



CAGLIARI 20/21 OTTOBRE 2018

***Coordinamento Tecnico Organizzativo
Prof.ssa Cinzia Pennesi***



CAMPIONATO NAZIONALE CSEN **YOUTH ARTISTIC & RHYTHMIC GYMNASTIC**

REGOLAMENTO GENERALE

- Il programma è articolato su **tre** tipologie di gara distinte:
 - **BASE**
 - **DUOGYM**
 - **PROGETTO ALFA**
- Ogni ginnasta può partecipare soltanto ad una delle tre tipologie di gara

BASE

Riservato alle principianti

- Competizione Individuale su 3 attrezzi: Minitrampolino – Trave Bassa – Corpo Libero
- Quattro categorie: Baby – Esordienti – Allieve e Master, ognuna con un proprio Regolamento Tecnico
- Sono previste una classifica assoluta per ogni categoria ed una di specialità, se il numero totale dei partecipanti della categoria, lo consente

PROGETTO ALFA

- Competizione Individuale aperta alle bambine più strutturate
- Tre attrezzi: Trave Bassa – Corpo Libero e Minitrampolino
- Tre categorie: Esordienti – Allieve e Master, ognuna con un proprio Regolamento Tecnico
- Sono previste una classifica assoluta per ogni categoria ed una di specialità, se il numero totale dei partecipanti della categoria, lo consente



- Competizione articolata a **COPPIE** su tre attrezzi: Minitrampolino – Trave Bassa – Corpo Libero
- Tre categorie: Esordienti – Allieve e Master, ognuna con un proprio Regolamento Tecnico
- Sono previste una classifica assoluta per ogni categoria ed una di specialità, se il numero totale delle Coppie partecipanti della categoria, lo consente



Prof.ssa Cinzia Pennesi



CATEGORIA BABY
anni 4 - anni 5 - anni 6

Per i **“6 anni”**, è consentito scegliere di farli gareggiare nella categoria Baby o nella categoria Esordienti

REGOLAMENTO TECNICO

Esecuzione di un percorso

Esecuzione di un salto al minitrampolino o al trampolino rotondo (aerobica)

DESCRIZIONE PERCORSO

Attrezzatura occorrente:

2 tappetini - 2 step

6 coni - 4 cerchi

1 trave a terra (o una striscia disegnata con il nastro adesivo) - 1 pedana per volteggio

Posizione di partenza: ritti

Prova n°1

4 avanzamenti con spostamento mani/piedi (“coniglietto”) per arrivare di fronte al tappetino **p.1.00**

Prova n°2

Con partenza libera: eseguire sul tappetino una capovolta rotolata avanti ed arrivare seduti a gambe divaricate busto flesso avanti; di seguito riunire le gambe avanti, posizionarsi supini (schiena a terra) con braccia in alto ed eseguire un rotolamento del corpo lungo l'AL (360°) e ritorno ritti **p.2.50**

Prova n°3

Eseguire uno slalom tra 3 coni **p.1.00**

Prova n°4

Aggirare un quarto cono posto come boa **p.0.50**

Prova n°5

Salire sulla Trave a terra (o striscia disegnata) ed eseguire 3 passi in relevé con braccia in alto, 1 max accosciata busto eretto, ritorno ritti, altri 3 passi in relevé, posizione in equilibrio su una gamba ed un pennellino in uscita (anche laterale) **p.2.50**

Prova n°6

Salire sulla pedana ed eseguire 3 saltelli corpo in estensione e arrivo a terra ritti su un tappetino (o un tatami) **p.1.50**

Prova n°7

2 o 3 passi di rincorsa per scavalcare, con un salto del gatto, uno step **p.1.00**

Prova n°8

Aggirare un cono posto come boa e arrivare di fronte ai cerchi **p.0.50**

Prova n°9

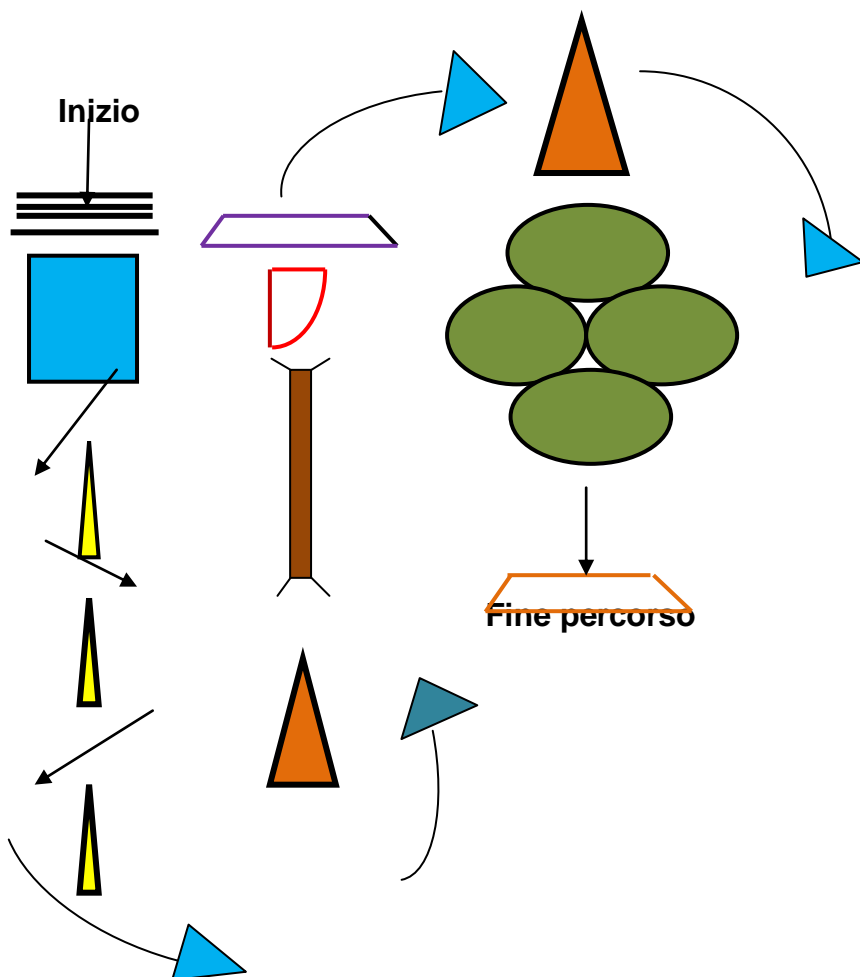
Eseguire 1 saltello pari unito nel primo cerchio, 1 a gambe divaricate nei due cerchi accostati e di nuovo 1 saltello pari unito nell'ultimo cerchio mani sui fianchi **p.1.00**

Prova n°10

Salire su uno step ritti, braccia in alto, corpo allineato (2") **p.1.00**

PENALITA'

- Punteggio totale di partenza **p.12.50**
- Per ogni prova mancante o difforme da quanto descritto sarà detratto, dal punteggio totale di partenza, il valore relativo alla prova stessa



TRAMPOLINO

DA PIANO RIALZATO (PLINTO, BALZA DI TAPPETI ETC)

- SALTO PENNELLO con arrivo sui tappetoni e di seguito CAPOVOLTA AVANTI



CATEGORIA ESORDIENTI (2012 -2011)

Regolamento Tecnico

SUOLO: progressione di **5** elementi a scelta, da eseguire con o senza collegamenti coreografici

TRAVE BASSA: progressione di **4** elementi a scelta da eseguire con o senza collegamenti coreografici-
percorrere almeno **una lunghezza**

TRAMPOLINO: **2** salti anche diversi – vale l'esecuzione migliore

SUOLO

| ARTISTICO | | PREACROBATICA | |
|------------------|---|----------------------|--|
| 1 | Pennello | 1 | Capovolta avanti partenza/arrivo liberi |
| 2 | Gatto | 2 | Capovolta dietro partenza/arrivo liberi |
| 3 | ½ giro sugli avampiedi | 3 | Candela con aiuto delle mani |
| 4 | Staccata sagittale o frontale (con aiuto) | 4 | Ponte (2") partenza da supini |
| 5 | Equilibrio sulla pianta del piede arto libero in posizione libera | 5 | Ruota |
| | | 6 | Verticale a gambe divaricate sagittalmente (Bilancino) |
| | | 7 | Verticale con sforbiciata |
| | | | Rotolamento longitudinale a corpo disteso 360° |

| TRAVE BASSA | |
|--------------------|--|
| 1 | Entrata: Lateralmente o in punta alla Trave, con o senza appoggio delle mani, salire sull'attrezzo con piedi alternati e arrivare in accosciata (anche utilizzando uno step) |
| 2 | Equilibrio sugli avampiedi br. fuori/alto (2") |
| 3 | Piegamento sulle gambe |
| 4 | Pennello |
| 5 | Gatto |
| 6 | ½ giro sugli avampiedi |
| 7 | Equilibrio sulla pianta del piede arto libero teso av/lat/ind |

**MINITRAMPOLINO
CON UTILIZZO DI UN PIANO RIALZATO (Plinto, Balza Tappeti etc)**

| VALORE ELEMENTO | TIPOLOGIA SALTO |
|------------------------|--|
| 9.20 | PENNELLO |
| 9.40 | RACCOLTO |
| 9.60 | CAPOVOLTA SALTATA ARRIVO SEDUTI |
| 10.00 | CAPOVOLTA SALTATA ARRIVO IN PIEDI |

CATEGORIA ALLIEVE A (2010-2009)

CATEGORIA ALLIEVE B (2008-2007)

Regolamento Tecnico

SUOLO: progressione di **5** elementi a scelta, da eseguire con o senza collegamenti coreografici

TRAVE BASSA: progressione di **5** elementi a scelta da eseguire con o senza collegamenti coreografici

- percorrere almeno **una lunghezza**

TRAMPOLINO: **2** salti anche diversi – vale l'esecuzione migliore

SUOLO

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|--|--|
| Raccolto | Capovolta avanti partenza gb tese (anche divaricate) |
| Pennello 180° | Capovolta dietro arrivo in piegamento |
| Gatto | Capovolta dietro arrivo a gambe ritte divaricate |
| 1/2 giro perno in passé | Candela (anche con aiuto delle mani) |
| Staccata sagittale/frontale (anche con aiuto delle mani) | Ponte (partenza da supini) |
| | Ruota (anche con 1 braccio) |
| | Sforbiciata in appoggio sugli arti superiori |
| | Verticale di passaggio |
| | Verticale Capovolta |
| | Verticale + Ponte (anche senza rialzarsi) |
| | Da supini Ponte + Rovesciamento indietro |
| | Capovolta av + 2 coniglietti con avanzamento in avanti |

TRAVE BASSA (anche con utilizzo di step per le entrate)

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|--|---|
| Entrata: Lateralmente o in punta alla Trave, con o senza appoggio delle mani, salire sull'attrezzo con piedi alternati e arrivare in accosciata (anche utilizzando uno step) | 1 "coniglietto" con ginocchia al petto |
| Entrata: Salire con un piede, l'altra gamba protesa dietro | |
| Pennello | Uscita: Raccolto partenza da fermo |
| Raccolto | Uscita: Salto Carpio Divaricato |
| Gatto | Uscita: Pennello (anche con presalto e stacco piedi pari) |
| ½ giro sugli avampiedi | |
| ½ giro perno | |
| Equilibrio su pianta arto libero in posizione libera | |
| Equilibrio su pianta gb impugnata a 90° av/fuori | |
| Orizzontale prona su pianta (2") | |

MINITRAMPOLINO (anche con utilizzo di un piano rialzato)

| Tipologia Salto | Valore Salto |
|--|---------------------|
| Salto a gambe divaricate sul piano frontale | p. 9.10 |
| Raccolto | p. 9.20 |
| Carpio Divaricato | p. 9.40 |
| Pennello 180° | p. 9.40 |
| Capovolta saltata (arrivo in piedi) | p. 9.70 |
| Verticale arrivo supini (anche senza spinta) | p. 10.00 |

CATEGORIA MASTER (2006 e precedenti)**Regolamento Tecnico**

SUOLO: progressione di **5** elementi a scelta, da eseguire con collegamenti coreografici

TRAVE BASSA: **5** elementi a scelta, da eseguire con collegamenti coreografici - percorrere almeno **una lunghezza**

TRAMPOLINO: **2** salti anche diversi – vale l'esecuzione migliore

SUOLO

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|--|---|
| Sforbiciata tesa | Capovolta avanti partenza gb tese unite |
| Raccolto | Capovolta dietro arrivo a gb tese divaricate |
| Gatto 180° | Ruota (anche con 1 braccio) |
| Pennello 180° | Sforbiciata in appoggio sugli arti superiori |
| Enjambée sul posto ("Pinocchio") | Verticale Capovolta |
| Enjambée apertura min.90° | Verticale + Ponte (marcato) |
| Staccata sagittale o frontale | Da supini Ponte (marcato) + Rovesciamento ind |
| ½ giro perno arto libero in posizione libera | Rovesciata avanti |
| | Rovesciata indietro |
| | Rondata (anche con Pennello) |

TRAVE BASSA

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|--|---|
| <u>Entrata</u> : Salire con un piede, l'altra gamba protesa dietro | Capovolta avanti fermata |
| <u>Entrata</u> : Squadra Equilibrata | Candela |
| <u>Entrata</u> : Lateralmente o in punta alla Trave, in appoggio sulle mani, con piccola spinta degli a.i., salire sull'attrezzo in accosciata | |
| Due slanci consecutivi (prima una gb, poi l'altra) | Verticale Divaricata (Bilancino) |
| Pennello | <u>Uscita</u> : Pennello 180° |
| Raccolto | <u>Uscita</u> : Salto Carpio Divaricato |
| Gatto | <u>Uscita</u> : Ruota (arrivo a gambe divaricate) |
| ½ giro sugli avampiedi | |
| ½ giro perno | |
| Equilibrio su pianta gb impugnata oltre 90° (av – ind - fuori) | |
| Equilibrio sull'avampiede arto libero in posizione libera | |
| Orizzontale prona su pianta (2") | |

MINITRAMPOLINO

| Tipologia Salto | Valore Salto |
|-------------------------------------|---------------------|
| Salto Divaricato sul piano frontale | p. 9.00 |
| Raccolto | p. 9.20 |
| Carpio Divaricato | p. 9.50 |
| Pennello 180° | p. 9.50 |
| Capovolta Saltata (arrivo in piedi) | p. 9.80 |
| Verticale arrivo supini con spinta | p. 10.00 |



Prof.ssa Cinzia Pennesi



DUOGYM

Categorie Esordienti e Allieve

CATEGORIA ESORDIENTI (2012 -2011)

Regolamento Tecnico

SUOLO: progressione di **5** elementi a scelta, da eseguire con o senza collegamenti coreografici

TRAVE BASSA: progressione di **4** elementi a scelta da eseguire con o senza collegamenti coreografici-
percorrere almeno **una lunghezza**

TRAMPOLINO: **2** salti anche diversi – vale l'esecuzione migliore

SUOLO

| ARTISTICO | | PREACROBATICA | |
|------------------|---|----------------------|--|
| 1 | Pennello | 1 | Capovolta avanti partenza/arrivo liberi |
| 2 | Gatto | 2 | Capovolta dietro partenza/arrivo liberi |
| 3 | 1/2 giro sugli avampiedi | 3 | Candela con aiuto delle mani |
| 4 | Staccata sagittale o frontale (con aiuto) | 4 | Ponte (2") partenza da supini |
| 5 | Equilibrio sulla pianta del piede arto libero in posizione libera | 5 | Ruota |
| | | 6 | Verticale a gambe divaricate sagittalmente (Bilancino) |
| | | 7 | Verticale con sforbiciata |
| | | | Rotolamento longitudinale a corpo disteso 360° |

| TRAVE BASSA | |
|--------------------|---|
| 1 | <u>Entrata:</u> Lateralmente o in punta alla Trave, con o senza appoggio delle mani, salire sull'attrezzo con piedi alternati e arrivare in accosciata (anche utilizzando uno step) |
| 2 | Equilibrio sugli avampiedi br. fuori/alto (2") |
| 3 | Piegamento sulle gambe |
| 4 | Pennello |
| 5 | Gatto |
| 6 | 1/2 giro sugli avampiedi |
| 7 | Equilibrio sulla pianta del piede arto libero teso av/lat/ind |

**MINITRAMPOLINO
CON UTILIZZO DI UN PIANO RIALZATO (Plinto, Balza Tappeti etc)**

| VALORE ELEMENTO | TIPOLOGIA SALTO |
|----------------------------|--|
| 9.20 | PENNELLO |
| 9.40 | RACCOLTO |
| 9.60 | CAPOVOLTA SALTATA ARRIVO SEDUTI |
| 10.00 | CAPOVOLTA SALTATA ARRIVO IN PIEDI |

CATEGORIA ALLIEVE A (2010-2009)

CATEGORIA ALLIEVE B (2008-2007)

Regolamento Tecnico

SUOLO: progressione di **5** elementi a scelta, da eseguire con o senza collegamenti coreografici

TRAVE BASSA: progressione di **5** elementi a scelta da eseguire con o senza collegamenti coreografici

- percorrere almeno **una lunghezza**

TRAMPOLINO: **2** salti anche diversi – vale l'esecuzione migliore

SUOLO

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|--|--|
| Raccolto | Capovolta avanti partenza gb tese (anche divaricate) |
| Pennello 180° | Capovolta dietro arrivo in piegamento |
| Gatto | Capovolta dietro arrivo a gambe ritte divaricate |
| ½ giro perno in passé | Candela (anche con aiuto delle mani) |
| Staccata sagittale/frontale (anche con aiuto delle mani) | Ponte (partenza da supini) |
| | Ruota (anche con 1 braccio) |
| | Sforbiciata in appoggio sugli arti superiori |
| | Verticale di passaggio |
| | Verticale Capovolta |
| | Verticale + Ponte (anche senza rialzarsi) |
| | Da supini Ponte + Rovesciamento indietro |
| | Capovolta av + 2 coniglietti con avanzamento in avanti |

TRAVE BASSA (anche con utilizzo di step per le entrate)

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|---|--|
| <u>Entrata:</u> Lateralmente o in punta alla Trave, con o senza appoggio delle mani, salire sull'attrezzo con piedi alternati e arrivare in accosciata (anche utilizzando uno step) | 1 "coniglietto" con ginocchia al petto |
| <u>Entrata:</u> Salire con un piede, l'altra gamba protesa dietro | |

| | |
|--|---|
| Pennello | <u>Uscita</u> : Raccolto partenza da fermo |
| Raccolto | <u>Uscita</u> : Salto Carpio Divaricato |
| Gatto | <u>Uscita</u> : Pennello (anche con presalto e stacco piedi pari) |
| ½ giro sugli avampiedi | |
| ½ giro perno | |
| Equilibrio su pianta arto libero in posizione libera | |
| Equilibrio su pianta gb impugnata a 90° av/fuori | |
| Orizzontale prona su pianta (2") | |

MINITRAMPOLINO (anche con utilizzo di un piano rialzato)

| Tipologia Salto | Valore Salto |
|--|---------------------|
| Salto a gambe divaricate sul piano frontale | p. 9.10 |
| Raccolto | p. 9.20 |
| Carpio Divaricato | p. 9.40 |
| Pennello 180° | p. 9.40 |
| Capovolta saltata (arrivo in piedi) | p. 9.70 |
| Verticale arrivo supini (anche senza spinta) | p. 10.00 |

DUOGYM

Categoria Master (2006 e precedenti)

Regolamento e Programma Tecnico

Regolamento Tecnico

SUOLO: **5** elementi a scelta da eseguirsi **contemporaneamente** dalle due ginnaste + min. 2 collaborazioni + obbligo di contatto tra le due ginnaste all'inizio ed alla fine dell'esercizio - accompagnamento musicale di libera scelta – **durata max 60"**

TRAVE: esecuzione individuale di **5** elementi a scelta – i punteggi parziali individuali saranno sommati e determineranno il punteggio della coppia

TRAMPOLINO: esecuzione individuale di **2** salti, anche diversi - i punteggi parziali individuali saranno sommati e determineranno il punteggio della coppia

Programma Tecnico

SUOLO

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|---------------------------------------|--|
| Raccolto 180° | Capovolta avanti partenza gb tese (unite) |
| Gatto 360° | Capovolta dietro arrivo a gb tese (divaricate) |
| Pennello 360° | Ruota (anche con 1 braccio) |
| Enjambée sul posto (apertura min.90°) | Sforbiciata in appoggio sugli arti superiori |
| 1 giro (360°) perno in passé | Verticale + Capovolta |
| Staccata sagittale o frontale | Verticale + Ponte (marcato) |
| | Rovesciata avanti |
| | Rovesciata indietro |
| | Rondata + Pennello |

TRAVE BASSA

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|--|---|
| Entrata "A": Salire con un piede, l'altra gamba protesa dietro | Capovolta avanti fermata |
| Entrata "B": Squadra Divaricata | Candela |
| Entrata "C": Pennello con arrivo in arabesque | |
| Due slanci consecutivi (prima una gb, poi l'altra) | Verticale Divaricata (Bilancino) |
| Pennello con mezzo giro | Uscita "A": Raccolto 180° |
| Raccolto | Uscita "B": Ruota (arrivo a gambe divaricate) |
| Gatto | Uscita "C": Rondata |
| ½ giro sugli avampiedi | |
| ½ giro perno | |
| Equilibrio su pianta gb impugnata oltre 90° (av – ind - fuori) | |
| Equilibrio in passé | |
| Orizzontale prona su pianta (2") | |

MINTRAMPOLINO

| Tipologia Salto | Valore Salto |
|------------------------------------|--------------|
| Carpio Divaricato | p. 8.70 |
| Pennello 180° | p. 8.90 |
| Capovolta Saltata | p. 9.10 |
| Verticale arrivo supini con spinta | p. 9.40 |
| Flic Avanti | p. 9.70 |
| Salto Giro Avanti Raccolto | p. 9.70 |
| Salto Giro Avanti Carpiato | p. 10.00 |

PRECISAZIONI

- **Salti Artistici con stacco a 2 piedi:** possono essere eseguiti sia con partenza da fermo che con presalto
 - **Elementi di difficoltà:** debbono essere eseguiti **contemporaneamente dalle DUE GINNASTE**
In caso contrario si incorrerà nel fallo di **Mancanza di sincronia**

Il punteggio di partenza per il Corpo Libero è di **p. 30.00** così ripartiti:

| | | | |
|--------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------|
| ELEMENTI (p.5.00) | COMPOSIZIONE (p. 12.00) | ESECUZIONE (p. 10.00) | MUSICA (p.3.00) |
|--------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------|

Penalizzazioni

Falli d'Esecuzione

| | |
|----------------------------|-------------|
| Braccia /Gambe piegate | Fino a 0.30 |
| Gambe/Ginocchia divaricate | Fino a 0.30 |
| Punte dei piedi non tese | 0.10 |
| Tecnica non corretta | Fino a 0.30 |
| Precisione nei movimenti | Fino a 0.30 |
| Esigenza mancante | 0.20 |
| Caduta | 0.50 |

Falli relativi alla Coreografia

| | |
|---|------------|
| Mancanza di collaborazioni 1.00x2 | max p.2.00 |
| Mancanza di sincronia tra le ginnaste | o.v. 0.10 |
| Mancanza di sincronia (nell'esecuzione delle difficoltà) 0.70x5 | max p.3.50 |
| Mancanza di fluidità | 0.20 |
| Elemento omesso, non completato, non riconosciuto, non adatto alla maturazione tecnica delle ginnaste | p.1.00 |

Falli relativi alla Musica

| | |
|---|--------|
| Scarsa relazione tra musica e movimento | p.0.50 |
| Esercizio più lungo di 60" | p.0.20 |
| Esercizio che non termina in sincronia con la battuta musicale finale | p.0.30 |
| Mancanza di accompagnamento musicale | p.2.00 |

RELAZIONI o COLLABORAZIONI

Sono tutti quei movimenti che richiedono una partecipazione attiva o passiva dei componenti la Coppia. Le Collaborazioni possono essere anche passive, cioè senza contatto tra i ginnasti. Esempio: ginnasta "A" in equilibrio con una gamba tesa avanti a 90° e ginnasta "B" che sottopassa con un rotolamento. Diverse le modalità di Collaborazione: legamento, sottopassaggio, scavalcamento, sollevamento, assistenza diretta durante l'esecuzione di un elemento etc.

MUSICA

L'accompagnamento musicale, di libera scelta, deve essere variato e non monotono. La durata dell'esercizio vero e proprio, si calcola dal primo movimento di una ginnasta o della Coppia, fino all'immobilità completa della Coppia. L'inizio dell'esercizio può combaciare con la musica o precederla/posticiparla di poco ma il termine dell'esercizio deve coincidere con la musica.

Prof.ssa Cinzia Pennesi

**P
R
O
S
E
T
O**



dreamstime.com

Prof.ssa Cinzia Pennesi



Progetto Alfa

CATEGORIA ESORDIENTI (2012 -2011)

REGOLAMENTO

SUOLO: esercizio con la musica, **durata max 60** secondi, scelta di **5** elementi + possibilità di aggiungere **1** solo elemento, tra i tre elementi sotto precisati, per ottenere 1 punto di Bonus

TRAVE BASSA: progressione di **5** elementi a scelta da eseguire con collegamenti coreografici – obbligo di percorrere almeno **una lunghezza**

TRAMPOLINO: esecuzione di **2** salti a scelta anche diversi – vale il punteggio migliore

SUOLO

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|--|--|
| Gatto | Capovolta avanti partenza piedi uniti arrivo in piedi |
| Sforbiciata avanti a gambe tese | Capovolta dietro partenza libera/arrivo in piegamento |
| Pennello | Candela (anche con aiuto delle mani) |
| Raccolto | Ponte (marcato) + Rovesciamento ind |
| Staccata sagittale/frontale (anche con aiuto delle mani) | Ruota |
| 1/2 giro perno in passé | Verticale di Passaggio |
| | Verticale + Ponte (marcato – non obbligatorio rizzarsi in piedi) |

ELEMENTI BONUS

Pennello 180°

Salto Divaricato sagittale sul posto (Pinocchio) – apertura 90°

Verticale + Capovolta

| TRAVE BASSA |
|---|
| <u>Entrata 1:</u> Lateralmente o in punta alla Trave, in appoggio sulle mani, con piccola spinta degli a.i., salire sull'attrezzo in accosciata |
| <u>Entrata 2:</u> Salire con 1 piede altra gb protesa dietro |
| Pennello |
| Gatto |
| Uno slancio avanti in relevé |
| 1/2 giro sugli avampiedi |
| Equilibrio su pianta (posizione libera) |
| Equilibrio su pianta con gb impugnata (av – fuori) a 90° |
| Tenuta su pianta della gb tesa a 45° x 2" e chiusura in relevé |
| Da accosciata: Coniglietto e ritorno in accosciata |
| <u>Uscita:</u> Pennello 180° |
| <u>Uscita:</u> Raccolto partenza da fermi |

MINITRAMPOLINO (anche con utilizzo di un piano rialzato)

| Tipologia Salto | Valore Salto |
|--|--------------|
| Raccolto | p. 9.00 |
| Carpio Divaricato | p. 9.30 |
| Pennello 180° | p. 9.30 |
| Capovolta Saltata (arrivo in piedi) | p. 9.70 |
| Verticale arrivo supini (anche senza spinta) | p. 10.00 |

CATEGORIA ALLIEVE A (2010-2009)

CATEGORIA ALLIEVE B (2008-2007)

REGOLAMENTO

SUOLO: esercizio con la musica, **durata max 60 secondi**, scelta di **5** elementi + possibilità di aggiungere **1** solo elemento, tra i tre elementi sotto precisati, per ottenere 1 punto di Bonus

TRAVE BASSA: progressione di **5** elementi a scelta da eseguire con collegamenti coreografici, almeno **una lunghezza**

TRAMPOLINO: esecuzione di **2** salti a scelta, anche diversi - Vale l'esecuzione migliore

SUOLO

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|---|--|
| Gatto 180° | Capovolta Indietro arrivo ritte (anche a gb div) |
| Sforbiciata avanti a gambe tese | Capovolta Saltata |
| Pennello 180° | Serie: Cap av partenza gb unite e tese arrivo in piegamento + Cap av ed arrivo ritte |
| Salto Divaricato Sagittale ("Pinocchio") apertura min.90° | Candela senza aiuto delle mani (2") |
| 1/2 giro perno in passé | Verticale + Ponte (marcato - 2") |
| Staccata sagittale/frontale senza aiuto delle mani | Ruota (anche con 1 braccio) |
| | Verticale Capovolta |
| | Rovesciata Indietro |

ELEMENTI BONUS

Raccolto 180°

1 giro (360°) perno in passé

Rovesciata Avanti

NOTE

Staccata sagittale/frontale/ Candela: è consentito l'aiuto delle mani per raggiungere la posizione

Ponte: posizione del capo libera

Ruota (anche con 1 braccio): scelta del braccio libera

Rovesciata indietro: si può partire con la gb protesa avanti, sollevata o a 90°

Verticale Capovolta: br piegate o tese indifferentemente

TRAVE BASSA

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|--|--------------------------|
| Entrata 1: Squadra Equilibrata | Capovolta avanti fermata |
| Entrata 2: Lateralmente o in punta alla Trave, in appoggio sulle mani, con piccola spinta degli a.i., salire sull'attrezzo in accosciata | Candela (2") |

| | |
|---|--|
| Entrata 3: Salire con un piede altra gb protesa dietro | Verticale di Passaggio Bilancino |
| Raccolto | Da accosciata: Coniglietto e ritorno in accosciata |
| Gatto | Uscita: Raccolto con presalto e stacco |
| ½ giro perno | Uscita: Ruota |
| Equilibrio su pianta in passé | |
| Equilibrio su pianta con gb impugnata oltre 90° (av – fuori – dietro) | |
| Orizzontale prona su pianta (2") | |
| Squadra Equilibrata | |

NOTE

Capovolta avanti fermata: prevede una breve pausa; elemento valido se eseguito, durante la pausa, sia con bacino staccato dall'attrezzo e corpo raccolto, sia con passaggio in posizione supina e gambe a squadra

MINITRAMPOLINO

| Tipologia Salto | Valore Salto |
|------------------------------------|--------------|
| Carpio Divaricato | p. 9.20 |
| Pennello 180° | p. 9.40 |
| Capovolta saltata | p. 9.60 |
| Verticale arrivo supini con spinta | p. 9.80 |
| Flic Avanti | p. 10.00 |
| Salto Giro Avanti Raccolto | p. 10.00 |

CATEGORIA MASTER (2005 e precedenti)

REGOLAMENTO

SUOLO: esercizio con la musica, **durata max 60** secondi, scelta di **5** elementi + possibilità di aggiungere **1** solo elemento, tra i tre elementi sotto precisati, per ottenere 1 punto di Bonus

TRAVE BASSA: progressione di **5** elementi a scelta da eseguire con collegamenti coreografici- almeno **1** **lunghezza e mezza**

TRAMPOLINO: esecuzione di **2** salti a scelta, anche diversi - Vale l'esecuzione migliore

SUOLO

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|--|--|
| Pennello 360° | Capovolta dietro arrivo in piedi |
| Gatto 360° | Ruota (anche con 1 braccio) |
| Divaricato sagittale ("Pinocchio") min.160° | Verticale Capovolta |
| Cosacco stacco libero | Ponte (marcato) + Rovesciamento indietro |
| Enjambée (min.160°) | Cap av + Verticale a gb flessio-tese |
| 1 giro perno in passé | Rovesciata avanti |
| Staccata sagittale/frontale senza aiuto delle mani | Rovesciata indietro |
| | Rondata (anche con Pennello) |

ELEMENTI BONUS

1 giro (360°) con gb a 45°

Cap av + Vert a gb divaricate

Verticale con 180°

NOTE

Staccata sagittale/frontale: è consentito l'aiuto delle mani per raggiungere la posizione

Salto Divaricato Sagittale (Pinocchio): si esegue sul posto divaricando min.160°

Ruota (anche con 1 braccio): scelta del braccio libera

Rovesciata indietro: si può partire con la gb protesa avanti, sollevata o a 90°

Verticale Capovolta: br piegate o tese indifferentemente

TRAVE BASSA

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|--|--|
| <u>Entrata 1</u> : Salire con un piede, l'altra gamba protesa dietro | Capovolta avanti fermata |
| <u>Entrata 2</u> : Squadra Equilibrata | Candela (2") |
| <u>Entrata 3</u> : Lateralmente o in punta alla Trave, in appoggio sulle mani, con piccola spinta degli a.i., salire sull'attrezzo in accosciata | Ruota |
| Raccolto | Verticale di Passaggio |
| Salto Divaricato sagittale ("Pinocchio") min.90° | Verticale Divaricata (Bilancino) Coniglietto e distensione delle gambe in verticale |
| Gatto | <u>Uscita</u> : Raccolto 180° con presalto e stacco |
| ½ giro perno | <u>Uscita</u> : Rondata |
| Equilibrio sull'avampiede in passé | |
| Equilibrio su pianta con gb impugnata oltre 90° (av – fuori – dietro) | |
| Orizzontale prona su pianta (2") | |

NOTE

Capovolta avanti fermata: prevede una breve pausa; elemento valido se eseguito, durante la pausa, sia con bacino staccato dall'attrezzo e corpo raccolto, sia con passaggio in posizione supina e gambe a squadra

MINITRAMPOLINO

| Tipologia Salto | Valore Salto |
|------------------------------------|--------------|
| Tuffo Capovolta | p. 9.30 |
| Pennello 360° | p. 9.50 |
| Verticale arrivo supini con spinta | p. 9.60 |
| Flic avanti | p. 9.80 |
| Salto Giro Avanti Raccolto | p. 9.80 |
| Salto Giro Avanti Carpiato | p. 10.00 |

CAMPIONATO NAZIONALE CSEN
YOUTH ARTISTIC & RHYTHMIC GYMNASTIC

TABELLA FALLI GENERALI

| | |
|--|-------------|
| Braccia piegate | Fino a 0.30 |
| Gambe piegate/divaricate/ incrociate | Fino a 0.30 |
| Piedi rilassati/ Corpo non in tenuta | Fino a 0.30 |
| Posizioni di equilibrio non tenute 2" | 0.20 |
| Sfiorare/Toccare l'attrezzo o il tappeto | 0.20 |
| Sbilanciamenti (Trave/Suolo) | Fino a 0.30 |
| Esigenza Mancante | 0.20 |
| Caduta | 0.30 |

FALLI SPECIFICI SUOLO

| | | |
|--|--|-------------|
| Staccata Sagittale/Frontale | Staccata incompleta | Fino a 0.30 |
| Candela | Corpo non in linea | Fino a 0.30 |
| Ponte | Spalle/Capo non in linea | Fino a 0.30 |
| Salto Pennello, anche con 180°/360° a/l | Elevazione insufficiente | Fino a 0.30 |
| | Rotazione incompleta | Fino a 0.30 |
| Salto Raccolto, anche con 180°a/l | Elevazione/Atteggiamiento raccolto insufficiente | Fino a 0.30 |
| | Rotazione incompleta | Fino a 0.30 |
| Salto Sforbiciata | Elevazione/Ampiezza insufficiente | Fino a 0.30 |
| Salto del Gatto, anche con 180°/360° a/l | Elevazione/Ampiezza insufficiente | Fino a 0.30 |
| | Rotazione incompleta | Fino a 0.30 |
| Enjambée sul posto | Elevazione/Apertura insufficiente | Fino a 0.30 |
| Giro perno 180°/360° | Rotazione incompleta | Fino a 0.30 |
| Capovolta av/Capovolta ind | Mancanza di continuità nel rotolamento | Fino a 0.30 |
| | Salire stentatamente/ Aiutarsi con le mani | Fino a 0.30 |
| Ruota/ Ruota con una mano | Appoggio non consecutivo delle mani | Fino a 0.30 |
| | Corpo non passante dalla verticale | Fino a 0.30 |
| | Spinta/ Elevazione insufficiente | Fino a 0.30 |

| | | |
|-----------------------|--|-------------|
| Verticale e Capovolta | Corpo non passante per la verticale | Fino a 0.30 |
| | Rotolamento scorretto | Fino a 0.30 |
| | Salire stentatamente/ Aiutarsi con le mani | Fino a 0.30 |
| Rondata | Corpo squadrato/non passante dalla verticale | Fino a 0.30 |
| | Spinta/ Elevazione insufficiente | Fino a 0.30 |
| Rovesciata av/ind | Gamba d'appoggio piegata | Fino a 0.30 |
| | Spalle/ Capo non in linea | Fino a 0.30 |
| | Salire stentatamente | Fino a 0.30 |

FALLI SPECIFICI TRAVE

| | | |
|---|------------------------------------|------------------|
| Entrata Lateralmente o in punta alla Trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta | Appoggio dei piedi non simultaneo | Fisso 0.30 |
| Entrata Presalto battuta in pedana entrata in Pennello (anche lateralmente) | Elevazione insufficiente | Fino a 0.30 |
| | Non effettuare presalto e battuta | non riconosciuta |
| Entrata Presalto battuta in pedana entrata su un piede | Elevazione insufficiente | Fino a 0.30 |
| | Non effettuare presalto e battuta | non riconosciuta |
| Entrata Capovolta Fermata | Cadere prima di appoggiare i piedi | non riconosciuta |

| | | |
|---|--------------------------------------|-------------|
| Massimo piegamento degli arti inferiori (accosciata) | Incompleto | Fino a 0.30 |
| Gamba elevata a 45° / 90° (2") | Gamba poco elevata (meno di 45°/90°) | Fino a 0.30 |
| | Tenuta inferiore a 2" | 0.20 |
| Equilibrio in relevé (2") arto libero in posizione libera | Tenuta inferiore a 2" | 0.20 |
| Mezzo giro sugli avampiedi anche in accosciata | Talloni poco sollevati | Fino a 0.30 |
| Salto Pennello | Elevazione insufficiente | Fino a 0.30 |
| Salto del Gatto | Elevazione insufficiente | Fino a 0.30 |
| | Ginocchia poco elevate | Fino a 0.30 |
| | Ampiezza | Fino a 0.30 |
| Divaricato sagittale (min 90°) | Elevazione insufficiente | Fino a 0.30 |
| | Gambe non parallele al suolo | 0.10 |
| Orizzontale prona (2") | Tenuta inferiore a 2" | 0.20 |
| Candela | Corpo non in linea | Fino a 0.30 |
| Capovolta avanti | Mancato rotolamento | Fino a 0.30 |
| Numero Minimo Lunghezze da percorrere | Non rispettato | 0.10 |

| | | |
|--|--|-------------|
| Uscita: Pennello | Elevazione insufficiente | Fino a 0.30 |
| Uscita: Salto Raccolto anche 180° | Elevazione insuff/ Raccolta delle gambe insuff | Fino a 0.30 |
| | Rotazione incompleta | Fino a 0.30 |
| Uscita: Ruota | Appoggio non consecutivo | Fino a 0.30 |
| | Corpo squadrato o arcato | Fino a 0.30 |
| Uscita: Mezza Ruota laterale | Corpo squadrato/non passante dalla Vert | Fino a 0.30 |
| | Corpo non in tenuta | Fino a 0.30 |
| Uscita: Rondata | Corpo squadrato/non passante dalla Vert | Fino a 0.30 |
| | Spinta insuff/ Elevazione insuff | Fino a 0.30 |

FALLI SPECIFICI TRAMPOLINO

| | | |
|------------------------------------|---|-------------|
| Pennello 180° | Elevazione insufficiente | Fino a 0.30 |
| | Rotazione incompleta | Fino a 0.30 |
| Salto Raccolto/Divaricato/Carpiato | Elevazione/Posizione insufficiente | Fino a 0.30 |
| | Fuori asse | 0.10 |
| Capovolta saltata | Elevazione insufficiente | Fino a 0.30 |
| | Lunghezza insufficiente | Fino a 0.30 |
| | Non poggiare la schiena durante il rotolamento/Rimbalzo | 0.30 |
| Verticale spinta | Corpo squadrato/arcato | Fino a 0.30 |
| | Altezza/Lunghezza/Spinta insufficiente | Fino a 0.30 |
| Flic avanti | Corpo poco squadrato/Spalle avanti | Fino a 0.30 |
| | Repulsione in fase di appoggio | Fino a 0.30 |
| | Altezza/Lunghezza insufficiente | Fino a 0.30 |
| Salto Giro Av Raccolto/ Carpiato | Altezza insufficiente | Fino a 0.30 |
| | Spalle avanti | Fino a 0.30 |
| | Corpo non in tenuta | Fino a 0.30 |



Prof.ssa Cinzia Pennesi