENTI A	2 SALT ACRO DIFFERENTI e 2 SALT GINNICI	2 SALT DIFFERENTI
SCelta PRESENTI NELLA TABELLA FORMA	SCelta PRESENTI NELLA TABELLA FORMA	SCelta PRESENTI NELLA TABELLA FORMA	SCelta PRESENTI NELLA TABELLA FORMA	SCelta PRESENTI NELLA TABELLA FORMA
MAX DUE TOTALI PER RIGA.		MAX DUE TOTALI PER RIGA.	Media dei quattro salti	Media dei due salti

## LE MANIFESTAZIONI INDIVIDUALI

Alle manifestazioni individuali partecipano le ginnaste di tutte le Categoria secondo le indicazione date dal PTGAF. La scelta dell' attrezzo opzionale eseguito in gara deve essere dichiarato nel modulo di iscrizione alla gara. Le classifiche saranno 32 per LINEA .I

	LINEA							
	BASE 8	ESORDIENTI 8	INTERMEDIO 8	AVANZATO 8				
1^ 2012 CATEGORIA	Suolo , trave, volteggio	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta				
2^ 2011 CATEGORIA	Suolo , trave, volteggio	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta				
3^ 2010 CATEGORIA	Suolo , trave, volteggio	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta				
4^ 2009 CATEGORIA	Suolo , trave, volteggio	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta				
5^ CATEGORIA	Suolo , trave, volteggio	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta				
6^ CATEGORIA	Suolo , trave, volteggio	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta				
7^ CATEGORIA	Suolo , trave, volteggio	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta				
8^ CATEGORIA	Suolo , trave, volteggio	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta				

# OMNIA

	LINEA							
	BASE 3	ESORDIENTI 3	INTERMEDIO 3	AVANZATO 3				
ALLIEVE 2009 2010 2011	Suolo , trave, volteggio	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta				
JUNIOR	Suolo , trave, volteggio	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta				
SENIOR	Suolo , trave, volteggio	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta	Suolo , trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallele a scelta				

## LIVELLI DI COMPETENZA “LINEA”

Le ginnaste all’atto di iscrizione scelgono il livello di difficoltà per loro più adeguato sia **da un punto di vista tecnico sia etico**.  
 Il Livello BASE è indicato per ginnaste che svolgono 2 ore di allenamento a settimana da uno o due anni; il livello ESORDIENTI è indicato per ginnaste che svolgono 2/3 ore di allenamento a settimana uno o due anni; il livello INTERMEDIO è indicata per ginnaste che svolgono 3/4 ore di allenamento a settimana; il livello AVANZATO è indicato per ginnaste che svolgono 4/6 ore di allenamento a settimana: questo livello è ideato stato per favorire il graduale passaggio alla sezione Agonistica. Durante l’anno sportivo non è permesso cambiare Livello di difficoltà.

<b>BASE MAX P.1.00</b>	<b>ESORDIENTI MAX P. 2.00</b>	<b>INTERMEDIO MAX P. 3.00</b>	<b>AVANZATO MAX P.4.00</b>
SUOLO: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA.  Caselle di valore max 0.20	SUOLO: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA.  Caselle di valore max 0.40	SUOLO: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA.  Caselle di valore max 0.60	SUOLO: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA.  Caselle di valore max 0.80
TRAVE BASSA: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.20	TRAVE BASSA: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.40	TRAVE BASSA: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.60	TRAVE BASSA: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.80
VOLTEGGIO TAPPETONI 10cm - 40cm 1 SALTO	VOLTEGGIO TAPPETONI 40cm: 1 SALTO	VOLTEGGIO TAPPETONI 40cm: 1 SALTO	VOLTEGGIO TAPPETONI 40 cm: 1 SALTO
	TRAMPOLINO: 2 SALT MEDIA TRA I DUE	TRAMPOLINO: 2 SALT MEDIA TRA I DUE	TRAMPOLINO: 2 SALT MEDIA TRA I DUE
		PARALLELAUNO STAGGIO: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.60	PARALLELAUNO STAGGIO: 5 ELEMENTI OBBLIGATORI. UNO PER RIGA. Caselle di valore max 0.80



	<b>LE SPECIFICHE ATTREZZI LINEA</b>	<b>PENALITA'</b>
<b>GENERALI</b>	<p>PUNTEGGIO FINALE = SOMMA VALORE ELEMENTI + (10,00 - PENALITA' D'ESECUZIONE)</p> <p>Un elemento tentato non può essere ripetuto. In caso di mancata assegnazione di una casella, il giudice ricorre all'elemento di valore inferiore della stessa riga, ove possibile.</p>	Per ogni riga mancante pen. 1.00 .
<b>VOLTEGGIO</b>	<p>Il salto è considerato NULLO quando la ginnaste, dopo aver iniziato la rincorsa, non esegue il salto per qualsiasi motivo o lo esegue con una evidente mancanza di coordinazione o la battuta in pedana non è a piedi pari. Il salto deve essere dichiarato.</p>	In caso di salto NULLO la ginnasta può ripetere il salto (una sola volta) senza incorrere in alcuna penalità.
<b>MINITRAMPOLINO</b>	<p>Panca facoltativa per tutte le età, altezza tappeto 40 cm Il salto è considerato NULLO quando la ginnasta, dopo aver iniziato la rincorsa non esegue il salto e non ha toccato né il minitrampolino né il tappeto. I salti devono essere dichiarati alla giuria. 2 salti: uno fascia GINNICA uno fascia ACROBATICA</p>	Un salti NULLO può essere ripetuto senza incorrere in nessuna penalità.
<b>PARALLELE</b>	L'esercizio deve essere costruito mantenendo continuità tra elementi ed eseguito in modo dinamico.	Mancanza di continuità e dinamismo pen. -0.30
<b>TRAVE</b>	<p>L'esercizio deve essere eseguito con ritmo. L'esercizio alla trave deve contenere un movimento di contatto del busto(body) sulla trave. Nell'esercizio i passi di collegamento devono essere eseguiti a gambe tese. Ogni elemento in casella grigia, se con caduta, può essere una volta ripetuto. Se ripetuto correttamente: pen. per caduta 1 su 2 - 0.50 .</p>	<p>Mancanza di ritmo di esecuzione pen - 0.30 Mancato contatto busto-bacino pen. - 0.30 Passi a gambe piegate o.v. pen.-0.10</p>
<b>SUOLO</b>	<p>BASE e ESORDIENTI: durata esercizio max. 50'' INTERMEDIO e AVANZATO: durata esercizio max. 1' L'esercizio deve contenere uno o più movimenti di coordinazione braccia gambe. L'esercizio deve essere eseguito con la musica per tutti i LIVELLI dalla 3^ Categoria in poi.</p>	<p>Esercizio troppo lungo pen. 1.00</p> <p>Mancanza mov. di coordinazione braccia – gambe pen. - 0.30</p> <p>Mancato utilizzo della musica pen. -1.00</p>

**LINEA**

			LINEA				
VOLTEGGIO	1,00	1,50	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00
SALTI	Rincorsa + battuta nel cerchio e arrivo su tappeto cm.10.	PENNELLO cm.40	CAPOVOLTA Apertura 135°		TUFFO corpo in linea apertura 180°	VERTICALE A CORPO TESO E DISCESA IN TENUTA	VERTICALE CON REPULSIONE
	Rincorsa + battuta in pedana+ pennello + arrivo su tappeto cm. 10.						
	Da ferme : 2 rimbalzi e il terzo in uscita e arrivo.	Da ferme: 2 rimbalzi e capovolta	Da ferme: 2 rimbalzi e arrivo framezzo in accosciata		FRAMEZZO ARRIVO IN ACCOSCIATA		
	BASE 10- 40cm.						
	ESORDIENTI 40 cm.						
INTERMEDIO 40 cm.							
AVANZATO 40 cm/60cm							

LINEA							
MINI TRAMPOLINO	1,00	1,50	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00
GINNICO	Da ferme: pennello + pennello con ½ giro sul trampolino	Pennello+ pennello	COSACCO < 90° RACCOLTO 90°	COSACCO = 90°	CARPIO 90° ENJAMBE' 90°	PENNELLO CON 1/2 GIRO	ENJAMBE' 135° CARPIO 135°
ACROBATICO	PENNELLO		CAPOVOLTA SALTATA	VERTICALE A CORPO TESO E DISCESA IN TENUTA	TUFFO Apertura 180°		VERTICALE CON REPULSIONE
	Da ferme: 2 rimbalzi e uscita in pennello.						
	BASE						
	ESORDIENTI						
	INTERMEDIO						
	AVANZATO						

				LINEA				
PARALLELA	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
ENTRATE				Salire all'appoggio ritto frontale braccia tese da 60cm	Salire all'appoggio ritto frontale braccia tese alla pedana anche con alcuni passi di rincorsa		Capovolta di slancio con ausilio di cubotto	Capovolta dietro con slancio della gamba
SLANCI				Slancio DIETRO e ritorno.	2 Slancio dietro consecutivi.	Slancio dietro sopra i 45°		2 Slanci dietro sopra i 45° consecutivi
AVANTI				In appoggio e preparazione passaggio g. dx	Cambio di appoggio con spostamento verso dx	Passaggio gamba avanti		In appoggio passaggio gamba e cambio di fronte in appoggio.
INDIETRO				In appoggio e preparazione passaggio g. sx	Cambio di appoggio con spostamento verso sx	Passaggio gamba indietro		Giro addominale indietro
USCITE				Capovolta avanti		Slancio dietro e spinta.		Guizzo
	ESORDIENTI							
	INTERMEDIO							
	AVANZATO							

TRAVE		0,10	0,20	0,30	LINEA 0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	
1	ENTRATE	Lateralmente mani in appoggio e spinta delle gambe e arrivo in accosciata.	Salita sulla trave ad 1 piede e subito g.libera in appoggio avanti.		Salita sulla trave ad 1 piede, tenuta g.dietro tesa 1''		Squadra tenuta	Framezzo frontale g. divaricate e tese	Spinta sulla trave ad un piede con fase di volo e tenuta gamba dietro tesa 2''	
2	SALTI ARISTICI	SPINTA 1	chassè		Pennello con g. elevata a 45°	Salto del gatto a 90°	Sforbiciata a 45°	Pennello con gamba elevata a 90°	Sforbiciata a 90°	
					Salto del gatto a 45°				Enjambè a 90°	
	SPINTA 2	Pennello	Pennello scambiato		Pennello + pennello	Raccolto a 45°	Enjambè II a 90°	Raccolto a 90°	Cosacco a 90°	
							Cosacco a 45°		Sisonne a 90°	Enjambè II a 135°
3	IBRI	EQUIL	3 passi avanti relevè a gambe tese+ accosciata e ritorno in relevè	Passè in appoggio 2''	Tenuta gamba tesa a 45° 2''	3 passi relevè con 1 circonduzione delle braccia a gambe tese	Passè relevè 1''	Passè relevè 2''	Tenuta gamba tesa avanti a 90° 2''	
		GIRI	¼ di giro in doppio appoggio relevè + ¼ di giro in doppio appoggio in relevè.	2 passi in relevè e ½ g. accosciata	Ronde de jambe > di 45°	½ g. in relevè doppio appoggio.		½ g. relevè + ½ g. relevè (passo in mezzo) tutto in doppio appoggio		½ g. passè relevè
4	ACROBATI CA		1 Coniglietto		2 coniglietti		1 Coniglietto a 45°	Verticale a L	1 Coniglietto bacino in verticale	
5	USCITE		Pennello	Raccolto	Pennello 1/2 giro		carpio		Pennello con 1 giro ruota	
		BASE								
		ESORDIENTI								
		INTERMEDIO								
		AVANZATO								

					LINEA						
	SUOLO	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80		
1	ROTOLAMENTI	AVANTI	Capovolta avanti arrivo sedute g. unite e piegate		Capovolta avanti arrivo in piedi	Da ferme: capovolta saltata	Verticale e capovolta		Verticale 2" e capovolta		
		RODIET	Rotolamento sul dorso da stazione eretta e arrivo sedute gambe flesse al petto.	Capovolta indietro e arrivo sulle ginocchia.	Capovolta indietro e arrivo sulle ginocchia bacino sollevato	Capovolta e coniglio con bacino in verticale.					
2	SALTI ARTISTICI	SPINTA 1	Pennello con gamba elevata 45° chassè	Salto del gatto a 45°	Pennello con gamba elevata a 90°	Sforbiciata a 45° Salto del gatto a 90°	Enjambè 90°	Sforbiciata a 90°	Enjambè a 135°		
			SPINTA 2	Pennello	Raccolto a 45°	pennello ½				Raccolto a 90° Cosacco a 45°	Enjambè II a 90° Sisonne a 90°
		GIRI e EQUILIBRI	3 passi relevè con 1 circonduzione delle braccia	Passè in appoggio .2"	Passè relevè 2"	3 passi in relevè + ½ g. relevè + ½ g. relevè (passo in mezzo)	Tenuta gamba tesa a 90° 1"	½ giro in passè relevè ½ giro gamba a 45°	Tenuta gamba tesa a 90° 2"	Tenuta gamba tesa > 90° 1"	1 g. passè relevè ½ giro gamba a 90°
			Passè relevè 1"	Candela 2"	½ g. in relevè doppio appoggio.	Arabesque 1"					
4	MOBILITÀ	Schiacciata g.u. 2"	Schiacciata g.u. + schiacciata g.a.		Ponte g. aperte tese Spaccata		Pesce	Ponte g.unite tese	Spaccata dx e sx eseguite in successione		
5	ACROBATIC A		Da in ginocchio: verticale a L	Verticale a L	Verticale 1" Ruota da in ginocchio	Ruota Ruota costale	Ruota con una mano Ruota spinta	Ponte e rovesciata indietro	Ruota con arrivo piedi uniti in relevè		
			BASE								
			ESORDIENTI								
			INTERMEDIO								
			AVANZATO								