

TROFEO

EMILIA ROMAGNA

2012 - 2013

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

Il programma di gara si suddivide in 4 categorie
SUPER PRIMA (classifica unica)
PRIMA CATEGORIA (allieve-junior-senior-over)
SECONDA CATEGORIA (allieve-junior-senior-over)
TERZA CATEGORIA (over)

SUPER PRIMA CATEGORIA

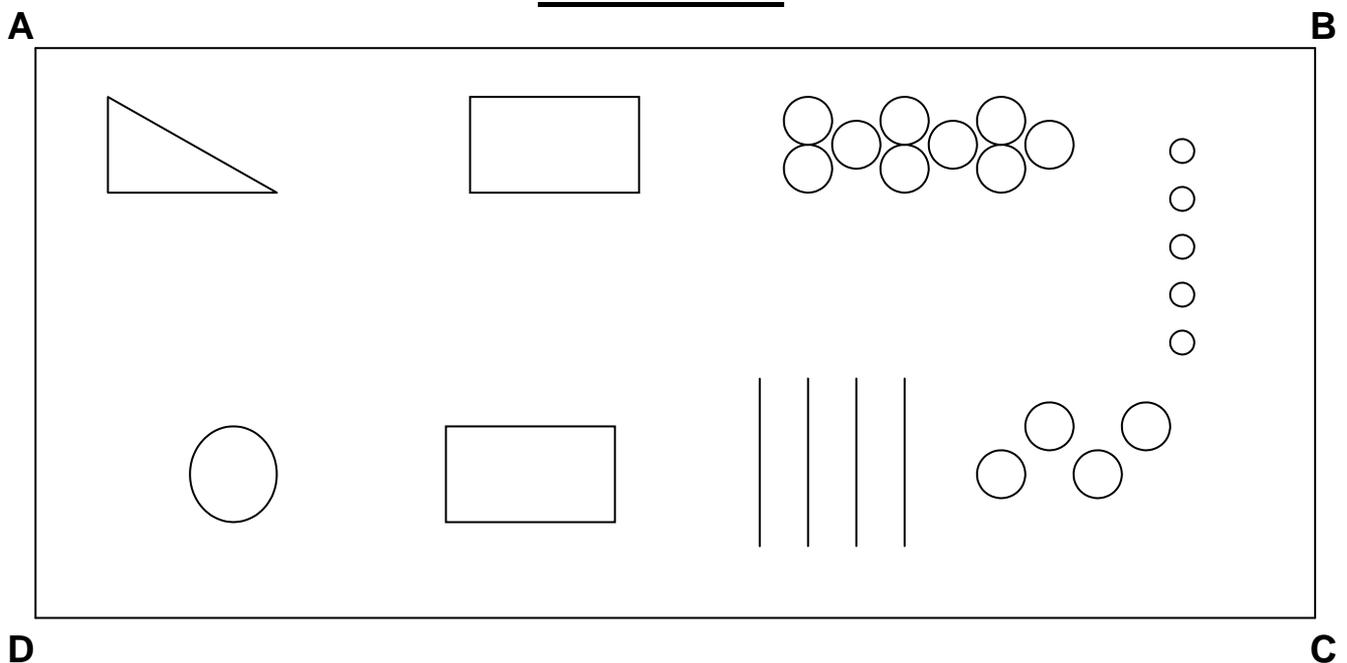
TABELLA FASCE DI Età PER SUPER PRIMA CATEGORIA "Trofeo Emilia Romagna"			
Anno Sportivo 2012 - 2013			
Anno di nascita	2009	2008	2007

Questo programma ideato per ginnaste e ginnasti della scuola dell'Infanzia, prevede un percorso motorio, un percorso sulla trave e un salto al minitrampolino.

Si precisa che NON è permessa l'assistenza dell'istruttore a nessun attrezzo durante l'esecuzione degli esercizi.

La classifica sarà individuale e determinata dalla somma dei tre punteggi ottenuti nelle tre prove.

PERCORSO



Materiale occorrente: piano inclinato, 2 tappetini tipo Serneige, 14 Cerchi (anche di diametri differenti), 5 birilli o clavette o coni, 4 bacchette o funicelle.

Lato AB:

- Piano Inclinato: capovolta indietro, arrivo libero
- Tappetino: capovolta avanti partenza libera, arrivo in piedi
- Cerchi: 6 salti alternati gambe aperte (nei 2 cerchi), gambe chiuse (1 Cerchio)

Lato BC:

- Birilli: slalom di corsa

Lato CD:

- Cerchi: 4 passi di corsa, partenza piede destro, un piede in ogni cerchio (le gambe non devono incrociarsi)
- Bacchette: quadrupedia frontale in 2 tempi, mani-piedi (coniglietto gambe unite o divaricate)
- Tappetino: rotolamento con gambe unite e braccia in alto
- Cerchio: ruota con mani dentro al cerchio

TRAMPOLINO

Altezza trampolino e tappeti: 40 Cm

Panca posta davanti al trampolino, dopo una breve rincorsa, battuta a piedi uniti sul trampolino ed eseguire **UN SOLO SALTO** scelto tra i seguenti:

- Salto pennello
- Salto raccolto
- Salto divaricato
- Capovolta avanti

TRAVE

Trave bassa: altezza 50 cm

E' possibile utilizzare la pedana per salire sull'attrezzo

Entrata libera

Camminare fino a metà trave sollevando le gambe tese avanti

Eseguire un piegamento sulle gambe, braccia in alto o fuori

Camminare fino a fine trave

Eseguire un passè tenuto 3" (non sull'avampiede)

Riunire i piedi ed eseguire un salto pennello in uscita

1° - 2° - 3° CATEGORIA

TABELLA FASCE DI Età PER LA <u>1-2-3 CATEGORIA</u>								
"Trofeo Emilia Romagna"								
Anno Sportivo 2012-2013								
Anno di nascita	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999 e precedenti
1° - 2° Categoria	ALLIEVE		JUNIOR			SENIOR		OVER
3° Categoria							OVER	

La classifica è individuale ed è data dalla somma di tre attrezzi; le ginnaste dovranno scegliere 3 dei 5 attrezzi proposti, tali attrezzi andranno indicati all'atto dell'iscrizione. Non sarà possibile modificare la scelta fatta.

Il valore massimo di partenza a tutti gli attrezzi (esercizio completo) è di punti 15.00. Per parallela, trave e corpo libero le esigenze richieste sono 5. Ogni esigenza ha un valore di 0.10.

Ogni esercizio che non risulti completo nel numero delle esigenze richieste incorre nella penalità di esercizio corto che è di p. 0.50 + p. 0.10 del valore dell'esigenza.

I salti di volteggio e minitrampolino hanno tutti un valore di partenza di punti 15.

PRIMA CATEGORIA

MINITRAMPOLINO

Altezza trampolino e tappeti: 40CM (rincorsa con o senza panchina)

Due salti DIFFERENTI a scelta tra:

ALLIEVE:

Tuffo capovolta arrivo in piedi (nella fase di volo il corpo deve essere teso)	Verticale e arrivo supino	Salto Pennello con rotazione 180°
---	------------------------------	-----------------------------------

JUNIOR E SENIOR

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

MEDIA DEI 2 SALTI

VOLTEGGIO

Altezza tappeti: Allieve 40 Cm

Junior ,Senior e Over 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 e 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)

Esercizio di libera composizione contenente i seguenti elementi

1. Entrata a scelta tra:

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

2. Due slanci indietro a corpo teso (entrambi gli slanci devono essere almeno all'altezza dello staggio)

3. Sollevare lateralmente la gamba tesa (destra o sinistra), ritorno gambe unite
(il piede deve raggiungere l'altezza dello staggio, senza toccarlo)

4. ½ giro sopra lo staggio con o senza salto di mano

5. Uscita a scelta tra:

Capovolta avanti corpo in tenuta	Slancio dietro (piedi anche 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 ½ giro sopra lo staggio.

TRAVE

Trave altezza: 50 Cm. E' possibile utilizzare la pedana in entrata.

Tempo massimo 1 minuto.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 del gatto	Salto raccolto
Sforbiciata	Cosacco spinta 1 piede	Enjambèe o sissone (apertura 90°)

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

CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione con accompagnamento musicale (anche cantato), tempo massimo **1 minuto** La coreografia è obbligatoria ma non sarà valutata, è sufficiente eseguire passi 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 mantenuta 2" a scelta tra:

Posizione seduta con gambe tese unite o divaricate, busto avanti (petto a terra o sulle gambe)	Ponte	Spaccata sagittale o frontale
--	-------	-------------------------------

2. Serie ginnica di elementi di 2 elementi differenti scelti tra:

Salto Pennello	Salto Raccolto	Salto del gatto	Salto del gatto con 180°
Salto Pennello con 180°	Sforbiciata	Cosacco spinta libera	Sissone o Enjambèe Apertura 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	Verticale Capovolta	Ruota	Ruota 1 mano
------------------	--------------------	-----------	---------------------	-------	--------------

SECONDA CATEGORIA

MINITRAMPOLINO

Altezza trampolino e tappeti: 40CM (rincorsa con o senza panchina)

Due salti uguali o differenti a scelta tra:

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

VALE IL SALTO MIGLIORE

VOLTEGGIO

Altezza tappeti: Allieve 40 Cm

Junior ,Senior e Over 60 Cm

Due salti uguali o differenti a scelta tra:

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

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)

Esercizio di libera composizione contenente i seguenti elementi

1. Entrata a scelta tra:

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

2. Slancio indietro a corpo teso (almeno all'altezza dello staggio)

3. ½ giro sopra lo staggio con o senza salto di mano (l'elemento va eseguito in continuità)

4. Un 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:

Capovolta avanti corpo in tenuta	Fioretto	Slancio dietro (i piedi devono raggiungere l'altezza dello staggio)
-------------------------------------	----------	--

TRAVE

Trave altezza: 50 Cm. E' possibile utilizzare la pedana in entrata.

Tempo massimo 1 minuto. Esercizio di libera composizione, minimo 2 percorsi, coreografia libera.

Le posizioni di equilibrio qualora non siano mantenute 2" NON saranno assegnate.

Esigenze richieste:

1. Entrata libera
2. Elemento di equilibrio **mantenuto 2" eseguito sopra la trave**, non in entrata, a scelta tra:

Passè avanti sull'avampiede	Candela	Orizzontale prona
Tenuta avanti o laterale minimo a 90°	Squadra a gambe divaricate	

3. 3 Salti ginnici differenti, **eseguiti sopra la trave** in serie o separati scelti tra:

Salto pennello	Salto del gatto	Salto raccolto
Sforbiciata	Cosacco spinta 1 piede	Enjambèe o sissone (apertura 90°)

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

CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione con accompagnamento musicale (anche cantato), tempo massimo **1 minuto**. La coreografia è obbligatoria ma non sarà valutata, è sufficiente eseguire passi 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 mantenuta 2" a scelta tra:

Posizione seduta con gambe tese unite o divaricate, busto avanti (petto a terra o sulle gambe)	Ponte	Spaccata sagittale o frontale
--	-------	-------------------------------

2. Serie ginnica di elementi di 2 elementi differenti scelti tra:

Salto Pennello	Salto Raccolto	Salto del gatto	Salto del gatto con 180°
Salto Pennello con 180°	Sforbiciata	Cosacco spinta libera	Sissone o Enjambèe Apertura 90°

3. Elemento acrobatico*
4. Elemento acrobatico*
5. Elemento acrobatico*

Gli elementi richiesti devono essere TUTTI differenti

* a scelta tra:

Capovolta indietro gambe tese unite	Rovesciata avanti	Rovesciata indietro	Verticale Capovolta	Rondata	Ruota	Ruota 1 mano
-------------------------------------	-------------------	---------------------	---------------------	---------	-------	--------------

TERZA CATEGORIA

MINITRAMPOLINO

Altezza trampolino e tappeti: 40CM (rincorsa con o senza panchina)

Due salti DIFFERENTI a scelta tra:

Flic flac avanti	Salto avanti raccolto	Salto avanti teso
------------------	-----------------------	-------------------

MEDIA DEI 2 SALTI

VOLTEGGIO

Altezza tappeti: 60 Cm

Due salti uguali o differenti a scelta tra:

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

MEDIA DEI 2 SALTI

PARALLELA

Esercizio di libera composizione contenente i seguenti elementi

1. Entrata a scelta tra:

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

2. Slancio indietro a corpo teso (piedi sopra lo staggio)

3. ½ giro sopra lo staggio con o senza salto di mano (l'elemento va eseguito in continuità)

4. Un 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:

Capovolta avanti corpo in tenuta	Fioretto	Slancio dietro (piedi devono raggiungere l'altezza dello staggio)
-------------------------------------	----------	--

TRAVE

Trave altezza: 50 Cm. E' possibile utilizzare la pedana in entrata.

Tempo massimo 1 minuto. Esercizio di libera composizione, minimo 2 percorsi, coreografia libera.

Le posizioni di equilibrio qualora non siano mantenute 2" NON saranno assegnate.

Esigenze richieste:

1. Elemento di equilibrio **mantenuto 2"** **eseguito sopra la trave**, non in entrata, a scelta tra:

Passè avanti sull'avampiede	Candela	Orizzontale prona
Tenuta avanti o laterale minimo a 90°	Squadra a gambe divaricate	

2. 2 Salti ginnici differenti, **eseguiti sopra la trave** in serie o separati scelti tra:

Salto pennello+Salto raccolto (vale come 1 ginnico)	Sforbiciata	Salto del gatto+Salto pennello (vale come 1 ginnico)
Cosacco spinta 1 piede	Enjambèe o sissone (apertura 90°)	Salto del gatto con 180°

3. ½ giro su 1 avampiede

4. 1 Elemento Acrobatico da eseguire sopra la trave a scelta tra:

Ruota	Verticale	Capovolta avanti	Capovolta indietro
-------	-----------	------------------	--------------------

5. Uscita a scelta tra:

Rondata	Ribaltata	Salto pennello 360°
---------	-----------	---------------------

CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione con accompagnamento musicale (anche cantato), tempo massimo **1 minuto.** La coreografia è obbligatoria ma non sarà valutata, è sufficiente eseguire passi 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 **mantenuta 2"** a scelta tra:

Posizione seduta con gambe tese unite o divaricate, busto avanti (petto a terra o sulle gambe)	Ponte	Spaccata sagittale o frontale
--	-------	-------------------------------

2. Serie ginnica di elementi di 2 elementi differenti scelti tra:

Sforbiciata	Salto Raccolto	Cosacco spinta libera	Salto del gatto con 180°
Salto Pennello con 180°	Salto pennello con 360°	Sissone Apertura 90°	Enjambèe Apertura 90°

3. Elemento acrobatico*

4. Elemento acrobatico*

5. Elemento acrobatico*

Gli elementi richiesti devono essere TUTTI differenti

* a scelta tra:

Ribaltata a 1 o a 2	Rovesciata avanti	Rovesciata indietro	Verticale Capovolta	Rondata	Ruota spinta
---------------------	-------------------	---------------------	---------------------	---------	--------------