

ROMA US ACLI

PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Le società che intendono partecipare alle attività di Ginnastica Artistica Femminile devono attenersi al seguente Programma.

CATEGORIE DI ETA'

Promesse: 2009 e successivi.

Bambine: 2008-2007.

Ragazze: 2006-2005.

Allieve: 2004-2003.

Giovani: 2002 e precedenti.

PROGRAMMA GARE AGONISTICA MASTER

Rivolto a tutte le ginnaste agoniste di attività federale ed Enti paralleli. (vedi programma Master, realizzato prendendo spunto dal PTU F.G.I.). La gara della tipologia Master è solo individuale.

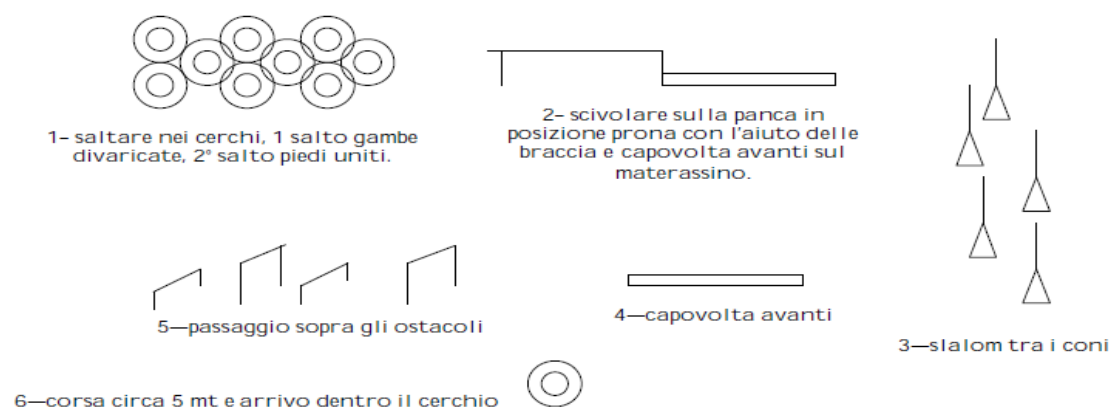
PROGRAMMA GARA PROMOZIONALE

I programmi sotto descritti hanno validità solo nei campionati Provinciali e Comunali di Roma, per le gare Nazionali saranno validi i soli programmi ufficiali della US ACLI Nazionali. La gara della tipologia PROMOZIONALE è solo a squadre. Le Società che hanno realizzato esercizi al Suolo e Trave già per altri Enti e che non intendono cambiare la struttura e gli elementi tecnici eseguiti, possono partecipare senza apportare nessuna modifica. Naturalmente gli esercizi dovranno essere sottoposti al giudizio preventivo dei giudici ACLI almeno 15 giorni prima della gara (contattando Massimiliano Angelini) che daranno un valore di partenza tenendo conto delle difficoltà tecniche eseguite.

PROMESSE:

Prevede un'esibizione delle bambine senza la formulazione di una classifica. Tutte le Ginnaste saranno premiate con medaglie di partecipazione.

PERCORSO: VELOCITA' E DESTREZZA



BAMBINE, RAGAZZE, ALLIEVE, GIOVANI.

Promozionale: rivolto a tutte le ginnaste che praticano un'attività non agonistica con un impegno massimo di 4 ore settimanali.

La gara è a squadre per fascia di età: per ciascuna Società Sportiva verranno considerati i migliori 3 punteggi al suolo, al trampolino, alla trave. La somma dei migliori tre punteggi per ciascuno attrezzo sarà inserita nella classifica per ciascuna categoria di età.

II PREMIO SPECIALE prevede la classifica ottenuta nelle seguenti modalità: la somma dei punteggi dei tre attrezzi della migliore ginnasta nella categoria Bambine, Ragazze, Allieve, Giovani.

Attrezzi: Suolo, Trave, Trampolino.

Esercizio Trampolino riferimento Griglia del trampolino elastico (2 prove anche differenti, considerata la migliore).

Esercizio al suolo con accompagnamento musicale (anche cantata) da eseguirsi su quadrato 12x12 o striscia di 2x15. Durata minima 45" massima 1'. Le musiche degli esercizi del suolo dovranno essere consegnate su CD (un solo brano musicale per CD, sul disco dovrà essere riportato il nome della Società Sportiva).

Esercizio trave anche un solo percorso.

La composizione degli esercizi al suolo e trave deve prevedere un elemento nelle seguenti modalità:

Bambine

Un elemento per i seguenti gruppi strutturali della gara suolo;1, 2, 3, 4, 5, 6.

Un elemento per i seguenti gruppi strutturali della gara trave;1, 2, 4, 5, 7.

Due salti anche differenti al trampolino. Rincorsa su panca, trampolino, tappeto 4x2 h 0,40 e tappeto rigido di 5 cm.

Ragazze

Un elemento per i seguenti gruppi strutturali della gara suolo;1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Un elemento per i seguenti gruppi strutturali della gara trave;1, 2, 4, 5, 7.

Due salti anche differenti al trampolino. Rincorsa su panca, trampolino, tappeto 4x2 h 0,40 e tappeto rigido di 5 cm.

Allieve

Un elemento per i seguenti gruppi strutturali della gara suolo;1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Un elemento per i seguenti gruppi strutturali della gara trave;1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Due salti anche differenti al trampolino. Rincorsa su panca, trampolino, tappeto 4x2 h 0,40 e tappeto rigido di 5 cm.

GIOVANI

Un elemento per i seguenti gruppi strutturali della gara suolo;1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Un elemento per i seguenti gruppi strutturali della gara trave;1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Due salti anche differenti al trampolino. Rincorsa su panca, trampolino, tappeto 4x2 h 0,40 e tappeto rigido di 5 cm.

Dalle tipologie degli elementi prescelti scaturirà il voto di ogni esercizio

ALLEGATO - Griglia elementi per gara TRAVE

GRUPPO STRUTTURALE 1: ENTRATE					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- SALITA CON I PIEDI ALTERNATI	- SALITA CON I PIEDI ALTERNATI ED ARRIVO IN ACCOSCIATA	- SALITA CON I PIEDI ALTERNATI E ½ GIRO SUL RELEVè CON CAMBIO FRONTE	- BATTUTA SULLA PEDANA E SALTO PENNELLO	- SQUADRA A GAMBE DIVARICATE	- CAPOVOLTA AVANTI
GRUPPO STRUTTURALE 2: SALTI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- PENNELLO	- CHASSE	- SALTO DEL GATTO	- 2 SALTI PENNELLI CONSECUTIVI	- 1 PENNELLO + 1 RACCOLTO	- SFORBICIATA A GAMBE TESE
GRUPPO STRUTTURALE 3: GIRI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- ½ GIRO (180°) SU DUE PIEDI IN RELEVè	- ½ GIRO (180°) SUL RELEVè CON ARTI INFERIORI PIEGATI	- ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°)	- SLANCIO AVANTI+ SALANCIO INDIETRO COMPIENDO ½ GIRO SUL RELEVè	- ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°) + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVè	-1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (360°) -1 GIRO A GAMBA LIBERA TESA A 45° (360°)
GRUPPO STRUTTURALE 4: TENUTE/EQUILIBRI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- EQ. GAMBA LIBERA FLESSA AVANTI 2°	- EQ. GAMBA LIBERA AV/LAT 45°, 2°	- EQ. GAMBA LIBERA INDIETRO 45°, 2°	- CANDELA 2°	- ORIZZONTALE PRONA2°	- PONTE 2°
GRUPPO STRUTTURALE 5: SPOSTAMENTI SULLA TRAVE					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- 4 PASSI AVANTI SULLA PIANTA	- 4 PASSI LATERALI SULLA PIANTA	- 4 PASSI INDIETRO SULLA PIANTA	- 4 PASSI INDIETRO SUL RELEVè	- 2 SLANCI LATERALI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA	- 3 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA
GRUPPO STRUTTURALE 6: ROTOLAMENTI/ ROVESCIAIMENTI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- CAPOVOLTA AVANTI E ARRIVO SUPINO	- MANI SULLA TRAVE, SLANCIO ALTERNATO ARTI INFERIORI CON SFORBICIATA	- CAP. INDIETRO E ARRIVO LIBERO - CAPOVOLTA AVANTI E ARRIVO IN PIEDI (CON PRESA SOTTO LA TRAVE)	- CAPOVOLTA AVANTI E ARRIVO IN PIEDI (SENZA PRESA SOTTO LA TRAVE)	- RUOTA - VERTICALE SEGNATA	- ROVESCIAITA INDIETRO - ROVESCIAITA AVANTI - VERTICALE DIVARICATA SAGGITTALMENTE
GRUPPO STRUTTURALE 7: USCITE					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- SALTO PENNELLO - SALTO X	- SALTO DIVARICATO - SALTO RACCOLTO	- SALTO PENNELLO 180° - SALTO CARPIATO DIVARICATO	- MINIMO 1 PASSO, BATTUTA E SALTO DIVARICATO	- MINIMO 1 PASSO, BATTUTA E SALTO CARPIATO DIVARICATO - RUOTA	- MINIMO 1 PASSO, BATTUTA E SALTO PENNELLO 360° - RONDATA

ALLEGATO- Griglia elementi per gara SUOLO

GRUPPO STRUTTURALE 1: ROTOLAMENTI AVANTI/ ROVESCIAIMENTI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- CAPOVOLTA AVANTI	- 2 CAPOVOLTE AV. CONSECUTIVE	- 1 CAPOVOLTA AVANTI+ PENNELLO180°	- CAPOVOLTA AV. SALTATA	- VERTICALE E CAPOVOLTA	- CAPOVOLTA AV+ VERTICALE A GAMBE DIVARICATE
GRUPPO STRUTTURALE 2: ROTOLAMENTO INDIETRO/ROVESCIAIMENTI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- CAPOVOLTA INDIETRO E ARRIVO IN GINOCCHIO	- CAPOVOLTA IND. CON ARRIVO A GAMBE TESE DIVARICATE (QUADRUPEDIA)	- CAPOVOLTA IND. CON ARRIVO A GAMBE TESEUNITE (QUADRUPEDIA)	- DA PONTE, ROVESCIA INDIETRO - ROVESCIA INDIETRO	- 2 ROVESCIA INDIETRO CONSECUTIVE - CAPOVOLTA INDIETRO IN VERTICALE A BRACCIA PIEGATE	- CAPOVOLTA INDIETRO IN VERTICALE A BRACCIA TESE
GRUPPO STRUTTURALE 3: ROVESCIAIMENTI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- VERTICALE SFORBICIATA	- RUOTA	- 2 RUOTE CONSECUTIVE	- VERTICALE SEGNATA 1°	- VERTICALE CON ½ GIRO PERNO - ROVESCIA AVANTI	- VERTICALE CON 1 GIRO PERNO - 2 ROVESCIA AVANTI
GRUPPO STRUTTURALE 4: SALTI ARTISTICI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- SALTO DEL GATTO	- SALTO PENNELLO 180°	- SALTO SFORBICIATA TESA	- SALTO DEL GATTO 360°	-SALTO COSACCO	- SALTO ENJAMBèE
GRUPPO STRUTTURALE 5: PIVOT					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- 2 ROTOLAMENTI CONSECUTIVI AL SUOLO IN TENUTA (M- f)	- ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°) (F) - da posiz. max accosciata a posiz. corpo proteso avanti con saltello (m)	- ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°) + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVè (F)	-1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (360°) (F) -1 PREMULINELLO (M)	-1 GIRO E ½ A GAMBA LIBERA FLESSA (540°) (F) -1/2 MULINELLO (M)	-2 GIRI A GAMBA LIBERA FLESSA (720°) (F) -1 MULINELLO (M)
GRUPPO STRUTTURALE 6: TENUTE					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- CANDELA 2° SENZA MANI	- PONTE2°	- SQUADRA EQUILIBRATA IN APPOGGIO SUL BACINO 2°	- STACCATA SAGITTALE 2° - STACCATA FRONTALE 2°	- ORIZZONTALE PRONA2°	- SQUADRA EQUILIBRATA IN APPOGGIO SULLE MANI 2°, A GAMBE UNITE O DIVARICATE
GRUPPO STRUTTURALE 7: RIBALTAMENTI AVANTI/ SALTI AVANTI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
-	-	- RONDATA	- RIBALTATA A 1	- RIBALTATA A 2	- RIBALTATA A 1+ RIBALTATA A 2 - SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO
GRUPPO STRUTTURALE 8: RIBALTAMENTI INDIETRO/ SALT INDIETRO					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
-	-	- RONDATA	- RONDATA + SALTO PENNELLO A GAMBE FLESSE RACCOLTE	- 1 FLIC FLAC INDIETRO (NORMALE O SMEZZATO)	- 2 FLIC FLAC INDIETRO - SALTO GIRO DIETRO RACCOLTO

ALLEGATO - Griglia elementi per gara MINITRAMPOLINO ELASTICO					
7,50	8	8,50	9	9,50	10
Salto pennello	Salto pennello 180°	Salto pennello 360°	-	-	-
Salto divaricato	Salto carpiato divaricato	Salto carpiato divaricato 180°	-	-	-
Salto raccolto	Salto capovolta saltata	Salto tuffo+ capovolta	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti teso
	-	-	-	-	-

- Minitrampolino:

Altezza materassi minitrampolino: 40 cm . e' possibile posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm.

Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso ht 40 cm: si effettuano 2 salti anche differenti

La rincorsa può essere eseguita su panca H 40 cm.