



# ORGANIZZA

# MANIFESTAZIONE

# GINNASTICA ARTISTICA

**DOMENICA**

**22 DICEMBRE 2013 NAPOLI**



## **PROGRAMMI DI GARA**

Il giorno **22 Dicembre 2013** presso la sede del Palazzetto di Castellammare di Stabia si eseguiranno i seguenti campionati di gare

- **CAMPIONATO DI SQUADRA**
- **CAMPIONATO INDIVIDUALE**
- **BABY GYM PERCORSO MOTORIO**
- **BABYGYM trave + suolo**
- **ESIBIZIONI DI DANZA E COREOGRAFIA A GRUPPI**

## CAMPIONATO A SQUADRE

CATEGORIE	PARTECIPAZIONE	COMPOSIZIONE SQUADRA	PROGRAMMA TECNICO - PER TUTTE LE CATEGORIE	CLASSIFICA - PER TUTTE LE CATEGORIE
<b>Anni di nascita</b>				
❖ <b>ESORDIENTI</b> 2008-2007-2006	A Squadra con esecuzione individuale	Min 3 max 5 componenti	3 attrezzi:  Suolo	A squadre
❖ <b>ALLIEVE</b> 2005- 2004-2003			Trave Minitrapolino	Premiazione per fasce di merito :fascia oro –argento-bronzo
❖ <b>JUNIOR</b> 2002-2001-2000				
❖ <b>SENIOR</b> 1999 E PRECEDENTI				

### Regolamento Tecnico

1. Competizione a squadre riservata a ginnaste principianti.
2. Ogni squadra potrà essere composta da un minimo di tre ad un massimo di **cinque** ginnaste ed ogni ginnasta potrà gareggiare anche ad un solo attrezzo
3. Il punteggio di partenza per gli esercizi alla Trave ed al Corpo Libero é di **punti 10**
- 5 La classifica sarà determinata dalla somma dei migliori tre punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo e sarà stilata una classifica per fasce ORO – ARGENTO - BRONZO
- 6 In caso di pari merito, per le categorie, vincerà la squadra più giovane; per la squadra più anziana, sempre prendendo in considerazione il numero minimo di ginnaste richiesto per comporre la squadra (3 ginnaste)
- 7 LA GARA SI SVOLGERA' SENZA MUSICA
- 8 Per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p.0.50 + p.0.50 per composizione errata dell'esercizio**
- 9 Criteri di valutazione:

---

Elementi: p. 3

---

Esecuzione: p. 7

---

# CATEGORIA ESORDIENTI

## ➤ PROGRAMMA TECNICO

<b>ESERCIZIO AL SUOLO</b>	<b>5 elementi</b> da scegliere dalla griglia specifica
<b>ESERCIZIO ALLA TRAVE</b>	<b>5 elementi</b> da scegliere dalla griglia specifica
<b>MINITRAMPOLINO</b>	1 sequenza da scegliere dalla griglia specifica

### ★ CORPO LIBERO P. 10

1. Capovolta avanti (partenza ed arrivo liberi)
2. Capovolta indietro (partenza ed arrivo liberi)
3. Ruota
4. Salto del Gatto + pennello
5. Candela (anche con aiuto delle mani)
6. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite o divaricate (2")
7. Seduti a gambe divaricate: flettere il busto avanti, petto a terra
8. Ponte (2 secondi)
9. Mezzo giro perno (180°)
10. Salto pennello sul posto

### ★ TRAVE BASSA P. 10

Durata dell'esercizio max 40" Una lunghezza da percorrere

1. **Entrata:** piede in appoggio sull'attrezzo rizzarsi su una gamba, l'altra protesa dietro (2")
2. Pennello
3. Passo composto
4. Salto del Gatto
5. Mezzo giro su due piedi in relevé (180°)
6. Da impiedi: piegamento sulle gambe (max accosciata)
7. Equilibrio in passé su pianta (2")
8. 2 slanci consecutivi a tutta pianta
9. **Uscita:** Pennello (in punta o di lato con partenza da fermo)

### ★ MINITRAMPOLINO

- ★ Scegliere e dichiarare 1 salto tra quelli elencati di seguito  
Esecuzione di due prove uguali vale la migliore. Rincorsa libera oppure con panchetta

VALORE	SEQUENZE DI SALTI
ELEMENTO	
9.00	PENNELLO
10.00	PENNELLO DIVARICATO

# CATEGORIA ALLIEVE "A"

ANNI : 2005- 2004-2003

## ➤ PROGRAMMA TECNICO

<b>ESERCIZIO AL SUOLO</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>ESERCIZIO ALLA TRAVE</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>MINITRAMPOLINO</b>	1 sequenza da scegliere dalla griglia specifica

### ★ CORPO LIBERO P. 10

- Capovolta avanti (partenza ed arrivo liberi)
- Capovolta indietro (partenza ed arrivo liberi)
- Ruota
- Salto del Gatto + pennello
- Candela
- Candela (2" senza aiuto delle mani)
- Salto del Gatto
- Sforbiciata tesa
- Pennello 180°
- Staccata sagittale (aiuto delle mani consentito solo per raggiungere la posizione 2")
- Ponte (2")
- ½ giro perno

### ★ TRAVE BASSA P. 10

Durata dell'esercizio max 40" Una lunghezza da percorrere

- **Entrata laterale** alla trave con fronte all'attrezzo: piede in appoggio sull'attrezzo rizzarsi su una gamba, l'altra protesa dietro (2")
- **Salto Pennello con cambio dei piedi + Salto Pennello (o viceversa pennello+pennello con cambio)**
- Salto del Gatto
- Pennello sul posto
- Mezzo giro perno
- Equilibrio in passé su pianta (2")
- Equilibrio gamba 45° su pianta (2")
- Squadra equilibrata in appoggio sulle mani (gambe tese unite/divaricate)
- **Uscita:** pennello raccolto (partenza da fermo)

### ★ MINITRAMPOLINO

★ Scegliere e dichiarare 1 salto tra quelli elencati di seguito

Esecuzione di due prove uguali vale la migliore. Rincorsa libera o con panchetta

	Tipologia Salto	Valore Salto
1)	Groupé	p. 9.00
2)	Salto carpio divaricato	p. 9.50
3)	Pennello 180°	p. 9.80
4)	Capovolta saltata	p. 10.00

# CATEGORIA ALLIEVE "B"

ANNI : 2005- 2004-2003

## PROGRAMMA FACILITATO

**Vedi pagina 3 come programma Esordienti**

QUESTA CATEGORIA "B" è una categoria di gara semplificata per atlete che hanno maggiori difficoltà nell'eseguire il programma di gara ALLIEVE.

DUNQUE con una classifica a parte appunto CLASSIFICA ALLIEVE B è diversa dalla classifica ALLIEVE A.

IL PROGRAMMA DI GARA è QUELLO DELLE ESORDIENTI.

# CATEGORIA JUNIOR / SENIOR

CI SARA' UNA CLASSIFICA A PARTE PER LE JUNIOR E PER SENIOR

## ➤ PROGRAMMA TECNICO

<b>ESERCIZIO AL SUOLO</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>ESERCIZIO ALLA TRAVE</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>MINITRAMPOLI NO</b>	1 sequenza da scegliere dalla griglia specifica

### ★ CORPO LIBERO P. 10

1. Ruota
2. Ruota con 1 mano oppure spinta o saltata
3. Rovesciata indietro
4. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino braccia in fuori gambe unite/divaricate (2'')
5. Pennello 360°
6. Tic tac
7. Ponte
8. Salto divaricato frontale
9. Gatto 180°
10. Staccata sagittale o frontale senza mani
11. Giro perno 360°

### ★ TRAVE BASSA P. 10

Durata dell'esercizio max 40''. Una lunghezza e mezza da percorrere

1. **Entrata:**
  - a. pennello
  - b. squadra
  - c. Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta delle gambe e salita laterale a 2 piedi in raccolta
2. Salto del Gatto
3. 2 saltelli con cambio di piedi
4. Groupé
5. Mezzo giro perno o passe' o su 2 avampiedi
6. Equilibrio in relevé (2'') arto libero in posizione libera
7. Arabesque (gambe e busto all'orizzontale almeno 2 secondi)
8. Massima accosciata
9. Candela (2'')
- 11 **Uscita a scelta** : Pennello div. frontale (salto ad X) oppure Groupé

### ★ MINITRAMPOLINO

- ★ Scegliere e dichiarare 1 salto tra quelli elencati di seguito  
Esecuzione di due prove uguali vale la migliore. Rincorsa libera senza panchetta

▪ <b>Groupé</b>	p. 9.00
▪ <b>Salto carpio divaricato</b>	p. 9.50
▪ <b>Tuffo + capovolta</b>	p. 9.80
▪ <b>Verticale spinta</b>	10.00
▪ <b>Pennello 360 ° (un giro completo)</b>	10.50
▪ <b>Flic avanti/ribaltata</b>	10.50
▪ <b>Salto giro avanti</b>	11.00