



Programmi tecnici

RASSEGNA e RASSEGNA individuale

STAGIONE SPORTIVA 2023/2024

REGOLAMENTO GENERALE

Fasce d'età per le gare di squadra:

CATEGORIA PULCINI	solo asilo
CATEGORIA GIOVANIA/B	1° e 2° elementare
CATEGORIA ALLIEVE A/B	3° e 4° elementare
CATEGORIA JUNIOR A/B	5° elementare, 1° e 2° media
CATEGORIA SENIOR A/B*	dalla 3° media in poi

*In mancanza di almeno 4 squadre iscritte nella cat. Senior le classifiche verranno accorpate con quelle delle Junior.

N.B per l'iscrizione ad ogni differente categoria fa fede l'anno di nascita!

Inoltre è obbligatorio il compimento dell'8° anno di età per partecipare alla gare di rassegna individuale e la certificazione della medicina sportiva agonistica.

Classifiche:

Sono previste classifiche di squadra stilate prendendo in considerazione i 3 migliori totali per ogni categoria suddivise in femminile e maschile. La rassegna individuale prevede una classifica generale su 3 attrezzi e la classifica finale per attrezzo.

Appartenenza alle diverse categorie:

Le ginnaste che presentano almeno 3 elementi del programma B alla trave e al corpo libero e anche un solo salto del programma B al volteggio appartengono alla categoria B. (Vedi pagine 1-2-3).

Tutte le altre gareggiano nella categoria A. Non è possibile presentare 1 attrezzo della categoria B e altri della A.

Attrezzatura occorrente:

Trave: altezza 50 cm.

Corpo libero: striscia o tappetatura di 2 x12 m.

L'accompagnamento musicale strumentale o cantato di durata compresa tra i 30" e i 60" deve essere uguale per tutte le ginnaste della stessa categoria.

N.B. per la categoria PULCINI l'accompagnamento musicale è facoltativo. Le categorie A e B sono diverse quindi possono utilizzare musiche diverse.

Volteggio: pedana e tappetoni h. 40cm. per le categorie pulcini, giovani e allieve.

Le junior e le senior saltano con i tappetoni h.60 cm. Per la rassegna individuale tappetoni h. 60cm.

Trampolino: tappetoni h. 40 cm. + 2 panche per la rincorsa della lunghezza di 4 mt. circa. (dove è possibile)

Percorso: l'occorrente è specificato nella descrizione di ciascun percorso.

I MASCHI PRESENTI NELLE VARIE CATEGORIE ESEGUIRANNO C.L., VOLTEGGIO e TRAMPOLINO. NELLA CATEGORIA PULCINI C.L. E PERCORSO. (Volteggio e trampolino in fase regionale).

UNA GINNASTA PUO' GAREGGIARE NELLA CATEGORIA SUPERIORE IN CASO LA SOCIETA' NON ABBAIA 3 GINNASTE PER POTER PARTECIPARE ALLA CLASSIFICA.

ALLA RASSEGNA NON SONO AMMESSE GINNASTE CHE ESEGUONO IL PROGRAMMA AGONISTICO DI ACROBATICA O ACROGYM.

E' POSSIBILE IL PASSAGGIO DALLA CATEGORIA A ALLA B (non viceversa) NELL'ARCO DELL'ANNO SPORTIVO.

RASSEGNA INDIVIDUALE

Gara individuale riservata alle ginnaste delle categorie allieve (8 anni compiuti), junior e senior. Sono previsti 2 programmi di gara:

RASSEGNA B1 le ginnaste devono presentare 5 elementi del programma B tutti differenti, al volteggio non possono eseguire il salto da pt.4

RASSEGNA B2 i cinque elementi presentati possono essere 3 del programma B e due del programma A tutti differenti.

Il volteggio obbligatoriamente a 60cm (no trampolino). La stessa ginnasta può partecipare sia al campionato di Rassegna a squadre (programma B) che individuale.

N.B. ALLA RASSEGNA INDIVIDUALE E' POSSIBILE ISCRIVERE MASSIMO 7 GINNASTE PER SOCIETA'

PROGRAMMI TECNICI

TORNEO DI NATALE

Tutte le categorie: ogni ginnasta eseguirà in successione (anche non collegati direttamente) 5 elementi scelti dal programma di rassegna C.L./TRAVE attenendosi a quanto scritto riguardo all'appartenenza alla categoria A o B.

Ogni società potrà utilizzare un sottofondo musicale a tema natalizio durante l'esecuzione degli esercizi al corpo libero.

Per i programmi tecnici fa fede quanto scritto nei programmi tecnici "Rassegna e Rassegna Individuale 2023/2024"

1^ INCONTRO REGIONALE

-CAT. PULCINI: ogni ginnasta eseguirà il percorso n° 1, il corpo libero o la trave (5 elementi in sequenza scelti dalla pagina 1-2 accompagnamento musicale facoltativo).

-ALTRE CATEGORIE: ogni ginnasta eseguirà trave, corpo libero e volteggio o trampolino. Il c.l. dovrà contenere 5 elementi a scelta dalla pagina 1-2 (indifferentemente A o B) eseguiti con accompagnamento musicale (vedi regolamento generale). Alla trave (h. 50 cm.) l'esercizio dovrà contenere 5 elementi a scelta della pagina 1-2 (indifferentemente A o B). 1 andata, lavoro sugli avampiedi.

N.B. 2 andate per la categoria Junior e Senior. Il volteggio o trampolino prevede l'esecuzione di 2 salti uguali o differenti a scelta dalla pagina 3. (Vale il migliore).

2^ INCONTRO REGIONALE

CAT. PULCINI: ogni ginnasta eseguirà il percorso n°2, la trave e il corpo libero (5 elementi a scelta in sequenza dalla pagina 1-2 accompagnamento musicale facoltativo).

ALTRE CATEGORIE: programma identico al 1^ incontro.

3^ INCONTRO REGIONALE

ALTRE CATEGORIE: programma identico ai primi 2 incontri.

N.B. per quanto riguarda la categoria PULCINI nel 3° incontro il percorso verrà sostituito dal trampolino. (no volteggio) Ogni ginnasta eseguirà, quindi, c.l. e trave (5 elementi a scelta della pagina 1-2 accompagnamento musicale facoltativo) + trampolino (2 salti uguali o differenti a scelta dalla pagina 3).

PAGINA 1

CORPO LIBERO

5 elementi a scelta, 2 dei quali possono essere uguali (sia Programma A che B)

PROGRAMMA A
PROGRAMMA B

1 CAPOVOLTA AVANTI (vedi precisazioni tecniche)	1 SALTO A PENNELLO CON GIRO A/L DI 180°/360°
2 CAPOVOLTA LATERALE	
3 CAPOVOLTA ROTOLATA INDIETRO (vedi precisazioni tecniche)	2 RUOTA
4 SALTO DEL GATTO	3 VERTICALE O SFORBICIATA (appoggio ritto rovesciato) O VERTICALE SULLA TESTA
5 SALTO SFORBICIATA A GAMBE TESE	4 SALTO RAGGRUPPATO CON GIRO A/L DI 180°
6 SALTO VERTICALE A GAMBE FLESSE (raggruppato)	5 ROVESCIAATA AVANTI o TIC-TAC
7 CANDELA 2"	6 ROVESCIAATA INDIETRO o TIC-TAC
8 PONTE 2"	7 GIRO PERNO DI 180° O 360° GRADI A/L
9 STACCATA FRONTALE 2" O SAGGITALE 2"	8 RONDATA
10 ELEMENTO DI SCIOLTEZZA COXO -FEMORALE	9 VERTICALE E CAPOVOLTA
10 SALTO A PENNELLO	10 CAPOVOLTA SALTATA (con evidente fase di volo)
12 ROTOLAMENTO DI 360° A/L (partenza supini o proni)	11 DAL PONTE ROVESCIAATA INDIETRO
13 SQUADRA IN APPOGGIO SUL BACINO	12 CAPOVOLTA INDIETRO PARTENZA E ARRIVO A GAMBE TESE
14 ORIZZONTALE PRONA	13 SQUADRA LIBERA TENUTA 2"
	14 PLANCHE TENUTA 2"

PAGINA 2

TRAVE

5 elementi a scelta, 2 dei quali possono essere uguali (sia Programma A che B)

PROGRAMMA A

PROGRAMMA B

1 ENTRATA LIBERA	1 SFORBICIATA A GAMBE TESE
2 USCITA LIBERA	2 STACCATA SAGGITALE O FRONTALE (sia in entrata che durante l'esercizio)
3 FLESSIONE DEL BUSTO 2"	3 $\frac{1}{2}$ GIRO SU DUE AVAMPIEDI
4 CIRCONDUZIONE CONTEMPORANEA DELLE BRACCIA	4 CANDELA 2"
5 POSIZIONE DI EQUILIBRIO 2" (a tutta pianta)	5 SALTO DEL GATTO
6 PIEGAMENTO SUGLI ARTI INFERIORI 2"	6 SALTO VERTICALE CON $\frac{1}{2}$ GIRO CON SPINTA DI 1 O 2 PIEDI (uscita)
7 SALTO A PENNELLO	7 RUOTA O RONDATA (uscita)
8 ELEMENTO A CONTATTO BUSTO O DORSO	8 POSIZIONE DI EQUILIBRIO SU UN AVAMPIEDE 2"
9 PASSO COMPOSTO	9 SQUADRA EQUILIBRATA 2" (anche in entrata)
10 SQUADRA GAMBE FLESSE (anche in entrata)	10 SALTO A PENNELLO CON CAMBIO DI GAMBA
	11 CAPOVOLTA AVANTI ROTOLATA
	12 SALTO RAGGRUPPATO SOPRA O IN USCITA
	13 ENJAMBEE A DUE PIEDI 45°

N.B. LA GINNASTA CHE ESEGUE ALMENO 3 ELEMENTI DEL PROGRAMMA B GAREGGIA NELLA CATEGORIA B. TUTTI GLI ESERCIZI INDIFFERENTEMENTE DEL PROGRAMMA A/ B HANNO IL VALORE DI PARTENZA DI PT.5,00

PAGINA 3

VOLTEGGIO

2 salti uguali o differenti, vale il migliore.

PROGRAMMA A

PROGRAMMA B

1 SALTO PENNELLO CON ARRIVO SUL TAPPETONE PT.4	1 CAPOVOLTA SALTATA PT.4
2 CAPOVOLTA SALTATA CON EVIDENTE FASE DI VOLO PT.5	2 TUFFO A CORPO TESO (POSA DELLE MANI AD ALMENO 30 CM DAL BORDO DEL TAPPETO) PT.5
3 VERTICALE CON ARRIVO SUPINO SENZA REPULSIONE PT.5	3 VERTICALE CON ARRIVO SUPINO CON REPULSIONE PT.5
	4 RUOTA PT.5

TRAMPOLINO

2 salti uguali o differenti, vale il migliore.

PROGRAMMA A

PROGRAMMA B

1 DA FERMI SUL TELO ESEGUIRE: 2 PENNELLI + UN PENNELLO IN USCITA PT.4	1 CAPOVOLTA SALTATA CON EVIDENTE FASE DI VOLO PT.4
2 CAPOVOLTA SALTATA PT.4	2 VERTICALE CON ARRIVO SUPINO CON REPULSIONE PT.4
3 VERTICALE CON ARRIVO SUPINO SENZA REPULSIONE PT.4	3 RUOTA PT.4
	6 DA FERMI SUL TELO ESEGUIRE: 2 PENNELLI + 2 SALTII RACCOLTI O DIVARICATI SAGITTALE O CARPIATO + PENNELLO IN USCITA PT.4
4 DA FERMI SUL TELO ESEGUIRE: 2 PENNELLI + UN SALTO RACCOLTO O DIVARICATO SAGITTALE O CARPIO + PENNELLO IN USCITA PT.5	4 FLIC AVANTI PT.5
5 CAPOVOLTA SALTATA CON EVIDENTE FASE DI VOLO PT.5	5 RONDATA PT.5
	6 DA FERMI SUL TELO ESEGUIRE: 2 PENNELLI + 2 SALTII RACCOLTI O DIVARICATI SAGITTALE O CARPIATO + PENNELLO CON ROTAZIONE 180° IN USCITA PT.5

N.B. I SALTI AL TRAMPOLINO POSSONO ESSERE EFFETTUATI SIA CON LA RINCORSA SULLE PANCHE (vedi regolamento generale) CHE CON PARTENZA DA FERME SUL TELO (2 rimbalzi al terzo eseguo l'elemento).

PRECISAZIONI TECNICHE PAGINE 1- 2- 3

- Le capovolte avanti devono iniziare e finire in piedi (è concesso l'arrivo sedute solo per la categoria pulcini).
- Le capovolte indietro per il programma A possono terminare anche in ginocchio.
- Nel salto verticale a gambe flesse (raggruppato) le ginocchia devono essere in avanti.
- Al volteggio non è consentito camminare sulla pedana; penalità di pt.2.
- Al volteggio e al trampolino il salto a pennello deve essere eseguito a gambe tese.
- Al trampolino è richiesta la spinta di spalle prima dell'arrivo supino: penalità pt.1.50 per mancanza di 2^a parte.

PAGINA 4

PERCORSO n°1 CAT. PULCINI

Il percorso si svolge in uno spazio rettangolare indicato con le lettere A-B-C-D (delle dimensioni di circa 4 per 10 m.).

Partenza: in prossimità dell' angolo A SEDUTE A GAMBE INCROCIATE DENTRO A UN CERCHIO MANI SULLE GINOCCHIA.

1^ Richiesta :al segnale di inizio ESEGUIRE ALTERNANDO UN SALTELLO A PIEDI PARI-UNITI E UNO A GAMBE DIVARICATE PER UN TOTALE DI 6 SALTI DENTRO AI CERCHI*.

2^ Richiesta: DOPO AVERE AGGIRATO LA BOA posta in prossimità dell' angolo B ESEGUIRE DI CORSA UNO SLALOM IN AVANTI TRA 5 BIRILLI**.

3^ Richiesta: AGGIRARE ESTERNAMENTE LA BOA in prossimità dell' angolo C ED ESEGUIRE UN ROTOLAMENTO CON PARTENZA SUPINI E ARRIVO PRONI(540°) PER STRISCIARE SOTTO A UN OSTACOLO (H 40 cm circa)

4^ Richiesta: AGGIRARE ESTERNAMENTE LA BOA in prossimità dell' angolo D PRENDERE LA PALLA DAL CONTENITORE ED ESEGUIRE 2 PALLEGGI A DUE MANI E RIPORRE LA PALLA NEL CONTENITORE.

5^ Richiesta: CORRENDO PORTARSI DAVANTI AL TAPPETO ED ESEGUIRE UNA CAPOVOLTA ROTOLATA AVANTI E RIALZARSI PER CORRERE DENTRO AL CERCHIO DI PARTENZA(rimanere in stazione eretta).

* I CERCHI del diametro di circa 60 cm sono a contatto tra di loro.

** I BIRILLI o clavette sono distanti tra loro circa 80 cm.

PERCORSO N° 2

Il percorso si svolge in uno spazio rettangolare indicato con le lettere A-B-C-D delle dimensioni di circa 4x10 m.

Partenza: in prossimità dell'angolo A SEDUTE A GAMBE INCROCIATE DENTRO A UN CERCHIO, MANI SULLE GINOCCHIA.

1^ Richiesta: AL SEGNALE DI PARTENZA SI PORTA VICINO AL PRIMO CERCHIO PER EFFETTUARE UN SALTELLO AD UN PIEDE ED ENTRARE NEL PRIMO CERCHIO E DI SEGUITO DUE SALTELLI PARI-UNITI DENTRO I SUCCESSIVI CERCHI*.

2^ Richiesta: dopo avere aggirato la boa posta in prossimità dell'angolo B CORRE INDIETRO A SLALOM TRA I 4 BIRILLI** E DOPO AVERE SUPERATO L'ULTIMO CAMBIA FRONTE PER AGGIRARE LA BOA posta in prossimità dell'angolo C.

3^ Richiesta: ESEGUIRE 3 SALTELLI PARI-UNITI PER SUPERARE 3 OSTACOLI***
E CORRENDO aggirare la boa posta in prossimità dell'angolo D

4^ Richiesta: ESEGUIRE UNA CAPOVOLTA ROTOLATA IN AVANTI E RIALZARSI
PER PORTARSI IN PROSSIMITA' DEL CONTENITORE.

5^ Richiesta: PRENDERE LA PALLA DAL CONTENITORE PORTARSI IN PIEDI
SOPRA A UNA RIGA TRACCIATA SUL PAVIMENTO A CIRCA 1 METRO DI
DISTANZA ED ESEGUIRE 1 LANCIO E CANESTRO DENTRO ALLO STESSO
CONTENITORE CON 2 MANI, RIPORRE LA PALLA NEL CONTENITORE E
CORRENDO PORTARSI AL PUNTO DI PARTENZA DENTRO AL CERCHIO (stazione
eretta).

PAGINA 5

- * I CERCHI del diametro di circa 60 cm. sono distanti tra loro circa 30 cm.
 ** I BIRILLI o clavette sono distanti tra loro circa 1m.
 *** GLI OSTACOLI sono alti non più di 15 cm e distanti tra loro circa 50 cm.

IL PERCORSO VIENE ESEGUITO INDIVIDUALMENTE, il tempo impiegato per compiere il percorso verrà trasformato in punti con il seguente criterio:

20" O MENO	punti 10.00	36"	punti 8.80
21"	punti 9.95	37"	punti 8.60
22"	punti 9.90	38"	punti 8.40
23"	punti 9.85	39"	punti 8.20
24"	punti 9.80	40"	punti 8.00
25"	punti 9.75	41"	punti 7.80
26"	punti 9.70	42"	punti 7.60
27"	punti 9.65	43"	punti 7.40
28"	punti 9.60	44"	punti 7.20
29"	punti 9.55	45"	punti 7.00
30"	punti 9.50	46"	punti 6.80
31"	punti 9.40	47"	punti 6.60
32"	punti 9.30	48"	punti 6.40
33"	punti 9.25	49"	punti 6.20
34"	punti 9.10	50" e oltre	punti 6.00
35"	punti 9.00		

OGNI VOLTA CHE L'ESECUZIONE E' DIVERSA DA COME DESCRITTO LA/IL GINNASTA AVRA' UNA PENALITA' DI 5" DA AGGIUNGERE AL TEMPO DI ESECUZIONE (es. ogni saltello in meno 5" di penalità).

CORPO LIBERO	
Cognome e Nome	
Società	
data nascita	
PROGRAMMA A	PROGRAMMA B
1 CAPOVOLTA AVANTI	1 PENNELLO GIRO A/L 180° o 360°
2 CAPOVOLTA LATERALE	2 RUOTA
3 CAPOVOLTA INDIETRO	3 VERT - SFORB (appoggio ritto rovesc.) o VERTICALE sulla TESTA
4 SALTO SFORBIATA A GAMBE TESE	4 SALTO PENNA RAGGR. 180°
5 SALTO DEL GATTO	5 ROV AVANTI / TIC-TAC
6 SALTO VERTICALE A GAMBE FLESSE (raggruppato)	6 ROV INDIETRO / TIC TAC
7 CANDELA 2" 8 PONTE 2"	7 GIRO PERNO A/L 180° o 360°
9 STACCATA FRONTALE 2" O SAGITTALE 2"	8 RONDATA
10 ELEMENTO DI SCIOLTEZZA COXO - FEMORALE	9 VERTICALE E CAPOVOLTA
11 SALTO A PENNELLO	10 CAPOVOLTA SALTATA (con evidente fase di volo)
12 ROTOLAMENTO DI 360° A/L (partenza supini o proni)	11 PONTE ROVESCIATA INDIETRO
13 SQUADRA appoggio SUL BACINO	12 CAPOV. IND. PARTENZA/ARRIVO a GAMBE TESE
14 ORIZZONTALE PRONA	13 SQUADRA LIBERA 2"
categoria	14 PLANCHE TENUTA 2"
PENALITA'	PUNTEGGIO

TRAVE	
Cognome e Nome	
Società	
data nascita	
PROGRAMMA A	PROGRAMMA B
1 ENTRATA LIBERA	1 SFORBIATA A GAMBE TESE
2 USCITA LIBERA	2 SALTO DEL GATTO
3 FLESSIONE DEL BUSTO 2"	3 STACCATA SAGITT o FRONT. (in entrata o durante)
4 CIRCONDUZIONE CONTEMPORANEA delle BRACCIA	4 CAPOVOLTA AVANTI rotolata
5 POSIZIONE DI EQUILIBRIO 2" (a tutta pianta)	5 1/2 GIRO SU DUE AVAMPIEDI
6 PASSO COMPOSTO	6 CANDELA 2"
7 SQ GAMBE FLEX (anche in entrata)	7 SQUADRA EQUILIBRATA 2" (anche in entrata)
8 PIEGAMENTO ARTI INFERIORI 2"	8 SALTO VERTICALE CON 1/2 GIRO CON SPINTA DI 1 o 2 PIEDI (uscita)
9 SALTO PENNELLO	9 RUOTA o RONDATA (uscita)
10 ELEMENTO A CONTATTO BUSTO o DORSO	10 EQUILIBRIO su 1 AVAMPIEDE TENUTO 2"
categoria	11 SALTO RAGGRUPPATO SOPRA o in USCITA
	12 ENJAMBEE a 2 piedi GB a 45°
	13 SALTO PENNELLO CON CAMBIO GAMBA
PENALITA'	PUNTEGGIO

VOLTEGGIO	
2 salti uguali o differenti, vale il migliore	
Cognome e Nome	
Società	
data nascita	
PROGRAMMA A	PROGRAMMA B
1 SALTO PENNELLO CON ARRIVO SUL TAPPETONE PT.4	1 CAPOVOLTA SALTATA PT.4
2 CAPOVOLTA SALTATA CON EVIDENTE FASE DI VOLO PT.5	2 TUFFO A CORPO TESO (POSA DELLE MANI AD ALMENO 30 CM DAL BORDO DEL TAPPETO) PT.5
3 VERTICALE CON ARRIVO SUPINO SENZA REPULSIONE PT.5	3 VERTICALE CON ARRIVO SUPINO CON REPULSIONE PT.5
	4 RUOTA PT. 5
categoria	
PENALITA'	PUNTEGGIO

TRAMPOLINO	
2 salti uguali o differenti, vale il migliore	
Cognome e Nome	
Società	
data nascita	
PROGRAMMA A	PROGRAMMA B
1 DA FERMI SUL TELO, ESEGUIRE: 2 PENNELLI + 1 PENNELLO in USCITA PT. 4	1 CAPOVOLTA SALTATA CON EVIDENTE FASE DI VOLO PT.4
2 DA FERMI SUL TELO ESEGUIRE: 2 PENNELLI + 1 SALTO RACCOLTO o DIVAR. SAGITT. o CARPIATO + PENNELLO IN USCITA PT. 5	2 VERTICALE CON ARRIVO SUPINO CON REPULSIONE PT.4
3 VERTICALE CON ARRIVO SUPINO SENZA REPULSIONE PT.4	3 DA FERMI SUL TELO ESEGUIRE: 2 PENNELLI + 2 SALTI RACCOLTI o DIVARICATI SAGITT. O CARPIATI + PENNELLO IN USCITA PT.4
4 CAPOVOLTA SALTATA PT.4	4 FLIC AVANTI PT.5
5 CAPOVOLTA SALTATA CON EVIDENTE FASE DI VOLO PT.5	5 RUOTA PT. 4
categoria	6 DA FERMI SUL TELO ESEGUIRE: 2 PENNELLI + 2 SALTO RACCOLTI o DIVAR. SAGITT. o CARPIATI + PENNELLO 180° IN USCITA PT.5
	7 RONDATA PT.5
PENALITA'	PUNTEGGIO