



PROGRAMMI TECNICI 2018

CHARIMENTI – ERRATA CORRIGE

CODICE DEI PUNTEGGI

Pag. 6 Regolamento generale al primo punto

- L'eventuale ammissione alla Finale Nazionale avverrà sulla base del Campionato più alto tecnicamente, **annullando il punteggio della prima prova anche per il CUP Squadre solo della/e ginnasta/e che ha/hanno effettuato la migrazione**

Nel caso una ginnasta passasse, dopo la prima prova, in una divisione Silver superiore, dovrà adeguare anche la corrispondente gara Csen. Esempio: prima prova in LA3 e seconda prova in LB, vale quest'ultima, essendo tecnicamente superiore. Pertanto la ginnasta **dovrà** gareggiare nel Csen, o nel Cup Individuale o in Campionati Superiori

Pag.12 ARTICOLO 2 Bis – REGOLAMENTO PER ABBIGLIAMENTO DEI TECNICI

1. Abbigliamento maschile:
 - tuta societaria
 - T-shirt (anche smanicata) con logo societario
 - Polo con logo societario
 - Pinocchietti, Ciclisti e anche Leggings purché decorosi

Pag. 18 LINEE GUIDE DI GIURIA

3) ABBUONO (solo Campionato di Specialità)

É un "bonus" che si ottiene aggiungendo max 2 elementi per gli attrezzi Parallele Asimmetriche, Trave e Corpo Libero, scelti tra quelli inseriti nella colonna da p. 0.40 per le categorie Allieve A e B; nella colonna da p. **0.50** per Junior A e B e sempre da 0.50, per Senior. Inoltre, per le categorie Junior A e B e Senior, *come già precisato nella sezione Esigenze*, dà diritto all'abbuono anche l'esecuzione dell'esercizio sulla **Trave a mt.1.25 da terra**, e per le categorie Allieve A e B, Junior A e B e Senior il *passaggio, con tecnica libera, allo SS delle Parallele Asimmetriche, con arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono)*.

Pag.24 CUP– FALLI SPECIFICI TRAVE

Entrata Capovolta Fermata	Cadere prima di sollevare le spalle	non riconosciuta
Numero Minimo Lunghezze da percorrere	Non rispettato 0.20 fisso	

Pag. 25 Falli specifici-MINITRAMPOLINO

Verticale spinta	Corpo squadrato/arcato
	Altezza/Lunghezza insufficienti
	Dinamismo insufficiente
	Spinta insufficiente Fino a 0.50
	Arrivo seduti entro 90° 0.50 fisso
	Arrivo seduti oltre 90° Nulla
	Spinta inesistente Salto declassato *
Ribaltata	Corpo squadrato
	Spalle avanti 0.20 Fisso
	Altezza/Lunghezza insufficienti
Salto Giro Av Raccolto/ Carpiato/Teso	Altezza insufficiente
	Spalle avanti 0.20 Fisso
	Corpo non in tenuta
	Errato atteggiamento del corpo

***Salto declassato : Verticale con arrivo supino**

Pag.27 Falli d'arrivo al Volteggio

Passi supplementari, leggero saltello	o.v.	X(0.10)	X(0.20)		
---------------------------------------	------	---------	--------------------	--	--

Pag.28 Acrobat L1, L2, L3

1^ondata non uguale per almeno tre componenti la squadra	0.50 **
--	---------

*** Se uno o più componenti della squadra eseguono ondata differenti nella 1° ondata, verranno presi in considerazione, per il punteggio finale, solo le sequenze o i salti uguali scartando quelli differenti. Se i componenti sono 3, verranno presi in considerazione i 2 punteggi con sequenza o salto uguale + penalità di p.0.50 all'attrezzo da togliere al punteggio finale.*

Tabella Falli generali Volteggio Specialità, Gam e Acrobat

Fase d'appoggio e repulsione

Spinta insufficiente delle spalle	o.v.	X (0.10)	X(0.20)	X(0.30)	
-----------------------------------	------	----------	---------	----------------	--

Fase d'arrivo al suolo

Grande passo o salto	o.v.		X (0.20)	X (0.30)	
----------------------	------	--	---------------------	-----------------	--

Pag. 29 TABELLA FALLI SPECIFICI – SUOLO SPECIALITA'

Non terminare l'esercizio per volontà della ginnasta	3.00
Esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti)	3.00

Pag. 30 TABELLA FALLI SPECIFICI TRAVE –SPECIALITÀ

Aggrapparsi per evitare la caduta	Fino a 0.30
-----------------------------------	------------------------

Pag. 32 TABELLA FALLI GENERALI PARALLELE ASIMMETRICHE

***(0.30) Dall'app slancio di portarsi alla sosp: si intende la semplice discesa dallo SS. Può essere legato alle 2 oscillazioni (0.50 Abbuono Junior A) O all'uscita (0.20); dalla sospensione allo SS: 1 oscillazione e arrivo indietro; O all'uscita (0.50 Abbuono Junior B e Senior) salto dietro raccolto.**

FALLI SPECIFICI PARALLELE ASIMMETRICHE

Fioretto	Altezza/Lunghezza insufficiente
	Corpo non in tenuta
	Posa dei piedi non contemporanea SS 0.50 Fisso*
<i>*si assegna Fioretto posa successiva se eseguito su SI</i>	

Pag.34

SLANCIO APPOGGIO anche 45°: da appoggio brachiale oscillazione **indietro** a corpo teso arrivo in appoggio ritto (sia avanti che dietro)

Pag.36 **TABELLA FALLI GENERALI ECCELLENZA**

Insufficiente maturità tecnica della ginnasta **	1.00
--	------

**** Penalità applicata su consenso del RRG o RNG. Si applica quando un/una ginnasta esegue elementi pericolosi per la sua salute in quanto, non ancora maturo/a e pronto/a ad eseguirli**

Pag. 39

Per i salti Yourchenko

La Rondana in pedana **NON HA** penalità di esecuzione come al corpo libero

Pag. 46 **CONSIDERAZIONE SUI GIRI**

- **Se non diversamente specificato, tutti gli Equilibri al fine del riconoscimento dell'elemento, debbono essere mantenuti almeno per 2" (Cup- Specialità-Gam penalità 0.20p. Eccellenza 0.30p.)**

Pag. 48

TUTTI GLI ATTREZZI

Divaricata nelle Piroette, negli elementi Artistici e Acrobatici senza volo

- CUP a squadre e Trofeo Acrobat: nei rovesciamenti avanti/indietro l'apertura delle gambe è di minimo 160° se inferiore **FINO A 0.30, inferiore a 135° NON assegnato**

Pag. 49

VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO

- Battuta con i piedi non contemporanei o **presalto a piedi pari**

RUOTA ARRIVO COSTALE (SPECIALITÀ): battuta a piedi pari eseguire un ¼ di giro con le mani, evidente repulsione delle spalle, e arrivo costale a gambe divaricate **semi-piegate**. L'apertura delle gambe può avvenire prima o dopo la fase di spinta delle spalle. Passaggio non costale per tutta la durata del salto **penalità p.1.00**,

VERTICALE SPINTA: se la spinta è inesistente verrà declassata a Verticale arrivo supino

SPECIALITÀ ED ECCELLENZA ; 2 Salti differenti o di 2 Gruppi Strutturali differenti; se l'esigenza non viene rispettata verrà preso in considerazione solo il primo Salto eseguito in ordine cronologico

Pag. 51 **CORPO LIBERO**

Non è consentito legare gli elementi del Gruppo Strutturale Verticali tra di loro o con altri elementi. In caso di inosservanza l'elemento sarà NULLO.

Non è necessario aggiungere una Capovolta tra i due elementi

- **Verticale 360° + Capovolta Avanti (Abbuono Junior B e Senior) è possibile legare in serie questo elemento, solo se messo come PRIMO elemento della Serie Acro**
- **Capovolta indietro alla Verticale + 180° (Abbuono Junior B e Senior) è possibile legare in serie questo elemento solo se messo come ULTIMO elemento della Serie Acro**

CAMPIONATO NAZIONALE CSEN CUP SQUADRE E INDIVIDUALE

Regolamento podio Csen Cup squadre pag. 3

Le ginnaste componenti le prime tre squadre della classifica REGIONALE e NAZIONALE 2017, dovranno passare al Cup Individuale nella successiva stagione sportiva (2018-2019) o potranno permanere nel Campionato Cup a Squadre ma passando nella categoria immediatamente superiore.

N.B. Le ginnaste che per età è già previsto che passino nella categoria immediatamente superiore, non sono soggette né ad ulteriori passaggi né a cambi di campionato

Regolamento podio Csen Cup individuale pag. 11

Le prime cinque ginnaste delle categorie Esordienti, Allieve A e B, Junior A e B, classificate nella Finale Regionale e Nazionale 2017, dovranno cambiare categoria nella stagione sportiva successiva (2018-2019), se non già previsto per età che passino di categoria

Le ginnaste della categoria Senior classificate sul podio (cioè al 1°,2°,3° posto) nella Finale Nazionale 2017, dovranno passare al Campionato Nazionale di Specialità nella stagione sportiva successiva (2018-2019)

CAMPIONATO DI SPECIALITÀ

Pag. 6 Esigenze Specifiche

Per le categorie Junior A, Junior B e Senior:

possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono 0.50 dedicata alla loro categoria o scelta della **Trave a mt. 1,25 da terra** ed 1 elemento della colonna Abbuono dedicata alla loro categoria

CATEGORIE JUNIOR A E JUNIOR B, sia a Trave che al Corpo libero avranno : Durata dell'esercizio: max. 1'30".

Pag.9 VOLTEGGIO

Categorie Junior A e B e Senior: due Volteggi **diversi**; ai fini della classifica si prenderà in considerazione il miglior punteggio,

Esecuzione di due salti uguali equivale all'annullamento del secondo salto. Verrà preso in considerazione SOLO il primo salto eseguito in ordine cronologico

MINITRAMPOLINO

Categoria: Esordienti Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato		Valore Salto
1	Pennello 180° a/l	p.10.50
2	Salto carpio divaricator	p.10.50
3	Capovolta saltata O Verticale arrivo supino	p.10.80
4	Pennello 360° a/l	p.10.80
5	Tuffo O Verticale Spinta arrive supini	p.11.00

PARALLELE ASIMMETRICHE

Posa dei piedi (gb piegate e alternate)	Slancio, posa dei piedi SI a gb flesse unite/div	SS dall'app slancio d portarsi alla sospensione *	Slancio, posa dei piedi SI a gb tese unite/div SS	2 oscillazioni allo SS	
---	--	---	--	------------------------	--

USCITE

Dall'app Cap av gb piegate/tese	Dalla sospensione allo SS.: 1 oscillazione e arrivo indietro O Cap av gb tese SS	Guizzo SI			Salto dietro raccolto SS
---------------------------------	---	-----------	--	--	---------------------------------

***Si intende la semplice discesa dallo staggio superiore. Vedi specifica su pag. 32 CdP**

TRAVE

Acro

Cap ind arrivo in ginocchio	Cap ind arrivo sui piedi	Serie: Ponte (segnato) + Rov indietro	Rov ind	Cap av senza mani	Cap av + Pennello
Cap av fermata	Cap av arrivo in piedi	Ruota	Sforbiciata in Vert	Tic Tac	Rov avanti
Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse	Ponte (2")		Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse distensione in verticale		Vert div sag + Pennello
			Vert Cap fermata		Vert Cap rotolata arrivo in piedi

ARTISTICA MASCHILE

Regolamento Tecnico

ESORDIENTI: (C 0.30) **Mini-Trampolino: Da 1 a 5**
ALLIEVI A: (D 0.40) **Mini-Trampolino: Da 1 a 7**
ALLIEVI B: (E 0.50) **Mini-Trampolino: Da 1 a 9**
JUNIOR: (scelta libera su tutta la griglia **anche al Mini-Trampolino**)
SENIOR: (scelta libera su tutta la griglia **anche al Mini-Trampolino**)

PARALLELE PARI

GS1

Oscillazione	Oscillazione con aggancio/Seduta est e variabili a dx e sx	Cap av gb div (anche da posizione quadrupedica)		Oscillazione in verticale	Cambio-av
--------------	--	---	--	---------------------------	------------------

CORPO LIBERO

GS4

Rondata (anche con Pennello)	Ribaltata a 2	Ribaltata a 1° ○ Kippe ○ Flic av	Rondata+Flic	Flic av+Flic av	Rond+2 flic
------------------------------	---------------	---	--------------	-----------------	-------------

ACROBAT

Regolamento Tecnico

Le classifiche distinte per i tre livelli, sono solo a squadre; si prenderanno in considerazione i migliori 3 (tre) punteggi **su max 5 (cinque) componenti**, ottenuti da ogni squadra, ad ogni attrezzo, **sia nella 1° che nella 2° ondata**

L1 CORPO LIBERO

Sequenza n.8

Capovolta av partenza gb tese ed arrivo ~~###~~ a gb div + Capovolta av con arrivo smezato + Ruota **valore p.1.00**
Fallo d'interruzione di serie 0.30p FISSO

L2 CORPO LIBERO

Sequenza n.17

Rondata + Flic unito + **Salto Carpio divaricato** **valore p. 2.00**

ECCELLENZA

PRIMO SETTORE

Regolamento Tecnico

Allieve A	2009-2008	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave bassa - Corpo Libero
-----------	-----------	--

REGOLAMENTO MUSICHE

- . Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, deve essere inciso su Cd, in buono stato di conservazione, **COME TRACCIA UNICA**. In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale.
- . **È consigliabile incidere il brano anche su chiavetta USB, utilizzabile comunque solo in caso di malfunzionamento del CD.**

In ogni tipo di Serie **E' CONSENTITO** invertire l'ordine degli elementi indicato nelle celle

VOLTEGGIO

	A 10.00	B 10.30	C 10.50	D 10.70	E 11.00	F 11.30
GS Ribalt.	Cap. saltata O Vert arrivo supino	Vert Spinta arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata arrivo a cm.20	Ribaltata + Salto Av R	Ribaltata arrivo a cm.40

TRAVE

GS 9 USCIT	Con presalto: battuta a pp e Carpio div	Ruota O Con presalto: battuta a pp e Penn racc con 180°	Ribaltata	Rondata	Rondata con 180° O Salto ava racc (spinta a due piedi)	TA Rib senza mani O Salto d racc	TA Salto av/d teso
------------	---	--	-----------	---------	---	---	--------------------

TRAVE GRUPPO STRUTTURALE 10

Uscita libera, ma comunque codificata in griglia

CORPO LIBERO

GS1

Sforbiciata Tesa e Gatto 180° O Enj (90°) + Gatto	Enjambée apertura 135°e Gatto 360°	Enjambée apertura 160° e Cosacco ad 1 O Enjambée apertura 160° e Enjambée lat 160°	Enjambée apertura 180° e Cosacco ad 1
--	------------------------------------	---	--

GS3

Cap av	Squadra unita/div (2")	Ribaltata a 1	Rib a 1 + Rib a 1	Ruota senza mani	Rib a 1+Rib a 2 (anche con Pennello)	Rib +Salto giro av O Ribaltata senza mani
--------	------------------------	---------------	-------------------	------------------	--------------------------------------	--

CORPO LIBERO E TRAVE

Le Serie Fallite non si possono ripetere

ECCELLENZA

SECONDO SETTORE

AMMISSIONI ALLA FINALE NAZIONALE

da 1 a 5 ginnaste partecipanti	Tutte classificate
da 6 a 10 ginnaste partecipanti	Prime 7 della classifica assoluta
da 11 a 20 ginnaste partecipanti	prime 9 della classifica assoluta
da 21 a 30 ginnaste partecipanti	prime 11 della classifica assoluta
Oltre le 31 partecipanti	prime 13 della classifica assoluta

REGOLAMENTO MUSICHE

- . Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, deve essere inciso su Cd, in buono stato di conservazione, **COME TRACCIA UNICA**. In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale.
- . È consigliabile incidere il brano anche su chiavetta USB, utilizzabile comunque solo in caso di malfunzionamento del CD.

In tutti gli attrezzi, la scelta di elementi e salti è libera su tutta la griglia ma comunque non si potrà superare il punteggio max previsto : (v. tabella seguente)

Per Trave e Corpo Libero; 10.00 + max 2.00 (Bonus dei 4 GS) + 5.60 (max 8 Elementi da 0.70) = **17.60p.**

Per le Parallele; 10.00 + max 2.00 (Bonus dei 4 GS) + 4.90 (max 7 Elementi da 0.70) = **16.90p.**

VOLTEGGIO

	A 10.00	B 10.30	C 10.50	D 10.70	E 11.00	F 11.30	A 11.60
G.S. Ribalt.	Cap. saltata O Vert arrivo supino	Vert Spinta arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata arrivo a cm.20	Ribaltata + Salto Av R	Ribaltata + Salto Av K	Ribaltata arrivo a cm.40

CORPO LIBERO E TRAVE

- Le Serie Fallite non si possono ripetere

Entrata e uscita libere ma comunque codificate in griglia

Per tutto quanto non previsto dal presente Codice, farà fede il Codice Internazionale dei Punteggi
edizione 2017/2020

La Commissione Tecnica Nazionale
La Referente Nazionale di Giuria

