Comitato Regionale Emilia Romagna
Via Riva di Reno 75/3 40121 Bologna
Tel. 051-225881 Fax: 051.225203
Sito :www.uisp.it/le ginnastiche

TROFEO EMILIA ROMAGNA

Il Trofeo Emilia Romagna è una gara del settore promozionale GAF, alla quale possono partecipare tutte le ginnaste in regola con il tesseramento 22C.

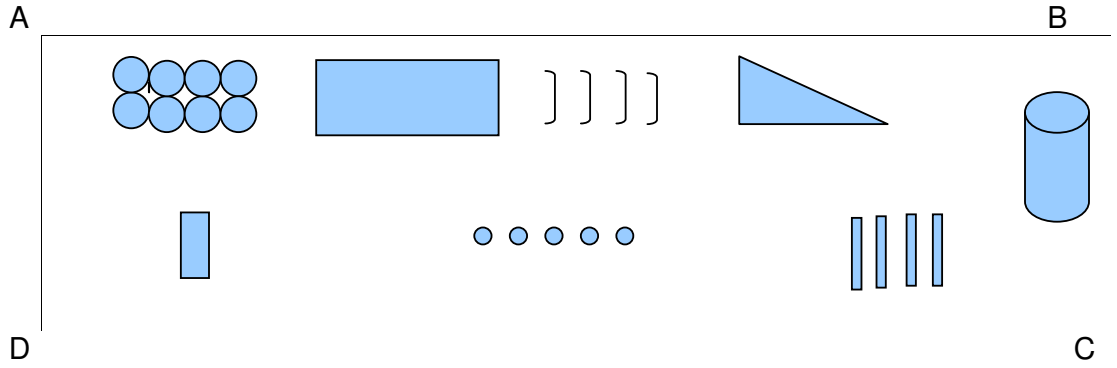
E' suddiviso in tre categorie: super-prima categoria, prima categoria e seconda categoria a loro volte suddivise per età

SUPER-PRIMA CATEGORIA

TABELLA FASCE DI ETA' PER SUPER 1° CATEGORIA **"Trofeo Emilia Romagna"**			
ANNO SPORTIVO 2010			
Anno di nascita	2006	2005	2004

Questo programma è ideato per le piccole ginnaste della scuola materna.
Il programma prevede un percorso motorio al corpo libero, un percorso alla trave e un salto al trampolino.
Si precisa che NON è permessa nessun tipo di assistenza dell'istruttore a nessun attrezzo durante l'esecuzione del percorso
La classifica sarà individuale e determinata dalla somma dei tre punteggi ottenuti nelle tre prove.

PERCORSO:



LATO AB:

- Porsi davanti ai cerchi ed eseguire 4 saltelli a gambe divaricate (piede destro nel cerchio destro, piede sinistro nel cerchio sinistro).
- Eseguire una capovolta avanti con arrivo in piedi.
- Superare il 1° ed il 3° ostacolo in forma libera e passare sotto al 2° ed al 4°, senza toccarli con nessuna parte del corpo.
- Eseguire capovolta rotolata indietro con partenza su un piano inclinato con arrivo almeno in ginocchio.

LATO BC :

- Passare dentro al tunnel in forma libera.

LATO CD:

- Dirigersi davanti alle linee o bacchette poste a terra ed effettuare una quadrupedia frontale in 2 tempi, mani-piedi, per 4 volte (coniglietto a gambe unite o divaricate)
- Corsa tra le boe
- Ruota – propedeutico, superando con le gambe un ostacolino o una linea disegnata per terra.

TRAMPOLINO:

Altezza trampolino:40cm
Altezza tappetoni: 40cm
E' previsto un solo salto, eseguito con la rincorsa sulle panche, da scegliere tra:

- rincorsa battuta sul trampolino e capovolta avanti diretta.
- rincorsa battuta sul trampolino, salto a pennello sul trampolino e capovolta avanti arrivando sui tappeti

TRAVE:

Trave alta 50 cm
E' possibile utilizzare la pedana in entrata

- Entrata con un passo all'inizio della trave
- Camminare fino a metà della trave
- Eseguire un piegamento sulle gambe, braccia in alto
- Camminare fino a fine trave
- Eseguire un passè tenuto 3"(non sull'avampiede)
- Riunire i piedi ed eseguire un salto a pennello in uscita.

1° E 2° CATEGORIA

	TABELLA FASCE DI ETA' PER 1° E 2° CATEGORIA **"Trofeo Emilia Romagna"** **ANNO SPORTIVO 2010**							
Anno di nascita	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996 e precedenti
1° 2° categoria	ALLIEVE		JUNIOR			SENIOR		OVER

Il valore massimo di partenza a tutti gli attrezzi (esercizio completo) è di punti 15.
Per Trave, Corpo libero e Parallela le esigenze richieste sono 5 per un valore totale di Punti 5.
Il punteggio di partenza sarà dato dal valore delle esigenze (punti 5) + il valore di esecuzione (punti 10); da questo valore si tolgono le penalità.
I salti di volteggio e minitrampolino hanno tutti il valore di punti 15.

La classifica è individuale ed è data dalla somma di tre attrezzi; le ginnaste potranno scegliere 3 dei 5 attrezzi proposti.

1° CATEGORIA

MINITRAMPOLINO

Altezza trampolino e tappeti: 40cm
Due salti differenti a scelta tra:

Tuffo capovolta e arrivo in piedi (nella fase di volo il corpo deve essere teso)	Verticale con arrivo supino	Salto pennello con rotazione 360°

Vale la media dei punteggi

VOLTEGGIO

Altezza tappeti: allieve 40cm
junior e senior 60 cm
Due salti uguali o differenti a scelta tra:

Tuffo capovolta arrivo in piedi (nella fase di volo il corpo deve essere teso)	Verticale con arrivo supino

Vale il salto migliore

PARALLELA

Per le allieve e le junior è possibile l'utilizzo di due pedane (o di un tappeto sotto alla pedana);
in ogni caso le spalle NON devono superare lo staggio
Esercizio di libera composizione contenente i seguenti elementi:

1- Entrata a scelta tra i seguenti elementi:

Con spinta in pedana degli arti inferiore arrivare all'appoggio ritto	Capovolta indietro con slancio di una gamba
Capovolta indietro di forza	Capovolta indietro a gambe flesse unite

2- Slancio indietro a corpo teso
3- Sollevare lateralmente gamba dx o sx (il piede deve raggiungere l'altezza dello staggio, senza toccarlo) e ritorno a gambe unite
4- $\frac{1}{2}$ giro sopra lo staggio
5- Uscita a scelta tra i seguenti elementi:

Capovolta avanti, corpo in tenuta	Slancio dietro (piedi sotto l'altezza dello staggio)

Gli elementi 3 e 4 vanno eseguiti singolarmente: la ginnasta deve quindi sollevare la gamba lateralmente e riunire; successivamente risollevarla per eseguire
il $\frac{1}{2}$ giro sopra lo staggio.
Ogni elemento vale 1 Punto

TRAVE

Trave alta 50 cm. E' possibile utilizzare la pedana in entrata
Esercizio di libera composizione, minimo 2 percorsi, coreografia libera.
Esigenze richieste:

1- Entrata libera
2- Elemento a contatto (in posizione prona o supina, NO posizione seduta)
3- 2 Salti Ginnici differenti, eseguiti sopra la trave in serie o separati scelti tra

Salto pennello	Salto pennello con 180°	Salto del gatto con 180°	Salto raccolto
Salto sforbiciata	Salto del gatto	Cosacco con spinta libera	Salto divaricato (apertura minima 90°)

4- ½ giro su 2 avampiedi a gambe tese
5- Uscita libera (deve comunque essere un elemento ginnico o acrobatico; se ginnico comunque diverso da quelli eseguiti sopra alla trave)

(Se si esegue un solo salto ginnico anziché 2, come richiesti, si avrà la detrazione di 1 Punto)

CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione con accompagnamento musicale (musica anche cantata), tempo massimo 1'30"
La coreografia è obbligatoria ma non penalizzabile; è sufficiente eseguire passaggi coreografici semplici per collegare gli elementi richiesti. In questa gara non sarà penalizzato il valore artistico, sarà tuttavia assegnata una penalità di 0,30 in esercizi privi di coreografia
Le posizioni di mobilità qualora non siano mantenute per 2" NON saranno assegnate
Esigenze richieste:

1- Elemento di mobilità a scelta tra:

ponte, tenuta 2"	spaccata sagittale o frontale, tenuta 2"	posizione seduta con gambe tese unite o divaricate, busto avanti (petto a terra o sulle gambe), tenuta 2"

2- Serie ginnica di 2 elementi differenti scelti tra

Salto pennello	Salto pennello con 180°	Salto pennello con 360°	Salto del gatto	Salto del gatto con 180°	Salto del gatto con 360°
Salto raccolto	Salto sforbiciata	Cosacco con spinta libera	Salto carpiato divaricato	Sisonne (apertura minimo 90°)	Enjambèe (apertura minimo 90°)

3- Elemento acrobatico*
4- Elemento acrobatico*
5- Elemento acrobatico*

Gli elementi richiesti devono essere TUTTI differenti.

*A scelta tra:

capovolta avanti	capovolta indietro	verticale di passaggio	verticale capovolta	ruota	ruota 1 mano

2^ CATEGORIA

MINITRAMPOLINO

Altezza trampolino e tappeti: 40cm
Due salti uguali o differenti scelti tra:

Flic flac avanti	Rondata (mani almeno a 90°)	Salto avanti

Vale il salto migliore.

VOLTEGGIO

Altezza tappeti: allieve 40cm
junior e senior 60 cm
Due salti uguali o differenti scelti tra:

Verticale con repulsione	Ruota
Rondata (mani almeno a 90°)	Flic flac avanti

Vale il salto migliore

PARALLELA

Per le allieve e le junior è possibile l'utilizzo di due pedane (o di un tappeto sotto alla pedana); in ogni caso le spalle NON devono superare lo staggio
Esercizio di libera composizione contenente i seguenti elementi:

1- Entrata a scelta tra i seguenti elementi:

Con spinta in pedana degli arti inferiore arrivare all'appoggio ritto	Capovolta indietro con slancio di una gamba	Capovolta indietro di forza

2- Slancio dietro a corpo teso
3- $\frac{1}{2}$ giro sopra lo staggio con o senza salto di mano; (in entrambi i casi sarà valutata la tenuta del corpo) = questo elemento va eseguito in continuità

4- Elemento a scelta tra:

giro addominale indietro	giro avanti con gambe in apertura sagittale	giro indietro con gambe in apertura sagittale

5- Uscita a scelta tra i seguenti elementi:

capovolta avanti, corpo in tenuta	slancio indietro (i piedi devono raggiungere l'altezza dello staggio)	fioretto

TRAVE

Trave alta 50 cm. E' possibile utilizzare la pedana in entrata
Esercizio di libera composizione, minimo 2 percorsi, coreografia libera.
Le posizioni di equilibrio qualora non siano mantenute per 2" NON saranno assegnate
Esigenze richieste:

1- Entrata libera
2- Elemento di equilibrio tenuto 2" eseguito sopra la trave (no in entrata) a scelta tra:

passè chiuso sull'avampiede, tenuta 2"	candela, tenuta 2"	orizzontale prona, tenuta 2"
tenuta gamba avanti o laterale minimo a 90^, tenuta 2"	squadra a gambe divaricate, tenuta 2"	

3- 3 Salti Ginnici differenti, eseguiti sopra la trave in serie o separati scelti tra:

Salto pennello	Salto pennello con 180°	Salto del gatto con 180°	Salto raccolto
Salto sforbiciata	Cosacco con spinta libera	Salto divaricato (apertura minimo 90°)	Salto del gatto

4- ½ giro su 1 avampiede
5- Uscita libera (deve comunque essere un elemento ginnico o acrobatico; se ginnico comunque diverso da quelli eseguiti sopra alla trave)

(Se si esegue uno o due salti ginnici anziché 3, come richiesti, si avrà la detrazione di 1 Punto)

CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione con accompagnamento musicale (musica anche cantata), tempo massimo 1'30"
La coreografia è obbligatoria ma non penalizzabile; è sufficiente eseguire passaggi coreografici semplici per collegare gli elementi richiesti. In questa gara non sarà penalizzato il valore artistico, sarà tuttavia assegnata una penalità di 0,30 in esercizi privi di coreografia
Le posizioni di mobilità qualora non siano mantenute per 2" NON saranno assegnate
Esigenze richieste:

1- Elemento di mobilità a scelta tra:

ponte , tenuta 2"	spaccata sagittale o frontale, tenuta 2"	da posizione seduta con gambe tese unite o divaricate, portare busto avanti (petto a terra o sulle gambe) , tenuta 2"

2- Serie ginnica di 2 elementi differenti di valore A

Salto pennello	Salto pennello con 180°	Salto pennello con 360°	Salto del gatto	Salto del gatto con 180°	Salto del gatto con 360°
Salto raccolto	Salto sforbiciata	Cosacco con spinta libera	Salto divaricato (apertura minimo 90°)	Sisonne (apertura minimo 90°)	Enjambèe (apertura minimo 90°)

3- Elemento acrobatico*
4- Elemento acrobatico*
5- Elemento acrobatico*

Gli elementi richiesti devono essere TUTTI differenti.
*A scelta tra:

capovolta indietro a gambe tese unite	rovesciata avanti	rovesciata indietro	ruota
ruota 1 mano	rondata	verticale capovolta.	