

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE US ACLI 2018-2019

Programma Tecnico e Regolamento GARE DI SQUADRA (esclusivamente a carattere regionale)



L'Unione Sportiva Acli indice e organizza il
CAMPIONATO REGIONALE DI GINNASTICA ARTISTICA US ACLI
La manifestazione è inserita nel contesto del calendario delle attività regionali
US Acli con la concessione del Patrocinio Nazionale

US ACLI PROVINCIALE - AREA TECNICA- GINNASTICA ginnastica.artistica@usaccliroma.it
Via Prospero Alpino, 20 – 00154 Roma tel.06.5780079 www.usaccliroma.it

REGOLAMENTO

- Possono partecipare ai campionati ed alle manifestazioni US ACLI tutte le società e associazioni sportive affiliate per la stagione sportiva in corso.
- La domanda di affiliazione, dovrà essere presentata al Comitato provinciale/regionale di appartenenza con allegata la specifica documentazione per la quale potete rivolgervi a tesseramento@usaccliroma.it.
- Gli atleti partecipanti dovranno essere tesserati US ACLI per l'anno sportivo in corso e potranno effettuare l'iscrizione ad un solo campionato US ACLI.
- Il trofeo baby, il trofeo gym e la 1^ categoria, sono rivolte alle ginnaste dei corsi base, che non partecipano alle gare FGI.
- La 2^ categoria è rivolta a ginnaste di livello intermedio, anche partecipanti a competizioni FGI non superiore alle gare FGI Silver livello LA, previo tesseramento valido per l'anno sportivo in corso.
- La 3^ categoria è rivolta a ginnaste di livello intermedio, anche partecipanti a competizioni FGI non superiore alle gare FGI Silver livello LB, previo tesseramento valido per l'anno sportivo in corso.
- L'acrobatic-team è rivolto a ginnaste/i avanzati, anche partecipanti a competizioni F.G.I. di livello non superiore alle gare FGI Silver livello LC, previo tesseramento valido per l'anno sportivo in corso.
- Il modulo di iscrizione alla gara, dovrà essere inviato tramite e-mail al Comitato Organizzatore ginnastica.artistica@usaccliroma.it entro il decimo giorno precedente la gara (Mercoledì ore 12.00).
- Nel caso di ritardata iscrizione verrà applicata una sanzione per ogni società di € 15,00 fino al sesto giorno precedente la gara, oltre tale termine l'iscrizione non potrà più essere presa in considerazione.
- Gli atleti assenti, dovranno essere comunicati entro le ore 20.00 del Martedì precedente la gara, altrimenti saranno ugualmente tenuti al pagamento della quota d'iscrizione.
- In campo di gara possono essere presenti massimo due accompagnatori per due società regolarmente tesserati.
- All'inizio dell'anno sportivo è consentito il passaggio degli atleti da una fascia inferiore ad una superiore, ma non viceversa. Tale passaggio rimane comunque vincolante fino al termine dell'anno sportivo stesso, salvo quanto previsto per il trofeo gym e la 1^ categoria, competizione in cui le atlete nominate nella fascia di Elite, possono eseguire il passaggio nella fascia successiva (es: una ginnasta di fascia giovane gym, arrivata in elite nella prima gara, può decidere se passare alla fascia ragazza gym nella seconda gara).
- Le decisioni ed i provvedimenti adottati dalla Commissione Gare (Direttore Tecnico, Direttore di Gara e Presidente di Giuria) sono inappellabili.
- Le competizioni saranno giudicate da giudici in possesso del tesserino US ACLI.
- Potranno essere applicate sanzioni disciplinari verso tecnici, dirigenti, ginnasti e società che dovessero adottare comportamenti anti-sportivi.
- L'US ACLI non si assume alcuna responsabilità per eventuali incidenti e danni che possono verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento delle manifestazioni, salvo quanto previsto dalla polizza infortuni US ACLI.
- Il Presidente della Società aderente all'US ACLI dichiara sotto la propria responsabilità che tutti gli atleti sono in possesso del certificato medico per la pratica di attività sportiva, previsto dalle leggi in materia, valido per l'anno in corso e che i propri ginnasti, giudici e tecnici prendono parte alle attività ed alle manifestazioni indette dall'US ACLI in forma spontanea e senza alcun vincolo ed obbligo di partecipazione in quanto organizzate in forma dilettantistica e di svago, dichiarando altresì, che tutti i tesserati si impegnano a non richiedere all'US ACLI il risarcimento dei danni per infortuni non rimborsati dalla Società di assicurazione. Il Presidente della Società dichiara, inoltre, in base al consenso scritto validamente prestato da parte dei propri soci, ai sensi dell'art. 11 della legge n° 675/676 del 31/12/96, di autorizzare l'US ACLI ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri soci tesserati ai sensi della legge n. 675/676 del 31/12/96.

CATEGORIE, FASCE ed ANNI DI NASCITA

GARA DI SQUADRA TROFEO BABY	
Anno sportivo 2018-2019	
Anno di nascita	2014 e successivi

GARA DI SQUADRA TROFEO GYM					
Anno sportivo 2018-2019	PULCINE Anno di nascita	GIOVANI Anno di nascita	RAGAZZE Anno di nascita	ALLIEVE Anno di nascita	JUNIOR Anno di nascita
Anno di nascita	2012 e successivi	2011-2010	2009-2008	2007-2006	2005 e precedenti

GARA DI SQUADRA 1^ CATEGORIA				
Anno sportivo 2018-2019	GIOVANI Anno di nascita	RAGAZZE Anno di nascita	ALLIEVE Anno di nascita	JUNIOR Anno di nascita
Anno di nascita	2010 e successivi	2009-2008	2007-2006	2005 e precedenti

GARA DI SQUADRA ACROBATIC-TEAM			
Anno sportivo 2018-2019	ACRO 1 Anno di nascita	ACRO 2 Anno di nascita	ACRO 3 Anno di nascita
Anno di nascita	2008 e successivi (scuola primaria)	2007-2006-2005 (scuola secondaria I grado)	2004 e precedenti (scuola secondaria II grado)

TROFEO BABY

FASCE 2018/2019

Pulcini 2014 e successivi

FASI DEL TROFEO

- Unica prova – provinciale / regionale

PROGRAMMA TECNICO (concorso a squadre miste)

<u>Percorso</u>	<u>Psicomotricità</u>	Circuito ginnico
<u>Coreografia</u>	Max 1'30"	Coreografia di gruppo

REGOLAMENTO TECNICO

- Le ginnaste partecipanti al TROFEO BABY possono partecipare anche al TROFEO GYM.
- Durante la manifestazione devono essere presenti in campo gara almeno 2 tecnici.
- I brani musicali (uguali o diversi) su CD, pennetta o supporto multimediale scelti per la coreografia e come sottofondo del percorso potranno essere cantati, sfumati o interrotti dal tecnico al termine dell'esecuzione.

Per esordienti si intendono bambini/e alla prima esperienza nei corsi di avviamento alla ginnastica artistica

La gara del TROFEO BABY è organizzata solo a livello provinciale/Regionale.

PERCORSI MOTORI E COREOGRAFIA con valutazione a punteggio ma verranno premiate tutte le squadre

PERCORSO:

1. Saltare 6 cerchi posti uno davanti all'altro;
2. Scavalco di uno step con saltello/ruota (mani in appoggio);
3. 5 salti sul mini trampolino;
4. Camminare su trave propedeutica a terra
5. Passare sotto 1 ostacolo;
6. Slalom tra 4 coni;
7. Capovolta avanti (anche con aiuto dell'insegnante);
8. Saluti al pubblico in piedi su uno step.

COREOGRAFIA:

esercizio collettivo da eseguire, se si vuole, con la partecipazione dell'insegnante.

GARA DI SQUADRA TROFEO GYM

FASCE 2018/2019

pulcine	12 e successivi
giovani	10-11
ragazze	08-09
allieve	06-07
junior	05 e precedenti

FASI DEL TROFEO

- Prima prova – provinciale / regionale
- Seconda prova – provinciale / regionale

PROGRAMMA TECNICO (concorso a squadre)

Trave bassa	cm. 45/50 dai tappeti	esercizi liberi con elementi imposti
Corpo libero	striscia m. 12 x 2	

REGOLAMENTO TECNICO

- La base musicale dell'esercizio al corpo libero dovrà avere una durata massima di **50 secondi**.
- Il brano musicale su CD, pennetta o supporto multimediale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere cantato, sfumato o interrotto dal tecnico al termine dell'esercizio. La penalità per esercizio troppo lungo è di p. 0,30.
- Ogni ginnasta si presenterà individualmente all'attrezzo, ma la classifica finale della prova sarà esclusivamente di squadra per ciascuna fascia.
- La squadra sarà composta da tutte le ginnaste iscritte appartenenti alla medesima fascia.
- Le ginnaste partecipanti al TROFEO BABY-GYM possono partecipare anche al TROFEO GYM.
- Durante l'esercizio la ginnasta potrà uscire, senza alcuna penalità, dalla striscia.
- Il tecnico potrà essere presente senza ostacolare la visuale dei giudici e potrà suggerire verbalmente/gestualmente, ma non potrà eseguire gli elementi tecnici dell'esercizio.
- Potrà essere utilizzata una pedana o uno step per l'entrata a trave.
- L'assistenza è consentita esclusivamente alla trave applicando la penalità di punti 0,30 ogni volta.

CLASSIFICHE

- **Squadra:** per ogni fascia, in ciascuna delle due prove, la classifica di squadra sarà ottenuta sommando i punti attribuiti alle ginnaste partecipanti in base ai seguenti criteri:
 - 1 punto di partecipazione a tutte le ginnaste che avranno ottenuto un totale uguale o superiore a p. 31,00, che verranno chiamate individualmente come **"Ginnaste di Elite"**.
 - 30 punti per la 1^a ginnasta classificata con un totale inferiore a punti 31,00 via, via a scalare fino a punti 1 per tutte le ginnaste che rientrino nel primo 50% della classifica individuale (ginnaste di Elite escluse);
 - qualora il numero delle partecipanti o il relativo 50% fosse inferiore o uguale a 30 ginnaste, i punti saranno attribuiti rispettivamente, scalando fino all'ultima o fino alla 30^a partecipante (ginnaste di Elite escluse).
- **Società:** al termine della seconda prova verrà stilata una classifica sommando per ogni società i punti attribuiti nelle singole prove alle squadre di tutte le categorie. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la società con il minor numero di ginnaste iscritte. In caso di parità, la premiazione vedrà favorita la squadra con il minor numero di ginnaste e successivamente quella con il totale individuale maggiore.

TORNEO DI SQUADRA: al termine di entrambe le prove provinciali/regionali, verrà stilata una classifica sommando tutti i punti conseguiti nel trofeo gym e nel campionato di 1^a categoria di tutte le ginnaste partecipanti. Per concorrere al Torneo di Squadra è obbligatorio che le società partecipino ad entrambi i campionati con un minimo di 15 ginnaste, suddivise in almeno due fasce.

Ricordando che si tratta di un programma tecnico estremamente elementare rivolto a bambine e ragazze alle prime esperienze di gara, si invitano tutte le società aderenti ad iscrivere al TORNEO GYM esclusivamente ginnaste con le suddette caratteristiche, evitando quindi di proporre esecuzioni inadeguate (punteggi eccessivamente elevati) che troverebbero migliore collocazione e gratificazione negli altri campionati indetti dall'US ACLI.
Pertanto dopo la prima prova è consentito il cambio di fascia all'interno della stessa categoria.

GARA DI SQUADRA 1[^] CATEGORIA

FASCE 2018/2019

giovani	10 e successivi
ragazze	08-09
allieve	06-07
junior	05 e precedenti

FASI DEL CAMPIONATO

- Prima prova – provinciale / regionale
- Seconda prova – provinciale / regionale

PROGRAMMA TECNICO

(concorso a squadre)

Volteggio	tappetoni m. 4 x 2 x 0,40	2 salti obbligatori (vale il migliore)
Trave bassa	cm. 45/50 dai tappeti	esercizi liberi con elementi imposti
Corpo libero	striscia m. 12 x 2	

REGOLAMENTO TECNICO

- La base musicale dell'esercizio al corpo libero dovrà avere una durata massima di **60 secondi**.
- Il brano musicale su CD, pennetta o supporto multimediale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere cantato, sfumato o interrotto dal tecnico al termine dell'esercizio. La penalità per esercizio troppo lungo è di p. 0,30.
- Ogni ginnasta si presenterà individualmente all'attrezzo, ma la classifica finale della prova sarà esclusivamente di squadra per ciascuna fascia.
- La squadra sarà composta da tutte le ginnaste iscritte appartenenti alla medesima fascia.
- Durante l'esercizio la ginnasta potrà uscire, senza alcuna penalità, dalla striscia.
- Il tecnico potrà essere presente senza ostacolare la visuale dei giudici e potrà suggerire verbalmente/gestualmente, ma non potrà eseguire gli elementi tecnici dell'esercizio.
- Potrà essere utilizzata una pedana o uno step per l'entrata a trave.
- L'assistenza è consentita esclusivamente alla trave applicando la penalità di punti 0,30 ogni volta.

CLASSIFICHE

- **Squadra:** per ogni fascia, in ciascuna delle due prove, la classifica di squadra sarà ottenuta sommando i punti attribuiti alle ginnaste partecipanti in base ai seguenti criteri:
 - 1 solo punto di partecipazione a tutte le ginnaste che avranno ottenuto un totale uguale o superiore a p. 46,50, che verranno chiamate individualmente come **"Elite di 1^a categoria"**,
 - 40 punti per la 1^a ginnasta classificata con un totale inferiore a punti 46,50 via, via a scalare fino a punti 1 per tutte le ginnaste che rientrino nel primo 50% della classifica individuale (ginnaste di Elite escluse);
 - qualora il numero delle partecipanti o il relativo 50% fosse inferiore o uguale a 40 ginnaste, i punti saranno attribuiti rispettivamente, scalando fino all'ultima o fino alla 40^a partecipante (ginnaste di Elite escluse).
- La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la squadra con il minor numero di ginnaste iscritte e successivamente quella con il totale individuale maggiore.
- **Società:** al termine della seconda prova verrà stilata una classifica sommando per ogni società i punti attribuiti nelle singole prove alle squadre di tutte le categorie. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la società con il minor numero di ginnaste iscritte.

TORNEO DI SQUADRA: al termine di entrambe le prove provinciali/regionali, verrà stilata una classifica sommando tutti i punti conseguiti nel trofeo gym e nel campionato di 1^a categoria di tutte le ginnaste partecipanti. Per concorrere al Torneo di Squadra è obbligatorio che le società partecipino ad entrambi i campionati con un minimo di 15 ginnaste, suddivise in almeno due fasce.

Ricordando che si tratta di un programma tecnico estremamente elementare rivolto a bambine e ragazze alle prime esperienze di gara, si invitano tutte le società aderenti ad iscrivere al **TORNEO DI 1^a CATEGORIA** esclusivamente ginnaste con le suddette caratteristiche, evitando quindi di proporre esecuzioni inadeguate (punteggi eccessivamente elevati) che troverebbero migliore collocazione e gratificazione negli altri campionati indetti dall'US ACLI.
Pertanto dopo la prima prova è consentito il cambio di fascia all'interno della stessa categoria.

ACROBATIC-TEAM

FASCE 2018/2019

ACRO 1 (scuola primaria)	2008 e successivi
ACRO 2 (scuola secondaria I grado)	2007-2006-2005
ACRO 3 (scuola secondaria II grado)	2004 e precedenti

FASI DEL CAMPIONATO

- Prova unica – Provinciale / Regionale

PROGRAMMA TECNICO (concorso a squadre miste)

Corpo libero	striscia m. 12 x 2	2 ondate ciascuna di 3 elementi a scelta per ogni ginnasta
Mini trampolino	vedi regolamento	2 salti di gruppi differenti (av.- ind.) per ogni ginnasta

REGOLAMENTO TECNICO

- Possono partecipare all'Acrobatic-Team tutti i tesserati US ACLI, compresi i ginnasti che durante l'anno sportivo in corso abbiano preso parte a competizioni F.G.I. di livello non superiore a PT-FGI Silver LC.
- Alla prova regionale, ciascuna Società potrà iscrivere più squadre (anche miste), ognuna contraddistinta da un colore a piacere.
- Ogni squadra potrà essere composta da un minimo di 3 ad un massimo di 6 ginnasti/e.
- Ogni componente della squadra dovrà eseguire:
 - al Corpo Libero: due ondate (partenza della 2^a ondata dall'angolo adiacente a quello di arrivo della 1^a), anche non in serie e composte complessivamente da 6 elementi diversi (tre per ogni ondata), liberamente scelti tra quelli proposti nella griglia, ad eccezione dell'ACRO 1 che dovrà limitare la scelta alle prime tre colonne delle griglie (max 0,60). Le ondate possono contenere massimo 3 elementi ed il valore di partenza di ciascuna ondata sarà determinato in ordine cronologico dai primi tre eseguiti ad eccezione di eventuali rondate, ribaltate e flic flac, da considerarsi come elementi preparatori (nessun altro tipo di elemento può essere considerato preparatorio). L'esecuzione di ulteriori elementi, anche non presenti nella griglia, comporterà la penalità di p. 0,50 (oltre alle eventuali penalità per i falli d'esecuzione). Gli elementi ripetuti o ritentati dallo/a stesso/a ginnasta, non saranno presi in considerazione per la determinazione del punteggio di partenza.
Ogni ondata può essere composta da un massimo di 2 diagonali, altrimenti si applicherà la penalità di p. 0,30.
Penalità per ondata con meno di tre elementi p. 1,00.
 - al Mini trampolino: due salti di gruppi differenti (1° avanti e 2° indietro) tra tutti quelli proposti nella griglia ad eccezione dell'ACRO 1 che dovrà limitare la scelta alle prime tre colonne delle griglie (max 1,40). L'ACRO 1 dovrà eseguire i salti del gruppo "AVANTI" con rincorsa sulla panca (lung. m. 4) con mini trampolino in piano. L'inclinazione del mini trampolino, per l'ACRO 2 e ACRO 3, sarà di 10°/15° per i salti del gruppo "AVANTI" e di 0° (in piano) per quelli "INDIETRO".
- Per ogni squadra la prova prevede come primo attrezzo il Corpo Libero con la presentazione alla Giuria e la successione senza interruzione della prima ondata, al termine della quale si dovrà attendere il via della Giuria per la seconda ondata (sempre con il medesimo ordine di partenza). Dopo il saluto alla Giuria del Corpo Libero, la squadra si sposterà in fila al Mini trampolino dove, dopo essersi presentata alla Giuria, inizierà con le sequenze dei salti (prima "AVANTI" e poi "INDIETRO"), con lo stesso ordine di partenza e modalità del Corpo Libero. Dopo il saluto alla Giuria del Mini trampolino, il Team dovrà abbandonare il campo di gara fino alla sfilata per la Cerimonia di Premiazione.
- È prevista una musica di sottofondo esclusivamente per l'esibizione delle squadre al Corpo Libero. Il brano musicale su CD, pennetta o supporto multimediale potrà anche essere cantato.
- Il suggerimento sarà penalizzato di 0,30 punti ogni volta, mentre è consentita la presenza dell'istruttore (purché non ostacoli la visuale dei giudici).

CLASSIFICHE

- **Squadra**: verrà stilata una classifica, suddivisa per fasce, sommando per ogni squadra i punteggi ottenuti dalle migliori 6 ondate al Corpo Libero e dai migliori 6 salti (3 avanti e 3 indietro) al Mini trampolino.
La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita in tutte le fasce la squadra con il minor numero di iscritti e successivamente quella con il parziale maggiore.

PROGRAMMA TECNICO

TRAVE e CORPO LIBERO **composizione degli esercizi**

Trofeo Gym e 1^ categoria: ogni ginnasta deve eseguire i 6 elementi obbligatori della propria fascia, della propria colonna di appartenenza.

Ognuno dei 6 elementi deve appartenere ad una riga differente ed ha il valore di p. 1.00 (punteggio max. di partenza = p. 6.00). Per ogni riga mancante verrà tolto 1.00 p. dal punteggio di partenza.

La ginnasta può eseguire l'elemento della colonna o categoria precedente o al massimo di 2 colonne o fasce precedenti solo per un massimo di due elementi, ad eccezione della 1^ categoria, nella quale è consentito declassare fino ad un massimo di tre elementi. Per ogni elemento verranno tolti dal punteggio di partenza p. 0.20 se appartiene alla colonna precedente e p. 0.40 se appartiene a 2 colonne precedenti. Questo è valido anche in caso di declassamento degli elementi da parte della Giuria. L'esercizio potrà contenere al massimo 2 elementi declassati, il terzo elemento declassato non potrà essere considerato dalla Giuria e quindi verrà tolto l'intero valore della riga (p. 1.00); tuttavia la Giuria andrà a favore della ginnasta eliminando l'elemento o riga di minor valore.

Punteggi di partenza possibili:

- p. 6.00 (6 elementi della fascia di appartenenza)
- p. 5.80 (1 elemento della fascia precedente)
- p. 5.60 (2 elem. della fascia prec. o 1 elem. di 2 fasce prec.)
- p. 5.40 (1 elem. della fascia prec. e 1 elem. di 2 fasce prec.)
- p. 5.20 (2 elem. di 2 fasce prec.)

Altri punteggi possibili solo nella 1^ categoria:

- p. 5.40 (3 elem. della fascia prec.)
- p. 5.20 (2 elem. della fascia prec. e 1 elem. di 2 fasce prec.)
- p. 5.00 (1 elem. della fascia prec. e 2 elem. di 2 fasce prec.)
- p. 4.80 (3 elem. di 2 fasce prec.)

ELEMENTI TRAVE BASSA TROFEO GYM - 1^A CATEGORIA

1 ^A CATEGORIA			GIOVANI p.6,0	RAGAZZE p.6,0	ALLIEVE p.6,0	JUNIOR p.6,0
TROFEO GYM	PULCINE p.6,0	GIOVANI p.6,0	RAGAZZE p.6,0	ALLIEVE p.6,0	JUNIOR p.6,0	
ENTRATE	Libera in punta	Libera in punta	Lateralmente alla trave salita libera senza appoggio delle mani	Laterale. alla trave, con appoggio delle mani e spinta unita (arrivo a raccolta busto eretto)	Trasversalmente alla trave, salita con una gamba semipiegata e l'altra protesa fuori	In punta, salto in estensione a gambe tese e arrivo a piedi uniti
					oppure	oppure
					Squadra a gambe divaricate	Squadra a gambe divaricate 2"
EQUILIBRIO 2"	Posizione artistica	Posizione statica su due avampiedi	Posizione su un piede con gamba libera tesa avanti (min. 45°)	Posizione su un piede con gamba libera tesa fuori (min. 45°)	Posizione su un avampiede	Orizzontale
		oppure				
		Posizione in passè 2"				
GIRI	Circonduzione delle braccia (solo Pul. e Gio. D)	Circonduzione braccio dx + circonduz. braccio sx. (solo Giovani D)	1/2 giro sugli avampiedi con gambe semipiegate o tese	1/2 giro sugli avampiedi a gambe tese	1/2 giro sugli avampiedi con gambe piegate (max raccolta)	1/2 giro perno in passè
ACROBATICA	Slancio avanti 45°	Discesa in max raccolta, busto eretto, braccia fuori e ritorno ritto	Slancio avanti 90° + slancio indietro 45° (consecutivi e alternati)	Dalla max raccolta, mani sulla trave, minima elevazione del bacino con gambe flesse	Dalla max raccolta, mani sulla trave, elevaz. del bacino in vert. con gambe flesse (min. 45°)	Verticale di slancio con gamba libera oltre i 90°
SERIE GINNICA	3 passi consecutivi (solo Pulcine D)	3 passi consecutivi sugli avampiedi (solo Giovani D)	Salto in estensione	Salto in estens. + salto in estens. con cambio gamba	Salto raccolto + salto in estensione	Salto raccolto + salto in estensione con cambio gamba
		oppure		oppure	oppure	oppure
		3 passi laterali sulla pianta (solo Giovani D)		Salto raccolto	Salto in estensione con 1/2 giro	Salto in estensione + salto in estensione con 1/2 giro
USCITE	Salto in estensione	Salto in estensione	Salto raccolto	Salto divaricato (min. 90°) o Rondata anche senza fase di volo	Rondata anche senza fase di volo	Rondata
					oppure	Oppure
					Min 1 passo + battuta su trave + salto in estensione	Min 1 passo + battuta su trave+ salto raccolto

ELEMENTI SUOLO TROFEO GYM - 1^A CATEGORIA

<u>1^A CATEGORIA</u>			GIOVANI p.6,0	RAGAZZE p.6,0	ALLIEVE p.6,0	JUNIOR p.6,0
<u>TROFEO GYM</u>	PULCINE p.6,0	GIOVANI p.6,0	RAGAZZE p.6,0	ALLIEVE p.6,0	JUNIOR p.6,0	
ACROBATICA AVANTI	Capovolta avanti arrivo min. supini	Capovolta avanti arrivo min. seduti	Capovolta avanti arrivo ritti a gambe unite	Capovolta avanti + salto in estensione	Capovolta saltata	Verticale + capovolta
	oppure	oppure	oppure	oppure	oppure	Oppure
	4 passi a gambe divaricate e tese in quadrupedia	Dalla max raccolta mani a terra elevazione anche minima del bacino	Dalla max raccolta mani a terra elevazione del bacino in vert. con gambe div. e tese (arrivo a gambe divaricate)	Verticale di slancio con una gamba e ritorno ritto	Verticale di slancio riunita o con cambio gamba e ritorno ritto	Rovesciata avanti
ACROBATICA DIETRO	1/2 capovolta dietro (arrivo seduti)	1/2 capovolta dietro (arrivo seduti) o Capovolta dietro	Capovolta dietro arrivo minimo in ginocchio	Capovolta dietro arrivo gambe divaricate	Capovolta dietro arrivo ritto (no divaricato)	Capovolta dietro in arabesque
				oppure	Oppure	Oppure
				Ponte	Ponte + ½ rovesciata dietro	Rovesciata dietro
ACROBATICA 3	1/2 rotolamento a terra A/L	1 rotolamento a terra A/L o Ruota	Ruota	Presalto + ruota	Presalto + ruota spinta	Rondata + salto in estensione
CANDELE E GIRI PERNO	Candela 2"	Candela 2"	Candela senza mani 2"	1/2 giro perno con gamba tesa	1/2 giro perno in passè + 1/2 giro su due avampiedi	1 giro perno
		oppure	oppure			
		1/2 giro su due avampiedi	1/2 giro perno in passè			
SALTO GINNICO	Salto in estensione	Salto del gatto	Salto raccolto	Sforbiciata	Cosacco spinta a 1 piede	Sisonne
			oppure	oppure	Oppure	Oppure
			Salto in estensione con 1/2 giro	Salto del gatto con 1/2 giro	Salto raccolto con 1/2 giro	Cosacco spinta a 2 piedi
PASSAGGIO DI DANZA O SERIE E MOBILITA'	Seduta gambe divaricate busto eretto braccia alte 2"	Seduta gambe divaricate petto a terra	Passaggio frontale dalla seduta divaric. a prone anche con mani a terra	Staccata (sagittale o frontale)	Enjambée (90°) stacco a 1 piede + salto del gatto (non declass.)	Enjambée (135°) stacco a 1 piede + sforbiciata (non declass.)
				oppure		
				Enjambée (90°) stacco a 1 piede		

VOLTEGGIO 1^ CATEGORIA

GIOVANI p.6,0	RAGAZZE p.6,0	ALLIEVE p.6,0	JUNIOR p.6,0
CAPOVOLTA (arrivo ritto)	CAPOVOLTA SALTATA angolo corpo $\geq 135^\circ$ e posa delle mani oltre la linea di cm. 50 (arrivo ritto)	VERTICALE + CADUTA (arrivo supino)	VERTICALE + SPINTA (arrivo supino)

- **Tappetoni (m. 4 x 2 x 0,40)** – è consentito sovrapporre un tappeto tipo Sarneige.
- E' prevista una **zona di appoggio** delle mani delimitata da due linee trasversali poste una a cm. 50 e l'altra a cm. 100 dall'inizio dei tappetoni.
Ad eccezione delle capovolte (vedi indicazioni e penalità specifiche) l'appoggio delle mani deve avvenire all'interno o sulle righe della suddetta zona d'appoggio.
- La ginnasta dovrà eseguire **due salti obbligatori**, uguali o differenti, con rincorsa e distanza della pedana libera.
- Ai fini della classifica verrà considerato il **miglior punteggio**.
- Si possono eseguire **massimo 3 rincorse** solo se in una delle prime 2 la ginnasta non ha toccato né la pedana, né i tappetoni.
- La ginnasta avrà la facoltà di eseguire il salto della fascia precedente con una penalità di p. 1,00.

ACROBATIC-TEAM - CORPO LIBERO

(punti 10 + somma valore 3 elementi)

0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
CAPOVOLTA AVANTI (ARRIVO RITTI)	TUFFO CORPO 135° (ARRIVO RITTI)	TUFFO CORPO 180° (ARRIVO RITTI)	FLIC FLAC AVANTI	SALTO GIRO AVANTI CON ARRIVO PRONO MANI A TERRA
				SERIE DI 2 SALTII GIRO AVANTI
CAPOVOLTA SALTATA (ARRIVO RITTI)	ROVESCATA AVANTI	RIBALTATA A 1	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO
				SALTO GIRO AVANTI TESO
VERTICALE + DISCESA IN CAPOV. AV. (ARRIVO RITTI)	TIC-TAC	RIBALTATA A 2	RIBALTATA SENZA MANI	SALTO GIRO AVANTI + GIRO 180°
				TWIST
CAPOVOLTA INDIETRO (ARRIVO RITTI)	CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE (ARRIVO RITTI)	CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE + GIRO 180° + (CAPOV. AV. o 1/2 ROVESC. AV.)	CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE + GIRO 360° (ARRIVO RITTI)	CAPOVOTA INDIETRO ALLA VERTICALE + HALEY
PONTE + 1/2 ROVESCATA INDIETRO	ROVESCATA INDIETRO	FLIC FLAC INDIETRO	SERIE DI 2 FLIC FLAC INDIETRO	SALTO GIRO INDIETRO + GIRO 180°
			FLIC TEMPO	SALTO GIRO DIETRO TESO
			SALTO GIRO INDIETRO RACCOLTO	SALTO GIRO INDIETRO + GIRO 360°
RUOTA	RUOTA SPINTA	RUOTA SENZA MANI	RONDATA SENZA MANI	SALTO GIRO LATERALE
	RUOTA SALTATA			
RUOTA SU UNA MANO	RONDATA			
PENNELLO 180°	PENNELLO 360°	SALTO CARPIO DIVARICATO	SCHUSCHUNOVA	SALTO CARPIO DIVARICATO + GIRO 360° (POPA)
SALTO RACCOLTO	ENJAMBEE 135° SPINTA A 2 PIEDI	ENJAMBEE 180° SPINTA A 2 PIEDI		
VERTICALE DI SLANCIO A GAMBE UNITE	VERTICALE + GIRO 180° (ARRIVO RITTI)	VERTICALE + GIRO 360° (ARRIVO LIBERO)	VERTICALE + GIRO 540° (ARRIVO LIBERO)	VERTICALE + GIRO 720° (ARRIVO LIBERO)
			VERTICALE D'IMPOSTAZIONE PARTENZA GAMBE TESE DIVARICATE	VERTICALE D'IMPOSTAZIONE PARTENZA A GAMBE TESE UNITE
ACRO 1				
ACRO 2 – ACRO 3				

- Ogni ginnasta dovr  eseguire due ondate (partenza della 2^ ondata dall'angolo adiacente a quello di arrivo della 1^), anche non in serie e composte complessivamente da 6 elementi diversi (tre per ogni ondata), liberamente scelti tra quelli proposti nella griglia.
- Le ondate possono contenere massimo 3 elementi ed il valore di partenza di ciascuna ondata sar  determinato in ordine cronologico dai primi tre eseguiti ad eccezione di eventuali rovesciate indietro, ruota, rondante, ribaltate e flic flac, da considerarsi come elementi preparatori (nessun altro tipo di elemento pu  essere considerato preparatorio).
- L'esecuzione di ulteriori elementi, anche non presenti nella griglia, comporter  la penalit  di p. 0,50 (oltre alle eventuali penalit  per i falli d'esecuzione).
- Gli elementi ripetuti o ritentati dallo/a stesso/a ginnasta, non saranno presi in considerazione per la determinazione del punteggio di partenza.
- Ogni ondata pu  essere composta da un massimo di 2 diagonali, altrimenti si applicher  la penalit  di p. 0,30.
- Penalit  per ondata con meno di tre elementi p. 1,00.

ACROBATIC-TEAM - MINI TRAMPOLINO

(punti 10 + valore salto)

I CATEG.	II e III CATEG.	GRUPPO	1,00	1,20	1,40	1,60	1,80	2,00
RINCORSA SU PANCA (lunghezza m. 4) INCLIN. MINI TRAMP. 0°	RINCORSA AL SUOLO INCLINAZ. MINI TRAMP. 10°/15°	AVANTI	CAPOVOLTA SALTATA (angolo corpo ≥135°)	FLIC AVANTI (anche con rimbalzo)	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	SALTO GIRO AVANTI TESO	DOPPIO SALTO GIRO AVANTI
			SALTO IN ESTENSIONE CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO IN ESTENSIONE CON 1 AVVITAMENTO (360°)	SALTO CARPIO UNITO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO O TESO CON 1 AVVITAMENTO (360°)

PANCA (lunghezza m. 4) INCLINAZ. MINI TRAMP. 0°	INDIETRO	CON RONDATA	RONDATA + SALTO IN ESTENSIONE	RONDATA + SALTO CARPIO DIVARICATO	RONDATA + FLIC FLAC INDIETRO UNITO	RONDATA + SALTO GIRO INDIETRO RACCOLTO	RONDATA + SALTO INDIETRO TESO	RONDATA + SALTO IND. CON 1 AVVITAMENTO (360°)
		DA FERMI O CON UN RIMBALZO	SALTO IN ESTENSIONE INDIETRO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	FLIC FLAC INDIETRO UNITO	SALTO GIRO INDIETRO RACCOLTO	TWIST	RONDATA + TWIST	
ACRO 1						ACRO 2 e ACRO 3		

- Ogni ginnasta deve eseguire due salti differenti (1° avanti e 2° indietro) tra quelli proposti nella griglia.
- L'ACRO 1 dovrà eseguire i salti del gruppo "AVANTI" con rincorsa sulla panca (lunghezza m. 4) con mini trampolino in piano.
- L'ACRO 2 e ACRO 3 dovrà eseguire i salti del gruppo "AVANTI" con rincorsa libera al suolo con mini trampolino inclinato di 10°/15°.
- Tutte le categorie dovranno eseguire i salti del gruppo "INDIETRO" da fermi o con un rimbalzo (penalità per ulteriori rimbalzi p. 0,30) oppure con rondata dalla panca (lunghezza m. 4) con mini trampolino in piano.
- Il tappetone della zona di arrivo dovrà avere un'altezza di cm 40/50.
- Non si possono eseguire rincorse o partenze da fermi supplementari. In caso di rincorsa o arresto dopo il/i rimbalzi falliti il salto sarà considerato NULLO.

L'ACRO 1 potrà scegliere esclusivamente gli elementi al corpo libero e i salti al mini-trampolino appartenenti alle prime tre colonne.