

REGOLAMENTO TROFEO PRIMAVERA 2012

Settore maschile

Il Trofeo Primavera è rivolto a tutti i ginnasti non in grado di partecipare alle gare del campionato agonistico.

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

Categorie

Categoria A : per ginnasti nati negli anni 2006 - 2005 - 2004 - 2003

Categoria B : per ginnasti nati negli anni 2002 - 2001 -2000-1999

Categoria C : per ginnasti nati negli anni 1998-1997 -1996-1995 e precedenti

Programma delle gare

Categoria A: ciascun atleta potrà eseguire due soli attrezzi e il *suolo* e il *mini trampolino* .

Categoria B e C: ciascun atleta potrà eseguire tre attrezzi : *suolo - minitrampolino e volteggio*.

Regolamento

- L'iscrizione al campionato femminile comporta anche l'automatica iscrizione a quello maschile.
- Il campionato si articola su due prove di qualificazione. La somma dei punteggi ottenuti nelle due prove determina l'ammissione alla fase finale
- La fase finale sarà riservata alle prime 4 classificate al termine del girone di qualificazione, tra tutte le elite
- Le quadre finaliste si contenderanno il **Trofeo Primavera 2012**
- Il punteggio di ciascuna società verrà ottenuto nel seguente modo:

Somma dei migliori 2 punteggi totali (suolo + mini trampolino) della categoria A

più

Somma dei migliori 3 punteggi totali (suolo, minitrampolino, volteggio) tra la categoria B o la categoria C.

DEROGA n° 1:

Nel caso in cui una Società non raggiungesse il numero minimo di ginnasti (2 per la cat. A e 3 per la cat. B e C) per partecipare alla classifica di squadra, viene data la possibilità di **utilizzare ginnasti fuori quota ma più piccoli ovvero appartenenti alla categoria inferiore.**

Il passaggio da categoria inferiore a quello superiore è **illimitato** per la formazione del gruppo, ma per la classifica dovranno essere presenti obbligatoriamente almeno 1 ginnasta appartenente alla categoria A e 2 ginnasti appartenenti alla categoria B e categoria C.

Per ciascuna gara verranno stilate le seguenti classifiche:

Classifica assoluta

Classifica categoria A

Classifica categoria B

Classifica categoria C

Tutti i ginnasti che partecipano al trofeo primavera non possono prendere parte a nessun campionato agonistico e viceversa.

Le società possono portare quanti ginnasti vogliono senza limitazioni anche con programma incompleto.

Categoria A

Programma tecnico

CORPO LIBERO :

Scegliere liberamente **8 elementi** tra quelli elencati.

N.B. Un elemento si può fare al massimo **2 volte** (un ulteriore ripetizione non verrà conteggiata negli 8 elementi da eseguire ma verrà penalizzata la sua esecuzione)

Valore di partenza punti 10.00

Ogni elemento in meno verrà penalizzato di punti 1.00

- **Capovolta avanti partenza e arrivo libero**
- **Capovolta indietro partenza e arrivo libero**
- **Ponte**
- **Squadra equilibrata in appoggio sui glutei**
- **Da seduti: flessione del busto avanti gambe unite o divaricate**
- **Salto a forbice a gambe tese**
- **Salto pennello con ½ giro minimo**
- **Staccata sin. dx o frontale**
- **Candela**
- **Ruota**
- **Caduta avanti a corpo teso**
- **Verticale segnata con il bacino**
- **Rondata**
- **Verticale e capovolta**

MINITRAMPOLINO :

Tappettoni a 40cm più materassino Sarneige (o comunque alla stessa altezza del minitrampolino)

Una sola prova (solo in caso di salto nullo la prova potrà essere ripetuta)

Tutti i salti hanno un valore di partenza di punti 10.00

Salto:

salto a gambe raccolte

salto a gambe divaricate

capovolta con arrivo in piedi

CATEGORIA “ B “ e “C “

Programma tecnico

CORPO LIBERO:

Esercizio libero con 10 elementi a scelta tra quelli elencati rispettando la richiesta di **3 esigenze specifiche** del valore ognuna di p. 0,30:

- **1 elemento di mobilità articolare**
- **1 elemento di equilibrio**
- **1 rotolamento**

N.B. Non è possibile ripetere un elemento: Penalità **0,30** ogni elemento ripetuto

Rispettando tali richieste il valore di partenza dell'esercizio è di punti 10.00

Ogni elemento in meno sarà penalizzato di punti 1.00.

Elementi di mobilità articolare:

- *ponte*
- *da seduti: flessione del busto avanti gambe unite o divaricate*
- *staccata sin, dx, frontale*

Elementi di equilibrio (mantenere per 2”)

- *squadra equilibrata in appoggio sui glutei*
- *orizzontale prona*
- *candela senza l'aiuto delle mani*

Rotolamenti

- *capovolta avanti arrivo in piedi*
- *capovolta indietro arrivo in piedi*
- *capovolta avanti saltata*

Salto artistici.

- *salto a forbice tesa*
- *salto pennello con un giro 360°*

Rovesciamenti e ribaltamenti

- *ruota*
- *verticale*
- *verticale + capovolta*
- *rondata*

PENALITA' CORPO LIBERO

FALLI DI ESECUZIONE VALIDO PER TUTTI GLI ELEMENTI	0,10	0,30	0,50	ALTRO
Braccia piegate	X	X	X	
Gambe flesse	X	X	X	
Gambe o ginocchia divaricate	X	X		
Insufficiente elevazione nei salti e ribaltamenti	X	X		
Divaricata insufficiente	X	X		
Mancanza di tenuta del corpo (gb,piedi,busto)	X	X		
Corpo troppo arcato o squadrato	X	X		
Insufficiente ampiezza (flessibilità)	X	X		

Imprecisione negli arrivi (gambe aperte)	x			
Movimenti supplementari del busto	x	x		
Passi o saltelli supplementari	x			
Imprecisione nelle rotazioni	x	x		
Non mantenere l'equilibrio per 2''		x		
Cadere sul bacino,in ginocchio,1 o 2 mani			x	

VOLTEGGIO

tappetoni a 60 cm + materassino Sarneige

due prove uguali o differenti vale la migliore

- Salto da punti 7.00 pennello raccolto
- salto da punti 8.00 eseguire una capovolta arrivo in piedi
- salto da punti 9.00 tuffo capovolta (con evidente fase di volo)
- salto da punti 10.00 verticale con repulsione; arrivo supino

MINTRAMPOLINO

arrivo sui tappetoni altezza 60 cm. circa + tappetino sarneige

due prove uguali o differenti vale la migliore

- salto da punti 7.00 pennello raccolto
- salto da punti 8.00 verticale con repulsione; arrivo supino
- salto da punti 9.00 ribaltata (flic avanti)
- salto da punti 10.00 salto giro avanti raccolto

PENALITA' : VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO

PENALITA' SPECIFICHE VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO :

ERRORE	PENALITA'
Appoggio di 1 sola mano	2.00
Contatto con l'attrezzo o tappeti senza eseguire il salto	2.00
Mancanza di rincorsa	2.00
Battuta con piedi non contemporanea	Nullo
Aiuto durante il salto	Nullo
Arrivo senza precedenza dei piedi	Nullo

PENALITA' GENERICHE ALL'ATTREZZO VOLTEGGIO

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.)

PENALITA' GENERICHE ALL'ATTREZZO : MINITRAMPOLINO

ERRORE	PENALITA'
STACCO	
Salto in controspinta	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.)