



# LINEA INSIEME GAF 2018

*Il programma LINEA INSIEME è stato pensato per dare la possibilità alle ginnaste, abituate ad una attività individuale, di collaborare con le proprie compagne e di dare il loro meglio, non per un risultato personale ma di squadra.*

*Il programma è suddiviso in due livelli di competenza basandosi sul programma PTGAF LINEA INDIVIDUALE, nel 1° livello si potranno scegliere gli elementi di BASE ed ESORDIENTI, per il 2° livello elementi di INTERMEDIO e AVANZATO, sia per l'esercizio collettivo al suolo sia per la trave. Le ginnaste partiranno tutte dallo stesso punteggio e gli elementi non avranno differenza di valore come nell'individuale.*

*La trave andrà eseguita singolarmente e nell'esercizio collettivo al suolo tutte le atlete dovranno svolgere gli stessi elementi in sincrono occupando, con i movimenti, lo spazio messo a disposizione*

**N.B.** Il programma *Linea Insieme* viene adottato da SDA Ginnastiche UISP Veneto.

Referente Provinciale GAF Treviso  
**Monica Dominesco**  
In collaborazione con  
Staff regionale  
SAD Ginnastiche  
UISP Veneto



## PROGRAMMA TECNICO E REGOLAMENTO

### LINEA INSIEME

*1° e 2° livello - categorie: allieve – junior – senior*

<b>Categoria Allieve: Scuola primaria</b>
<b>Categoria Junior: Scuola secondaria Inferiore</b>
<b>Categoria Senior: Scuola secondaria Superiore</b>

### REGOLAMENTO

Ogni società dovrà suddividere le proprie ginnaste in squadre composte da minimo 4 massimo 6 partecipanti per ogni categoria. La classifica verrà stilata prendendo il punteggio dell'esercizio collettivo + i 3 migliori punteggi alla trave

Qualora non si avessero ginnaste sufficienti a formare una squadra è possibile utilizzare ginnaste della categoria con età inferiore, quindi ginnaste Allieve possono gareggiare nella categoria Junior e ginnaste Junior nella categoria Senior.

Esempio: avendo solo 2 ginnaste nella categoria Junior è possibile formare la squadra nella categoria Junior utilizzando ginnaste che per età rientrerebbero nella categoria Allieve.

**Non è invece possibile utilizzare ginnaste Senior e Junior nelle categorie inferiori, né ginnaste Allieve nella categoria Senior.**

- *Nelle penalità si farà riferimento alla tabella dei falli generali del PTGAF LINEA per gli elementi tecnici di suolo e trave. Per l'esercizio collettivo al suolo inoltre verranno aggiunte penalità di costruzione e composizione dell'esercizio (pag. 6)*

**PROGRAMMA TECNICO 1°  
(BASE/ESORDIENTI)**

**SUOLO**

- *Esercizio collettivo formato da minimo 4 ginnaste ad un massimo di 6 ginnaste.*
- *Si dovrà scegliere un elemento per sezione (1. 2. 3. 4. 5.) dal PTGAF LINEA 2018*
- *Si dovrà includere obbligatoriamente i punti n.6 n.7 sotto riportati*
- *Un unico movimento non può assolvere insieme le esigenze n.6 e n.7.*
- *Gli elementi utilizzati dovranno essere gli stessi per tutte le ginnaste della squadra e dovranno essere eseguiti in sincronia*
- *La musica è libera (può essere anche cantata) durata massima 1'.30"*
- *Movimenti coreografici di collegamento obbligatori*
- *Punteggio di partenza 10.00*
- *Contenuto e valutazione seguiranno il PTGAF LINEA*
- *DIMENSIONI SUOLO - 4m x 9m su 2 corsie da 2m x 12m*

➤ L' esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:

6. Una collaborazione tra le ginnaste (movimento eseguito in gruppi di due o più ginnaste in cui si ha un contatto tra loro)
7. Un sollevamento di gruppo (una posizione in cui una ginnasta è sollevata da terra)

**TRAVE**

- *Si dovrà scegliere un elemento per sezione (1. 2. 3. 4. 5.) dal PTGAF LINEA 2018 BASE/ESORDIENTI*
- *Ogni atleta eseguirà l'attrezzo singolarmente*
- *Punteggio di partenza punti 10.00.*
- *Contenuto e valutazione seguiranno il PTGAF LINEA*

**PROGRAMMA TECNICO 2° LIVELLO  
(INTERMEDIO/AVANZATO)**

**SUOLO**

- *Esercizio collettivo formato da minimo 4 ginnaste ad un massimo di 6 ginnaste.*
- *Si dovrà scegliere un elemento per sezione (1. 2. 3. 4. 5.) dal PTGAF LINEA 2018 INTERMEDIO/AVANZATO*
- *Si dovrà includere obbligatoriamente i punti n.6 n.7 sotto riportati*
- *Un unico movimento non può assolvere insieme le esigenze n.6 e n.7.*
- *Gli elementi utilizzati dovranno essere gli stessi per tutte le ginnaste della squadra e dovranno essere eseguiti in sincronia*
- *La musica è libera (può essere anche cantata) durata massima 1'.30"*
- *Movimenti coreografici di collegamento obbligatori*
- *Punteggio di partenza 10.00*
- *Contenuto e valutazione seguiranno il PTGAF LINEA*
- *DIMENSIONI SUOLO - 4m x 9m su 2 corsie da 2m x 12m*

➤ L' esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:

6. Una collaborazione tra le ginnaste (movimento eseguito in gruppi di due o più ginnaste in cui si ha un contatto tra loro)
7. Un sollevamento di gruppo (una posizione in cui una ginnasta è sollevata da terra)

**TRAVE**

- *Si dovrà scegliere un elemento per sezione (1. 2. 3. 4. 5.) dal PTGAF LINEA 2018 INTERMEDIO/AVANZATO*
- *Ogni atleta eseguirà l'attrezzo singolarmente*
- *Punteggio di partenza punti 10.00.*
- *Contenuto e valutazione seguiranno il PTGAF LINEA*

## ESIGENZE DI COMPOSIZIONE E COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO COLLETTIVO AL SUOLO

### ESIGENZE MUSICALI

Caratteristica musicale: riguarda l'interpretazione della musica da parte delle atlete (esempio: se ho scelto un Can Can, dovrò scegliere dei movimenti consoni a questa tipologia di musica)

Movimenti e ritmo: i movimenti devono essere eseguiti in rispetto del ritmo musicale (esempio: nel momento in cui la musica incalza un ritmo più veloce le atlete a loro volta dovranno rispettare tale nuova esigenza musicale)

Legame d'insieme: l'esecuzione deve essere costruita con le atlete in base alle loro specifiche caratteristiche in modo da ottenere un risultato complessivamente armonico e non forzato (esempio: scegliere dei movimenti congrui alle capacità delle ginnaste, collaborazioni e sollevamenti alla loro portata)

Originalità: l'esercizio adatto alle ginnaste, calato sulle loro capacità, ed interpretato in rispetto alla musica risponde al requisito di originalità.

### COMPOSIZIONE GENERALE

Spazio e formazioni: devono essere toccate più aree di lavoro e si deve cambiare formazione almeno una volta durante l'esecuzione del collettivo (es: non si può mantenere la formazione cerchio per l'intera durata dell'esercizio)

Livelli di lavoro: i ginnasti devono muoversi considerando più livelli (stazione eretta, fase di volo, contatto con il suolo)

Spostamenti: si intende la varietà di direzione durante l'esecuzione (esempio: avanti o indietro, laterale o diagonale)

RIEPILOGO PENALITÀ	
Esecuzione di un minor numero di difficoltà di quelle richieste dal regolamento	p. 0.50
Mancata esecuzione dei punti n.6 n.7	p. 0.50
Totale assenza di movimenti coreografici	p. 0.50
Mancanza delle ESIGENZE MUSICALI	da p. 0.10 a p. 0.30
Mancanza delle ESIGENZE DI COMPOSIZIONE	da p. 0.10 a p. 0.30
Mancanza di sincronismo	da p. 0.10 a p. 0.30
Caduta nel sollevamento di gruppo o collaborazione di coppia	p. 0.30