



Comune di
Settimo San Pietro



SARDEGNA

Finali Nazionali CSEN
7/8 Dicembre
Settimo San Pietro (CA)



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASSESSORADU DE SU TURISMU, ARTESANIA E CUMMERTZIU
ASSESSORATO DEL TURISMO, ARTIGIANATO E COMMERCIO



COMITATO
PROVINCIALE
CAGLIARI

2 Youth Artistic & Rhythmic



EVENTO NAZIONALE
INGRESSO
GRATUITO

INFO

WWW.CSEN.IT

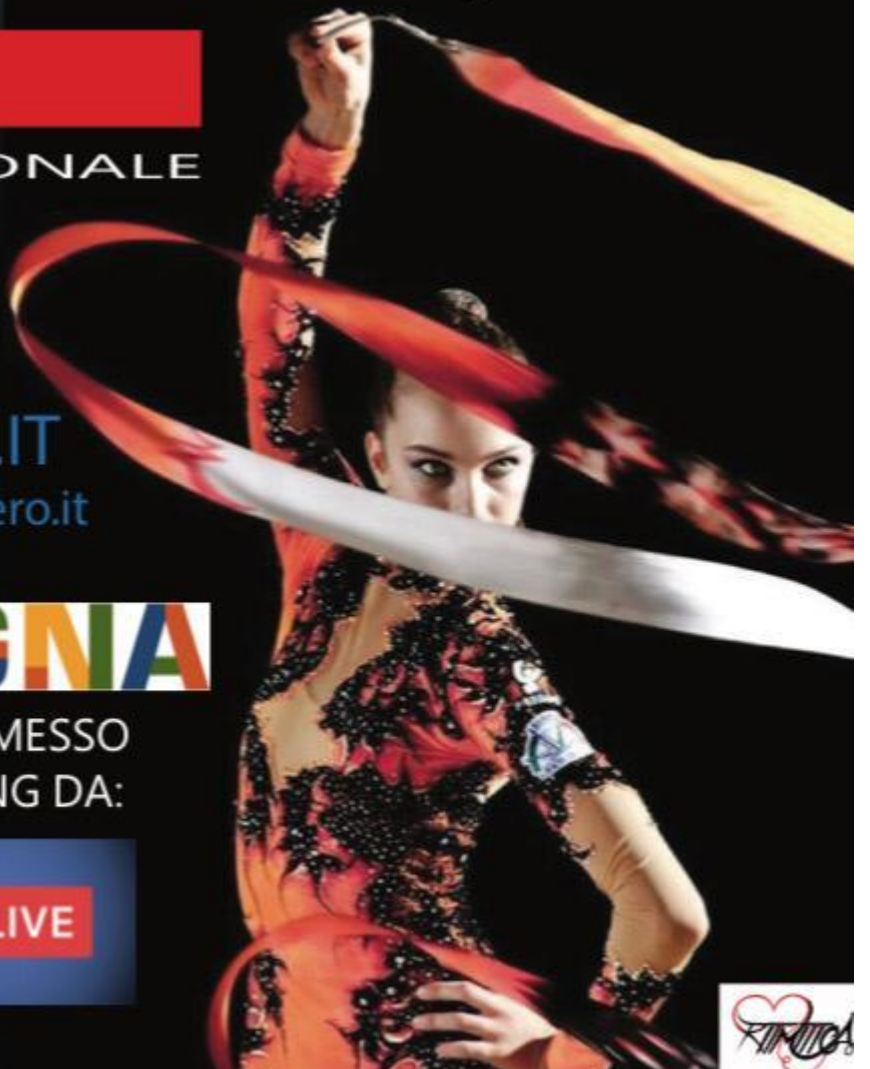
achilledespirito@libero.it

SARDEGNA

L'EVENTO SARÀ TRASMESSO
IN DIRETTA STREAMING DA:



f LIVE





CAGLIARI 07/08 DICEMBRE 2019

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



ARTISTICA

REGOLAMENTO E PROGRAMMA TECNICO

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

BASIC

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 per ogni categoria, una classifica assoluta 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 per ogni categoria, una classifica assoluta 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

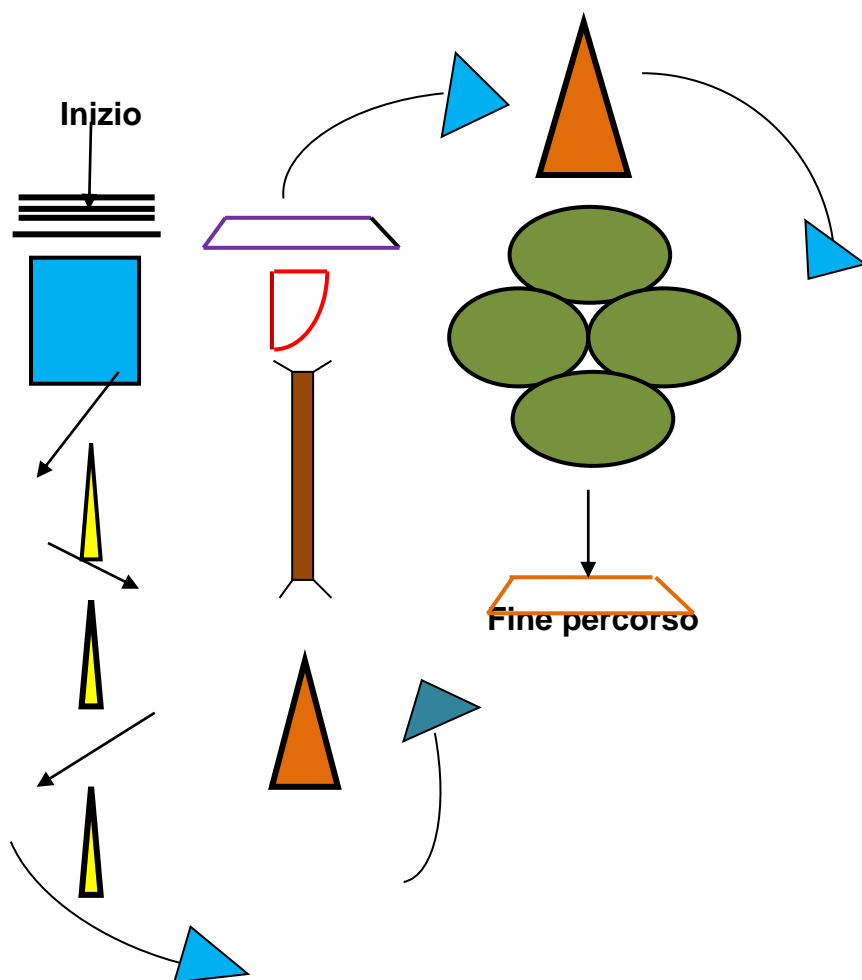
Eseguire 1 saltello pari unito nel primo cerchio, 1 a gambe divaricate nei due cerchi accostati e di nuovo 1 saltello pari unito nell'ultimo cerchio mani sui fianchi p.1.00

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 (2013 -2012)

Regolamento Tecnico

SUOLO: progressione di **5** elementi a scelta, da eseguire con o senza collegamenti coreografici – **No accompagnamento musicale**

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	
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
8	Uscita: Salto Pennello (anche laterale)

**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 (2011-2010) - CATEGORIA ALLIEVE B (2009-2008)

Regolamento Tecnico

SUOLO: progressione di **5** elementi a scelta, da eseguire con o senza collegamenti coreografici -**No accompagnamento musicale**

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

CATEGORIA MASTER (2007 e precedenti)

Regolamento Tecnico

SUOLO: progressione di **5** elementi a scelta, da eseguire con collegamenti coreografici- **No**

accompagnamento musicale

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
Entrata: Salire con un piede, l'altra gamba protesa dietro	Capovolta avanti fermata
Entrata: Squadra Equilibrata	Candela
Entrata: 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	Uscita: Pennello 180°
Raccolto	Uscita: Salto Carpio Divaricato
Gatto	Uscita: Ruota (arrivo a gambe divaricate)
1/2 giro sugli avampiedi	
1/2 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

CATEGORIA ESORDIENTI (2013 -2012)

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 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	
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	<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	½ giro sugli avampiedi
7	Equilibrio sulla pianta del piede arto libero teso av/lat/ind
8	Uscita: Salto Pennello (anche laterale)

**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 (2011-2010) - CATEGORIA ALLIEVE B (2009-2008)

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 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 (2007 e precedenti)

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. 9.00
Pennello 180°	p. 9.20
Capovolta Saltata	p. 9.40
Verticale arrivo supini con spinta	p. 9.60
Flic Avanti	p. 9.80
Salto Giro Avanti Raccolto	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

PROGETTO



dreamstime.com

Prof.ssa Cinzia Pennesi



Progetto Alfa

CATEGORIA ESORDIENTI (2013 -2012)

REGOLAMENTO

SUOLO: esercizio con la musica, **durata max 60** secondi, scelta di **5** elementi + possibilità di aggiungere **1** solo elemento, tra i tre 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 (2011-2010) - CATEGORIA ALLIEVE B (2009-2008)

REGOLAMENTO

SUOLO: esercizio con la musica, **durata max 60 secondi**, scelta di **5** elementi + possibilità di aggiungere **1** solo elemento, tra i tre 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")
½ 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
<u>Entrata 1:</u> Squadra Equilibrata	Capovolta avanti fermata
<u>Entrata 2:</u> Lateralmente o in punta alla Trave, in appoggio sulle mani, con piccola spinta degli a.i., salire sull'attrezzo in accosciata	Candela (2")
<u>Entrata 3:</u> Salire con un piede altra gb protesa dietro	Verticale di Passaggio Bilancino
Raccolto	Da accosciata: Coniglietto e ritorno in accosciata
Gatto	<u>Uscita:</u> Raccolto con presalto e stacco

1/2 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 (2007 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 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 flesso-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/Atteggimento 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