

VERBALE RIUNIONE LEGA LE GINNASTICHE - SETTORE GAF

09 APRILE 2011 - MARGHERA

Oggi sabato 09 Aprile 2011 alle ore 15.30 nella sede del Comitato Provinciale di Venezia si riuniscono gli Istruttori delle Società della Lega Le Ginnastiche Regionale, settori: GAF.

Sono presenti :

Coordinatrice Regionale Lega Le Ginnastiche – Silvia Saccardi

I seguenti tecnici: Carli, Ferrotti, Nicolè, Rodighiero, Tonello.

Tecnici assenti giustificatisi: Rado, Ravarotto

ORDINE DEL GIORNO:

- 4° incontro Istruttori GAF interessati alla stesura dei nuovi programmi “Promozionali GAF” regione Veneto: definizione programma sperimentale, stesura griglia programma tradizionale.

Si apportano le seguenti modifiche e aggiunte al programma tradizionale:

TRADIZIONALE diviso in:

- Gara individuale con classifica a squadra (da 4 a 6 ginnaste)
- Gara individuale

GARA INDIVIDUALE CON CLASSIFICA A SQUADRA (DA 4 A 6 GINNASTE)

Ogni Società può portare più squadre sia alla fase provinciale che a quella regionale

Categorie: (vale l'anno di nascita)

- 2^a categoria (6 – 7 anni)
- 3^a categoria (8 - 10 anni)
- 4^a categoria (11 – 13 anni)
- 5^a categoria (14 in poi)

Programma tecnico:

Lavoro su unica griglia ampia che comprenda anche elementi propedeutici.

- 1 corpo libero collettivo con 4 ginnaste (numero fisso) su spazio di 6 x 8.
In gara dovranno esserci 3 corsie affiancate (6 x 12) con linea sugli 8 metri.
- 2 volteggi
- 2 parallele
- 2 travi
- 2 trampolini

1 ginnasta max su tre attrezzi

Punteggio finale dato dalla somma dei 4 migliori attrezzi di squadra (obbligatori: corpo libero e trave). Viene premiata la squadra.

Per il corpo libero si stabilirà un valore di partenza che oltre alle difficoltà, tenga conto anche di collegamenti, utilizzo spazio, musica, assieme, originalità ecc.

Passaggio alla fase regionale, indipendente dalla partecipazione alla fase provinciale.

GARA INDIVIDUALE

Categorie:

vale l'anno di nascita.

- 1^a categoria A (3 -5 anni)
- 1^a categoria B (4 – 5 anni)
- 2^a categoria (6 anni)
- 3^a categoria (7 anni)
- 4^a categoria (8 anni)
- 5^a categoria (9 anni)
- 6^a categoria (10 anni)
- 7^a categoria (11 -13 anni)
- 8^a categoria (14 anni in poi)

Programma tecnico

- 1^a categoria A : percorso
- dalla 1^a categoria B in poi:

Lavoro su stessa griglia di cui sopra, ai 5 attrezzi sopra indicati (anche corpo libero individuale).

Punteggio finale dato dalla somma dei 4 migliori attrezzi (obbligatori: corpo libero e trave).

Viene premiata la singola ginnasta.

Stessa modalità di partecipazione e passaggio al regionale (libera).

Si procede con la definizione del programma sperimentale, individuando gli obiettivi che esso si prefigge:

1. proporre una “Slow Gymnastics”, rispettosa dei tempi fisici e psicologici di apprendimento. L’attività UISP è rivolta alla valorizzazione del potenziale personale in termini, non assoluti (atleta olimpico), ma relativi alle proprie specifiche potenzialità ed aspettative, non ultima quella di poter praticare la propria disciplina sportiva il più a lungo possibile, nella fase in cui la maturità e al consapevolezza consentono la massima espressione di sé, fase in cui, nella nostra precoce disciplina, molto spesso le ginnaste non riescono fisicamente e/o mentalmente ad arrivare, perché il tipo di richiesta precedente è correttamente funzionale solo alla massima espressione di pochissimi talenti e non alla media delle persone. Il tentativo sarà quello di avviare un percorso di formazione tecnica che eviti la specializzazione precoce e si sviluppi sui presupposti di una ricchezza e variabilità di stimolazioni di tipo coordinativo, sullo sviluppo dell’espressività corporea, sulla personalizzazione delle sedute di preparazione fisica generale e specifica e su un approccio psicologico teso all’autostima e alla valorizzazione di sé. I programmi tecnici saranno studiati sulla base di questi presupposti, nonché sulla forte valenza educativa delle attività svolte in gruppo.
2. offrire alle nuove società, con scarsa attrezzatura, la possibilità di svolgere gare
3. consentire alle società che svolgono attività GAF GAM GRS di svolgere gare “miste”
4. protrarre l’età di gara, in modo da far gareggiare persone adulte, tecnici, ecc. e favorire il “cambio dei ruoli”, da ginnasta a tecnico, ma anche da tecnico a ginnasta.
5. Sviluppare la creatività e la fantasia motoria, utilizzando attrezzi convenzionali e non, e cercando modalità di movimento ed espressione più libere.
6. proporre modalità di giudizio che risponde a canoni di soggettività e non di oggettività: non viene premiato il più bravo, ma quello che mi è piaciuto di più

Per soddisfare gli obiettivi di cui sopra si propone di dar vita a due filoni, a cui vorremmo far accedere anche le ginnaste agoniste UISP, FGI, EPS (vedremo se si potrà):

- SLOW GYMNASTICS: per chi intende sviluppare la ginnastica artistica ma secondo le modalità esposte al punto 1 e 2
- ART GYMNASTICS: per soddisfare i punti 2, 3, 4, 5, 6

SLOW GYMNASTICS e ART GYMNASTICS:

Categorie:

- UNDER 8
- UNDER 11
- UNDER 16
- OVER 16
- OVER 25
- MIX con almeno due categorie di cui sopra insieme

Programma tecnico:

SLOW GYMNASTICS BASE:

Gara a squadra 6/8 ginnaste (anche GAF e GAM)

- Corpo libero di squadra con due corsie a croce, con esigenze specifiche:
 - o Flessibilità
 - o Equilibrio
 - o Tenuta
 - o Rotolamenti
 - o Salti ginnici
 - o Elementi acrobatici

IPOTESI:

Alcuni dei quali in coppia

Alcuni dei quali in assieme

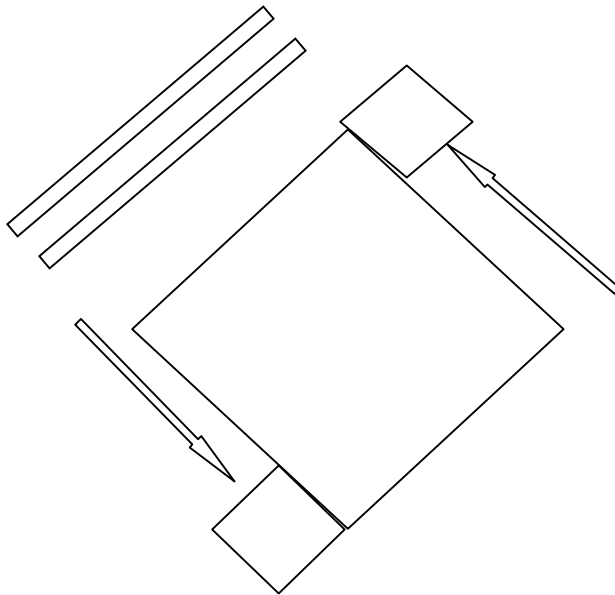
Alcuni dei quali in successione ecc.

SLOW GYMNASTICS AVANZATO

- Idem sopra +
- 2 travi IPOTESI: Da eseguirsi o in assieme o in successione
- 2 trampolini, idem sopra

Da eseguirsi tutto di seguito con, per esempio, la seguente disposizione

Per le categorie OVER 16 e OVER 25 solo corpo libero e trampolino



ART GYMNASTICS

Gara a squadra con numero libero

Possibilità di ginnasti GAF GAM e GRS

Programma tecnico:

- Corpo libero con attrezzi convenzionali di ritmica o artistica o di fortuna e fantasia con musica

Elementi di valutazione: esigenze specifiche, tecnica esecutiva, originalità, espressività, utilizzo dello spazio, sintonia e ritmo con la musica, interpretazione.

Si passa a prendere visione delle varie griglie portate dai partecipanti per la stesura del programma tradizionale e si decide di stenderle nel prossimo incontro, visionando i programmi tecnici dell'agonistica UISP, per fare in modo che ne rappresentino una "anticipazione propedeutica".

Si stabilisce la data dei prossimi incontri:

o Sabato 7 maggio 2011

o Sabato 14 maggio 2011

con sede ed orari da stabilirsi.

Al prossimo incontro, sempre a partecipazione libera, sarà utile aver letto e riflettuto sul programma steso in data odierna.

Sarà opportuno portare i programmi agonistici UISP per la stesura delle griglie del programma tradizionale, e materiale universitario o di proprio bagaglio culturale, utile alla definizione del programma sperimentale.

La seduta si conclude alle ore 18.00.

Lega Le Ginnastiche
Coordinatrice Regionale

Silvia Saccardi