

Trofeo EasyGym 2016

Palestra New Synergym ssd arl ed Oasi Sport ASD organizza per la data **13 Marzo**, presso la palestra dell'istituto G. Gaber di Lido di Camiore il trofeo di Ginnastica Artistica femminile.

ADESIONI E ISCRIZIONI

Viene gentilmente richiesto alle società di comunicare la propria **adesione telefonicamente o tramite e-mail entro il 29 Febbraio**. Mentre **l'iscrizione alla gara**, per motivi organizzativi, dovrà prevenire entro **il 5 Marzo** attraverso mail a: **synergym@tiscali.it** **andreachiarabettini@gmail.com** con nome, cognome, data di nascita, fascia di appartenenza e gli attrezzi che intende svolgere. La quota di partecipazione è di 10 euro a atleta.

NOTE DI CARATTERE GENERALE

Per tutte le fasce femminili sono obbligatorie trave e corpo libero (anche con musica cantata ma non più lunga di 50' secondi). Invece (sempre per la categoria femminile) sono a scelta volteggio o trampolino (i salti possono essere anche diversi ma ai fini della classifica verrà preso il migliore dei due).

I livelli sono i seguenti:

- ⑩ PULCINI: dai tre ai cinque anni.
- ⑩ 1°FASCIA: anni 2008/2009/2010
- ⑩ 2°FASCIA: anni 2007/2006/2005
- ⑩ 3°FASCIA: anni 2004 e precedenti
- ⑩ 4° FASCIA: allieve (2008/2007/2006); junior (2005/2004/2003); senior (2002 e precedenti)

La prima, la seconda e terza fascia sono di base perciò possono parteciparvi solo le bimbe che non partecipano al campionato categorie Gaf uisp e programma Gpt. Si articola in materna più quattro fasce divise per età (le prime 3 sono base mentre la 4° fascia è già più avanzata).

N.B. L'anno a finire della fascia inferiore può a discrezione dell'insegnante salire ad una fascia di livello superiore.

CLASSIFICA E PREMIAZIONE

La classifica verrà stilata su tre attrezzi e per ogni categoria verranno premiate le prime 3 classificate assolute. Poi eliminate dalla classifica generale si premieranno le altre ginnaste per attrezzo dei tre migliori punteggi.

Le prime tre classificate avranno la coppa mentre le prime tre classificate ad attrezzo riceveranno il medaglione.

La sezione materna verrà tutta premiata senza classifica.

SCHEDE DI DICHIARAZIONE

Ogni società dovrà presentare alla giuria la SCHEDE DICHIARAZIONE con gli elementi (1 ad atleta), con nome, cognome e società.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI CHIARIMENTI RIVOLGERSI A:

- ☞ Alessandra: cell-3498399240
- ☞ Andreachiara: cell-3890440725
- ☞ Debora cell 3404152765

MATERNA

Età compresa dai 3 ai 5 anni.

A scelta da uno a due attrezzi a piacere tra: trave, suolo, trampolino e volteggio.

Per il suolo a scelta tra percorso o corpo libero.

CORPO LIBERO

| | |
|---|--|
| <p>1° FASCIA 2008/2009/2010</p> | <ul style="list-style-type: none"> ⑩ Capovolta avanti arrivo libero ⑩ Ruota o coniglio con bacino in verticale ⑩ Spaccata o ponte(ostacolista - 0,30) ⑩ Un salto artistico ⑩ Candela o rotolino in tenuta del corpo 180° |
| <p>2° FASCIA 2007/2006/2005</p> | <ul style="list-style-type: none"> ⑩ Capovolta avanti arrivo in piedi o indietro arrivo libero ⑩ Ruota o ruota con una mano o coniglio verticale ⑩ Staccata o ponte ⑩ Due salti artistici diversi anche non in serie ⑩ Candela o rotolino con tenuta del corpo 360° |
| <p>3° FASCIA 2004/2003/2002</p> | <ul style="list-style-type: none"> ⑩ Capovolta avanti+pennello ⑩ Ruota con una mano o verticale o verticale e capriola ⑩ Salto di grande ampiezza minimo 90° (sforbiciato o enjambee) ⑩ una serie di due elementi artistici (anche uno dei precedenti) |
| <p>4° FASCIA allieve (2008/2007/2006); junior (2005/2004/2003); senior (2002 e precedenti)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ⑩ Capovolta indietro con gambe tese unite o aperte ⑩ Una serie acrobatica di due elementi diversi ⑩ Una serie (diretta o indiretta) ginnica di due salti differenti ⑩ Salto di grande ampiezza minimo 90° ⑩ Un elemento acrobatico diverso dalla serie ⑩ ½ giro o 1giro su avampiede |

TRAVE

| | |
|---|---|
| <p>1° FASCIA 2008/2009/2010</p> | <ul style="list-style-type: none"> ⑩ Entrata libera ⑩ Tre passi in relevé vado in accosciata ⑩ Passé tenuto 2" ⑩ Posizione a contatto con bacino o ginocchio ⑩ Pennello ⑩ Uscita libera |
| <p>2° FASCIA 2007/2006/2005</p> | <ul style="list-style-type: none"> ⑩ Entrata libera ⑩ posizione laterale ⑩ posizione a contatto con bacino ⑩ due salti ginnici non in serie ⑩ passé tenuto 2" o gamba tesa a 45° tenuta 2" o piegata a 90° ⑩ Uscita salto artistico(esclusi i precedenti) |
| <p>3° FASCIA 2004/2003/2002</p> | <ul style="list-style-type: none"> ⑩ Entrata in accosciata o con slancio dietro o laterale ⑩ posizione a contatto (bacino o stesa) ⑩ due elementi ginnici differenti (non in serie) ⑩ ½ giro sugli avampiedi (con gambe tese o in accosciata) ⑩ coniglietto ⑩ tenuta a 45° per 2" ⑩ uscita pennello (esclusi i precedenti) |
| <p>4° FASCIA allieve (2008/2007/2006); junior (2005/2004/2003); senior (2002 e precedenti)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ⑩ Entrata in accosciata ⑩ posizione laterale ⑩ posizione a contatto ⑩ 1 serie di due salti diversi ⑩ salto di grande ampiezza minimo 90° ⑩ ½ giro sull'avampiede ⑩ candela o ponte ⑩ ruota in uscita |

VOLTEGGIO

| | | | |
|--|------|--------------------------------------|--|
| 1° FASCIA 2008/2009/2010 (40 cm) | 5,00 | Pennello | Divaricato (salto a x) |
| 2° FASCIA 2007/2006/2005 (60 cm) | 4,50 | Pennello | Raccolto |
| | 5,00 | Capovolta o capovolta in tuffo | Ruota |
| 3° FASCIA 2004/2003/2002 (60 cm) | 4,50 | Capovolta a tuffo | Pennello mezzo giro |
| | 5,00 | Ruota | Verticale (con o senza repulsione) |
| 4° FASCIA allieve: 2008/2007/2006 (60cm) junior: 2005/2004/2003 (60cm) senior: 2002 e precedenti (80 cm) | 4,50 | Ruota | Verticale con repulsione |
| | 5,00 | Ribaltata | Rondata |

TRAMPOLINO

| | | | |
|---|------|----------------------|----------------------------------|
| 1° FASCIA 2008/2009/2010 | 4,50 | Pennello | Divaricato (salto a x) |
| | 5,00 | Capovolta | Raccolto |
| 2° FASCIA 2007/2006/2005 | 4,50 | Capovolta | Pennello ½ giro |
| | 5,00 | Ruota | Verticale |
| 3° FASCIA 2004/2003/2002 | 4,50 | Capovolta a tuffo | Verticale senza repulsione |
| | 5,00 | Ruota | Verticale con repulsione |
| 4° FASCIA allieve (2008/2007/2006); junior (2005/2004/2003); senior (2002 e precedenti) | 4,50 | Ruota | Verticale con repulsione |
| | 5,00 | Ribaltata | Rondata |