



Catania, 26 Aprile 2010

Prot. 2010/408

- Alle società Federate della Sicilia
- Ai Tecnici Interessati

LORO INDIRIZZI

**Oggetto: Valutazione regionale - Sezione GR**

Si porta a conoscenza degli interessati che Domenica 2 Maggio p.v. presso il Palazzetto dello Sport "PALACUS – Angelo Arcidiacono" sito in via Santa Sofia 111, 95123 Catania, dalle ore 14.00 alle ore 16.00, sarà effettuata la valutazione regionale rivolta alle ginnaste del Centro Tecnico Regionale – Gruppi A e B - indicate dalla DTRR Francesca Torchia e rientranti nei limiti d'età riportate dalla circolare nazionale.

Ogni ginnasta dovrà presentare gli esercizi secondo quanto riportato nell'allegato programma.

Per eventuali chiarimenti ed informazioni è possibile contattare la DTRR al n° 328 022.45.03 o via mail all'indirizzo [francesca.torchia@gmail.com](mailto:francesca.torchia@gmail.com)

Cordialmente,

*Il Presidente*  
*Francesco Musso*

**Allegato: Procedure Test Nazionale 2010**

# ***ITINERARIO DI LAVORO PER ATTIVITÀ ADDESTRATIVA REGIONALE E INTERREGIONALE DI GINNASTICA RITMICA E TEST NAZIONALI 2010***

## **Premessa**

L'individuazione e lo sviluppo del talento sportivo, obiettivo fondamentale dell'attività addestrativa giovanile della sezione, presuppone un percorso continuo che inizia dall'avviamento alla disciplina per passare alla specializzazione, ed arrivare al risultato sportivo attraverso una maturazione tecnica assistita e monitorata continuamente. Tutte le parti interessate (l'atleta, la famiglia, il tecnico, la società) devono essere coinvolte in questo percorso, collaborando con la struttura tecnica periferica e centrale per realizzare un piano individuale e concordato nelle sue parti.

Questa D.T.N. , nell'ottica di individuare questo potenziale di ginnaste adatte ad una attività di alto livello, con l'approvazione del C.F., ha predisposto un piano di interventi tecnici ad hoc.

Il reclutamento di ginnaste avverrà attraverso un percorso che inizia a livello societario per confluire in quello regionale e interregionale, quest'ultimi promossi per il maggior coinvolgimento di giovanissime ginnaste già orientate ad affrontare l'attività della Ginnastica Ritmica , con prospettive di inserimento in gruppi di interesse nazionale. Sono previste valutazioni nazionali( Test nazionali) per la formazione del/i gruppo/i "C" e "B" estivi seguiti da staff federale.

È consigliabile seguire un piano di lavoro basato su linee comuni, sia pur nel rispetto delle realtà periferiche. In particolare sarà cura dei Comitati Regionali:

- a) Avviare, nelle rispettive regioni, un notevole numero di ginnaste all'attività agonistica istituzionale di ginnastica ritmica con programmi semplici e a largo raggio per la formazione di base
- b) favorire la formazione di uno o più gruppi omogenei e ristretti di ginnaste con buone potenzialità per sviluppare una preparazione tecnica specifica di apprezzabile livello, favorendo , dove possibile la costituzione di un Centro Tecnico Regionale, che diventi il fulcro dell'attività regionale con il coinvolgimento dei tecnici societari e regionali.

## **Obiettivi:**

- Decentrare la preparazione tecnica, allargando la partecipazione al maggior numero di Società interessate;
- Promuovere la costituzione di un Centro tecnico regionale;
- Promuovere costanti verifiche territoriali con monitoraggio dei risultati;
- Programmare interventi di supporto tecnico concordati con la D.T.N.;
- Uniformare programmi e indirizzi di allenamento diversificati per fasce di età;
- Uniformare valutazioni iniziali, intermedie e finali;
- Selezionare e seguire ginnaste con caratteristiche psico- fisiche e tecniche particolarmente adatte ai programmi di alta specializzazione.

## **Partecipazione**

Il programma è rivolto a ginnaste delle categorie allieve e juniores così suddivise:

1. Allieve I° fascia (8,9,10 anni);
2. Allieve II° fascia (11-12 anni);
3. Juniores (13,14,15).

L'ammissione agli allenamenti è subordinata al superamento di un test di ingresso che accerterà le capacità minime richieste.

Durante gli allenamenti è auspicabile la presenza di almeno una tecnica delle ginnaste convocate.

### **Fase preliminare**

- ❖ Individuare sedi di allenamento a livello regionale e/o interregionale per l'attività addestrativa estiva organizzata dai Comitati regionali;
- ❖ Collaborare con la D.T.N. per l'individuazione di sedi per i concentramenti estivi dei gruppi "C" seguiti da staff tecnico federale indicato dalla D.T.N.;
- ❖ Individuare tecniche preposte agli allenamenti per attività addestrativa invernale regionale;
- ❖ Comporre i gruppi di ginnaste.

### **Fase operativa**

- ❖ Somministrare test di ingresso a livello territoriale
- ❖ Attuare i programmi tecnici
- ❖ Organizzare verifiche intermedie
- ❖ Effettuare verifiche finali
- ❖ Prevedere interventi collaboratori D.T.N. (richiesti dai Comitati regionali o programmati dalla D.T.N.)

Ogni Comitato regionale è invitato ad organizzare, quindi, allenamenti invernali o raduni estivi periodici (es. Centri regionali di allenamento, Centri intersocietari, collaborazioni tra regioni) in linea con le indicazioni date. Elaborerà autonomamente i tests di ingresso mirati al controllo di mobilità articolare a tutti i livelli e di flessibilità, all'elevazione, alla tonicità generale, alla rapidità di reazione, alle capacità coordinative generali e speciali .

Il piano dovrà essere verificato periodicamente con la registrazione e rielaborazione dei dati tecnici riferiti all'attività svolta dalle ginnaste. Sarà opportuno disporre delle schede (vedi allegato) che seguiranno la ginnasta nel suo itinerario e fino alla valutazione nazionale.

### **Linee programmatiche di lavoro**

Il progetto si rivolge alle Allieve di prima fascia e seconda fascia e alle Juniores di prima e seconda fascia orientate all'attività alta specializzazione .

Obiettivo: impostazione di base nel rispetto delle caratteristiche di crescita e di apprendimento legate all'età. Il programma prevede lo sviluppo di tre punti fondamentali:

- 1.preparazione fisica
- 2.preparazione tecnica a corpo libero
- 3.preparazione tecnica con attrezzi

**1. preparazione fisica.** Orientare la preparazione allo sviluppo e all'incremento delle capacità motorie della ginnasta, con particolare attenzione al miglioramento della mobilità articolare di tutti i distretti:

- mobilità (flessibilità colonna vertebrale, mobilità scapolo omerale, mobilità coxo-femorale e tibio-tarsica
- velocità (rapidità di reazione, e abilità nello svolgimento di azione rapide e precise)
- forza ( tonicità addominale, dorsale, e incremento capacità di spinta, salto , lancio)
- resistenza ( durata su lavoro di ripetizioni di elementi e di ritmi di allenamento),
- coordinazione generale ( capacità di adattamento alle situazioni e di trasformazione degli impulsi motori),
- coordinazione speciale ( capacità di ritmizzazione, di destrezza fine, di controllo segmentario e di equilibrio).

**2. preparazione tecnica a corpo libero.** L'itinerario didattico passa attraverso una metodologia basata sulla gradualità per arrivare più agevolmente alla realizzazione dell'elemento e per affrontare gli esercizi della fascia superiore.

- preparazione coreografica: elementi di impostazione di base alla sbarra (impostazione del capo, posizione dei piedi, demi-plié, plié, relevée, batman tendu, grand batman dalla prima e dalla seconda), elementi di impostazione di base al centro (lavoro in decubito supino per la corretta impostazione degli arti inferiori, adagio, saltelli dalla prima, seconda e terza posizione), lavoro di espressività motoria con stimoli musicali.
- tecnica a corpo libero: impostazione tecnica dei principali elementi dei gruppi corporei fondamentali (salti, giri, equilibri, articolarietà da eseguirsi in combinazione e con variazione di ritmo, di spostamenti, di piani, di direzioni).

4. **preparazione tecnica con attrezzi.** Il lavoro tecnico di base prevede lo studio elementare di elementi ricercando varietà di situazioni, precisione stilistica ed esecutiva del movimento. Per ogni attrezzo si ricercherà l'apprendimento dei gruppi tecnici, con particolare riferimento agli elementi conduzione, e dei gruppi complementari. Si studieranno difficoltà di livello della propria categoria ,si proveranno diverse prese e impugnature, si proveranno elementi di attrezzo in coordinazione alle acrobatiche, si elaboreranno elementi di particolare valore artistico e si lavorerà sulla maestria con gli attrezzi

## **Test Nazionali**

I test nazionali sono un momento significativo del percorso suddetto , rivestendo una doppia valenza: da un lato costituisce un momento di verifica del lavoro svolto in Società ed in Regione, dall'altra, è la valutazione delle potenzialità delle ginnaste avviate all'alta specializzazione , realizzato in un confronto tecnico a livello nazionale da cui trarre indicazioni per il prosieguo del lavoro. Per la FGI e per la sezione è il momento della scelta tecnica oculata, tesa alla individuazione del "talento" o della ginnasta con caratteristiche tecniche e psico-fisiche per affrontare una successiva attività di alta specializzazione.

I test nazionali riguardano :

Ginnaste delle categorie allieve e juniores orientate all'attività di alto livello ed in particolare: **Allieve prima fascia 2000, Allieve seconda fascia 1999 - 1998, juniores prima fascia 1997, e juniores seconda fascia , solo 1996 -**

Obiettivo: studio approfondito della tecnica specifica GR a corpo libero e con attrezzi.

Il programma del primo semestre 2010 va impostato in base alle richieste delle prove previste per la valutazione nazionale estiva.

- o Allieve prima fascia: esercizio a corpo libero ( comune a prima e seconda fascia) ed esercizio con la fune oppure con la palla.
- o Allieve seconda fascia: esercizio a corpo libero (comune a prima e seconda fascia) ed esercizio con il cerchio oppure con le clavette.
- o Juniores prima e seconda fascia : esercizio a corpo libero ed esercizio con il cerchio oppure con la palla.

***Gli esercizi da presentare alla valutazione nazionale dovranno seguire le indicazioni di seguito riportate e le ginnaste si presenteranno sul programma della categoria di appartenenza (relativamente all'esercizio con l'attrezzo). Le ginnaste che hanno gareggiato nel campionato di Specialità dovranno presentare l'esercizio secondo le regole del campionato di categoria.***

# INDICAZIONI PROGRAMMATICHE

## CORPO LIBERO ALLIEVE I° E II° FASCIA

L'esercizio sarà realizzato su un brano musicale di durata 1' 15" – 1' 30"; dovrà contenere **10** difficoltà:

	<b>Difficoltà D1: p.5,00 Max</b>	<b>Difficoltà D2: p.8,00 Max</b>
<b>Corpo libero (Allieva I fascia )</b>	n.10 difficoltà da 0,10- 0,60 Max con min. n°2, Max n°3 elementi di difficoltà per gruppo corporeo.	<b>N.B. NEL CORPO LIBERO NON SARA' ASSEGNATA LA NOTA DEL D2.</b>

*n.b. Difficoltà di livello superiore a 0,60 potranno essere inserite nell'esercizio, ma saranno riportate al valore 0,60 :dovranno essere dichiarate con la lettera di appartenenza e il valore numerico 0,60.*

	<b>Difficoltà D1: p.6,00 Max</b>	<b>Difficoltà D2: p.8,00 Max</b>
<b>Corpo libero (Allieva II fascia )</b>	n.10 difficoltà da 0,10- 0,80 Max con min. n°2, Max n°3 elementi di difficoltà per gruppo corporeo.	<b>N.B. NEL CORPO LIBERO NON SARA' ASSEGNATA LA NOTA DEL D2.</b>

*n.b. Difficoltà di livello superiore a 0,80 potranno essere inserite nell'esercizio, ma saranno riportate al valore 0,80 :dovranno essere dichiarate con la lettera di appartenenza e il valore numerico 0,80.*

Non vi sono particolari richieste per la parte A della composizione che, comunque, dovrà avere carattere ginnico con varietà di collegamenti, di dinamismo e di utilizzazione dei livelli di spazio e dovrà evidenziare le capacità espressive della ginnasta, anche in rapporto al brano musicale scelto. L'esercizio sarà valutato secondo le norme del CdP 2009-12

Alla valutazione la ginnasta presenterà una fiche in duplice copia (vedi modello allegato), indicando solo le **10 difficoltà richieste** .

### ALLIEVE I° FASCIA FUNNE oppure PALLA

Eseguire l' esercizio del Campionato di categoria Allieve I° fascia scelto tra fune o palla. Alla valutazione la ginnasta presenterà una fiche dell'esercizio, ( **D1-D2**)in duplice copia (vedi modello allegato).

**E' richiesta n°1 presa di rischio con lancio.** La combinazione che, comunque, dovrà avere carattere ginnico con varietà di collegamenti, di dinamismo e di utilizzazione dei livelli di spazio , dovrà evidenziare le capacità espressive della ginnasta, anche in rapporto al brano musicale scelto nonché una buona padronanza tecnica dell'attrezzo

### ALLIEVE II° FASCIA CERCHIO oppure CLAVETTE

Eseguire l' esercizio del Campionato di categoria Allieve II° fascia scelto tra cerchio o clavette. Alla valutazione la ginnasta presenterà una fiche dell'esercizio, ( **D1-D2**)in duplice copia (vedi modello allegato).

**E' richiesta n°1 presa di rischio con lancio** La combinazione dovrà avere carattere ginnico con varietà di collegamenti, di dinamismo e di utilizzazione dei livelli di spazio e dovrà evidenziare le capacità espressive della ginnasta, anche in rapporto al brano musicale scelto nonché una buona padronanza tecnica dell'attrezzo.

## **CORPO LIBERO JUNIORES I – II FASCIA**

L'esercizio sarà realizzato su un brano musicale di durata 1' 15" – 1' 30"; dovrà contenere **12** difficoltà':

	<b>Difficoltà D1: p.7,00 Max</b>	<b>Difficoltà D2: p.10,00 Max</b>
<b>Corpo libero (Juniores 1 e 2a fascia )</b>	n.12 difficoltà da 0,10- 1,00 Max con min. n°3, Max n°4 elementi di difficoltà per gruppo corporeo.	<b>N.B. NEL CORPO LIBERO NON SARA' ASSEGNATA LA NOTA DEL D2.</b>

*n.b. Difficoltà di livello superiore a 1,00 potranno essere inserite nell'esercizio, ma saranno riportate al valore 1,00 :dovranno essere dichiarate con la lettera di appartenenza e il valore numerico 1,00.*

Non vi sono particolari richieste per la parte A della composizione che, comunque, dovrà avere carattere ginnico con varietà di collegamenti, di dinamismo e di utilizzazione dei livelli di spazio e dovrà evidenziare le capacità espressive della ginnasta, anche in rapporto al brano musicale scelto, nonché una buona padronanza tecnica dell'attrezzo. Alla valutazione la ginnasta presenterà una fiche in duplice copia (vedi modello allegato), indicando solo le 12 difficoltà richieste .

## **JUNIORES I – II FASCIA**

### **CERCHIO oppure PALLA**

Eseguire l'esercizio del Campionato di categoria della fascia junior di appartenenza. Alla valutazione la ginnasta presenterà una fiche dell'esercizio, ( **D1-D2**) in duplice copia (vedi modello allegato).

**Sono richieste n°2 prese di rischio con lancio.** La combinazione dovrà avere carattere ginnico con varietà di collegamenti, di dinamismo e di utilizzazione dei livelli di spazio , dovrà evidenziare le capacità espressive della ginnasta, anche in rapporto al brano musicale scelto nonché una buona padronanza tecnica dell'attrezzo

**D.T.N. Marina Piazza**

**P.S. ALLEGATI:**

- Schede di dichiarazione dell'esercizio (corpo libero allieve - juniores e attrezzo).
- Schede di valutazione individuali
- Schede riepilogo regionale

## Test nazionali alta specializzazione GR 2010

GIUDICE

D2	D1
----	----

Giudice n°

Data

Società

Nome ginnasta

Comitato



D2		D1	Giudice	D2		D1	Giudice	D2		D1	Giudice
Valore				Valore				Valore			
Valore				Valore				Valore			
Valore				Valore				Valore			
Valore				Valore				Valore			
Valore				Valore				Valore			
Valore				Valore				Valore			
Valore				Valore				Valore			
Valore				Valore				Valore			
Valore				Valore				Valore			
<b>TOTALE ALLENATORE</b>				D2				D1			
<b>TOTALE GIUDICE</b>				D2				D1			
				PENALITA'				PENALITA'			
<b>NOTA FINALE GIUDICE</b>				Totale D2				Totale D1			

Firma allenatore. \_\_\_\_\_

Firma Commissione Test..... \_\_\_\_\_

**TEST DI VALUTAZIONE GINNASTICA RITMICA  
ALTA SPECIALIZZAZIONE  
2010**

Ginnasta.....anno nascita.....statura.....

Società.....Comitato.....

	<b>Qualità fisiche</b>	punti					NOTE	
1	Mobilità articolare							
2	Velocità e reattività							
3	forza							
	<b>Qualità tecniche</b>							
1	salto							
2	equilibri							
3	pivots							
4	articolari							
5	Tecnica corpo e stile esecutivo							
6	Tecnica attrezzo							<b>Totale 1</b>
	Somma qualità fisiche + tecniche		X 0.8 *	X 0.9	X 1.0	X1.1		

Nota: attribuzione punteggio per ciascuna qualità da 1 a 5 punti.

\* lo 0.8 va considerato solo per la categoria junior.

	esercizi	Diff. (D1+D2):2	Esec.				Note
	Corpo libero	D1:					
	Palla all.1° fascia						
	Fune all. 1° fascia						
	Cerchio all. 2° fascia						
	Clavette all. 2° fascia						
	Fune junior						
	Palla junior						
	Somma Diff. Somma Esec.						
	<b>TOTALE GENERALE</b>						

