

VERBALE RIUNIONE LEGA LE GINNASTICHE - SETTORE GAF

07 MAGGIO 2011 – PERAGA DI VIGONZA

Oggi sabato 07 Maggio 2011 alle ore 15.30 nel Palazzetto dello Sport di Peraga di Vigonza (Pd) 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: Busolo, Cogato, Rodighiero, Rossato.

Tecnici assenti giustificatisi: Carli, Nicolè, Masiero, Ravarotto

ORDINE DEL GIORNO:

- 5° incontro Istruttori GAF interessati alla stesura dei nuovi programmi “Promozionali GAF” regione Veneto: definizione programma sperimentale, stesura griglia programma tradizionale.

Si procede con la stesura della griglia del programma tradizionale, sulla base dei seguenti principi:

- Slow gymnastics: l’idea di fondo è quella di rallentare i tempi di apprendimento rispetto alle tabelle di marcia usuali, o per meglio dire, di fare in modo che ogni ginnasta arrivi all’esecuzione tecnica corretta di quell’elemento secondo i propri personali tempi di apprendimento.
- I movimenti richiesti sono inseriti nella griglia in ordine progressivo di difficoltà arrivando come massimo “all’elemento finito” richiesto nel programma agonistico. Per tanto risultano elementi propedeutici alla corretta esecuzione dell’elemento “finito”, ricavati scomponendo in modo analitico l’elemento stesso. Questo ci consentirà di costruire una ginnastica tecnicamente ben impostata e contemporaneamente di dare a tutti la possibilità di partecipare.
- Si discute sulla possibilità di inserire attrezzi propedeutici, pedane, cubotti ecc., ma poi si decide di non utilizzarli in campo gara.

Si stendono le tabelle di corpo volteggio e corpo libero che sono da considerarsi comunque una prima bozza, che richiede molti aggiustamenti

VOLTEGGIO (rincorsa con distanza minima 10/15 metri)						
Tappetoni h 20			Tappetoni h 50			
pennello	Pennello rimbalzo capovolta saltata	+ +	Capovolta saltata	tuffo	Verticale arrivo schiena	e di Verticale e spinta
					Ruota (gbe aperte)	Rondata (mani almeno a 90°)

CORPO LIBERO						
Capovolta avanti, arrivo seduti gbe tese	Rotolamento sul dorso e salita in piedi	Cap. av. gbe tese + rotolamento sul dorso e salita	Capovolta avanti			
Rotolamento 360° lungo l'asse longitudinale	Idem con gbe divaricate					
Cap indietro, arrivo gambe divaricate	Cap. indietro, arrivo gbe piegate	Cap. ind., arrivo gbe tese				
Affondo	Ruota a 45°, richiesta dorso in spinta	Ruota	Ruota con 1 mano (obbligatoriamente la 2° mano di appoggio)	Ruota spinta	rondata	
Dalla stazione eretta, candela, braccia tese in alto al suolo	Cap. ind. passante, arivo in tenuta	Cap. alla verticale a 45°	Capovolta alla verticale			

affondo	Verticale a L (bacino e prima gamba in verticale)	Verticale segnata	Verticale segnata e capovolta avanti	Verticale tenuta 2''		
Ponte dal basso	Ponte dall'alto	Ponte con gamba alta tenuta 2''	Ponte dal basso e spinta in rovesciata	Ponte dall'alto e spinta in rovesciata	Rovesciata indietro (partenza gba alta obbligatoria)	
Verticale e ponte (arriva prima una gba e poi l'altra)	Verticale e ponte (prima una gba e poi l'altra tenuta sollevata)	Tic Tac su tallone	Rovesciata avanti	Tic tac	Ribaltata a uno	
Salto a pennello	Salto raggruppato	Pennello con ½ giro	Cosacco con spinta a due piedi	Pennello con 1 giro, 360°	Sisonne o enjambeè a 90° con spinta di 2 piedi	
Salto del gatto	Pennello con gba tesa avanti a 90°	Cosacco spinta a 1 piede	sforbiciata	Enjambeè a 90°, spinta a 1 piede	Enjambeè a 160° spinta a 1 piede	
Schiacciata avanti a gba divaricate	Staccata sagittale	Staccata frontale				
Passè 2''	Passè tenuto in relevè 2'' (anche con prearazione delle braccia per il giro)	½ giro su due piedi	½ giro in passè	1 giro 360°		

Si conferma la data del prossimo incontro:

- Sabato 14 maggio 2011 a Marghera ore 15,30

Si fissa un'ulteriore incontro:

- Sabato 28 maggio 2011 a Peraga di Vigonza Ore 12,00

Partecipazione libera.

La seduta si conclude alle ore 19.00.

Lega Le Ginnastiche
Coordinatrice Regionale

Silvia Saccardi