



Trofeo Easy Cup





Trofeo Nazionale Easy Cup 2018

CATEGORIE : Anni Nascita	PROGRAMMA TECNICO Esecuzione Individuale		CLASSIFICA Fasce di merito
	GAM	GAF	
Pulcini 2013 - 2012	GAM	GAF	<ul style="list-style-type: none"> • oro • argento • bronzo
Esordienti 2011 - 2010			
Allieve A 2009 - 2008	3 attrezzi: <ul style="list-style-type: none"> • CL • VL • MTR 	3 attrezzi: <ul style="list-style-type: none"> • CL • TR • MTR 	
Allieve B 2007 - 2006			
Junior A 2005 - 2004			
Senior 2003 e precedenti			

Regolamento Tecnico

- Competizione individuale mista riservata a ginnaste/i **principianti**.
- Ogni Società potrà iscrivere un numero libero di ginnaste per ogni categoria sia nelle fasi **Regionali** che in quella **Nazionale**.
- Il punteggio di partenza per gli esercizi alla Trave ed al Corpo Libero è di **punti 10**.
- La classifica è assoluta e sarà determinata dalla somma dei punteggi di tutti e tre gli attrezzi.
- In caso di pari merito, per le categorie Esordienti, Allieve e Junior, vincerà la ginnasta più giovane; per la categoria Senior, la ginnasta più anziana.
- Gli esercizi al corpo libero non prevedono l'uso della musica.
- Il programma tecnico è uguale per tutte le categorie tranne la categoria **Pulcini** che prevede l'esecuzione di 3 elementi per la trave e il corpo libero e 2 salti a scelta al minitrampolino.

Ammissione all'Evento Nazionale

L'ammissione all'Evento Nazionale è libera.

PREMIAZIONE

Considerato lo **spirito promozionale** di questa competizione, **con integrazione ed inclusione sociale a 360°**, l'organizzazione si riserva di premiare tutte le ginnaste presenti in gara.

Le premiazioni saranno effettuate per classifica generale sommando i punteggi degli attrezzi presentati e suddivise per fasce di merito il quale numero varierà in base alla quantità numerica degli atleti. Solo in fascia oro saranno specificate le prime 5 posizioni in classifica.

Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore ed alle penalità, si rifà al Codice dei punteggi e linee guida del Campionato CSEN Cup 2018.

PROGRAMMA TECNICO PER TUTTE LE CATEGORIE

(Esclusa la categoria PULCINI che prevede l'esecuzione di 3 elementi al CI e alla Trave e 2 salti al Minitrampolino)

CORPO LIBERO	5 ELEMENTI DA SCEGLIERE NELLA APPOSITA GRIGLIA
TRAVE	5 ELEMENTI DA SCEGLIERE NELLA APPOSITA GRIGLIA
MINITRAMPOLINO	2 SALTU UGUALI O DIVERSI DA SCEGLIERE NELLA APPOSITA GRIGLIA

Corpo Libero p. 10

Durata dell'esercizio max 50"

Tutti gli elementi devono essere ben collegati con passi di danza e coreografia

1. Capovolta avanti (partenza ed arrivo liberi)
2. Capovolta indietro (partenza ed arrivo liberi)
3. Ruota (anche con un braccio)
4. Verticale divaricata di passaggio (almeno una gb e il bacino devono raggiungere la verticale)
5. Gatto
6. Pennello (anche con 180°)
7. Candela (anche con aiuto delle mani)
8. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite o divaricate (2") senza aiuto delle mani
9. Staccata sagittale (anche con l'aiuto delle mani 2")

10. Ponte (2")
11. Mezzo giro perno con gamba libera flessa (180°)
12. Verticale e ponte (non e' obbligatorio rialzarsi dal ponte)
13. Capovolta avanti + 2 salti in quadrumania avanti (coniglietto)
14. Da supini salire in ponte più rovesciata indietro
15. Rotolamento a corpo disteso (360°)

Trave Bassa p. 10

Durata dell'esercizio max 50" Minimo una lunghezza da percorrere

1. Entrata: a) salire con piedi alternati
b) salire con piedi alternati con arrivo in accosciata
2. Pennello
3. Gatto
4. Mezzo giro su due piedi in relevé (180°)
5. Da ritti: piegamento sulle gambe (max accosciata) braccia in posizione libera (2")
6. Equilibrio su pianta gamba in posizione libera (2")
7. Slancio avanti di una gamba
8. 2 salti in quadrumania con gambe piegate (coniglietto)
9. Orizzontale prona su pianta 2"
10. Equilibrio su pianta con gamba impugnata a 90°
11. Equilibrio su due piedi in relevè
12. Candela
13. Ponte
14. Uscita: a) Pennello (in punta o di lato con partenza da fermo)
b) Salto a X

Minitrampolino

Esecuzione di due salti uguali o diversi da scegliere nella griglia, ai fini della classifica verrà considerato il migliore.

Rincorsa libera effettuabile sia a terra che con piano rialzato.

Il Pennello per la categoria **Pulcini** può essere eseguito anche da fermi sul Minitrampolino con 2 molleggi preparatori al salto.

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	PENNELLO	8.50
2	GROUPE' / SALTO A X	9.00
3	CARPIATO DIVARICATO	9.50
4	CAPOVOLTA SALTATA	9.50
5	PENNELLO 360°	9.70
6	RUOTA	10

Volteggio (valido solo per la maschile)

Tapp h40

Esecuzione di due salti uguali o diversi da scegliere nella griglia, ai fini della classifica, verrà considerato il migliore.

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	DA FERMI CON LE MANI SUL TAPPETO : 2 BATTUTE IN PEDANA E PORTARE I PIEDI SUL TAPPETO (FRAMEZZO)	8.50
2	PENNELLO	9.00
3	FRAMEZZO (INTESO COME SALTO CON APPOGGIO PRIMA DELLE MANI E POI DEI PIEDI)	9.50
4	CAPOVOLTA SALTATA (ARRIVO SEDUTO)	9.50
5	CAPOVOLTA SALTATA (ARRIVO IN PIEDI) / RUOTA	10

Info ed Iscrizioni: SONIA FRASCA Tel. 338 2841109

Mail: sosy.85@libero.it



MODULO ISCRIZIONE GARA

TROFEO EASY CUP CSEN

NOME SOCIETA' _____

NOME E COGNOME DEL TECNICO _____ MAIL _____

TEL _____

	NOMINATIVO ATLETA COGNOME NOME e Codice Fiscale	Luogo e Data di Nascita	N. DI TESSERA	CATEGORIA
1	ROSSI ANNA - RSSANN94D25P456Q	Roma 25/04/1994	0119129456	SENIOR
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

1) COMPILAZIONE CORRETTA

La società si impegna ad accettare il regolamento di gara e ad osservare puntualmente gli orari, confermando la presenza di istruttori maggiorenni tesserati e tecnici abilitati e, dichiara di avere in proprio possesso la certificazione medica per gli atleti partecipanti che, attesti l'idoneità della pratica sportiva e, di esserne responsabile a pieno titolo per la mancanza della stessa.

Si invitano tutte le società a consegnare in segreteria all'atto dell'iscrizione le tessere atleti per controlli.

Data

Firma del Responsabile ASD
