

PROGRAMMA TECNICO E REGOLAMENTO GAF

UISP ROMA – 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 2021-2022 la UISP Comitato di Roma organizzerà:

- Trofeo Mini Gym**
Percorso per bambini/e nate negli **anni 2018-17-16.**

- Primavera Cup (Squadre) di 1° e 2° livello**
Categorie Allieve – Junior - Senior riservato alle bambine principianti.

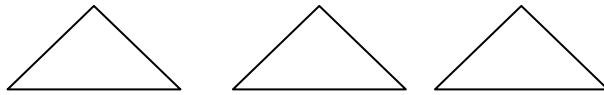
- Campionato Primavera (individuale) di 1° e 2° livello**
Categoria Allieve – Junior - Senior ideato per le ginnaste che non sono ancora pronte per affrontare un Campionato Agonistico.

- Trofeo Promesse**
Riservato alle ginnaste nate negli anni **2016-15-14 (8 anni non compiuti)** che in società iniziano un percorso tecnico di maggior livello.

TROFEO MINI GYM

Prima prova:

eseguire uno slalom tra i birilli.

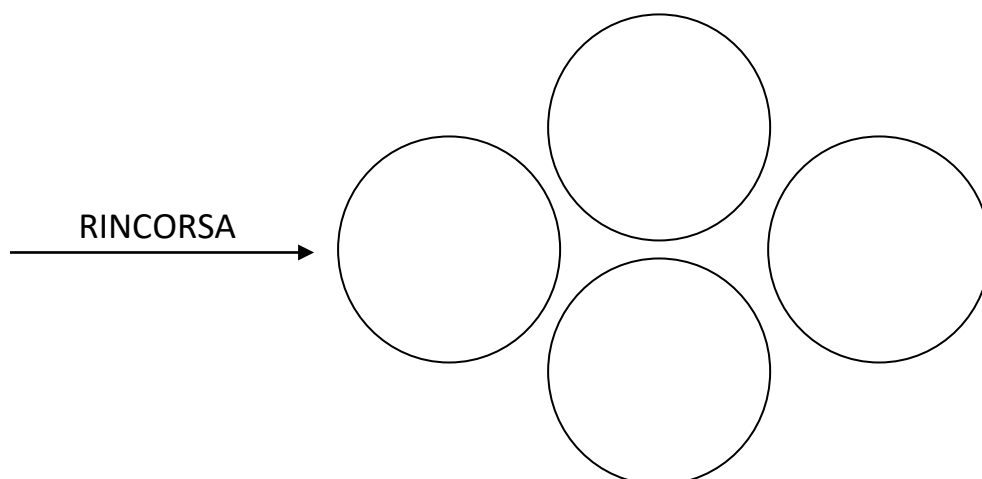


Seconda prova:

sul tappetino tipo sarneige eseguire un rotolamento avanti, dietro o trasversale con arrivo libero.

Terza prova:

eseguire un saltello pari unito nel primo cerchio, di seguito un saltello a gambe divaricate e nei cerchi successivi di nuovo un saltello pari unito.



Quarta prova:

superamento di un ostacolo con l'appoggio delle mani (propedeutico per la ruota) o con scavalcamiento.

Quinta prova:

trave a terra: salire ad un'estremità, percorrere la lunghezza della trave inserendo facoltativamente massimo due posizioni (ex: passè, accosciata...).

Sesta prova:

mini trampolino: senza rincorsa eseguire dopo dei rimbalzi un salto ginnico a scelta con arrivo sul tappetone.

PRIMAVERA CUP (SQUADRE)

Categoria Allieve: 2015-2014-2013

Categoria Junior: 2012-2011-2010

Categoria Senior: 2009 e precedenti

Le ginnaste nate nel 2013 possono scegliere se gareggiare per la categoria Allieve o Junior e le ginnaste nate nel 2010 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:

Il punteggio del miglior esercizio collettivo + i 3 migliori punteggi alla trave + i 3 migliori 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 categoria inferiori, né ginnaste Allieve nella categoria Senior.

Nel caso in cui non sia possibile raggiungere il numero minimi di 4 ginnaste è possibile formare una e una squadra soltanto composta da 3 ginnaste.

La squadra in questione, tuttavia, avrà una penalizzazione di 0,30 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 gare 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:

- 1) entrata libera
- 2) Equilibrio libero tenuto 2" (anche passè di pianta)
- 3) 1 salto ginnico
- 4) 1 posizione di contatto, è consentita anche la massima accosciata
- 5) 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 o **Salto in estensione con gambe flesse**

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 o **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	
	Gambe Flesse (solo per salto in estensione)	X	X	X
	Ampiezza insufficiente (solo per salto in estensione gambe flesse)	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 - 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			1.00

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			1.00

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) **Ruota o verticale unita arrivo libero** ;
- 4) Un salto ginnico (No salto in estensione / **no salto del gatto**);
- 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:

- 1) Entrata libera;
- 2) Equilibrio libero tenuto 2" (No passè di pianta);
- 3) Un salto ginnico (No salto in estensione);
- 4) Una posizione di contatto (Non è consentita la massima accosciata);
- 5) 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 – Salto divaricato laterale apertura a 90°

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 o Salto divaricato laterale apertura a 90°

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 (solo per salto in estensione gambe flesse)	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

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			1.00

Punti 10,00– Ruota

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			1.00
	Battuta non al centro del trampolino	X		
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	

CAMPIONATO PRIMAVERA (Individuale)
PRIMO LIVELLO

Categoria allieve: 2014 - 2013

Categoria junior: 2012 - 2011

Categoria senior: 2010 e precedenti

REGOLAMENTO

In ogni categoria è prevista una classifica assoluta.

PROGRAMMA TECNICO 1° LIVELLO

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.

ESIGENZE	0,10	0,30	0,50
GINNICA SPINTA A UN PIEDE	Salto del gatto	Enjambée apertura a 90°	Enjambée laterale apertura a 90°
GINNICA SPINTA A DUE PIEDI	Salto in estensione	Salto in estensione con gambe flesse	Enjambée sul posto apertura a 90° o Cosacco
ROTOCOLAMENTI	Capovolta avanti	Capovolta indietro	Cap. av. + posa delle mani e spinta a piedi uniti e gb flesse con estensione o divaricate con chiusura in verticale + cap. av. o cap. ind. A br. tese
ROVESCIAMENTI/ RIBALTAMENTI	Ruota	Ponte + Rovescio	Rovesciata avanti o dietro o Rondata o Ribaltata
MOBILITÀ	Massima flessione del busto avanti gambe unite o divaricate		Spaccata o Ponte

L'enjambée e l'enjambée 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.

ESIGENZE	0,10	0,30	0,50
GINNICA	Salto in estensione	Salto in estensione con gambe flesse	Enjambée sul posto a 90° o Cosacco
CONTATTO	Posizione in Ginocchio	Posizione prona	Posizione supina
GIRI	Mezzo giro su due avampiedi	Mezzo giro + Mezzo giro entrambi su due avampiedi	Giro perno 180° su un avampiede
EQUILIBRIO 2 SECONDI	Passè di pianta o posizione accosciata tenuta in relevé	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'enjambée e l'enjambée sul posto non saranno riconosciuti sotto i 90°.

La caduta ha una penalità di punti 0,50.

Penalità per insicurezza nell'esecuzione punto 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

Tappetoni h 60 cm per la categoria Junior e 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

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			1.00
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			1.00

Punti 11.50 - Verticale senza repulsione arrivo supino

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			1.00
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			1.00

Punti 12.50 - Verticale con repulsione arrivo supino

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			1.00
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			1.00
	Insufficiente esplosività	X	X	

Punti 12.50 – Ruota

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			1.00
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	

CAMPIONATO PRIMAVERA (Individuale)
SECONDO LIVELLO

Categoria Allieve: 2014 - 2013

Categoria Junior: 2012 - 2011

Categoria Senior: 2010 e precedenti

REGOLAMENTO

In ogni categoria è prevista una classifica assoluta.

REGOLAMENTO TECNICO 2° LIVELLO

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.

ESIGENZE	0,10	0,30	0,50
SPINTA A 1 PIEDE	Enjambée a 90°	Enjambée a 135° o Cosacco	Enjambée laterale a 135° o Enjambée Cambio a 135°
SPINTA 2 PIEDI	Salto in estensione gambe flesse con rotazione 180°	Salto in estensione con rotazione 360°	Cosacco con rotazione 180° o Enjambée sul posto con rotazione 180°
ACROBATICA 1	Verticale unita	Verticale capovolta a braccia piegate	Verticale capovolta a braccia tese
ACROBATICA 2	Rovesciata avanti o Rovesciata indietro	Rondata pennello O Ribaltata	Rondata + salto divaricato o Ribaltata + salto in estensione
GIRI	Giro perno 180°	Giro perno 180°+ mezzo giro su due avampiedi	Giro perno 360°

L'enjambée e l'enjambée 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.

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.

ESIGENZE	0,10	0,30	0,50
CONTATTO	Posizione prona o supina	Candela	Un rotolamento avanti o indietro con arrivo libero
GINNICA	Salto in estensione con gambe flesse	Cosacco o Enjambée sul posto apertura a 90°	Enjambée sul posto apertura a 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 relevè	Orizzontale o Arabesque	Squadra
USCITE	Salto in estensione con rotazione 180°	Ruota	Rondata

L'enjambée e l'enjambée 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, Rondata o Salto avanti raggruppato

Punti 10.00 - Verticale con repulsione arrivo supino

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			1.00
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			1.00
	Insufficiente esplosività	X	X	

Punti 11.50 – Ruota

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			1.00
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

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			1.00
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			1.00
	Insufficiente esplosività	X	X	

Punti 12.50 – Salto avanti raggruppato

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			1.00
	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 2014 (8 anni non compiuti) 2015 - 2016.

La competizione sarà articolata su due prove:

PRIMA PROVA:

- Corpo libero
- Trave
- Trampolino

SECONDA PROVA:

- Corpo libero
- Trave
- Parallele

PROGRAMMA TECNICO
SUOLO (Prima e Seconda Prova)

Esecuzione dei seguenti elementi senza coreografia.
Valore di partenza punti 15,00.
Ogni elemento mancante penalità di 1,00 punto.

ANNO 2016:

- Salto in estensione
- Salto del gatto
- Dalla posizione accosciata, posa delle mani e con spinta degli arti inferiori elevare il bacino in verticale a piedi uniti e gambe flesse
- Capovolta indietro a braccia tese arrivo a gambe divaricate
- Slancio in verticale
- Ponte

ANNO 2015:

- Salto in estensione a gambe flesse
- Enjambée spinta a un piede apertura a 90°
- Capovolta avanti + posa delle mani e spinta a piedi uniti e gb flesse con estensione in verticale, arrivo libero
- Capovolta indietro a braccia tese arrivo a gambe unite
- Ruota
- Ponte + Rovescio

ANNO 2014:

- Enjambée sul posto a 135° o Cosacco
- Enjambée spinta a un piede apertura a 135°
- Capovolta avanti + posa delle mani e spinta a piedi uniti e gb flesse con estensione in verticale + capovolta avanti a braccia tese
- Capovolta indietro a braccia tese arrivo a corpo proteso dietro
- Rondata
- Rovesciata avanti o indietro

La caduta ha penalità di punti 0,50.

Note per il riconoscimento degli elementi:

- 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 eseguire più di una spinta per rovesciare dal ponte penalità di 0,50 più eventuali falli di tenuta.
- Gli enjambée non saranno riconosciuti sotto i 90°

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

TRAVE (Prima e Seconda Prova)

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 2016:

- Squadra (tenuta 1")
- Salto in estensione
- Mezzo giro su due avampiedi
- Dalla posizione accosciata, posa delle mani e con spinta degli arti inferiori elevare il bacino in verticale a 45° a gambe flesse
- Candela
- Uscita da ferme: Salto in estensione o Salto in estensione a gambe flesse

ANNO 2015:

- Squadra (tenuta 2")
- Salto in estensione a gambe flesse
- Mezzo giro su due avampiedi + passo + Mezzo giro su due avampiedi
- Dalla posizione accosciata, posa delle mani e con spinta degli arti inferiori elevare il bacino in verticale a gambe flesse
- Capovolta avanti arrivo libero
- Uscita con uno o più passi di rincorsa, battuta, salto in estensione

ANNO 2014:

- Squadra (tenuta 2")
- Enjambée sul posto apertura a 135° o Cosacco
- Giro perno 180°
- Verticale unita
- Capovolta avanti arrivo in piedi o Ponte + Rovescio
- Uscita da ferme: Salto divaricato

La caduta ha 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° della verticale.

Chiusura sotto i 10°: elemento riconosciuto ma con penalità di punti 0,30.

- Gli enjambée non saranno riconosciuti sotto i 90°.

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

TRAMPOLINO (Prima Prova)

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

ANNO 2016-2015:

- Salto in estensione
- Salto in estensione a gambe flesse
- Salto in estensione
- Salto del cosacco

ANNO 2014:

- Salto in estensione
- Salto in estensione a gambe flesse
- Salto del cosacco
- Enjambée sul posto
- Salto divaricato (o carpiato)

L'ultimo salto può essere concluso con l'arrivo sul trampolino o con un pennello in uscita con arrivo sul tappetone.

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.

PARALLELE (Seconda Prova)

ANNO 2016 – 2015:

Valore di partenza punti 15,00.

Ogni riga mancante penalità di 1,00 punto.

Eseguire l'esercizio come descritto:

STAGGIO BASSO:

1. Partenza fronte allo staggio inferiore eseguire una capovolta in entrata
2. **Eseguire 2 volte in successione:** 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. **Eseguire una capovolta avanti in uscita.**

ANNO 2014:

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 0,50.

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