

UISP ROMA
Programma tecnico
Trofeo Primavera 2012

Settore femminile

Il Trofeo Primavera è rivolto a tutte le ginnaste non in grado di partecipare alle gare del Campionato Agonistico.

Il programma è stato studiato e strutturato tenendo conto della realtà del nostro movimento associativo, il quale ha contribuito, con proposte concrete all'attuale formulazione, che nel tempo ha avuto un successo sempre crescente.

Al Trofeo Primavera è affiancato un programma di gara con classifica individuale agli attrezzi (TROFEO DI SPECIALITA'), per consentire un passaggio graduale al successivo programma agonistico UISP, rivolto a tutte quelle ginnaste che cominciano ad affrontare un lavoro pre-agonistico

CATEGORIE TROFEO PRIMAVERA

- Categoria Mini A : per ginnaste nate negli anni 2006 - 2007
- Categoria A : per ginnaste nate negli anni 2005 - 2004
- Categoria B : per ginnaste nate negli anni 2003 - 2002- 2001
- Categoria C : per ginnaste nate negli anni 2000 - 1999 -1998- 1997 e precedenti

Programma delle gare:

Categoria mini A : Esecuzione di un esercizio collettivo con elementi imposti, progressione alla mini trave

Categoria A: ciascun atleta potrà eseguire due soli attrezzi e precisamente il suolo, con o senza accompagnamento musicale e la mini trave.

Categoria B e C : Ciascun atleta potrà eseguire tre attrezzi: suolo, trave bassa e volteggio.

N.B. Cat .A-B-C : le ginnaste al suolo ed alla trave lavoreranno a coppie

CATEGORIA MINI A

SUOLO

Elenco tra cui scegliere i 5 elementi per la composizione dell'esercizio collettivo

- 1) **ANDATURA IN QUADRUPEDIA** (mani a terra, gb tese anche saltellato)
- 2) **SALTO del GATTO**
- 3) **CAPOVOLTA AVANTI** : partenza e arrivo libero.
- 4) **GAMBE DIVARICATE O UNITE** mantenere la posizione 3".
- 5) **CANDELA** tenuta 2"
- 6) **Eseguire un ROTOLAMENTO DEL CORPO** di 360° e continuare il rotolamento per arrivare prona e **TENERE LA POSIZIONE** in atteggiamento lungo (gambe e braccia sollevate: "superman").

- 7) Eseguire 3 CONIGLIETTI a gambe unite .
- 8) PASSE' a tutta pianta tenuto 3".
- 9) Un SALTO PENNELLO 180°.
- 10) SFORBICATA in verticale

N.B. MUSICA ANCHE CANTATA. DURATA MAX 1 minuto
(l'utilizzo della musica è facoltativo)

TRAVE

L'esercizio verrà eseguito su una minitrave o sulla trave con tappetoni sotto.

Entrata libera (anche con pedana)

PASSI AVANTI sugli avampiedi a gambe tese.

PASSE' tenuto 2"

Un CONTATTO a piacere (anche 1 ginocchio)

1 SALTO PENNELLO

1 USCITA SPINTA A 2 PIEDI libera.

N.B. GLI ELEMENTI POSSONO ESSERE ESEGUITI ANCHE IN ORDINE DIFFERENTE

CATEGORIA " A "

CORPO LIBERO

Per la composizione dell'esercizio occorre tener conto delle 4 esigenze specifiche.

Ogni esigenza specifica mancante avrà una penalità di **punti 0.50**

L'esercizio deve contenere minimo 6 elementi da scegliere tra quelli elencati. Ogni elemento in meno comporta la perdita di punti 1.00.

Quindi l'esercizio composto da 6 elementi che soddisfano tutte le esigenze specifiche ha un valore di partenza di punti 10.00.

Gli elementi possono essere uniti in successione libera con o senza collegamenti coreografici

Gli elementi non possono essere ripetuti.

Nel caso in cui la ginnasta eseguisse più di 6 elementi, tali elementi non daranno abbuoni ma verranno considerate le penalità di esecuzione.

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

L'esercizio potrà essere eseguito anche senza accompagnamento musicale. La musica può essere anche cantata. Durata max 45".

ESIGENZE SPECIFICHE :

1 salto o saltello

VALORE 0,50 OGNUNA

1 elemento equilibrio tenuto 2" (anche candela)

1 rotolamento

1 movimento di mobilità articolare

* Nella combinazione (max 0.50) sono comprese le penalità specifiche di composizione ed artisticità che verranno detratte dall'esecuzione:

- o insuff. creatività coreografica 0.20
- o uso insuff. dell'attrezzo 0.10

- o insuff. variazione di ritmo 0.10
- o insicurezza nell'esecuzione 0.10

Elementi proibiti: ROVESCIAMENTI (avanti e dietro) E RIBALTAMENTI (tranne quelli elencati)

Da sedute: chiusura del busto avanti:gambe unite o divaricate	Chiusura insufficiente Gambe piegate	sino a 0,30 sino a 0.30
Elevare gamba tesa 90° (avanti o fuori) tenere la posizione 2"	Gamba poco elevata Tenuta inferiore a 2"	sino a 0.30 0.20
Salto pennello, anche con ½ giro	Giro non completato Corpo non in tenuta	sino a 0.30 sino a 0.30
Salto raccolto	Atteggiamento raccolto insuff Elevazione insuff	sino a 0.30 sino a 0.30
Salto sforbiciato	Elevazione insuff. Ampiezza insuff.	sino a 0.30 sino a 0.30
Salto del gatto	Elevazione insuff. Ampiezza insuff. Esecuzione non in serie	sino a 0.30 sino a 0.30 0.20
Salto pennello con giro 360°	Mancanza di tenuta Rotazione non completa	sino a 0.30 sino a 0.30
Passe' sull'avampiede tenuto 2"	Tallone poco elevato Tenuta inferiore a 2"	0.20 0.20
Staccata Sin / dx / frontale	Staccata incompleta	sino a 0.30
Candela	Corpo non in linea	sino a 0.30
Ponte	Spalle non in linea Gambe non distese	sino a 0.30 sino a 0.30
Capovolta avanti partenza e arrivo liberi	Mancanza di continuità nel rotolamento Salire stentatamente Aiutarsi con le mani	sino a 0.30 sino a 0.30 0.30
Capovolta indietro partenza e arrivo liberi	Mancanza di continuità nel rotolamento Salire stentatamente	sino a 0.30 sino a 0.30
Ruota	Appoggio non consecutivo delle mani Corpo non passante dalla verticale	sino a 0.30 sino a 0.30
Verticale (segnata con il bacino)	Non raggiungere la verticale Braccia piegate Gambe piegate	0.30 sino a 0.30 sino a 0.30
Verticale e capovolta	Corpo non passante per la verticale Braccia piegate Rotolamento scorretto	sino a 0.30 sino a 0.30 sino a 0.30

TRAVE

Per la composizione dell'esercizio occorre tener conto delle **4** esigenze specifiche.

Ogni esigenza specifica mancante avrà una penalità di **punti 0.50**

L'esercizio deve contenere minimo 6 elementi da scegliere tra quelli elencati. Ogni elemento in meno comporta la perdita di punti 1.00.

Quindi l'esercizio composto da 6 elementi che soddisfano tutte le esigenze specifiche ha un valore di partenza di punti 10.00.

Gli elementi possono essere uniti in successione libera con o senza collegamenti coreografici

Gli elementi non possono essere ripetuti.

Nel caso in cui la ginnasta eseguisse più di 6 elementi, tali elementi non daranno abbuoni ma verranno considerate le penalità di esecuzione.

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

E' data la possibilità alle ginnaste della categoria "A" di eseguire l'esercizio sulla trave a 50 cm.

quando ci sia la possibilità e comunque senza rallentare troppo l'andamento della gara. La richiesta dovrà essere indicata nel modulo di iscrizione.

ESIGENZE SPECIFICHE

1 entrata

VALORE 0,50 OGNUNA

1 uscita con spinta a 2 piedi

1 equilibrio tenuto 2" (anche passè)

1 salto o saltello

* Nella combinazione (max 0.50) sono comprese le penalità specifiche di composizione ed artisticità che verranno detratte dall'esecuzione:

- insuff. creatività coreografica 0.20
- uso insuff. dell'attrezzo 0.10
- insuff. variazione di ritmo 0.10
- insicurezza nell'esecuzione 0.10

N.B. **La caduta** (appoggio di 1 o 2 mani a terra, caduta sulle ginocchia o sul bacino, caduta sull'attrezzo o contro) ha una penalità di **punti 0,50**

Elementi proibiti: elementi acrobatici (rotolamenti , rovesciamenti, anche in uscita)

Elementi e penalita' :

Entrata poggiare un piede dopo l'altro	Mancanza di tenuta	sino a 0.30
Passè destro tenuto 2"	Gamba poco elevata Tenuta inferiore a 2"	sino a 0.30 0.20
Passè sinistro tenuto 2"	Gamba poco elevata Tenuta inferiore a 2"	sino a 0.30 0.20

Slancio gamba sinistra	Elevazione insuff	sino a 0.30
Slancio gamba destra	Elevazione insuff	sino a 0.30
Massimo piegamento degli arti inferiori	Incompleto	sino a 0.30
Salto pennello anche con cambio	Mancanza di tenuta Elevazione insuff.	sino a 0.30 sino a 0.30
Salto raccolto	Elevazione insuff. Raccolta delle gambe insuff.	sino a 0.30 sino a 0.30
Salto del gatto	Elevazione insuff. Ginocchia poco elevate	sino a 0.30 sino a 0.30
Elevata di una gamba a 90° tenuta 2"	Corpo non in tenuta Gamba poco elevata Meno di 45°	sino a 0.30 sino a 0.30 NON VALIDO
Mezzo giro sugli avampiedi	Talloni poco elevati	sino a 0.30
Contatto con la trave anche con 1 ginocchio	Mancanza di tenuta	sino a 0.30
Entrata con spinta a piedi pari e arrivo a piedi pari	Corpo non in tenuta Appoggio dei piedi consecutivo	sino a 0.30 0.20
Uscita : salto con spinta a piedi uniti. l'atteggiamento del corpo è libero	Elevazione insufficiente	sino a 0.30

N. B. Se in una casella ci sono più elementi, questi sono da considerarsi elementi differenti.

CATEGORIA "B" e "C"

CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione della durata massima di 45 "

Musica anche cantata

Per la composizione dell'esercizio occorre tenere presenti le seguenti **ESIGENZE SPECIFICHE:**

- 1 elemento di mobilità articolare
- 2 elementi acrobatici differenti anche non in serie
- 1 serie ginnica di due salti, uguali o differenti

L'esercizio con tali caratteristiche ha un valore di partenza di **punti 10.00**

N.B. **La caduta** (appoggio di 1 o 2 mani a terra, caduta sulle ginocchia o sul bacino, caduta sull'attrezzo o contro) ha una penalità di **punti 0,50**

Gli elementi per la composizione dell'esercizio DEVONO essere scelti tra i seguenti:

- salto in estensione anche con 180°
- ruota anche con 1 mano
- salto del gatto anche con 180°
- verticale
- sforbiciata
- pennello divaricato
- capovolta indietro
- capovolta avanti
- verticale e capovolta
- ponte
- spaccata dx-sx-front.
- salto raccolto
- sedute gambe unite o divaricate:flessione del busto sulle gambe

N:B : Gli arrivi nei rotolamenti sono liberi.

- Le difficoltà non richieste, pur se di livello superiore non verranno considerate valide per soddisfare le esigenze, e verrà penalizzata la loro esecuzione non corretta
La valutazione dell'esercizio sarà effettuata in base ai seguenti fattori:

- **DIFFICOLTA'** (3 esigenze per 0,50 punti) punti 1.50
- **COMBINAZIONE** * punti 1.00
- **ESECUZIONE** punti 7.50

* Nella combinazione sono comprese le penalità specifiche di composizione ed artisticità :

- uso unilaterale degli elementi 0.20
- uso insufficiente dello spazio 0.20
- mancanza di un movimento vicino al suolo 0.20
- mancanza di relazione tra musica ed esercizio 0.20
- insuff. variazione di ritmo 0.20

PENALITA':

- ogni esigenza mancante punti 0.50

Per quanto non specificato si farà riferimento al C.d.P.

TRAVERE

Esercizio di libera composizione della durata max. di 45"

Trave alta 50 cm.

Minimo 2 percorsi

Per la composizione dell'esercizio occorre tenere conto delle seguenti ESIGENZE SPECIFICHE del valore di 0,50 ognuna:

- 1 salto
- ½ giro su due avampiedi
- posizione di equilibrio (anche passè sull'avampiede)

- Le difficoltà non richieste, pur se di livello superiore non verranno considerate valide per soddisfare le esigenze, e verrà penalizzata la loro esecuzione non corretta

La valutazione dell'esercizio sarà effettuata in base ai seguenti fattori:

- difficoltà (3 esigenze per 0,50 punto) punti 1.50
- combinazione * punti 1.00
- esecuzione punti 7.50

* Nella combinazione sono comprese le penalità specifiche di composizione ed artisticità :

- insuff. creatività coreografica 0.20
- uso insuff. dell'attrezzo 0.20
- insuff. variazione di ritmo 0.20
- insicurezza nell'esecuzione 0.20
- mancanza di tenuta 0.20

PENALITA':

- ogni esigenza mancante punti 0.50

Per quanto non specificato si farà riferimento al C.d.P.

N.B. **La caduta** (appoggio di 1 o 2 mani a terra, caduta sulle ginocchia o sul bacino, caduta sull'attrezzo o contro) ha una penalità di **punti 0,50**

VOLTEGGIO

L'altezza dei tappetoni è di cm 40 + materassino Sarneige (posto sopra) per la categoria B e C .
Due prove uguali o differenti vale la migliore

-Capovolta con piccolo tuffo, arrivo in piedi	punti 9.50
-Verticale arrivo supino (senza fase di volo)	punti 10.00

Penalità

Tuffo :

Corpo squadrato o arcato	sino a p.o.50
Elevazione insufficiente	sino a p o.50
Corpo non in tenuta.....	sino a p.o.30
Gambe piegate.....	sino a p.o.30
Mancato rotolamento	sino a p.1.00
Corpo non in tenuta durante il rotolamento.....	sino a p.o.30
Arrivo scorretto.....	sino a p. 0.50
Dinamismo insufficiente.....	sino a p.o.30

Verticale con arrivo supino (senza fase di volo):

1° volo

corpo squadrato o arcato	sino a p.o.50
gambe flesse o divaricate	sino a p.o.30
tecnica non corretta	sino a p.o.20
<u>Battuta con piedi non contemporaneo</u>	<u>punti 2.00</u>

fase d'appoggio

braccia piegate	sino a p.o.50
gambe flesse	sino a p.o.20
corpo non in tenuta	sino a p.o.50

secondo volo

corpo non in tenuta	sino a punti 0.50
arrivo scorretto (in leggera rotazione)	sino a p. 0.30
arrivare battendo i piedi	sino a p. 0.50
dinamismo insufficiente	sino a punti 0.30
arrivare sedute	VOLTEGGIO NULLO

N.B. **La caduta** (appoggio di 1 o 2 mani a terra, caduta sulle ginocchia o sul bacino, caduta sull'attrezzo o contro) ha una penalità di **punti 0,50**

Punti 10 : VERTIVALE ARRIVO SUPINO (senza fase di volo): il salto viene sempre valutato se almeno con una parte del corpo ho raggiunto la verticale.

Se non c'è passaggio in verticale lo considero una **capovolta con tuffo** e vengono applicate le penalità relative al secondo volo.

TROFEO DI SPECIALITA'

Gara con classifica individuale per attrezzi: Volteggio, trampolino, corpo libero, trave.

Le ginnaste possono eseguire a scelta da uno a quattro attrezzi.

Le atlete sono suddivise nelle seguenti categorie:

Promesse	(2006)- 2005 - 2004
Allieve	2003 - 2002
Junior	2001 - 2000
Senior	1999 e precedenti

VOLTEGGIO

Le ginnaste possono eseguire i salti con rincorsa libera scegliendo tra i seguenti:

Verticale con arrivo supino (con fase di volo)	Punti 9.50
Ribaltata arrivo ritto	punti 10.00
Rondata	punti 10.00
Ruota	punti 10.00
Salto avanti raggruppato	punti 10.00

ESECUZIONE DI 2 SALT(ANCHE DIFFERENTI) – VALE IL MIGLIORE

Altezza tappetoni: **Promesse** : 40 cm + materassino Sarneige (posto sopra)

Tutte le altre categorie: 60 cm + materassino Sarneige (posto sopra)

PENALITA'

PENALITA' SPECIFICHE ALL'ATTREZZO :

ERRORE	PENALITA'
Appoggio di 1 sola mano	2.00
Contatto con pedana o tappeti senza eseguire il salto	2.00
Battuta con piedi non contemporanea	Nulla
Aiuto durante il salto	Nulla
Arrivo senza precedenza dei piedi	Nulla
Arrivo sedute nel salto verticale arrivo supino	Nulla

N.B. **La caduta** (appoggio di 1 o 2 mani a terra, caduta sulle ginocchia o sul bacino, caduta sull'attrezzo o contro) ha una penalità di **punti 0,50**

PENALITA' GENERICHE ALL'ATTREZZO

ERRORE	PENALITA'
1° VOLO	
Mancanza di 1° volo	1.00
Corpo squadrato o arcato	0,10 – 0,30
Rotazione incompleta	0,10 – 0,30
Braccia piegate	0,10 – 0,30 – 0,50
Gambe flesse	0,10 – 0,30 – 0,50
Gambe o ginocchia divaricate	0,10 – 0,30
Tecnica scorretta: posizione raccolta insufficiente	0,10 – 0,30
FASE D'APPOGGIO	
Spalle avanti	0,10 – 0,30
Mancanza di passaggio in verticale	0,10 – 0,30
Spostamento di 1 mano	0,10 – 0,30
2° VOLO	
Altezza	0,10 – 0,30 – 0,50
Precisione nelle rotazioni	0,10
Posizione del corpo: non mantenere la posizione tesa	0,10 – 0,30
Insufficiente e/o ritardata estensione (raccolti o carpiati)	0,10 – 0,30
Gambe flesse	0,10 – 0,30 – 0,50
Gambe o ginocchia divaricate	0,10 – 0,30
Lunghezza insufficiente	0,10 – 0,30
GENERALITA'	
Dinamismo insufficiente	0,10 – 0,30 – 0,50

N.B. alle penalità del volteggio vanno aggiunte le penalità riguardanti la tenuta del corpo, delle braccia e delle gambe (C.d.P.)

PER TUTTE LE CATEGORIE E PER TUTTI GLI ATTREZZI: La caduta (appoggio di 1 o 2 mani a terra, caduta sulle ginocchia o sul bacino, caduta sull'attrezzo o contro) ha una penalità di **punti 0,50**

MINI TRAMPOLINO

Le ginnaste possono eseguire un salto, con rincorsa libera a terra o su una panca.

Altezza tappetoni: **Tutte le categorie:** 40 cm + materassino Sarneige (posto sopra)

SOLO UN SALTO : scelto tra i seguenti:

-Salto con gambe raccolte al petto	p. 9.00
-Salto divaricato	p. 9.00
-Tuffo capovolta	p. 9.00
-Verticale con arrivo supino (con fase di volo)	p. 9.50
-Carpio gambe unite o divaricate	p. 9.50
-Cosacco	p. 9.50
-Ribaltata arrivo ritto	p. 10.00
-Salto avanti raggruppato/carpato	p. 10.00
-Pennello un giro 360°	p. 10.00
-Rondata pennello	p. 10.00 *

*ATTENZIONE: la rondata va eseguita con mani in appoggio sulla panca e arrivo a piedi uniti sul trampolino (pennello).

Al valore di partenza si aggiungerà un **bonus di punti 0,50** se verranno collegati direttamente due elementi ma solo quelli elencati..

Elenco salti per l'attribuzione del "BONUS":

- Rondata + salto divaricato (carpiato o unito)
- Rondata + salto pennello 360°
- Rondata + flic-flac
- Rondata + salto indietro (atteggiamento libero)
- Ribaltata + tuffo capovolta
- Ribaltata + ribaltata
- Ribaltata + salto avanti

PER TUTTE LE CATEGORIE E PER TUTTI GLI ATTREZZI: La caduta (appoggio di 1 o 2 mani a terra, caduta sulle ginocchia o sul bacino, caduta sull'attrezzo o contro) ha una penalità di **punti 0,50**

PENALITA'

PENALITA' SPECIFICHE ALL'ATTREZZO :

ERRORE	PENALITA'
Mancanza di rincorsa	2.00
Contatto con l'attrezzo senza eseguire il salto	2.00

PENALITA' GENERICHE ALL'ATTREZZO

ERRORE	PENALITA'
STACCO	
Salto in contropinta	0,10 – 0,30 – 0,50
Spinta a piede piatto	0,10
Mancanza di passaggio in verticale	0,10 – 0,30
Rotazione incompleta	0,10 – 0,30
Mancanza di elevazione	0,10 – 0,30 – 0,50
Tecnica scorretta nelle posizioni carpiate o divaricate	0,10 – 0,30
Battuta non al centro del trampolino	0,10
Tecnica scorretta: posizione raccolta insufficiente	0,10 – 0,30
Dinamismo insufficiente	0,10 – 0,30 – 0,50

N.B. alle penalità del trampolino vanno aggiunte le penalità riguardanti la tenuta del corpo, delle braccia e delle gambe (C.d.P.)

CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione della durata massima di 45''

Musica anche cantata

Per la composizione dell'esercizio occorre tenere presenti le seguenti **ESIGENZE SPECIFICHE:**

- Serie ginnica di due salti differenti
- Serie acrobatica di due elementi differenti
- Un elemento Acrobatico differente da quelli usati per la serie acrobatica
- Un giro perno di minimo 360°

L'esercizio con tali caratteristiche ha un valore di partenza di punti 10.00

Ogni esigenza specifica ha valore di punti 0.50

Nella serie acrobatica non si possono usare le capovolte avanti e indietro che invece possono essere utilizzate come terzo elemento acrobatico.

Ogni esigenza mancante penalità di p. 0.50

La valutazione dell'esercizio sarà effettuata in base ai seguenti fattori:

- **difficoltà** (4 esigenze per punti 0,50) punti 2.00
- **combinazione** * punti 1.00
- **esecuzione** punti 7.00

* Nella combinazione sono comprese le penalità specifiche di composizione ed artisticità :

- insuff. creatività coreografica 0.20
- uso insuff. dell'attrezzo 0.20
- insuff. variazione di ritmo 0.20
- insicurezza nell'esecuzione 0.20
- mancanza di tenuta 0.20

PER TUTTE LE CATEGORIE E PER TUTTI GLI ATTREZZI: La caduta (appoggio di 1 o 2 mani a terra, caduta sulle ginocchia o sul bacino, caduta sull'attrezzo o contro) ha una penalità di **punti 0,50**

Elenco elementi ginnici e acrobatici da utilizzare con le relative penalità:

ELEMENTI TROFEO INDIVIDUALE

CORPO LIBERO

Capovolta rotolata avanti partenza e arrivo libero

Mancanza di continuità nel rotolamento 0,10 – 0,30

Capovolta indietro partenza e arrivo libero

Mancanza di continuità nel movimento 0,1, - 0,30

Spinta asimmetrica delle mani 0,10

Capovolta indietro alla verticale braccia tese o piegate

Non passare o arrivare in verticale 0,10 - 0,30

Spalle non in linea 0,10 – 0,30

Ponte (partenza libera)

Gambe e braccia non distese 0,10 – 0,30

Staccate (sin. dx. o frontale con o senza mani a terra)

Staccata incompleta 0,10 – 0,30

Tuffo capovolta

Mancanza di fase di volo 0,10 – 0,30

Verticale - Verticale con ½ giro - verticale e capovolta

Posizione scorretta 0,10 – 0,30 – 0,50

Ruota - ruota spinta o saltata – ruota con 1 mano

Appoggio non successivo delle mani 0,10 – 0,30

Non passare per la verticale 0,10 – 0,30

Mancanza di spinta o elevazione 0,10 – 0,30

Rondata

Mancanza di spinta 0,10 – 0,30

Rovesciata avanti – rovesciata indietro – tic – tac - rovesciata con 1 mano – rovesciata ind. valdez

Tecnica scorretta nel rovesciamento 0,10 – 0,30

Ribaltata a 1 – ribaltata a 2

Mancanza di spinta 0,10 – 0,30

Flic-flac indietro

Corpo non passante dalla verticale 0,10 – 0,30

Spalle non in linea 0,10 – 0,30

Giro perno 360°

Non completare il giro 0,30

Salto pennello - pennello con 180° - pennello con 360°

Mancanza di elevazione 0,10 – 0,30

Rotazione incompleta 0,30

Salto raccolto – raccolto con ½ giro

Mancanza di elevazione 0,10 – 0,30

Salto sforbiciato

Mancanza di apertura nel cambio di gamba 0,10 – 0,30

Salto del gatto - gatto con ½ giro – gatto con 1 giro 360°

Mancanza di elevazione 0,10 – 0,30

Non terminare la rotazione 0,30

Enjambee – enjambee con cambio

Mancanza di apertura 0,10 – 0,30

Cosacco spinta a 1 o due piedi – cosacco con ½ giro – cosacco con 1 giro

Posizione scorretta delle gambe 0,10 – 0,30

Sisonne - salto pinocchio

Mancanza di apertura 0,10 – 0,30

N.B. ALLE SUDETTE PENALITA' SONO DA AGGIUNGERE LE PENALITA' GENERALI RIGUARDANTI I FALLI DI TENUTA DEL CORPO, I FALLI TECNICI E DI ARRIVO. (C. d. P.)

TRAVE

Esercizio di libera composizione della durata massima di 45"

Minimo due travi

Per la composizione dell'esercizio occorre tenere presenti le seguenti **ESIGENZE SPECIFICHE:**

-Serie ginnica di due salti differenti

-Equilibrio tenuto 2"

-Un elemento Acrobatico o Ginnico differente da quelli usati per la serie (no in uscita)

-Contatto con la trave

L'esercizio con tali caratteristiche ha un valore di partenza di punti 10.00

Ogni esigenza specifica ha valore di punti 0.50

Ogni esigenza mancante penalità di p. 0.50

Gli elementi ginnici e acrobatici da utilizzare per l'esercizio sono presenti nell'elenco Elementi TROFEO INDIVIDUALE .

La valutazione dell'esercizio sarà effettuata in base ai seguenti fattori:

- **difficoltà** (4 esigenze per 0,50 punto) punti 2.00
- **combinazione** * punti 1.00
- **esecuzione** punti 7.00

* Nella combinazione sono comprese le penalità specifiche di composizione ed artisticità :

- insuff. creatività coreografica 0.20
- uso insuff. dell'attrezzo 0.20
- insuff. variazione di ritmo 0.20
- insicurezza nell'esecuzione 0.20
- mancanza di tenuta 0.20

PER TUTTE LE CATEGORIE E PER TUTTI GLI ATTREZZI: La caduta (appoggio di 1 o 2 mani a terra, caduta sulle ginocchia o sul bacino, caduta sull'attrezzo o contro) ha una penalità di **punti 0,50**

Elenco elementi ginnici e acrobatici da utilizzare per l'esercizio con le relative penalità:

ELEMENTI TROFEO INDIVIDUALE

TRAVE

Entrata libera (anche con pedana)

Salire stentatamente 0,10 -0,30

Andature o passi avanti, indietro o laterale (almeno in 2 direzioni)

Non camminare a gambe tese 0,10

Non spostarsi almeno in 2 direzioni 0,30

Equilibrio sull'avampiede tenuto almeno 2"

Posizione non fermata 2" 0,30

Equilibrio gamba libera elevata a 90° tenuto 2"

Gamba poco elevata 0,10 – 0,30

Posizione libera a contatto (pancia o dorso)

Non eseguita 0,30

Orizzontale – arabesque tenuta 2"

Posizione scorretta 0,10- 0,30

Posizione a i

Insufficiente divaricata 0,10 – 0,30

Squadra equilibrata 2"

Posizione stentata 0,10 – 0,30

Candela

Busto non in linea 0,10 -0,30

Giro perno 180° - giro perno 360°

Non terminare il giro 0,10 -0,30
Salto pennello – salto pennello 180°
Mancanza di elevazione 0,10 – 0,30
Salto con gambe a raccolta
Ginocchia poco elevate 0,10 – 0,30
Salto sforbiciato
Gambe poco divaricate 0,10 – 0,30
Salto del gatto – salto del gatto con ½ giro
Mancanza di ampiezza 0,10 – 0,30
Enjambee - salto pinocchio - sisonne
Mancanza di elevazione – mancanza di ampiezza 0,10 – 0,30
Salto cosacco spinta a 1 o a 2 piedi
Posizione scorretta 0,10 -0,30
Capovolta avanti
Mancanza di continuità nel rotolamento 0,10 – 0,30
Capovolta indietro
Rotolamento stentato 0,10 – 0,30
Slancio in verticale (gambe libere)
Non raggiungere la posizione 0,10 – 0,30
Verticale e capovolta
Non segnare la verticale 0,10 – 0,30
Ruota
Corpo non passante per la verticale ,10 – 0,30
Uscita in pennello 180° o 360°
Non terminare la rotazione 0,10 – 0,30
Uscita in rondata
Spinta insufficiente 0,10 – 0,30

N.B. ALLE SUDETTE PENALITA' SONO DA AGGIUNGERE LE PENALITA' RIGUARDANTI I FALLI DI TENUTA DEL CORPO, I FALLI TECNICI E DI ARRIVO.(C.d.P.)