FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
Comitato Regionale Umbria

A Tutte le Società

E p.c.
alla Direttrice Tecnica
Jessica Grasso

Oggetto: **Progetto addestramento regionale.**

Il Comitato Regionale Umbro ha previsto, tra le proprie attività, di promuovere il "P.A.R." Progetto Addestramento Regionale.

Lo scopo principale è quello di costituire una squadra di atlete, nate negli anni 2000 - 2001, omogenee a livello regionale, e contestualmente permettere a tutti gli istruttori di confrontarsi tra di loro.

La partecipazione al collegiale è subordinata al superamento di una selezione i cui parametri ed il relativo punteggio, per la graduatoria definitiva, sono evidenziati nell'unito allegato.

Al P.R.A. verranno ammesse le prime 12 classificate.

Il test di selezione si terrà il giorno 15 febbraio p.v.

Le adesioni al test di selezione dovranno pervenire al Comitato e alla Direttrice Tecnica signora Jessica Grasso entro e non oltre il 10 febbraio p.v. con l'indicazione del nome, cognome e data di nascita delle singole atlete.

Il Comitato affidata formalmente il coordinamento del progetto alla Direttrice Tecnica Jessica Grasso che, con l'ausilio di 4 tecnici, dovrà:

1. Redigere e comunicare il calendario degli incontri, che per il 2009 non dovranno essere più di 5;
2. Scegliere le palestre idonee alla riuscita del progetto .

Per quanto ovvio il progetto di cui sopra, a livello organizzativo, di impegno dello staff e di utilizzo delle palestre avrà costo zero per il Comitato.

Vista la finalità del P.R.A. si chiede a tutte le Società, in indirizzo, la massima divulgazione della presente a tutti i propri tecnici per una ampia partecipazione.

Il Comitato e la Direttrice Tecnica Jessica Grasso rimangono a disposizione per eventuali ulteriori chiarimenti.

Perugia, 12 gennaio 2009

Il PRESIDENTE
Giannetti Mario

Jessica Grasso
347 0331057
Indirizzo e_mail: jessica.j@tiscali.it

- P.A.R. 2009 -

(Progetto Addestrativo Regionale)

Test di Ammissione

Il test ha lo scopo di valutare la preparazione fisica, artistica e tecnica delle ginnaste, al fine di selezionare le bambine che parteciperanno ai collegiali regionali 2009.

Sono ammesse al test le bambine nate negli anni 2000 e 2001.

Per ogni elemento è ammessa **una sola prova,** sarà facoltà del tecnico valutatore concedere una seconda prova.

Saranno valutate:

1. Mobilità Articolare
2. Preparazione Fisica Generale
3. Preparazione Artistica
4. Preparazione Tecnica agli attrezzi
5. Mini-Trampolino orizzontale

1. MOBILITA' ARTICOLARE

- **Traslocazioni con impugnatura dorsale** con bacchetta metrica
- **Ponte (5")**
- **Staccata destra (5")**
- **Staccata sinistra (5")**
- **Staccata frontale (5")**
- **Flessione del busto avanti** gambe unite e divaricate

2.PREPARAZIONE FISICA GENERALE

- **Corsa 20 Mt.** partenza da fermi in posizione ritta
- **Fune** salita con le gambe
- **Piegamenti a terra** gambe distese
- **Chiusure massimali alla spalliera** (saranno conteggiate solo quelle eseguite con le gambe perfettamente tese, toccando la spalliera con i piedi)
- **Crunch** (gambe leggermente divaricate e piegate, braccia incrociate dietro la testa a toccare il trapezio)
- **Accosciate** alla trave con braccia fuori (ritti sulla trave, una gamba avanti tesa a 90° andare in massima accosciata e tornare ritti)

3.PREPARAZIONE ARTISTICA

- **Chassè destro + chassè sinistro**
- **Sforbiciata**
- **Salto del gatto**
- **Salto del gatto 360°**
- **Enjambèe**
- **Raccolto spinta 2 piedi**
- **Cosacco spinta 2 piedi**
- **Sissonne**

4.PREPARAZIONE TECNICA

Comporre una sequenza di 5 movimenti scelti dalle prime due colonne delle griglie del Programma Tecnico Allieve 2009 (senza coreografia) per Trave, Corpo Libero e Parallele.
Per il Volteggio è previsto il tappetone di 60 cm, scegliendo 2 elementi diversi dalle stesse griglie.

5.MINITRAMPOLINO ORIZZONTALE

- **10 Pennelli**
- **10 Raccolti**

- **10 Carpi**
- **10 Enjambèe (5 dx / 5 sx)**

Parametri di valutazione

Mobilità Articolare

- **Traslocazioni:** in ginocchio, con bacchetta metrica.

Larghezza delle impugnature inferiore a quella delle spalle p.5
Larghezza delle impugnature da 0 a 2.....p.4
Larghezza delle impugnature da 3 a 5.....p.3
Larghezza delle impugnature da 6 a 8.....p.2
Larghezza delle impugnature da 9 a 15.....p.1
Larghezza delle impugnature più di 15.....p.0

- **Ponte:** partenza supine, le braccia non devono superare la largh. delle spalle.

Spalle oltre i polsi, gambe tese e unite.....p.5
Spalle arretrate di 10°/30° rispetto ai polsi, gambe tese e unite.....p.3
Elemento non eseguito secondo i parametri o apertura insuff.....p.0

- **Staccata destra e sinistra:** tra due pedane, la posizione va tenuta almeno 5”
  (max 5 punti per staccata).

Parte bassa a contatto, apertura 180° o +, braccia fuori……p.5
Parte bassa a contatto, apertura 160°, braccia fuori…….....p.3
Elemento non eseguito secondo i parametri, o apertura insuff.....p.0

- **Staccata frontale:** tra due pedane, la posizione va tenuta almeno 5”, gambe in atteggiamento extra-ruotato.

Parte bassa a contatto, apertura 180° o +, braccia fuori…….....p.5
Parte bassa a contatto, apertura 160°, braccia fuori…….....p.3
Elemento non eseguito secondo i parametri, o apertura insuff....p.0

- **Flessione del busto avanti** gambe unite e divaricate, piedi in max flessione (a martello).

Busto completamente aderente alle gambe…….....p.5
Busto da 10° a 30° rispetto alle gambe…….....p.3
Elemento non eseguito secondo i parametri, o chiusura insuff....p.0

TOTALE PUNTI MOBILITA': max 30

Preparazione Fisica Generale

- **Corsa 20 Mt.** partenza ritti

Da 3,5" a 4" p.5
Da 4" a 4,5".....p.4
Da 4,5"a 5".....p.3
Da 5"a 5,5".....p.2
Da 5,5" a 6".....p.1
Più di 6".....p.0

- **Fune** (partenza da in piedi con uso delle gambe)

Max 5 mt.....p.5
Max 4 mt.....p.4
Max 3 mt.....p.3
Max 2 mt.....p.2
Max 1 mt.....p.1
Meno di 1 metro.....p.0

- **Piegamenti a terra**, con gambe tese e unite, i gomiti devono arrivare all'altezza delle spalle. Tempo max 40".
  Ogni elemento svolto in maniera esatta verrà conteggiato 1 punto.

- **Chiusure massimali alla spalliera,** gambe tese, toccando la spalliera con i piedi. Tempo max 40".
  Ogni elemento svolto in maniera esatta verrà conteggiato 1 punto.

- **Crunch** a terra**,** gambe leggermente divaricate e piegate, braccia incrociate sopra la testa a toccare il trapezio. Tempo max 40".
  Ogni elemento svolto in maniera esatta verrà conteggiato 1 punto.

- **Accosciate alla trave**

Ogni ripetizione svolta in maniera esatta verrà conteggiata 1 punto solo se eseguita con entrambe le gambe (esempio: 10 ripetizioni gamba dx, 7 ripetizioni gamba sx, totale 7 punti)

Preparazione Artistica

La ginnasta dovrà eseguire gli elementi indicati controllando gli arrivi, ma intervallando un salto dall'altro da una piccola pausa di max 2".

- **Chassè destro + chassè sinistro**
  I due chassè devono essere eseguiti in successione senza pause o passi intermedi e in relevè.

- **Salto del gatto e salto del gatto 360°**
  Entrambe le ginocchia devono essere a 90° rispetto al busto, o più; la partenza e l'arrivo sono liberi.

- **Sforbiciata**
  Entrambe le gambe devono superare i 90° ed essere perfettamente tese; la partenza e l'arrivo sono liberi.

- **Enjambèe**
  L'apertura minima delle gambe deve essere di 160°, la partenza e l'arrivo sono liberi.

- **Raccolto e cosacco**
  L'angolo delle anche e delle ginocchia deve essere a 45°; partenza e arrivo a piedi uniti.

- **Sissonne**

Ogni salto verrà valutato da punti 0.10 a 0.30.

Se svolto correttamente il valore sarà 0.30, con qualche imprecisione 0.20, con grande errori 0.10, se eseguito in modo scorretto 0.00.

Preparazione Tecnica agli attrezzi

Ogni elemento scelto dalle griglie verrà sommato come Valore Tecnico ed aggiunto al Valore Esecuzione di punti 5.
Gli elementi verranno valutati secondo le vigenti regole del C.d.P..

Mini-Trampolino Orizzontale

Saranno valutati l'altezza e l'ampiezza dei salti, ma sopratutto la tenuta del corpo.
Ogni salto verrà valutato da punti 0.10 a 0.30.
Se svolto correttamente il valore sarà 0.30, con qualche imprecisione 0.20, con grande errori 0.10, se eseguito in modo scorretto 0.00.