Trofeo Easy Cup Csen

Trofeo Nazionale Easy Cup 2016

CATEGORIE	Anni Nascita	PROGRAMMA TECNICO Esecuzione Individuale		CLASSIFICA Fasce di merito
Pulcini	**2011-2010**	GAM	GAF	-oro
Esordienti	**2009-2008**			
Allieve	**2007-2006-2005**	3 attrezzi: CL ,VL,MTR	3 attrezzi: CL, MTR, TR	-argento
Junior	**2004-2003-2002**			-bronzo
Senior	**2001 e precedenti**			

Regolamento Tecnico

- Competizione individuale mista riservata a ginnaste/i principianti.
- Ogni Società potrà iscrivere un numero libero di ginnaste per ogni categoria.
- 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

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 2016.

PROGRAMMA TECNICO PER TUTTE LE CATEGORIE

(Esclusa la categoria Pulcini **che prevede l'esecuzione di 3 elementi al CL ed alla Trave e 2 salti al Minitrampolino)**

«

Esercizio al Suolo	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
Esercizio alla Trave	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
Minitrampolino	1 salto da scegliere dalla griglia specifica

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. 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	Groupè	9.00
3	Salto X	
4	Capovolta saltata (arrivo anche seduti)	9.50
5	Pennello 180°	
6	Ruota	10.00
7	Verticale senza spinta	

Volteggio (valido solo per la maschile)

Tapp h40

Esecuzione di due salti uguali o diversi da scegliere nella griglia, ai fini della classifica, verra' 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	Capovolta saltata (arrivo seduto)	9.50
4	Ruota	10.00
5	Verticale senza spinta (arrivo supino)	

Info ed Iscrizioni: SONIA FRASCA Tel. 338 2841109 Mail: sosy.85@libero.it

MODULO ISCRIZIONE GARA

TROFEO EASY CUP CSEN - Spoleto 11/12 Giugno 2016

NOME SOCIETA'_____

NOME E COGNOME DEL TECNICO _____ _____ **MAIL**_____

TEL_____

	COGNOME NOME	CODICE FISCALE	LUOGO E DATA DI NASCITA	N. TESSERA	CATEGORIA
1	ROSSI ANNA	RSSNNA58D22D	25/04/1994	0119129456	SENIOR
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

1) COMPILAZIONE CORRETTA

La società si impegna ad accettare il regolamento di gara e ad osservare puntualmente gli orari, confermando la presenza di istruttori 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

_____

SCHEDA DI DICHIARAZIONE GARA

TROFEO EASY CUP CSEN - Spoleto 11/12 Giugno 2016

SOCIETA'			
CATEGORIA			
ATTREZZO	C.L	TRAVE / VOLTEGGIO	MINITRAMPOLINO

GINNASTE (NOME E COGNOME)	VALORE SALTO	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE

COPIA PER LA SOCIETA'

SOCIETA'			
CATEGORIA			
ATTREZZO	C.L	TRAVE / VOLTEGGIO	MINITRAMPOLINO

GINNASTE (NOME E COGNOME)	VALORE SALTO	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE

SISTEMAZIONE ALBERGHIERA

Le società interessate possono contattare direttamente per **info e prenotazioni** con alberghi convenzionati:

CON SPOLETO
Consorzio Operatori Turistici

Largo Possenti - 06049 - Spoleto (PG) - Italy
Tel. +39 0743 220773/297466 Fax 0743 202027 Cell. 3923170258
info@conspoleto.com
www.conspoleto.com

"Tra tutti i partecipanti che avranno prenotato il loro soggiorno attraverso il centro prenotazioni del ConSpoleto, verrà estratto un soggiorno gratis a Spoleto di una notte per 3 persone (2 adulti + 1 bambino) in B&B da utilizzare entro il 2016"

VISITE CULTURALI GRATIS
Esibendo Tessera CSEN 2016 - entrata libera - presso i Musei Comunali:
- Palazzo Collicola - Casa Romana - Museo Archeologico - Museo del Tessuto.