

# GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE US ACLI 2019-2020

## Programma Tecnico e Regolamento GARE DI SQUADRA e INDIVIDUALI (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@usacliroma.it](mailto:ginnastica.artistica@usacliroma.it)  
Via Prospero Alpino, 20 – 00154 Roma tel.06.5780079 [www.usacliroma.it](http://www.usacliroma.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@usacliroma.it](mailto:tesseramento@usacliroma.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 1 e trofeo gym 2, sono rivolte alle ginnaste dei corsi base, che non partecipano alle gare FGI.
- L'individual cup 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.
- Il modulo di iscrizione alla gara, dovrà essere inviato esclusivamente tramite e-mail al Comitato Organizzatore [ginnastica.artistica@usacliroma.it](mailto:ginnastica.artistica@usacliroma.it) entro il 13 giorno precedente la gara (lunedì ore 12.00). Tutte le iscrizioni e le comunicazioni di eventuali assenti non pervenute nei tempi e nelle modalità sopra elencate, non saranno prese in considerazione.
- La quota d'iscrizione per ogni ginnasta è di € 11,00 da versare entro il mercoledì precedente la gara tramite BONIFICO intestato a: US ACLI ROMA  
IBAN: IT 13 H033 5901 6001 0000 0125 275, la ricevuta del bonifico deve essere inviata a [tesseramento@usacliroma.it](mailto:tesseramento@usacliroma.it) e a [ginnastica.artistica@usacliroma.it](mailto:ginnastica.artistica@usacliroma.it).
- 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, esclusivamente tramite e-mail al Comitato Organizzatore [ginnastica.artistica@usacliroma.it](mailto:ginnastica.artistica@usacliroma.it), 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 immediatamente superiore, ma non viceversa. Tale passaggio rimane comunque vincolante fino al termine dell'anno sportivo stesso, salvo quanto previsto per il trofeo gym, competizione in cui le atlete nominate nella fascia di Elite, possono eseguire il passaggio nella fascia successiva (es: una ginnasta di fascia bambina gym 1, arrivata in elite nella prima gara, può decidere se passare alla fascia ragazza gym 1 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	
<b>Anno sportivo 2019-2020</b>	
<b>Anno di nascita</b>	<b>2015 e successivi</b>

GARA DI SQUADRA TROFEO GYM - 1					
<b>Anno sportivo 2019-2020</b>	<b>PULCINE</b> Anno di nascita	<b>BAMBINE</b> Anno di nascita	<b>RAGAZZE</b> Anno di nascita	<b>ALLIEVE</b> Anno di nascita	<b>JUNIOR</b> Anno di nascita
<b>Anno di nascita</b>	<b>2013 e successivi</b>	<b>2012-2011</b>	<b>2010-2009</b>	<b>2008-2007</b>	<b>2006 e precedenti</b>

GARA DI SQUADRA TROFEO GYM - 2				
<b>Anno sportivo 2019-2020</b>	<b>BAMBINE</b> Anno di nascita	<b>RAGAZZE</b> Anno di nascita	<b>ALLIEVE</b> Anno di nascita	<b>JUNIOR</b> Anno di nascita
<b>Anno di nascita</b>	<b>2011 e successivi</b>	<b>2010-2009</b>	<b>2008-2007</b>	<b>2006 e precedenti</b>

INDIVIDUAL CUP					
<b>Anno sportivo 2019-2020</b>	<b>PULCINE</b> Anno di nascita	<b>BAMBINE</b> Anno di nascita	<b>RAGAZZE</b> Anno di nascita	<b>ALLIEVE</b> Anno di nascita	<b>JUNIOR</b> Anno di nascita
<b>Anno di nascita</b>	<b>2013 e successivi</b>	<b>2012-2011</b>	<b>2010-2009</b>	<b>2008-2007</b>	<b>2006 e precedenti</b>

# TROFEO BABY

## FASCE 2019/2020

Pulcine 2015 e successivi

## FASI DEL TROFEO

- Unica prova – provinciale / regionale

## PROGRAMMA TECNICO (concorso a squadre miste)

<u>Percorso</u>	Psicomotricità	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 - 1

## FASCE 2019/2020

pulcine	13 e successivi
bambine	12-11
ragazze	10-09
allieve	08-07
junior	06 e precedenti

## FASI DEL TROFEO

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

## PROGRAMMA TECNICO

(concorso a squadre)

<b>Trave bassa</b>	cm. 45/50 dai tappeti	esercizi liberi con elementi imposti
<b>Corpo libero</b>	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 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, altrimenti verrà applicata la penalità di 0,30 una sola volta.
- 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 Élite**".
  - 30 punti per la 1ª ginnasta classificata con un totale inferiore a punti 31,00 via, via a scalare fino a punti 1 per tutte le ginnaste che rientrano nel primo 50% della classifica individuale (ginnaste di Élite 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 30ª partecipante (ginnaste di Élite 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 1 e nel trofeo gym 2 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 TROFEO GYM - 1 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 TROFEO GYM - 2

## FASCE 2019/2020

bambine	11 e successivi
ragazze	10-09
allieve	08-07
junior	06 e precedenti

## FASI DEL CAMPIONATO

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

## PROGRAMMA TECNICO

### (concorso a squadre)

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

## 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, **solo per la fascia bambine**, potrà essere presente senza ostacolare la visuale dei giudici e potrà suggerire verbalmente/gestualmente, ma non potrà eseguire gli elementi tecnici dell'esercizio, altrimenti verrà applicata la penalità di 0,30 una sola volta.
- Potrà essere utilizzata una pedana o uno step per l'entrata a trave.

## 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 "**Ginnasta di Élite**",
  - 40 punti per la 1^ ginnasta classificata con un totale inferiore a punti 46,50 via, via a scalare fino a punti 1 per tutte le ginnaste che rientrano nel primo 50% della classifica individuale (ginnaste di Élite 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^ partecipante (ginnaste di Élite 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 1 e nel trofeo gym 2 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 iscriverne al TROFEO GYM - 2 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.**

# INDIVIDUAL CUP

## FASCE 2019/2020

pulcine	13 e successivi
bambine	12-11
ragazze	10-09
allieve	08-07
junior	06 e precedenti

## FASI DEL CAMPIONATO

- Prima prova – Provinciale / Regionale
- Seconda prova – provinciale / Regionale

## PROGRAMMA TECNICO (concorso individuale)

<b>Mini-trampolino</b>	tappetoni m. 4 x 2 x 0,40	2 salti obbligatori (vale il migliore)
<b>Trave bassa</b>	cm. 45/50 dai tappeti	griglie
<b>Corpo libero</b>	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, ma **non** potrà in alcun modo essere sfumato o interrotto dal tecnico al termine dell'esercizio. La penalità per esercizio troppo lungo è di p. 0,30.
- Durante l'esercizio la ginnasta potrà uscire, senza alcuna penalità, dalla striscia.
- Il tecnico potrà, **solo per la fascia pulcine**, essere presente senza ostacolare la visuale dei giudici e potrà suggerire verbalmente/gestualmente, ma non potrà eseguire gli elementi tecnici dell'esercizio altrimenti verrà applicata la penalità di 0,30 una sola volta.
- Potrà essere utilizzata una pedana o uno step per l'entrata a trave.

## CLASSIFICHE

- **individuale:** in ciascuna delle due prove verrà stilata una classifica individuale suddivisa per categoria, sommando per ogni ginnasta i punteggi ottenuti a tutti gli attrezzi.  
La premiazione in caso di parità, vedrà favorita la ginnasta più giovane in tutte le fasce ad eccezione della fascia junior in cui privilegerà l'atleta più.
- **Società regionale:** al termine della seconda prova verrà stilata una classifica sommando, per ogni società, i punti attribuiti alle prime 20 ginnaste classificate per ogni fascia, indipendentemente dal numero delle ginnaste partecipanti, partendo da 20 punti a scalare. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la società con il minor numero di ginnaste iscritte.

# PROGRAMMA TECNICO

## **TRAVE e CORPO LIBERO** **composizione degli esercizi**

**Trofeo Gym 1, Gym 2:** 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 del trofeo gym 2, 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 nel trofeo gym - 2:

- 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.)

**Individual cup:** ogni ginnasta deve eseguire 6 elementi (corpo libero: gruppi strutturali obbligatori 1,2,3,4 o 5 – trave: gruppi strutturali obbligatori 1,2,3,9. Ogni esigenza non rispettata 0,50 di penalità) scegliendo fra tutti quelli presenti nella griglia.

Il valore di partenza sarà determinato dalla somma dei valori degli elementi eseguiti ma in ogni caso la giuria non potrà assegnare un valore di partenza superiore a quello massimo previsto per ciascuna fascia.



# BABY GYM

## PERCORSO MOTORIO

SALTARE 6 CERCHI POSTI UNO DAVANTI ALL'ALTRO	SCAVALCAMENTO DI UNO STEP CON SALTELLO/RUOTA (mani in appoggio)	5 SALTI SUL MINI TRAMPOLINO	CAMMINARE SU TRAVE PROPEDEUTICA A TERRA	PASSARE SOTTO 1 OSTACOLO	SLALOM TRA 4 CONI	CAPOVOLTA AVANTI (anche con aiuto dell'insegnante)	SALUTI AL PUBBLICO IN PIEDI SU UNO STEP
---	--	--------------------------------	--	-----------------------------	----------------------	---	--

## COREOGRAFIA

ESERCIZIO COLLETTIVO DA ESEGUIRE, SE SI VUOLE, CON LA PARTECIPAZIONE DELL'INSEGNANTE

DURATA MAX 1'30"

# GRIGLIA SUOLO GYM 1 – GYM 2

<b>GYM - 2</b>			<b>BAMBINE</b>	<b>RAGAZZE</b>	<b>ALLIEVE</b>	<b>JUNIOR</b>
<b>GYM - 1</b>	<b>PULCINE</b>	<b>BAMBINE</b>	<b>RAGAZZE</b>	<b>ALLIEVE</b>	<b>JUNIOR</b>	
<b>ACROBATICA AVANTI</b>	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	ROVESCIAATA AVANTI
<b>ACROBATICA INDIETRO</b>	1/2 CAPOVOLTA INDIETRO (ARRIVO SEDUTI)	1/2 CAPOVOLTA INDIETRO (ARRIVO SEDUTI)	CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO MINIMO IN GINOCCHIO	CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO GAMBE DIVARICATE	CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO RITTO (NO DIVARICATO)	CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO IN ARABESQUE
		oppure		oppure	oppure	oppure
		CAPOVOLTA INDIETRO (ARRIVO LIBERO)		PONTE	PONTE + 1/2 ROVESCIAATA DIETRO	ROVESCIAATA INDIETRO
<b>ACROBATICA 3</b>	1/2 ROTOLAMENTO A TERRA A/L	1 ROTOLAMENTO A TERRA A/L	RUOTA	PRESALTO + RUOTA	PRESALTO + RUOTA SPINTA	RONDATA + SALTO IN ESTENSIONE
		oppure				
		RUOTA				
<b>CANDELE E GIRI PERNO</b>	CANDELA 2"	CANDELA 2"	CANDELA SENZA MANI 2"	1/2 GIRO PERNO CON GAMBA TESA	1/2 GIRO PERNO IN PASSE' + 1/2 GIRO SU DUE AVAMPEDI	1 GIRO PERNO
		oppure	oppure			
		1/2 GIRO SU DUE AVAMPEDI	1/2 GIRO PERNO			
<b>SALTO GINNICO</b>	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
<b>PASSAGGIO DI DANZA O SERIE E MOBILITA'</b>	SEDUTA GAMBE DIVARICATE BUSTO ERETTO BRACCIA ALTE 2"	SEDUTA GAMBE DIVARICATE PETTO A TERRA 2"	STACCATA (SAGITTALE O FRONTALE)	ENJAMBEE (90°) STACCO A 1 PIEDE	ENJAMBEE (90°) STACCO A 1 PIEDE + SALTO DEL GATTO (NON DECLASS)	ENJAMBEE (135°) STACCO A 1 PIEDE + SFORBICIATA (NON DECLASS)

**ESERCIZI LIBERI CON ELEMENTI IMPOSTI, DURATA MAX ESERCIZIO CORPO LIBERO 50" (GYM-1) 60" (GYM-2)**

# GRIGLIA TRAVE GYM 1 – GYM 2

<u>GYM - 2</u>			<b>BAMBINE</b>	<b>RAGAZZE</b>	<b>ALLIEVE</b>	<b>JUNIOR</b>
<u>GYM - 1</u>	<b>PULCINE</b>	<b>BAMBINE</b>	<b>RAGAZZE</b>	<b>ALLIEVE</b>	<b>JUNIOR</b>	
<b>ENTRATE</b>	LIBERA IN PUNTA	LIBERA IN PUNTA	LATERALMENTE ALLA TRAVE SALITA LIBERA SENZA APPOGGIO DELLE MANI	LATERALE ALLA TRAVE, CON APPOGGIO DELLE MANI, SPINTA DELLE GAMBE UNITE (ARRIVO A RACCOLTA BUSTO ERETTO)	TRASVERSALMENTE ALLA TRAVE, SALITA CON 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"
<b>EQUILIBRIO 2"</b>	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 PASSE'				
<b>GIRI</b>	CIRCONDUZIONE DELLE BRACCIA (solo pulcine GYM 1)	CIRCONDUZIONE BRACCIO DX + CIRCONDUZIONE BRACCIO SX (solo bamb GYM 1)	1/2 GIRO SUGLI AVAMPIEDI CON GAMBE SEMIPIEGATE O TESE	1/2 SUGLI AVAMPIEDI CON GAMBE TESE	1/2 GIRO SUGLI AVAMPIEDI CON GAMBE PIEGATE (max raccolta)	1/2 GIRO PERNO IN PASSE'
<b>ACROBATICA</b>	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, ELEVAZIONE DEL BACINO IN VERTICALE CON GAMBE FLESSE (min. 45°)	VERTICALE DI SLANCIO CON GAMBA LIBERA OLTRE I 90°
<b>SERIE GINNICA</b>	3 PASSI CONSECUTIVI (solo pulcine GYM 1)	3 PASSI CONSECUTIVI SUGLI AVAMPIEDI (solo bambine GYM 1)	SALTO IN ESTENSIONE	SALTO IN ESTENSIONE + SALTO IN ESTENSIONE CON CAMBIO GAMBA	SALTO RACCOLTO + SALTO IN ESTENSIONE	SALTO RACCOLTO + SALTO IN ESTENSIONE CON CAMBIO GAMBA
		oppure		oppure	oppure	
		3 PASSI LATERALI SULLA PIANTA (solo bambine GYM 1)		SALTO RACCOLTO	SALTO IN ESTENSIONE CON 1/2 GIRO	SALTO IN ESTENSIONE + SALTO IN ESTENSIONE CON 1/2 GIRO
<b>USCITE</b>	SALTO IN ESTENSIONE	SALTO IN ESTENSIONE	SALTO RACCOLTO	SALTO DIVARICATO (min. 90°)	RONDATA ANCHE SENZA FASE DI VOLO	RONDATA
				oppure	oppure	oppure
				RONDATA ANCHE SENZA FASE DI VOLO	MIN. 1 PASSO + BATTUTA + SALTO IN ESTENSIONE	MIN. 1 PASSO + BATTUTA + SALTO RACCOLTO

## MINI-TRAMPOLINO GYM 2

BAMBINE	RAGAZZE	ALLIEVE	JUNIOR
SALTO IN ESTENSIONE 180°	SALTO RACCOLTO 180°	SALTO CARPIO DIVARICATO	SALTO IN ESTENSIONE 360°
SALTO RACCOLTO	CAPOVOLTA SALTATA	TUFFO CORPO TESO	VERTICALE + CADUTA

-Tappetoni (m. 4 x 2 x 0,40) – è consentito sovrapporre un tappeto tipo Sarneige

-due salti obbligatori (uguali o differenti)

-Ai fini della classifica verrà considerato il **miglior punteggio**

-**max 3 rincorse** solo se in una delle prime 2 la ginnasta non ha toccato né il trampolino, né i tappetoni

-La ginnasta avrà la facoltà di eseguire il salto della fascia precedente con una penalità di p. 0,50

-E' consentita la partenza da ferme o con rimbalzo solo per la fascia bambine.

# GRIGLIA SUOLO INDIVIDUAL CUP

0,10	0,20	0,30	0,40
<b>1. ACROBATICA AVANTI</b>			
-CAPOVOLTA AVANTI	-VERTICALE + CAPOVOLTA AVANTI  -CAPOVOLTA SALTATA	-TIC-TAC  -CAPOVOLTA AVANTI+SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE RACCOLTE+ CAPOVOLTA AVANTI	-ROVESCIAIA AVANTI  -CAPOVOLTA AVANTI+SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE DIVARICATE+ CAPOVOLTA AVANTI
<b>2. ACROBATICA DIETRO</b>			
-CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO IN GINOCCHIO  -PONTE 2"	-CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO A GAMBE DIVARICATE -PONTE CON GAMBA ALTA TESA 2"	-CAPOVOLTA INDIETRO PARTENZA E ARRIVO GAMBE TESE E UNITE -PONTE+1/2 ROVESCIAIA INDIETRO	-CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE  -ROVESCIAIA INDIETRO
<b>3. ACROBATICA LATERALE</b>			
-RUOTA -RUOTA CON 1 MANO	-PRESALTO+ RUOTA	-PRESALTO+ RUOTA SPINTA	-RONDATA+ SALTO IN ESTENSIONE
<b>4. SERIE DI SALTI SPINTA A 1 PIEDE E MOBILITA'</b>			
-STACCATA SAGITTALE 2"	-STACCATA FRONTALE 2"	-SALTO DEL GATTO+ SFORBICIATA -ENJAMBEE 90°+SALTO DEL GATTO	-COSACCO+SALTO DEL GATTO 1/2 GIRO -ENJAMBEE 135°+SFORBICIATA
<b>5. SALTI SPINTA A 2 PIEDI</b>			
-SALTO RACCOLTO	-ENJAMBEE 90° -SALTO RACCOLTO 1/2 GIRO	-COSACCO -SALTO IN ESTENSIONE 1 GIRO	-SALTO CARPIO DIVARICATO -COSACCO 1/2 GIRO
<b>6. GIRI</b>			
-1/2 GIRO SU DUE AVAMPIEDI	-1/2 GIRO IN PASSE'	-1/2 GIRO GAMBA TESA	-1 GIRO PERNO
<b>7. SERIE ACROBATICA</b>			
-CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN GINOCCHIO+ VERTICALE DI SLANCIO (ARRIVO RITTO)	-CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN GINOCCHIO+ RUOTA	-RUOTA+RUOTA	-RUOTA+RONDATA
<b>8. SERIE MISTA</b>			
-CANDELA +SALTO IN ESTENSIONE	-CAPOVOLTA AVANTI+SALTO IN ESTENSIONE 1/2 GIRO -SALTO DEL GATTO+RUOTA	-VERTICALE UNITA+SALTO RACCOLTO 1/2 GIRO	-VERTICALE+ CAPOVOLTA +ENJAMBEE PIEDI UNITI 135° -SFORBICIATA+ RUOTA SPINTA
<b>9. VERTICALI</b>			
-VERTICALE DI SLANCIO (RITORNO RITTO)	-VERTICALE UNITA (RITORNO RITTO)	-VERTICALE E 1/2 GIRO (RITORNO RITTO)	-VERTICALE E 1 GIRO (RITORNO RITTO)
<b>6 ELEMENTI</b>	<b>GRUPPI</b>	<b>OBBLIGATORI</b>	<b>1,2,3,4 o 5</b>

# GRIGLIA TRAVE INDIVIDUAL CUP

0,10	0,20	0,30	0,40
<b>1. ENTRATA</b>			
-LATERALE ALLA TRAVE POSA DEI PIEDI SUCCESSIVA ARRIVO IN MAX ACCOSCIATA BUSTO ERETTO	-IN PUNTA ALLA TRAVE ARABESQUE 2" (SENZA SPINTA)	-IN PUNTA ALLA TRAVE SALTO IN ESTENSIONE	-SQUADRA DIVARICATA 2"
<b>2. GIRI</b>			
-1/2 GIRO SU 2 AVAMPIEDI	-1/2 GIRO IN PASSE'	-1/2 GIRO PERNO GAMBA TESA	-1/2 GIRO PERNO+1/2 SU 2 AVAMPIEDI
<b>3. SERIE DI SALT</b>			
-SALTO IN ESTENSIONE+SALTO IN ESTENSIONE CON CAMBIO GAMBA	-SALTO RACCOLTO+SALTO IN ESTENSIONE	-ENJAMBEE PIEDI PARI (90°)+SALTO IN ESTENSIONE	-COSACCO+SALTO RACCOLTO
<b>4. ACROBATICA</b>			
-DALLA MAX RACCOLTA ELEVAZIONE DEL BACINO	-VERTICALE DI SLANCIO	-VERTICALE CAMBIO GAMBA  -CANDELA	-PONTE  -CAPOVOLTA AVANTI CON PRESA SOTTO
<b>5. CONTATTO CON LA TRAVE</b>			
-BACINO A CONTATTO	-1 GINOCCHIO A CONTATTO	-SEDUTA SULLA TRAVE CON MANI DIETRO AL BACINO	-ADDOME A CONTATTO
<b>6. SALT SPINTA A 1 PIEDE</b>			
- SALTO DEL GATTO	-SFORBICIATA	-ENJAMBEE 90°	-COSACCO
<b>7. EQUILIBRI 2" E SLANCI</b>			
-PASSE'  -SLANCIO AVANTI (>90°)	-GAMBA TESA DIETRO 45°  -3 PASSI INDIETRO SUGLI AVAMPIEDI	-SU 1 AVAMPIEDE  -SERIE DI 2 SLANCI AVANTI (>90°)	-GAMBA TESA AVANTI/FUORI 90°  -SERIE DI 2 SLANCI LATERALI (>90°)
<b>8. SERIE MISTA</b>			
-2 PASSI IN MASSIMA ACCOSCIATA+SALTO IN ESTENSIONE	-DALLA MAX RACCOLTA ELEVAZIONE DEL BACINO+SALTO IN ESTENSIONE	-VERTICALE DI SLANCIO+SALTO IN ESTENSIONE CON CAMBIO GAMBA	-VERTICALE UNITA+SALTO RACCOLTO
<b>9. USCITA</b>			
-SALTO RACCOLTO  -PASSO BATTUTA + SALTO IN ESTENSIONE	-RUOTA  -PASSO BATTUTA + SALTO RACCOLTO	-RONDATA SENZA FASE DI VOLO  -PASSO BATTUTA + SALTO IN ESTENSIONE 1/2 GIRO	-RONDATA  -PASSO BATTUTA + SALTO CARPIO DIVARICATO
<b>6 ELEMENTI</b>	<b>GRUPPI</b>	<b>OBBLIGATORI</b>	<b>1,2,3,9</b>

## MINI-TRAMPOLINO INDIVIDUAL CUP

A	B	C
SALTO RACCOLTO	SALTO CARPIO	SALTO IN ESTENSIONE 360°
SALTO DIVARICATO	CAPOVOLTA SALTATA	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO (solo junior)
		TUFFO CORPO TESO
	VERTICALE+CADUTA	VERTICALE+ SPINTA
<b>PULCINE-BAMBINE</b>		
<b>RAGAZZE-ALLIEVE-JUNIOR</b>		

## TABELLE RIEPILOGATIVE

<b>PUNTEGGI DI PARTENZA</b>					
<b>INDIVIDUAL CUP</b>	<b>PULCINE</b>	<b>BAMBINE</b>	<b>RAGAZZE</b>	<b>ALLIEVE</b>	<b>JUNIOR</b>
<b>CORPO LIBERO/TRAVE</b>	0,90	1,20	1,50	1,80	2,10
<b>MINI-TRAMPOLINO</b>	A 0,60	A 0,90	B 1,20	B 1,50	B 1,80
	B 0,90	B 1,20	C 1,50	C 1,80	C 2,10

<b>ANNI DI NASCITA ANNO SPORTIVO 2019/2020</b>					
<b>BABY</b>	2015 E SUCCESSIVI				
<b>GYM 1</b>	<b>PULCINE</b>	<b>BAMBINE</b>	<b>RAGAZZE</b>	<b>ALLIEVE</b>	<b>JUNIOR</b>
<b>GYM 1</b>	2013 E SUCCESSIVI	2012 - 2011	2010 - 2009	2008 - 2007	2006 E PRECEDENTI
<b>GYM 2</b>	<b>-</b>	<b>BAMBINE</b>	<b>RAGAZZE</b>	<b>ALLIEVE</b>	<b>JUNIOR</b>
<b>GYM 2</b>	-	2011 E SUCCESSIVI	2010 - 2009	2008 - 2007	2006 E PRECEDENTI
<b>INDIVIDUAL CUP</b>	<b>PULCINE</b>	<b>BAMBINE</b>	<b>RAGAZZE</b>	<b>ALLIEVE</b>	<b>JUNIOR</b>
<b>INDIVIDUAL CUP</b>	2013 E SUCCESSIVI	2012 - 2011	2010 - 2009	2008 - 2007	2006 E PRECEDENTI