

# GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE US ACLI 2019/2020

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



**CAMPIONATO REGIONALE  
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE**

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 e l'individual cup, sono rivolte ai ginnasti dei corsi base, che non partecipano alle gare FGI.
- Gli atleti potranno gareggiare esclusivamente nella fascia appartenente alla propria età o a quella immediatamente successiva.
- 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.
- 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.
- 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 antisportivi.
- 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.

# TROFEO BABY

## CATEGORIE 2018/2019

Pulcini 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

- I ginnasti partecipanti al TROFEO BABY possono partecipare anche all'INDIVIDUAL CUP.
- 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.

# INDIVIDUAL CUP

La suddetta competizione è riservata a tutti i ginnasti alle prime esperienze di gara.

## CATEGORIE 2019/2020

pulcini	13 e successivi
bambini	12-11
ragazzi	10-09
allievi	08-07
junior	06 e precedenti

## FASI DEL CAMPIONATO

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

## PROGRAMMA TECNICO

<b>Corpo libero*</b>	striscia m. 12 x 2	griglia
<b>Volteggio</b>	tappetoni m. 4 x 2 x 0,60	2 salti obbligatori (vale il migliore)
<b>Mini trampolino**</b>	inclinazione 10°-15°	2 salti obbligatori (vale il migliore)

\* Il tecnico potrà essere presente senza ostacolare la visuale dei giudici solo per le categorie Pulcini e Giovani e potrà suggerire verbalmente/gestualmente, ma non potrà eseguire gli elementi tecnici dell'esercizio, altrimenti penalità 0,30 una sola volta.

\*\* pulcini e bambini – anche con uno o due rimbalzi.

**Composizione esercizio corpo libero:** ogni ginnasta deve eseguire 6 elementi (gruppi strutturali obbligatori 1,2,3,4, 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.

## CLASSIFICHE

- **Individuale:** per ciascuna delle due prove sarà stilata una classifica individuale, suddivisa per fascia, sommando i **migliori 2 punteggi** ottenuti da ciascun ginnasta.  
La classifica del campionato provinciale / regionale dell'individual cup sarà determinata, per ciascun ginnasta, dal **miglior totale conseguito tra le due prove** in calendario.  
La premiazione, in caso di parità, vedrà favorito il ginnasta più giovane in tutte le categorie ad eccezione della categoria Senior in cui si privilegerà l'atleta più anziano.
- **Società:** al termine della seconda prova verrà stilata una classifica sommando, per ogni società, i punti attribuiti ai primi 10 ginnasti classificati per ogni categoria, indipendentemente dal numero dei ginnasti partecipanti, partendo da 10 punti a scalare.  
La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la società con il minor numero di ginnasti iscritti.

**Ricordando che si tratta di un programma tecnico estremamente elementare rivolto a bambini e ragazzi alle prime esperienze di gara, si invitano tutte le società aderenti ad iscriverne al Campionato di INDIVIDUAL CUP esclusivamente ginnasti 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.**

# BABY GYM

## PERCORSO MOTORIO

SALTARE 6 CERCHI POSTI UNO DAVANTI ALL'ALTRO	SCAVALCAMENTO DI UNO STEP CON SALTELLO/RUOTA (mani in appoggio)	5 SALTII 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

0,10	0,20	0,30	0,40
<b>1. ACROBATICA AVANTI</b>			
-CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO MINIMO SUPINO	-CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO RITTO	-CAPOVOLTA SALTATA  -VERTICALE+ CAPOVOLTA	-TUFFO CORPO TESO  -CAPOVOLTA AVANTI+SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE RACCOLTE+ CAPOVOLTA AVANTI
<b>2. ACROBATICA DIETRO</b>			
-1/2 CAPOVOLTA DIETRO (ARRIVO SEDUTI)	-CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO MINIMO IN GINOCCHIO	-CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO A CORPO PROTESO DIETRO	-CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE  -CAPOVOLTA DIETRO A BRACCIA TESE ARRIVO RITTO
<b>3. ACROBATICA LATERALE</b>			
-1/2 ROTOLAMENTO A TERRA A/L	-1 ROTOLAMENTO A TERRA A/L -RUOTA	-RUOTA SPINTA	-RONDATA + SALTO IN ESTENSIONE
<b>4. SALT</b>			
-SALTO IN ESTENSIONE	-SALTO RACCOLTO  -SALTO IN ESTENSIONE 180°	-SALTO RACCOLTO 180°	-SALTO IN ESTENSIONE 360°
<b>5. VERTICALI</b>			
-VERTICALE DI SLANCIO MINIMO 1 GAMBA (RITORNO RITTO)	-VERTICALE DI SLANCIO CON CAMBIO GAMBA (RITORNO RITTO)	-VERTICALE UNITA (RITORNO RITTO)	-VERTICALE CON 1/2 GIRO (RITORNO RITTO)
<b>6. MOBILITA'</b>			
-SEDUTA GAMBE DIVARICATE BRACCIA ALTE 2"	-FLESSIONE DEL BUSTO AVANTI (2") A GAMBE DIVARICATE	-STACCATA 2"	-PONTE 2"
<b>7. FORZA</b>			
-CANDELA 2"	-SQUADRA EQUILIBRATA CON MANI DIETRO A TERRA 2"	-CANDELA SENZA MANI 2"	-SQUADRA EQUILIBRATA CON BRACCIA FUORI 2"
<b>8. SERIE MISTA</b>			
-DALLA MAX RACCOLTA ELEVAZIONE DEL BACINO+SALTO IN ESTENSIONE	-1/2 CAPOVOLTA DIETRO+SALTO PENNELLO ARRIVO A GAMBE DIVARICATE	-CAPOVOLTA AVANTI+SALTO RACCOLTO	-VERTICALE+ CAPOVOLTA +SALTO IN ESTENSIONE 180°
<b>9. MULINELLI</b>			
-DALLA MAX RACCOLTA PASSAGGIO A CORPO PROTESO DIETRO E RITORNO	-DA CORPO PROTESO AVANTI 1/2 GIRO A/L (180°) IN APPOGGIO	-DA CORPO PROTESO DIETRO 1 GIRO A/L (360°) IN APPOGGIO	-1 PREMULINELLO (ARRIVO A CORPO PROTESO DIETRO)
<b>6 ELEMENTI</b>	<b>GRUPPI</b>	<b>OBBLIGATORI</b>	<b>1,2,3,4</b>

## MINI-TRAMPOLINO

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>-PULCINI-BAMBINI</b>		
<b>-ALLIEVI-RAGAZZI-JUNIOR</b>		

## VOLTEGGIO

A	B	C
CAPOVOLTA AVANTI	CAPOVOLTA SALTATA	VERTICALE+ CADUTA
		TUFFO CORPO TESO
<b>-PULCINI-BAMBINI H: 60 CM</b>		
<b>-ALLIEVI-RAGAZZI-JUNIOR H: 60 CM</b>		

## TABELLE RIEPILOGATIVE

### PUNTEGGI DI PARTENZA

INDIVIDUAL CUP	PULCINI	BAMBINI	RAGAZZI	ALLIEVI	JUNIOR
CORPO LIBERO	0,70	1,00	1,30	1,60	1,90
MINI-TRAMPOLINO/VOLTEGGIO	A 0,40	A 0,70	B 1,00	B 1,30	B 1,60
	B 0,70	B 1,00	C 1,30	C 1,60	C 1,90

### ANNI DI NASCITA ANNO SPORTIVO 2019/2020

BABY	2015 E SUCCESSIVI				
	PULCINI	BAMBINI	RAGAZZI	ALLIEVI	JUNIOR
INDIVIDUAL CUP	2013 E SUCCESSIVI	2012 - 2011	2010 - 2009	2008 - 2007	2006 E PRECEDENTI