



Ente di Promozione
Sportiva riconosciuto dal
C.O.N.I.



Campionato Nazionale CSENCUP

2020

a squadre e individuale

Settore
Ginnastica Artistica

Programma
Tecnico





Campionato Nazionale Cup 2020 a squadre e individuale

A cura di

Cinzia Pennesi

Monia Melis – Ilenia Oberni - Alice Grecchi – Sonia Frasca

Componenti Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato 02 settembre 2019

C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://www.csen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

info@csen.it



Campionato Nazionale CUP a squadre 2020

CATEGORIE Anni di nascita	PARTECIPAZIONE	COMPOSIZIONE SQUADRA	PROGRAMMA TECNICO	CLASSIFICA
Esordienti 2014-2013-2012 Allieve A 2011-2010 Allieve B 2009-2008 Junior A 2007-2006 Junior B 2005-2004 Senior 2003 e precedenti	A Squadra con esecuzione individuale	Min 3 max 5 componenti	3 attrezzi: Suolo Trave Minitrampolino	A squadre

Regolamento Tecnico

N.B. Nel Campionato Cup a squadre non sono ammesse ginnaste partecipanti ai Circuiti FGI/GAF.

In caso di qualificazione già acquisita al Campionato Nazionale CSEN, prima di un'eventuale partecipazione alle gare Silver FGI, non si potrà partecipare al Campionato Nazionale CSEN

1. Competizione a squadre di primo livello
2. Le partecipanti al Campionato Cup squadre possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat di 1° Livello
3. Nei Campionati Regionali ogni Società potrà iscrivere un numero libero di squadre per ogni categoria
4. Ogni squadra dovrà essere composta da un minimo di tre ad un massimo di **cinque** ginnaste ed ogni ginnasta potrà gareggiare anche ad un solo attrezzo
5. Tutte le componenti la squadra, dovranno indossare lo stesso body (o penalità di squadra pari a 0.50)
6. Il punteggio di partenza per gli esercizi alla Trave ed al Corpo Libero é di **punti 10**
- 5 La classifica sarà determinata dalla somma dei migliori tre punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo
- 6 In caso di pari merito, per le categorie Esordienti, Allieve A, Allieve B, Junior A e Junior B, vincerà la squadra più giovane; per la categoria Senior, la squadra più anziana, sempre prendendo in considerazione il numero minimo di ginnaste richiesto per comporre la squadra (3 ginnaste)
- 7 Per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p.0.50 + p.0.50 per composizione errata dell'esercizio**

REGOLAMENTO MUSICHE

Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, della durata di **min 30"** e **max 50"** deve essere inciso su:

- **chiavetta USB** che dovrà riportare esclusivamente i brani musicali inerenti la gara, ognuno con il **cognome** della ginnasta che utilizza il brano
- Cd, in formato audio, in buono stato di conservazione e con il brano inciso **COME TRACCIA UNICA**.

In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale.

Il brano musicale deve essere lo stesso per tutti i componenti la stessa squadra. In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale

Ammissione al Campionato Nazionale

N.B. massimo due squadre per società

1. Sulla base della classifica regionale, nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la somma delle due migliori prove. Si terrà presente il seguente schema:

da 1 a 12 squadre partecipanti	prime tre squadre
da 13 a 25 squadre partecipanti	prime cinque squadre
da 26 a 40 squadre partecipanti	prime sette squadre
oltre le 41 squadre partecipanti	prime nove squadre

In caso di necessità, per il Campionato Nazionale, è consentita la sostituzione di massimo 2 ginnaste per squadra

Le Società interessate a partecipare alla Campionato Nazionale ma appartenenti a Comitati Regionali che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere al Campionato Nazionale **1** squadra per ogni categoria per ogni Comitato Regionale

Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 24 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 24 ore, non saranno accettate.

REGOLAMENTO PODIO

Le ginnaste componenti le prime cinque squadre della classifica NAZIONALE 2020, dovranno passare al Cup Individuale nella successiva stagione sportiva (2020-2021) 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

PREMIAZIONI

É sempre preferibile ed auspicabile che le squadre premiate presenzino alla cerimonia di premiazione ma, qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società di appartenenza (tecnico, atleta, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al

**Codice dei Punteggi 2020 e Linee Guida
Tecniche e di Giuria 2020**

Categoria Esordienti

Programma Tecnico

CORPO LIBERO	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
TRAVE	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica e collegati con qualche passo coreografico
MINITRAMPOLINO	2 salti anche diversi vale il migliore - Trampolino attaccato ai tappetoni

Corpo Libero p. 10

1. Capovolta avanti (partenza ed arrivo liberi)
2. Capovolta indietro (partenza ed arrivo liberi)
3. Ruota
4. Verticale divaricata di passaggio (almeno una gb e il bacino devono raggiungere la Verticale)
5. Gatto
6. Pennello
7. Candela (anche con aiuto delle mani)
8. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite o divaricate (2")
9. Da seduti a gambe divaricate: flettere il busto avanti, petto a terra (2")
10. Staccata sagittale/frontale (anche con l'aiuto delle mani 2")
11. Ponte (2")
12. Mezzo giro perno gb libera (180°)

Trave Bassa p. 10

Durata dell'esercizio **max 40"** **Minimo una lunghezza**

Entrata: a) piede in appoggio sull'attrezzo rizzarsi su una gamba, l'altra protesa dietro (2")

b) Lateralmente alla trave: senza appoggio delle mani salire sull'attrezzo con gambe alternate con passaggio in accosciata

2. Pennello (senza cambio di gambe)
3. Gatto
4. Mezzo giro sugli avampiedi (180°)
5. Da ritti: piegamento sulle gambe (max accosciata) braccia in posizione libera (2")
6. Equilibrio su pianta gamba libera in posizione libera (2")
7. Posizione a ginocchio aperto (2")
8. Uscita: Pennello (in punta o di lato con partenza da fermo)

Minitrampolino rincorsa ammessa anche su piano rialzato

2 prove, anche diverse, vale la migliore

TIPOLOGIA SALTO	VALORE
PENNELLO	p. 9.00
RACCOLTO	p. 9.20
CAPOVOLTA SALTATA	p. 9.50
PENNELLO 180°	p. 9.50
VERTICALE ARRIVO SUPINI	p. 10.00

Categorie Allieve A e B Programma Tecnico

CORPO LIBERO	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
TRAVE	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica e collegati con qualche passo coreografico
MINITRAMPOLINO	2 salti anche diversi vale il migliore - Trampolino attaccato ai tappetoni

Corpo Libero p. 10

1. Capovolta avanti arrivo in piedi gb unite
2. Capovolta indietro arrivo in piedi
3. Ruota (anche con un braccio)
4. Verticale di passaggio
5. Gatto 180°
6. Sforbiciata tesa
7. Pennello 180°
8. Candela (2" anche con aiuto delle mani)
9. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite/divaricate (2")
10. Staccata sagittale/frontale (aiuto delle mani consentito solo per raggiungere la posizione 2")
11. Ponte (2")
12. Mezzo giro perno gb libera 180°

Trave p.10

Durata dell'esercizio **max 40"**. Min. una lunghezza

Entrata: a) piede in appoggio sull'attrezzo rizzarsi su una gamba, l'altra protesa dietro (2")

b) Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta

1. Pennello (senza cambio di gambe)
2. Gatto
3. Mezzo giro su due piedi in relevé
4. Equilibrio su pianta gamba libera in posizione libera (2")
5. Orizzontale prona (2")
6. Squadra equilibrata in appoggio sulle mani (2" gambe tese unite/divaricate)
7. Uscita: a) Salto Raccolto (partenza da fermo) b) Ruota

Minitrampolino rincorsa ammessa anche su piano rialzato

Esecuzione di due prove uguali o diverse vale la migliore

TIPOLOGIA SALTO	VALORE
SALTO RACCOLTO	p. 9.00
CAPOVOLTA SALTATA	p. 9.50
PENNELLO 180°	p. 9.50
SALTO CARPIO DIVARICATO	p. 9.80
TUFFO	p. 10.00
VERTICALE ARRIVO SUPINI	p. 10.00

Categorie Junior A e B/Senior
Programma Tecnico

CORPO LIBERO	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
TRAVE	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica e collegati con qualche passo coreografico
MINITRAMPOLINO	2 salti anche diversi vale il migliore - Trampolino attaccato ai tappetoni

Corpo Libero p. 10

1. Cap av partenza gb tese, unite/divaricate, arrivo in piedi
2. Capovolta indietro arrivo a gambe ritte unite/divaricate
3. Ruota spinta o saltata
4. Ruota con 1 mano
5. Verticale Capovolta
6. Ponte (segnato) + Rovesciata ind
7. Rovesciata Indietro
8. Rovesciata avanti
9. Gatto 180°
10. Pennello 360°
11. Raccolto
12. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite/divaricate (2")
13. Staccata sagittale o frontale (aiuto delle mani consentito solo per raggiungere la posizione (2"))
14. Giro perno gb libera (360°)

Trave p.10

Durata dell'esercizio **max 40"** **Minimo una lunghezza e mezza**

Entrate: a. Presalto battuta in pedana e Pennello

b. Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta

1. Accosciata: spinta a piedi pari portando il bacino in Verticale a gb flesse
2. Gatto
3. Salto Divaricato sagittale (min 90°)
4. Raccolto
5. Mezzo giro perno gb libera (180°)
6. Equilibrio in relevé (2") arto libero in posizione libera
7. Orizzontale prona (2")
8. Candela (2")
9. Uscite: a) Salto Raccolto 180° (da fermo/con presalto) b) Ruota

Minitrampolino Non è consentita la rincorsa su piano rialzato
Esecuzione di due prove, uguali o diverse, vale la migliore

TIPOLOGIA SALTO	VALORE
CAPOVOLTA SALTATA	p.9.00
SALTO CARPIO DIVARICATO	p.9.40
PENNELLO 360°	p.9.50
TUFFO	p.9.50
VERTICALE ARRIVO SUPINI	p.9.50
RIBALTATA AVANTI	p.9.80
FLIC AVANTI	p.9.80
SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.10.00

NOTE

- **Entrata:** presalto battuta in pedana entrata Pennello (anche lateralmente); se effettuata lateralmente, può essere fatta sia parallelamente (quindi salendo di fianco) che fronte alla Trave (posizione trasversale), l'importante é che si veda un presalto e il Pennello
- **NON** è consentito unificare l'elemento; da ritti piegamento sulle gambe (max accosciata 2", all'elemento previsto in entrata dall'opzione B



Posizione a ginocchio aperto: in ginocchio, con una gamba avanti piegata, schiena dritta e braccia libere - tenuta 2"



SCHEDE DI DICHIARAZIONE



Campionato CSEN CUP SQUADRE 2020
Copia Società

Attrezzo: SUOLO **Categoria:**
SOCIETÀ:

Copia Segreteria CUP SQUADRE

Attrezzo: SUOLO **Categoria:**
SOCIETÀ:

<i>Squadra:</i>	<i>Penalità</i>	<i>Punteggio Finale</i>	<i>Squadra:</i>	<i>Penalità</i>	<i>Punteggio Finale</i>
	10.00 -			10.00 -	
	10.00 -			10.00 -	
	10.00 -			10.00 -	
	10.00 -			10.00 -	
	10.00 -			10.00 -	

Campionato CSEN CUP SQUADRE 2020



Copia Società

Attrezzo: TRAVE **Categoria:**
SOCIETÀ:

Copia Segreteria CUP SQUADRE

Attrezzo: TRAVE **Categoria:**
SOCIETÀ:

<i>Squadra:</i>	<i>V. Partenza meno Penalità</i>	<i>Punteggio Finale</i>	<i>Squadra:</i>	<i>V. Partenza meno Penalità</i>	<i>Punteggio Finale</i>



Campionato CSEN CUP SQUADRE 2020

Copia Società

Attrezzo: Minitrampolino **Categoria:**
SOCIETÀ:

Copia Segreteria CUP SQUADRE

Attrezzo: Minitrampolino **Categoria:**
SOCIETÀ:

<i>Squadra:</i>	<i>Valore dei Salti</i>	<i>Penalità</i>	<i>Punteggio Finale</i>	<i>Squadra:</i>	<i>Valore dei Salti</i>	<i>Penalità</i>	<i>Punteggio Finale</i>
	1°	1°			1°	1°	
	2°	2°			2°	2°	
	1°	1°			1°	1°	
	2°	2°			2°	2°	
	1°	1°			1°	1°	
	2°	2°			2°	2°	
	1°	1°			1°	1°	
	2°	2°			2°	2°	



CAMPIONATO NAZIONALE CUP INDIVIDUALE 2020

A cura di

Cinzia Pennesi

Monia Melis – Ilenia Oberni - Alice Grecchi – Sonia Frasca

Componenti Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato 02 settembre 2019

C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://www.csen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

info@csen.it



CATEGORIE Anni di nascita	PARTECIPAZIONE	PROGRAMMA TECNICO	CLASSIFICA
Esordienti 2014-2013-2012 Allieve A 2011-2010 Allieve B 2009-2008 Junior A 2007-2006 Junior B 2005-2004 Senior 2003 e precedenti	Individuale	3 attrezzi: Suolo Trave Minitrampolino	Individuale: somma dei tre attrezzi

REGOLAMENTO TECNICO

N.B. In caso di qualificazione già acquisita al Campionato Nazionale CSEN, prima di un'eventuale partecipazione alle gare Silver FGI, **non si potrà partecipare al Campionato Nazionale CSEN**

1. Competizione individuale di secondo livello.
2. Le partecipanti al Cup Individuale nelle categorie Allieve A, Allieve B, Junior A, Junior B e Senior, possono partecipare anche al Trofeo Nazionale Acrobat di 1° o 2° livello
3. Nelle Fasi Regionali ogni Società potrà iscrivere un numero libero di ginnaste per ogni categoria
4. Il punteggio di partenza per gli esercizi alla Trave ed al Corpo Libero é di **punti 10**
5. La classifica sarà determinata dalla somma dei punteggi ottenuti ai tre attrezzi
6. In caso di pari merito, per le categorie Esordienti, Allieve A, Allieve B, Junior A, Junior B, vincerà la ginnasta più piccola; per la categoria Senior, la ginnasta più grande di età
7. Per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p.0.50 + p.0.50 per composizione errata dell'esercizio**

REGOLAMENTO MUSICHE

Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, della durata di **min 30"** e **max 50"** deve essere inciso su:

- **chiavetta USB** che dovrà riportare esclusivamente i brani musicali inerenti la gara, ognuno con il **cognome** della ginnasta che utilizza il brano
- Cd, in formato audio, in buono stato di conservazione e con il brano inciso **COME TRACCIA UNICA**.

In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale.

Ammissione alla Finale Nazionale

Sulla base della classifica regionale, nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la somma delle due migliori prove. Si terrà presente il seguente schema:

da 1 a 10 ginnaste partecipanti:	prime tre ginnaste
da 11 a 20 ginnaste partecipanti:	prime sei ginnaste
da 21 a 35 ginnaste partecipanti:	prime nove ginnaste
oltre le 35 ginnaste partecipanti:	prime dodici ginnaste

Le Società interessate a partecipare al Campionato Nazionale ma appartenenti a Comitati che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere al Campionato Nazionale max 3 ginnaste per ogni categoria per ogni Comitato

Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 24 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 24 ore, non saranno accettate.

Regolamento Podio

Le prime tre ginnaste delle categorie Esordienti, Allieve A e B, Junior A e B, classificatesi nei Campionati Regionale e Nazionale 2020, dovranno cambiare categoria nella stagione sportiva successiva (2020-2021), se non già previsto per età che passino di categoria
Le ginnaste della categoria Senior classificatesi sul podio (cioè al 1°, 2°, 3° posto) nel Campionato Nazionale 2020, dovranno passare al Campionato Nazionale di Specialità nella stagione sportiva successiva (2020-2021)

Premiazioni

È sempre preferibile ed auspicabile che le ginnaste premiate presenzino alla cerimonia di premiazione ma, qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società di appartenenza (tecnico, atleta, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al

Codice dei Punteggi 2020 e alle Linee Guida Tecniche e di Giuria 2020

Categoria Esordienti Programma Tecnico

CORPO LIBERO	4 elementi scelti dalla griglia specifica + 1 serie artistica di due salti diversi presenti nella griglia (totale 6 elementi)
TRAVE	5 elementi scelti dalla griglia specifica e collegati con qualche passo coreografico
MINITRAMPOLINO	2 salti uguali o diversi, vale il migliore

Corpo Libero p. 10

1. Capovolta avanti (arrivo in piedi)
2. Capovolta indietro (arrivo in piedi)
3. Ruota
4. Verticale di passaggio
5. Gatto
6. Pennello
7. Raccolto
8. Sforbiciata Tesa
9. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite o divaricate (2")
10. Staccata sagittale o frontale (anche con l'aiuto delle mani 2")
11. Ponte (2")
12. Mezzo giro perno gb libera (180°)

Trave Bassa p. 10

Durata dell'esercizio **max 40"** **Minimo una lunghezza da percorrere**

1. Entrata: a) Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta
b) Presalto battuta in pedana entrata in Pennello
2. Gatto
3. Pennello (senza cambio di gambe)
4. Candela
5. Mezzo giro su due piedi in relevé (180°)
6. Equilibrio su pianta gamba in posizione libera (2")
7. Mezzo giro in accosciata in relevé (180°)
8. Accosciata: spinta a piedi pari portando il bacino in verticale a gb flesse (Coniglietto)
9. Uscite: a) Raccolto (in punta o di lato con partenza da fermo) b) Pennello 180°

Minitrampolino Trampolino attaccato ai tappetoni - Rincorsa consentita anche su piano rialzato

TIPOLOGIA SALTO	VALORE
PENNELLO 180°	p.9.50
SALTO RACCOLTO	p.9.50
CAPOVOLTA SALTATA	p.9.80
SALTO CARPIO DIVARICATO	p.9.80
TUFFO	p.10.00
VERTICALE ARRIVO SUPINI	p.10.00

Categorie Allieve A e B

Programma Tecnico

CORPO LIBERO	4 elementi scelti dalla griglia specifica + 1 serie artistica di due salti diversi presenti nella griglia (totale 6 elementi)
TRAVE	5 elementi scelti dalla griglia specifica e collegati con qualche passo coreografico
MINITRAMPOLINO	2 salti uguali o diversi, vale il migliore

Corpo Libero p. 10

1. Capovolta indietro arrivo ritti gambe tese (anche divaricate)
2. Ruota (ANCHE con 1 mano)
3. Ruota spinta/saltata
4. Verticale Capovolta
5. Rovesciata indietro
6. Gatto 180°
7. Pennello 180°
8. Raccolto
9. Sforbiciata Tesa
10. Staccata sagittale o frontale 2"
11. Giro perno gb libera (360°)

Trave p.10

Durata dell'esercizio **max 40"** **Minimo una lunghezza e mezza da percorrere**

1. Entrata a) Entrata in Pennello (da fermo o con battuta a piedi pari)
2. b) Capovolta Fermata (con bacino a contatto dell'attrezzo) o Rotolata
3. Gatto
4. Raccolto
5. Mezzo giro perno gb libera (180°)
6. Equilibrio gamba impugnata 90° su pianta (2")
7. Orizzontale prona (2")
8. Candela (2")
9. Capovolta avanti arrivo libero (rotolamento continuo)
10. Accosciata: spinta a piedi pari portando il bacino in verticale a gb flesse
11. 10.Uscite: a) Raccolto 180° b) Ruota

Minitrampolino

Trampolino attaccato ai tappetoni - Rincorsa ammessa anche su piano rialzato

TIPOLOGIA SALTO	VALORE
CAPOVOLTA SALTATA	p.9.30
SALTO CARPIO DIVARICATO	p.9.30
PENNELLO 360°	p.9.50
TUFFO	p.9.50
VERTICALE ARRIVO SUPINI	p.9.50
FLIC AVANTI	p.9.80
RIBALTATA	p.9.80
SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.10.00

Categorie Junior A e B

Programma Tecnico

CORPO LIBERO	4 elementi scelti dalla griglia specifica + 1 serie artistica di due salti diversi presenti nella griglia (totale 6 elementi)
TRAVE	4 elementi scelti dalla griglia specifica + 1 salto artistico sopra la Trave presente nella griglia tutto collegato con qualche passo coreografico
MINITRAMPOLINO	2 salti uguali o diversi, vale il migliore

Corpo Libero p. 10

1. Verticale Capovolta
2. Ruota con 1 mano
3. Rovesciata avanti
4. Rovesciata indietro
5. Capovolta avanti + Verticale con gambe flesse (distendere le gb in Verticale)
6. Rondata (anche con Pennello)
7. Raccolto
8. Gatto 360°
9. Pennello 360°
10. Enjambée sul posto (apertura min.160°)
11. Cosacco stacco libero
12. Giro perno gb libera (360°)

Trave p.10

Durata dell'esercizio **max 40"** **Minimo una lunghezza e mezza da percorrere**

1. Entrate: a) Capovolta Fermata (con bacino a contatto dell'attrezzo) o Rotolata
b) Squadra equilibrata a gb divaricate tese con posa delle mani sull'attrezzo (2")
2. Mezzo giro gamba tesa (180°)
3. Equilibrio gamba impugnata a 90° su pianta
4. Orizzontale prona (2")
5. Candela (2")
6. Enjambée sul posto (apertura min 160°)
7. Salto Raccolto
8. Capovolta avanti arrivo libero (rotolamento continuo)
9. Ruota
10. Uscite: a) Salto Raccolto180° b) Pennello 360° c) Rondata

Minitrampolino

Trampolino attaccato ai tappetoni - Non è consentita la rincorsa su piano rialzato

TIPOLOGIA SALTO	VALORE
CAPOVOLTA SALTATA	p.9.00
SALTO CARPIO DIVARICATO	p.9.00
TUFFO	p.9.30
PENNELLO 360°	p.9.30
FLIC AVANTI	p.9.50
RIBALTATA	p.9.50
SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.9.80
SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	p.10.00

Categoria Senior Programma Tecnico

CORPO LIBERO	4 elementi scelti dalla griglia specifica + 1 serie artistica di due salti diversi presenti nella griglia (totale 6 elementi)
TRAVE	4 elementi scelti dalla griglia specifica + 1 salto artistico sopra la Trave presente nella griglia tutto collegato con qualche passo coreografico
MINITRAMPOLINO	2 salti uguali o diversi, vale il migliore

Corpo Libero p. 10

1. Verticale Capovolta
2. Ruota spinta
3. Rovesciata avanti
4. Rovesciata indietro
5. Capovolta avanti + Verticale a gambe divaricate
6. Rondata (anche con Pennello)
7. Raccolto 180°
8. Gatto 360°
9. Pennello 360°
10. Enjambée sul posto (apertura min.160°)
11. Cosacco stacco libero
12. Giro perno gb libera (360°)

Trave p.10

Durata dell'esercizio **max 40"** **Minimo una lunghezza e mezza da percorrere**

1. Entrate: a) Capovolta Fermata (con bacino a contatto dell'attrezzo) o Rotolata
b) Squadra equilibrata a gb divaricate tese con posa delle mani sull'attrezzo (2")
2. Mezzo giro gamba tesa (180°)
3. Equilibrio in relevé arto libero in posizione libera
4. Orizzontale prona (2")
5. Candela (2")
6. Enjambée sul posto (apertura min 160°)
7. Salto Raccolto
8. Capovolta avanti arrivo libero (rotolamento continuo)
9. Ruota
10. Uscite: a) Salto Raccolto 180° b) Pennello 360° c) Rondata

Minitrampolino

Trampolino attaccato ai tappetoni - Non è consentita la rincorsa su piano rialzato

TIPOLOGIA SALTO	VALORE
CAPOVOLTA SALTATA	p.9.00
SALTO CARPIO DIVARICATO	p.9.00
TUFFO	p.9.20
PENNELLO 360°	p.9.20
FLIC AVANTI	p.9.40
RIBALTATA	p.9.40
SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.9.60
SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	p.9.80
SALTO GIRO AVANTI TESO	p.10.00

NOTE

- Nella composizione dell'esercizio al Corpo Libero, **NON É CONSENTITO** ripetere un elemento della serie ginnica obbligatoria.
- Sono richiesti 4 + 2 elementi **tutti differenti** al Corpo Libero e 5 elementi **differenti** alla Trave
- **NON** è consentito unificare l'elemento; mezzo giro in accosciata (180°) in relevée, all'elemento previsto in entrata dall'opzione A

PENALITÀ

ALCUNE INDICAZIONI

PER LE INDICAZIONI COMPLETE SI RINVIA AL CODICE DEI PUNTEGGI 2020 E ALLE LINEE GUIDA TECNICHE E DI GIURIA 2020

FALLI GENERALI:

- Posizioni di equilibrio non tenute 2" ma segnate: penalità 0,20
- Caduta: penalità 0,50
- Aggrapparsi per non cadere: penalità 0,30
- Suggestivi del tecnico alla ginnasta: penalità 0,30
- Non terminare l'esercizio per volontà della ginnasta: penalità 3,00
- Esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti): penalità 3,00
- Elemento mancante: penalità 0,50 per ogni elemento + 0,50 per errata composizione
- Elemento non riconosciuto: penalità 0,50
- Esigenza mancante: penalità 0,50

TRAVE:

Entrata/Uscita

- Non c'è obbligo di Entrata ed Uscita codificate ma solo di 5 elementi scelti LIBERAMENTE dalla griglia specifica.
 - Comunque, il lavoro si intende sempre in tenuta
 - Sono ammessi anche elementi non codificati.
 - Esempi di Entrata libera: 1) posa delle mani spinta a.i. e arrivo in ginocchio; 2) entrata ad un piede
 - Esempio di Uscita: - slancio di una gamba, spinta con a.i. unire le gambe in volo e arrivare a piedi uniti bloccando l'arrivo lateralmente o in punta.
 - L'uso della pedana nelle Entrate alla Trave, è libero
 - Entrata Capovolta Fermata: non sollevare le spalle prima di cadere → elemento non riconosciuto
 - Entrate dove richiesto presalto e battuta in pedana, se non eseguito → elemento non riconosciuto
 - Uscita Ruota: da eseguire su quattro appoggi, altrimenti penalità 0,50_
- non spinta: altrimenti non verrà riconosciuta.

TRAMPOLINO:

- Capovolta saltata e tuffo: Non poggiare la schiena durante il rotolamento → salto Nullo
Rimbalsare all'arrivo: penalità 0.50 fisso
 - Segnare un punto di riferimento per la battuta al trampolino: penalità 0,30
- Invalità del salto (punti 0.00):**

1. Rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana o i tappeti
2. Battuta con i piedi non contemporanei o presalto a piedi pari
3. Battuta sul trampolino con un solo piede
4. Aiuto durante il salto □ Arrivo non con i piedi
5. Salto eseguito così male da non poter essere riconosciuto



SCHEDE DI DICHIARAZIONE

**Campionato CSEN CUP INDIVIDUALE 2020**

Copia Società

SOCIETA'

Attrezzo: SUOLO Categoria:

Copia Segreteria CUP INDIVIDUALE

SOCIETA'

Attrezzo: SUOLO Categoria:

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale
	10.00 -			10.00 -	

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale
	10.00 -			10.00 -	

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale
	10.00 -			10.00 -	

**Campionato CSEN CUP INDIVIDUALE 2020**

Copia Società

SOCIETA'

Attrezzo: TRAVE Categoria:

Copia Segreteria CUP INDIVIDUALE

SOCIETA'

Attrezzo: TRAVE Categoria:

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale
	10.00 -			10.00 -	

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale
	10.00 -			10.00 -	

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale
	10.00 -			10.00 -	

**Campionato CSEN CUP INDIVIDUALE 2020**

Copia Società

SOCIETA'

Attrezzo: MINITRAMPOLINO Categoria:

Copia Segreteria CUP INDIVIDUALE

SOCIETA'

Attrezzo: MINITRAMPOLINO Categoria:

GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale
	1°		1°		1°		1°
	2°		2°		2°		2°
GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale
	1°		1°		1°		1°
	2°		2°		2°		2°
GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale
	1°		1°		1°		1°
	2°		2°		2°		2°

