

## VERBALE RIUNIONE LEGA LE GINNASTICHE - SETTORE GAF

**14 MAGGIO 2011 - MARGHERA**

Oggi sabato 14 Maggio 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, Nicolè.

Tecnici assenti giustificatisi: Rodighiero.

ORDINE DEL GIORNO:

- 6° incontro Istruttori GAF interessati alla stesura dei nuovi programmi “Promozionali GAF” regione Veneto: definizione più dettagliata del programma sperimentale

Si apporta la seguente aggiunta al programma tradizionale, sotto indicato: Categoria MIX

**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^ categoria (6 – 7 anni)
- 3^ categoria (8 - 10 anni)
- 4^ categoria (11 – 13 anni)
- 5^ categoria (14 in poi)
- Categoria MIX: la squadra deve essere composta da ginnaste appartenenti ad almeno 3 categorie diverse fra quelle sopra indicate

Si procede con la definizione più dettagliata del programma: SLOW GYMNASTICS BASE.

Si decide di utilizzare anche per questo programma, la griglia del programma tradizionale, ampliandola con elementi di maggior difficoltà, visto che potranno partecipare anche ginnaste agoniste.

Programma tecnico:

SLOW GYMNASTICS BASE:

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

- Corpo libero di squadra in spazio di 6x8, in gara dovranno esserci 3 corsie affiancate con linee
  - **ESIGENZE SPECIFICHE:**
    - Presentazione e congedo della squadra: di fronte al pubblico e alla giuria e disposizione in pedana con ordinativo originale ed espressivo anche con utilizzo della voce (12'')
    - Musica: senza parole, tempo minimo 50'' massimo 1'10''
    - Utilizzo dello spazio:
      - 2 formazioni a scelta (cerchio, scacchiera, rombo, riga, rondine, ecc.)
      - 1 cambio di direzione
      - 1 cambio di fronte
    - Espressività
      - 1 azione che esprima emozione (gioia, rabbia, tristezza ecc.)
      - 1 azione di mimica (interpretare: treno, mare, aereo, marionetta ecc.)Entrambe devono essere di gruppo.
    - 2 elementi ACROBATICI diversi, presi da griglia tradizionale ampliata
    - 1 SERIE MISTA di 3 ELEMENTI  
(2 elementi acrobati + 1 elemento ginnico; da inserirsi a scelta come primo, secondo o terzo elemento)
    - 2 elementi GINNICI:
      - 1 GIRO
      - 1 SALTO GINNICO
    - 1 elemento di FLESSIBILITA'
    - 1 elemento di EQUILIBRIO
    - 1 elemento di TENUTA

Gli elementi di flessibilità, equilibrio e tenuta, non sono codificati, quindi sono di libera costruzione, devono essere tenuti 2'' e devono essere eseguiti: 1 in gruppo, 1 in coppia, 1 individualmente. La scelta dell'ordine è libera.

Esempio: Flessibilità → gruppo oppure coppia  
Tenuta → coppia oppure individ.  
Equilibrio → individualmente oppure gruppo

**GRUPPO:** L'elemento può essere eseguito da una o più ginnaste e le altre fungono da supporto oppure da tutte le ginnaste. Fra di esse deve esserci un legame. **DEVE ESSERE ESEGUITO IN ELEVAZIONE**

**COPPIA:** L'elemento può essere eseguito da una sola delle due ginnaste in coppia e l'altra funge da supporto o da entrambe le ginnaste. Fra di esse deve esserci un legame.

Le varie coppie devono eseguire contemporaneamente lo stesso elemento.

Se la squadra è dispari si formerà una terziglia (esempio: 7 ginnaste = 2 coppie e 1 terziglia).

**INDIVIDUALMENTE:** Lo stesso elemento deve essere eseguito da tutte le ginnaste contemporaneamente, senza legame tra loro.

## SLOW GYMNASTICS AVANZATO

### La presentazione e congedo idem BASE

Il passaggio fra i vari attrezzi deve avvenire tramite ordinativi, originali ed espressivi, anche con utilizzo della voce da eseguirsi in un tempo massimo di 12" per volta

Si stabilisce la data del prossimo incontro:

- o Sabato 28 maggio 2011 a Peraga di Vigonza alle ore 12,00.

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 alla trave e alle parallele del programma tradizionale.

La seduta si conclude alle ore 18.45.

Lega Le Ginnastiche  
Coordinatrice Regionale

Silvia Saccardi

