

**PROGRAMMA TECNICO  
PER L'AVVIAMENTO ALLA GINNASTICA RITMICA  
2009-2010**

**CATEGORIA PULCINE  
(4-8 anni)**

A cura della Prof.ssa Vaglivello Luisa e Prof.ssa Bonanni Simona

Il programma è riservato a bambine che praticano G.R. da poco tempo e che quindi svolgono principalmente una attività di base a livello promozionale; sono escluse ginnaste tesserate F.G.I. per il settore agonistico della G.R.

Il principio è quello di promuovere questo sport fissando degli obiettivi non competitivi, ma di stimolo ad impostare la tecnica di base a corpo libero e con gli attrezzi codificati utilizzati anche in "forma di riporto" e quindi non necessariamente con gli elementi tecnici tipici, nonché di lasciare spazio alla possibilità di utilizzare anche piccoli attrezzi non codificati in modo da stimolare un approccio ludico.

Nel programma vengono fissati dei parametri generali in modo da uniformare i contenuti, ma ciascun tecnico potrà elaborare degli esercizi a seconda del livello e delle capacità delle proprie allieve.

L'attività prevede la programmazione di due incontri nell'anno 2010 a livello Provinciale/Regionale.

La categoria Pulcine è stata suddivisa in due fascia d'età al fine di ottenere una classifica più giusta:

- 1) 4-5-6-anni: Mignon
- 2) 6-7-8-anni: Medium

Al termine di ogni prova tutte le ginnaste verranno premiate. Verrà stilata una classifica della giornata per ogni fascia d'età dividendo il numero delle squadre, in base al punteggio ottenuto, in tre gruppi per l'assegnazione di tre brevetti ( 1° Brevetto, 2° Brevetto, 3° Brevetto).

ETA':  
Mignon (2005-2004-2003)  
Medium (2003-2002-2001)

SPAZIO UTILIZZATO: pedana 14x14

ESERCIZIO:  
Corpo Libero  
Attrezzo/i codificati  
Attrezzo/i non codificati

NUMERO GINNASTE: Si possono formare squadre da un minimo di 3 ad un massimo di 6 ginnaste. Le società che avessero

meno di 3 bambine partecipanti possono comunque formare una squadra numericamente ridotta (*solo se necessario*).

E' ammesso il passaggio da una fascia inferiore ad una superiore ma non viceversa.

Una ginnasta può appartenere solo ad una squadra.

ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE: Il brano utilizzato può essere indistintamente cantato o non cantato.

DURATA: da un minimo di un 1'15'' ad un massimo di 2'

### ELEMENTI TECNICI OBBLIGATORI

L'esercizio (corpo libero, attrezzi codificati e non) deve contenere almeno:

#### **I)**

1 salto

1 equilibrio

1 giro

1 elemento di articolarietà

Gli elementi tecnici possono essere anche non di difficoltà (per quanto riguarda le difficoltà si fa riferimento il codice F.G.I.)

Devono essere eseguiti da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.

Se l'esercizio è eseguito con gli attrezzi, gli elementi tecnici devono essere eseguiti in relazione con l'attrezzo.

#### **II)**

Almeno 2 elementi di collaborazione tra le ginnaste

#### **III)**

Almeno 2 schieramenti diversi

### RIPARTIZIONE DEL PUNTEGGIO

ESECUZIONE: p. 10

VALORE TECNICO: p. 4 (ogni elemento tecnico obbligatorio vale 0.50)

VALORE ARTISTICO: p. 6 di cui:

- p. 4 per utilizzo spazio, accordo con la musica, varietà di schieramenti e di collaborazioni, varietà di spostamento

- p. 2 elementi tecnici oltre a quelli obbligatori, scelta elementi tecnici dell'attrezzo

Prima dell'inizio della prova e per ogni squadra si deve presentare alla giuria una scheda dell'esercizio (vedi scheda allegata).

<b>CATEGORIA PULCINE</b>	
<b>Società</b>	
<b>Nome squadra</b>	
<b>Numero ginnaste</b>	
<b>Nome e Cognome ginnaste</b>	
<b>Fascia d'età</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ MIGNON</li> <li>○ MEDIUM</li> </ul>
<b>Tipologia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ CORPO LIBERO</li> <li>○ ATTREZZO/I .....</li> <li>○ ATTREZZO/I NON CODIFICATO .....</li> </ul>
<b>Elementi tecnici obbligatori</b>	1 salto ..... 1 equilibrio ..... 1 giro ..... 1 elem. articolarietà .....
<b>Schieramenti obbligatori</b>	1..... 2.....
<b>Collaborazioni obbligatorie</b>	1..... 2.....
<b>Nome del Tecnico</b>	