



## PROGRAMMA TECNICO E REGOLAMENTO GAF

### UISP ROMA – LE GINNASTICHE

Il settore promozionale è rivolto a tutte le ginnaste non ancora in grado di partecipare alle gare del Campionato Agonistico Nazionale.

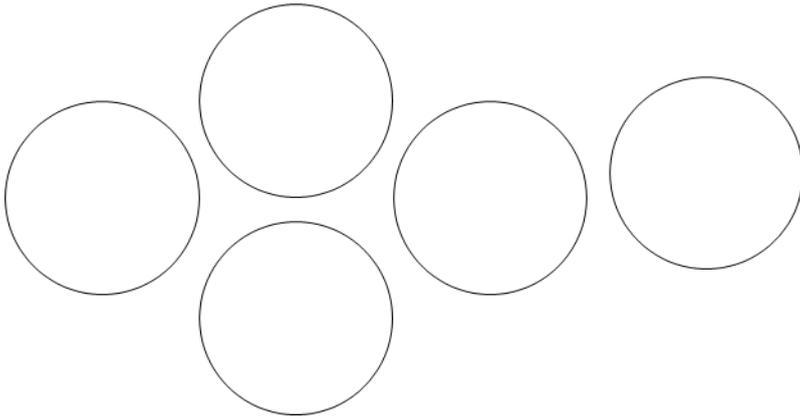
Il programma è stato studiato e strutturato tenendo conto della realtà del nostro movimento associativo, cercando di venire incontro alle esigenze e alle richieste delle Società. Per l'anno sportivo 2016-2017 la UISP Comitato di Roma organizzerà:

- Trofeo Mini Gym* percorso a tempo/staffetta per bambini/e nate negli anni 2013-12-11-10
  
- Trofeo Primavera a squadre di 1° e 2° livello* categorie allieve-junior- senior riservato alle bambine principianti.
  
- Trofeo Primavera individuale di 1° e 2° livello*  
Categoria allieve-junior-senior ideato per le ginnaste che non sono ancora pronte per affrontare un Campionato agonistico.
  
- Trofeo Promesse* riservato alle ginnaste nate negli anni 2011-10-09 (8 anni non compiuti) che in società iniziano un percorso tecnico di maggior livello.

## TROFEO MINI GYM

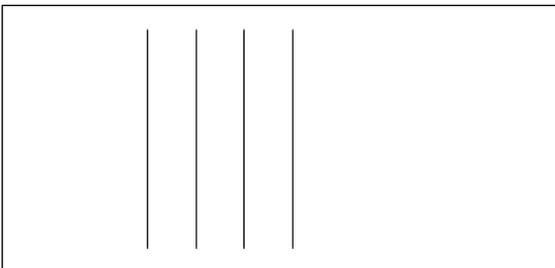
### Prima prova:

*partenza davanti al primo cerchio. Eseguire un saltello pari unito nel primo cerchio, e di seguito un saltello a gambe divaricate nei due cerchi successivi e di nuovo 2 saltelli pari uniti nei cerchi restanti.*



### Seconda prova:

*4 avanzamenti con spostamento successivo delle mani e dei piedi (coniglietto a gambe piegate)*



Terza prova:

tappetino tipo serneige eseguire un rotolamento sull'asse trasversale o longitudinale arrivo libero.

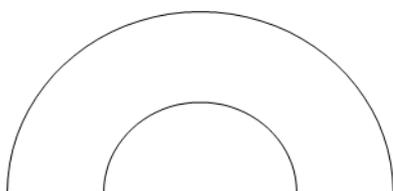
Quarta prova:

eseguire uno slalom tra 4 (coni, cinesini, birilli...)



Quinta prova:

passaggio pancia a terra sotto un ostacolo



Sesta prova:

Scavalcamiento libero di un ostacolo

Settima prova:

Aggirare una boa e tornare di corsa al punto di partenza per dar il via al compagno di squadra.

## **TROFEO PRIMAVERA A SQUADRE**

Categoria Allieve: 2010-2009-08

Categoria Junior: 2007-2006-05

Categoria Senior: 2004 e precedenti

Le ginnaste nate nel 2008 possono scegliere se gareggiare per la categoria allieve o junior e le ginnaste nate nel 2005 possono scegliere se gareggiare nella categoria junior o senior.

### **REGOLAMENTO**

Ogni società dovrà suddividere le proprie ginnaste in squadre composte da minimo 4 massimo 6 per ogni categoria.

La suddivisione a squadre ha unicamente una finalità organizzativa della competizione, la classifica verrà infatti stilata prendendo i migliori punteggi non necessariamente all'interno di una unica squadra ma tra tutte le squadre appartenenti alla stessa Società, come segue:

punteggio del miglior esercizio collettivo + i 3 migliori punteggi alla trave + migliori 3 punteggi al minitrampolino.

Qualora non si avessero ginnaste sufficienti a formare una squadra è possibile utilizzare ginnaste della categoria con età inferiore, quindi ginnaste Allieve possono gareggiare nella categoria Junior e ginnaste Junior nella categoria Senior.

Esempio: avendo solo 2 ginnaste nella categoria Junior è possibile formare la squadra nella categoria Junior utilizzando ginnaste che per età rientrerebbero nella categoria Allieve.

Non è invece possibile utilizzare ginnaste Senior e Junior nelle categorie inferiori, né ginnaste Allieve nella categoria Senior.

Nel caso in cui non sia possibile raggiungere il numero minimo di 4 ginnaste è possibile formare una e una squadra soltanto composta da 3 ginnaste. La squadra in questione, tuttavia, avrà una penalizzazione di 0,3 in sincronia.

Le squadre composte da 5/6 ginnaste otterranno un bonus di 0,30 da aggiungere al punteggio dell'esercizio collettivo.

N.B. Saranno presenti in campo gara due travi e le ginnaste gareggeranno due per volta

## **PROGRAMMA TECNICO 1° LIVELLO**

### **SUOLO**

Esercizio collettivo formato da minimo 4 ginnaste ad un massimo di 6 ginnaste.

La musica è libera (può essere anche cantata) durata massima 60"

Valore di partenza 10.00

L' esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:

- 1) Un elemento di mobilità articolare
- 2) un rotolamento avanti o indietro con arrivo libero
- 3) un passaggio per la verticale (solo per junior e senior), è sufficiente che la posizione sia segnata con il bacino
- 4) un salto ginnico
- 5) una collaborazione tra le ginnaste (movimento eseguito in gruppi di due o più ginnaste in cui si ha un contatto tra loro)
- 6) un sollevamento (una posizione in cui una ginnasta è sollevata da terra)

Ogni esigenza mancante avrà una penalità di punti 0.50.

Un unico movimento non può assolvere insieme le esigenze n.5 e n.6.

Gli elementi utilizzati per le esigenze numero 1 - 2 - 3 - 4 dovranno essere gli stessi per tutte le ginnaste della squadra e dovranno essere eseguiti in sincronia.

Le penalità per mancanza di sincronia saranno applicate per ogni esigenza nella seguente maniera:

- Penalità di 0,10 per lieve mancanza;
- Penalità di 0,30 per evidente mancanza;
- Penalità di 0,50 per assenza di sincronia.

La caduta ha una penalità di punti 0,50.

Nelle penalità, dove non specificato, si fa riferimento alla tabella dei falli generali del C.d.P.

## TRAVE

Trave di 50 cm

E' consentita una sola lunghezza

Valore di partenza punti 10.00.

L' esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:

- entrata libera
- equilibrio libero tenuto 2" (anche passè di pianta)
- 1 salto ginnico
- 1 posizione di contatto, è consentita anche la massima accosciata
- l'uscita con salto ginnico spinta a 2 piedi diverso da quello utilizzato sulla trave (No salto in estensione).

Il salto pennello e il pennello con mezzo giro sono considerati differenti. Ogni esigenza mancante avrà una penalità di punti 0,50. La caduta ha una penalità di punti 0,50.

Penalità per insicurezza nell'esecuzione punti 0,10 – 0,30.

Nelle penalità, dove non specificato, si farà riferimento alla tabella dei falli generali del C.d.P.

## TRAMPOLINO

Esecuzione di un solo salto a scelta tra:

Punti 8,50 salto in estensione

Punti 9,50 capovolta saltata

Punti 10,00 verticale con o senza repulsione

### VALUTAZIONE SALTI AL TRAMPOLINO

Per quanto non riportato si fa riferimento alla tabella dei Falli generali del C.d.P.

#### ***Punti 8.50 - Salto in estensione***

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non al centro del trampolino	x		
	Gambe divaricate	x		
	Corpo non in tenuta	x	x	
Esecuzione Tecnica	Altezza insufficiente (bacino al di sotto dell'altezza delle spalle)	x	x	
	Corpo non in tenuta	x	x	x
	Gambe divaricate	x	x	
	Gambe Flesse	x	x	x
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	x		
	Gambe divaricate	x		
	Falli di posizione del corpo	x	x	
	Arrivo con uno o due piedi sul trampolino			<b>x</b>

**Punti 9.50 - Capovolta saltata**

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Battuta	Battuta non al centro del trampolino	X		
	Gambe divaricate	X		
	Corpo non in tenuta	X	X	
1° volo	Corpo squadrato	X	X	X
	Altezza insufficiente	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Appoggio	Mancato rotolamento	X	X	X
	Corpo non in tenuta	X	X	
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
	Lunghezza insufficiente	X	X	
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X		
	Gambe divaricate	X	X	
	Falli di posizione del corpo	X	X	
	Appoggio supplementare (mani - ginocchia)			X
	Non rialzarsi dalla capovolta			<b>1.00</b>

**Punti 10.00 - Verticale con o senza repulsione  
arrivo supino**

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Battuta	Battuta non al centro del trampolino	X		
	Gambe divaricate	X		
	Corpo non in tenuta	X	X	
1° volo	Corpo squadrato	X	X	X
	Corpo arcato	X	X	
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Appoggio	Braccia piegate	X	X	X
	Spalle avanti	X	X	
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
2° volo	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X		
	Arrivo scorretto	X	X	
	Arrivare sedute			<b>1.00</b>

## PROGRAMMA TECNICO 2° LIVELLO

### SUOLO

Esercizio collettivo formato da minimo 4 ginnaste fino ad un massimo di 6.

La musica è libera (può essere anche cantata) durata massima 60''

Valore di partenza 10.00

L'esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:

- 1) Un elemento di mobilità articolare;
- 2) un rotolamento avanti o indietro con arrivo in piedi;
- 3) un passaggio per la verticale (solo per junior e senior), è sufficiente che la posizione sia segnata con il bacino;
- 4) un salto ginnico (No salto in estensione);
- 5) una collaborazione tra le ginnaste (movimento eseguito in gruppi di due o più ginnaste in cui si ha un contatto tra loro);
- 6) un sollevamento (una posizione in cui una ginnasta è sollevata da terra).

Ogni esigenza mancante avrà una penalità di punti 0.50.

Un unico movimento non può assolvere insieme le esigenze n.5 e n.6.

Gli elementi utilizzati per le esigenze numero 1 - 2 - 3 - 4 dovranno essere gli stessi per tutte le ginnaste della squadra e dovranno essere eseguiti in sincronia.

Le penalità per mancanza di sincronia saranno applicate per ogni esigenza nella seguente maniera:

- Penalità di 0,10 per lieve mancanza;
- Penalità di 0,30 per evidente mancanza;
- Penalità di 0,50 per assenza di sincronia.

La caduta ha una penalità di punti 0,50.

Nelle penalità, dove non specificato, si fa riferimento alla tabella dei falli generali del C.d.P.

## TRAVE

Trave di 50 cm.

E' consentita una sola lunghezza.

Valore di partenza punti 10.00.

L'esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:

- entrata libera;
- equilibrio libero tenuto 2" (No passè di pianta);
- 1 salto ginnico (No salto in estensione);
- 1 posizione di contatto (Non è consentita anche la massima accosciata);
- Uscita:

Categoria allieve: uscita con salto ginnico spinta a 2 piedi diverso da quello utilizzato sulla trave (No salto in estensione)

Categoria Junior e Senior: uscita in ruota

Il salto pennello e il pennello con mezzo giro sono considerati differenti.

Ogni esigenza mancante avrà una penalità di punti 0,50.

La caduta ha una penalità di punti 0,50.

Penalità per insicurezza nell'esecuzione punti 0,10 – 0,30.

Nelle penalità, dove non specificato, si farà riferimento alla tabella dei falli generali del C.d.P.

## TRAMPOLINO

Esecuzione di un salto a scelta tra:

Punti 8,50 salto in estensione con gambe flesse

Punti 9,50 verticale con o senza repulsione

Punti 10,00 ruota

### VALUTAZIONE SALTI AL TRAMPOLINO

Per quanto non riportato si fa riferimento alla tabella dei Falli generali del C.d.P.

#### *Punti 8.50 - Salto in estensione con gambe flesse*

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Battuta	Battuta non al centro del trampolino	x		
	Gambe divaricate	x		
	Corpo non in tenuta	x	x	
Esecuzione Tecnica	Altezza insufficiente (bacino al di sotto dell'altezza delle spalle)	x	x	
	Corpo non in tenuta	x	x	x
	Gambe divaricate	x	x	
	Ampiezza insufficiente	x	x	
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	x		
	Gambe divaricate	x		
	Falli di posizione del corpo	x	x	
	Arrivo con uno o due piedi sul trampolino			x

**Punti 9,50 - Verticale con o senza repulsione**

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non al centro del trampolino	X		
	Gambe divaricate	X		
	Corpo non in tenuta	X	X	
1° volo	Corpo squadrato	X	X	X
	Corpo arcato	X	X	
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Appoggio	Braccia piegate	X	X	X
	Spalle avanti	X	X	
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
2° volo	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X		
	Arrivo scorretto	X	X	
	Arrivare sedute			<b>1.00</b>

**Punti 10,00– Ruota**

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			<b>1.00</b>
1° volo	Battuta non al centro del trampolino	X		
	Corpo squadrato	X	X	X
	Corpo arcato	X	X	
Appoggio	Gambe Flesse	X	X	X
	Braccia piegate	X	X	X
	Spalle avanti	X	X	
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Appoggio mani < 90°	X	X	
2° volo	Gambe Flesse	X	X	X
	Apertura insufficiente angolo spalle-busto	X	X	X
	Lunghezza insufficiente	X	X	
Arrivo	Gambe Flesse	X	X	X
	Deviazione dalla linea di direzione	X	X	
	Arrivo scorretto	X	X	

**TROFEO PRIMAVERA**  
**INDIVIDUALE 1° LIVELLO**

Categoria allieve: 2009 -08

Categoria junior: 2007-06

Categoria senior: 2005 e precedenti

**REGOLAMENTO**

In ogni categoria è prevista una classifica assoluta.

## PROGRAMMA TECNICO

### SUOLO

Esercizio al suolo di libera composizione. Elementi a scelta dalla griglia uno per ogni esigenza. Durata massima 45" con musica anche cantata.

Valore di partenza punti 10,00 più la somma del valore dei 5 elementi.

<b>ESIGENZE</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
GINNICA SPINTA A UN PIEDE	Salto del gatto	Salto stacco con gamba libera a 90°	Enjambeè apertura a 90°
GINNICA SPINTA A DUE PIEDI	Salto in estensione	Salto in estensione con gambe flesse	Enjambeè sul posto apertura a 90° o Cosacco
ROVOLAMENTI	Capovolta avanti	Capovolta indietro	Cap. av. + posa delle mani e spinta a piedi uniti e gb flesse con estensione in verticale + cap. av. o cap. ind. A br. tese
ROVESCIAIMENTI/ RIBALTAMENTI	Ruota	Rovesciata avanti o indietro	Rondata o Ribaltata
MOBILITÀ	Massima flessione del busto avanti gambe unite o divaricate		Spaccata o Ponte

L'enjambeè e l'enjambeè sul posto non saranno riconosciuti sotto i 90°.

Tutte le capovolte devono terminare in piedi.

La caduta ha una penalità di punti 0,50.

Nelle penalità, dove non specificato, si farà riferimento alla tabella dei falli generali del C.d.P.

## TRAVERE

Trave 50 cm.

Massimo due lunghezze.

Elementi a scelta dalla griglia uno per ogni esigenza.

Valore di partenza punti 10,00 più la somma dei 5 elementi.

<b>ESIGENZE</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
GINNICA	Salto in estensione	Salto in estensione con gambe flesse	Enjambeè sul posto a 90° O cosacco
CONTATTO	Posizione in ginocchio	Posizione prona	Posizione supina
GIRI	Mezzo giro su due avampiedi	Mezzo giro più mezzo giro entrambi su	Giro perno 180° su un avampiede
EQUILIBRIO 2 SECONDI	Passè di pianta	Gamba elevata a 90° avanti o laterale	Arabesque o orizzontale
USCITE	Passo di rincorsa battuta a piedi uniti e uscita in estensione a gambe flesse	Salto divaricato o carpiato divaricato	Ruota

L'enjambeè e l'enjambeè sul posto non saranno riconosciuti sotto i 90°.

La caduta ha una penalità di punti 0,50.

Penalità per insicurezza nell'esecuzione punti 0,10 – 0,30.

Nelle penalità, dove non specificato, si farà riferimento alla tabella dei falli generali del C.d.P.

## VOLTEGGIO

Tappetoni h 40 cm per le categorie allieve e junior

Tappetoni h 60 cm per la categoria senior.

Esecuzione di un salto a scelta tra:

- punti 10,00 capovolta avanti arrivo in piedi
- punti 11,50 verticale senza repulsione
- punti 12,50 verticale con repulsione
- punti 12,50 ruota

## VALUTAZIONE SALTI AL VOLTEGGIO

Per quanto non riportato si fa riferimento alla tabella dei Falli generali del C.d.P.

### ***Punti 10.00 - Capovolta saltata***

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			<b>1.00</b>
1° volo	Corpo squadrato	x	x	x
	Altezza insufficiente	x	x	x
	Gambe divaricate	x	x	
	Gambe Flesse	x	x	x
Appoggio	Mancato rotolamento	x	x	x
	Corpo non in tenuta	x	x	
	Gambe divaricate	x	x	
	Gambe Flesse	x	x	x
	Lunghezza insufficiente	x	x	
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	x		
	Gambe divaricate	x	x	
	Falli di posizione del corpo	x	x	
	Appoggio supplementare (mani - ginocchia)			<b>x</b>
	Non rialzarsi dalla capovolta			<b>1.00</b>

**Punti 11.50 - Verticale senza repulsione arrivo supino**

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			<b>1.00</b>
1° volo	Corpo squadrato	X	X	X
	Corpo arcato	X	X	
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Appoggio	Braccia piegate	X	X	X
	Spalle avanti	X	X	
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
2° volo	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X		
	Arrivo scorretto	X	X	
	Arrivare sedute			<b>1.00</b>

**Punti 12.50 - Verticale con repulsione arrivo supino**

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			<b>1.00</b>
1° volo	Corpo squadrato	X	X	X
	Corpo arcato	X	X	
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Appoggio	Braccia piegate	X	X	X
	Spalle avanti	X	X	
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
2° volo	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe flesse	X	X	X
	Altezza insufficiente	X	X	X
	Lunghezza insufficiente	X	X	
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X		
	Arrivo scorretto	X	X	
	Arrivare sedute			<b>1.00</b>
	Insufficiente esplosività	X	X	

**Punti 12.50 – Ruota**

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			<b>1.00</b>
1° volo	Corpo squadrato	X	X	X
	Corpo arcato	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Appoggio	Braccia piegate	X	X	X
	Spalle avanti	X	X	
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Appoggio mani < 90°	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
2° volo	Apertura insufficiente angolo spalle-busto	X	X	X
	Lunghezza insufficiente	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X	X	
	Arrivo scorretto	X	X	
	Insufficiente esplosività	X	X	

**TROFEO PRIMAVERA**  
**INDIVIDUALE 2° LIVELLO**

Categoria allieve: 2009 - 08

Categoria junior: 2007 - 06

Categoria senior: 2005 e precedenti

**REGOLAMENTO**

In ogni categoria è prevista una classifica assoluta.

**PROGRAMMA TECNICO**

**SUOLO**

Esercizio al suolo di libera composizione. Elementi a scelta dalla griglia uno per ogni esigenza. Durata massima 45" con musica anche cantata. Valore di partenza punti 10,00 più la somma dei 5 elementi.

<b>ESIGENZE</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
SPINTA A 1 PIEDE	Stacco con gamba libera a 90°	Enjambeè 135°	Enjambeè laterale a 135° o Enjambeè cambio135°
SPINTA 2 PIEDI	Salto in estensione gambe flesse con rotazione 180°	Salto in estensione con rotazione 360°	Cosacco con rotazione 180° o enjambeè sul posto con rotazione 180°
ACROBATICA 1	Verticale unita	Verticale capovolta a braccia piegate	Verticale capovolta braccia tese
ACROBATICA 2	Rovesciata avanti o Rovesciata indietro	Rondata o Ribaltata	Rondata + salto divaricato o Ribaltata + salto in estensione
GIRI	Giro perno 180°	Giro perno 180° con gamba a 45°	Giro perno 360°

## TRAVE

Trave 50 cm.

Massimo due lunghezze.

Elementi a scelta dalla griglia uno per ogni esigenza.

Valore di partenza punti 10,00 più la somma dei 5 elementi.

<b>ESIGENZE</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
CONTATTO	Posizione prona	Posizione supina	Candela
GINNICA	Salto in estensione con gambe flesse	Cosacco o Enjambeè sul posto apert. 90°	Enjambeè sul posto apertura 135°
GIRI	180° su due avampiedi	Giro perno 180°	Giro perno 180° + ½ giro su 2 avampiedi o Giro perno 360°
EQUILIBRIO 2 SECONDI	Passè in rélevé	Orizzontale o arabesque	Squadra
USCITE	Salto in estensione con rotazione 180°	Ruota	Rondata

L'enjambeè e l'enjambeè sul posto non saranno riconosciuti sotto i 90°

La caduta ha una penalità di punti 0,50.

Penalità per insicurezza nell'esecuzione punti 0,10 – 0,30.

Nelle penalità, dove non specificato, si farà riferimento alla tabella dei falli generali del C.d.P.

## VOLTEGGIO

Tappetoni h 60 cm. Esecuzione di 1 salto a scelta tra:

- punti 10,00 verticale con repulsione
- punti 11,50 ruota
- punti 12,50 ribaltata, rotonda o salto avanti raggruppato

### ***Punti 10.00 - Verticale con repulsione arrivo supino***

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			<b>1.00</b>
1° volo	Corpo squadrato	x	x	x
	Corpo arcato	x	x	
	Gambe divaricate	x	x	
	Gambe Flesse	x	x	x
Appoggio	Braccia piegate	x	x	x
	Spalle avanti	x	x	
	Corpo non in tenuta	x	x	x
	Gambe divaricate	x	x	
	Gambe Flesse	x	x	x
2° volo	Corpo non in tenuta	x	x	x
	Gambe divaricate	x	x	
	Gambe flesse	x	x	x
	Altezza insufficiente	x	x	x
	Lunghezza insufficiente	x	x	
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	x		
	Arrivo scorretto	x	x	
	Arrivare sedute			<b>1.00</b>
	Insufficiente esplosività	x	x	

### ***Punti 11.50 – Ruota***

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			<b>1.00</b>
1° volo	Corpo squadrato	x	x	x
	Corpo arcato	x	x	
	Gambe Flesse	x	x	x
Appoggio	Braccia piegate	x	x	x
	Spalle avanti	x	x	
	Corpo non in tenuta	x	x	x
	Appoggio mani < 90°	x	x	

	Gambe Flesse	x	x	x
2° volo	Apertura insufficiente angolo spalle-busto	x	x	x
	Lunghezza insufficiente	x	x	
	Gambe Flesse	x	x	x
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	x	x	
	Arrivo scorretto	x	x	
	Insufficiente esplosività	x	x	

### ***Punti 12.50 – Ribaltata - Rondata***

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			<b>1.00</b>
1° volo	Insufficiente fase di volo	x	x	
	Corpo squadrato	x	x	
	Corpo arcato	x	x	
	Gambe divaricate	x	x	
	Gambe Flesse	x	x	x
Appoggio	Braccia piegate	x	x	x
	Spalle avanti	x	x	
	Appoggio mani < 90°			x
	Corpo non in tenuta	x	x	x
	Gambe divaricate	x	x	
	Gambe Flesse	x	x	x
2° volo	Corpo non in tenuta	x	x	x
	Gambe divaricate	x	x	
	Gambe flesse	x	x	x
	Altezza insufficiente	x	x	x
	Lunghezza insufficiente	x	x	
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	x		
	Arrivo scorretto	x	x	
	Arrivare sedute			<b>1.00</b>
	Insufficiente esplosività	x	x	

### ***Punti 12.50 – Salto avanti raggruppato***

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			<b>1.00</b>
	Mancato allineamento prima di entrare nel salto	x	x	x
	Insufficiente elevazione	x	x	x
	Posizione scorretta	x	x	
	Insufficiente riapertura	x	x	
	Eccessiva lunghezza all'arrivo	x	x	x
	Insufficiente esplosività	x	x	x

## **TROFEO PROMESSE**

Campionato riservato alle ginnaste nate nel 2009 (otto anni non compiuti) 2010 - 2011.

La competizione sarà articolata su due prove:

PRIMA PROVA:

- corpo libero;
- trave;
- trampolino.

SECONDA PROVA:

- corpo libero;
- trave;
- parallele.

### **PROGRAMMA TECNICO PRIMA PROVA**

#### **SUOLO**

Esecuzione dei seguenti elementi senza coreografia, nell'ordine indicato. Valore di partenza punti 15.00. Ogni elemento mancante penalità di 1.00 punto.

**ANNO 2011 :**

- salto in estensione;
- salto in estensione a gambe flesse;
- cosacco;
- capovolta avanti arrivo in squadra divaricata in appoggio sulle mani;
- capovolta indietro braccia tese arrivo a gambe divaricate;
- verticale unita di passaggio
- ponte + rovescio

**ANNO 2010:**

- salto in estensione;
- salto in estensione a gambe flesse;

- cosacco;
- Enjambeè spinta a un piede apertura 135°;
- capovolta avanti arrivo in squadra divaricata in appoggio sulle mani tenuta 2”;
- capovolta indietro a braccia tese arrivo gambe unite;
- verticale unita di passaggio;
- TIC-TAC;
- ruota.

#### ANNO 2009:

- cosacco;
- salto in estensione con 360°;
- Enjambeè spinta a un piede apertura 135°;
- enjambeè laterale spinta a un piede apertura 135° ;
- endo dalla capovolta avanti;
- capovolta indietro a braccia tese arrivo corpo proteso dietro;
- verticale unita tenuta 2”;
- rovesciata avanti;
- rovesciata indietro;
- presalto unito rodata.

La caduta ha penalità di punti 0,50.

#### Note per il riconoscimento degli elementi:

- Dalla capovolta avanti poggiare i piedi prima di sollevare il bacino per la squadra comporterà il riconoscimento dell’elemento con una penalità di punti 0,50.
- Per il riconoscimento della verticale unita si deve avere la chiusura delle gambe. L’elemento non avrà penalità se la chiusura delle gambe sarà eseguita nei 10° dalla verticale. Chiusura sotto i 10°:elemento riconosciuto ma con penalità di punti 0,30.
- Negli elementi ponte + rovescio e tic-tac eseguire più di una spinta per rovesciare dal ponte penalità di 0,50 più eventuali falli di tenuta.
- Gli enjambeè non saranno riconosciuti sotto i 90°

Nelle penalità, dove non specificato, si farà riferimento alla tabella dei falli generali del C.d.P.

## TRAVE

Esecuzione dei seguenti elementi senza combinazione. Valore di partenza punti 15.00.

Ogni elemento mancante penalità di 1.00 punto. La caduta ha penalità di punti 0,50.

### ANNO 2011

- squadra;
- salto in estensione;
- salto in estensione a gambe flesse;
- mezzo giro su due avampiedi;
- capovolta avanti arrivo libero;
- dalla posizione accosciata, posa delle mani e con spinta degli arti inferiori elevare il bacino in verticale a gambe flesse;
- uscita con uno o più passi di rincorsa, battuta, salto in estensione.

### ANNO 2010

- squadra;
- salto in estensione;
- salto in estensione a gambe flesse;
- mezzo giro su due avampiedi;
- capovolta avanti arrivo in piedi;
- dalla posizione accosciata; posa delle mani e con spinta degli arti inferiori elevare il bacino in verticale a gambe flesse;
- uscita con uno o più passi di rincorsa, battuta, salto in estensione.

### ANNO 2009

- squadra;
- salto in estensione;
- salto in estensione a gambe flesse;
- enjambeè sul posto apertura 135°;
- giro perno 180°;
- capovolta avanti;
- verticale unita di passaggio;
- uscita con ruota.

## TRAMPOLINO

Esecuzione di una serie di salti in continuità e nell'ordine riportato. Valore di partenza punti 15.00.

### ANNO 2011-2010

- salto in estensione;
- salto in estensione a gambe flesse;
- salto in estensione;
- salto del cosacco.

### ANNO 2009

- salto in estensione;
- salto in estensione a gambe flesse;
- salto del cosacco;
- enjambeè sul posto;
- salto divaricato (o carpiato).

Nel caso di errori nella serie (mancata esecuzione di uno o più salti) o di interruzione (non aver eseguito i salti in continuità) la ginnasta potrà ripetere la serie di salti con 1 punto di penalità.

## **PROGRAMMA TECNICO SECONDA PROVA**

### SUOLO

Esecuzione dei seguenti elementi senza coreografia, nell'ordine indicato. Valore di partenza punti 15.00. Ogni elemento mancante penalità di 1.00 punto.

### ANNO 2011

- salto in estensione;
- salto in estensione a gambe flesse;
- cosacco;
- enjambeè sul posto apertura 135°;

- capovolta avanti arrivo in squadra divaricata in appoggio sulle mani;
- capovolta braccia tese arrivo a gambe divaricate;
- verticale unita di passaggio;
- ponte + rovescio.

### ANNO 2010

- salto in estensione;
- salto in estensione a gambe flesse;
- Enjambeè spinta a un piede apertura 135°;
- enjambeè laterale spinta a un piede apertura 135°;
- cosacco;
- capovolta indietro a braccia tese arrivo a corpo proteso indietro,
- rovesciata avanti o indietro,
- presalto + ruota;
- capovolta avanti arrivo in squadra divaricata in appoggio sulle mani tenuta 2”;
- verticale unita di passaggio;

### ANNO 2009

- cosacco;
- salto in estensione con 360°;
- enjambeè laterale spinta a un piede apertura 135°;
- enjambeè cambio apertura 135°;
- endo dalla capovolta avanti;
- capovolta indietro alla verticale;
- verticale unita tenuta 2”;
- rovesciata avanti;
- rovesciata indietro;
- rondata + salto divaricato.

## TRAVE

Esecuzione dei seguenti elementi senza combinazione. Valore di partenza punti 15.00. Ogni elemento mancante penalità di 1.00 punto

### ANNO 2011

- squadra;
- salto in estensione;
- salto in estensione a gambe flesse;
- cosacco;
- mezzo giro su due avampiedi;
- capovolta avanti arrivo libero;
- dalla posizione accosciata, posa delle mani e con spinta degli arti inferiori elevare il bacino in verticale a gambe flesse;
- uscita con uno o più passi di rincorsa, battuta, salto in estensione.

### ANNO 2010

- squadra;
- salto in estensione;
- salto in estensione a gambe flesse;
- cosacco
- mezzo giro su due avampiedi;
- capovolta avanti;
- dalla posizione accosciata; posa delle mani e con spinta degli arti inferiori elevare il bacino in verticale a gambe flesse;
- uscita con uno o più passi di rincorsa, battuta, salto in estensione.

### ANNO 2009

- squadra;
- salto in estensione;
- salto in estensione a gambe flesse;
- cosacco;
- enjambeè sul posto apertura 135°;
- giro perno 180°;
- capovolta avanti;
- Ponte + rovescio;
- verticale unita di passaggio;
- uscita con ruota.

## PARALLELE

### ANNO 2011 – 2010

Valore di partenza punti 15.00. Ogni riga mancante penalità di 1.00 punto.

Eeguire l'esercizio come descritto:

#### STAGGIO BASSO

1. Partenza fronte allo staggio inferiore eseguire una capovolta in entrata.
2. Dall'appoggio eseguire uno slancio del corpo indietro e successivo arrivo in piedi sul tappetone posto dietro allo staggio (altezza 80 cm.) di seguito con spinta degli arti inferiori riportarsi in appoggio sullo staggio.
3. Traslocazione laterale sugli arti superiori.
4. Capovolgere il corpo in avanti e portarsi in sospensione.
5. Spostando il braccio sinistro eseguire mezzo giro verso destra con cambio di fronte e successivamente rimpugnare la mano destra (ripetere verso sinistra).
6. Elevare le gambe divaricate e rovesciando il bacino eseguire una massima chiusura, mantenere la posizione per 2", lentamente far scendere il bacino passando per la massima squadra a gb. divaricate quindi raggiungere di nuovo la sospensione.
7. Dalla sospensione eseguire 2 azioni di frustata (apertura e chiusura di bacino) e successivamente abbandonando l'impugnatura scendere a terra gb. unite.

### ANNO 2009

Valore di partenza punti 15.00. Ogni riga mancante penalità di **2.00** punti.

#### STAGGIO BASSO

1. Entrata in capovolta
2. Slancio unito + giro addominale indietro
3. slancio con posa dei piedi e fioretto in uscita.

Gli slanci per non ricevere penalità sono richiesti sopra lo staggio. La caduta ha penalità di punti 0,50. Nelle penalità, dove non specificato, si farà riferimento alla tabella dei falli generali del C.d.P.