



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



# Campionato Nazionale CSENCUP

2018

a squadre e individuale

Settore  
Ginnastica Artistica

Programma  
Tecnico





## **Campionato Nazionale Cup 2018 a squadre e individuale**

**A cura di  
Cinzia Pennesi  
Ginevra Civiletti - Tiziana Di Nitto  
Sonia Frasca - Alice Grecchi  
Monia Melis - Ilenia Oberni  
Componenti Commissione Tecnica Nazionale**

***Aggiornato 19 Novembre 2017***

**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](mailto:info@csen.it)



## Campionato Nazionale CUP a squadre

CATEGORIE Anni di nascita	PARTECIPAZIONE	COMPOSIZIONE SQUADRA	PROGRAMMA TECNICO	CLASSIFICA
<b>Esordienti</b> 2012-2011-2010 <b>Allieve A</b> 2009- 2008 <b>Allieve B</b> 2007 - 2006 <b>Junior A</b> 2005 – 2004 <b>Junior B</b> 2003 - 2002 <b>Senior</b> 2001 e precedenti	A Squadra con esecuzione individuale	Min 3 max 5 componenti	3 attrezzi: Suolo Trave Minitrampolino	A squadre

### Regolamento Tecnico

- 4- Competizione a squadre di primo livello
2. Le partecipanti al Campionato Cup squadre possono partecipare anche al Trofeo Nazionale Acrobat di 1° Livello
3. Nelle Fasi 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 Cd, in buono stato di conservazione, **COME TRACCIA UNICA**. In caso di inosservanza la penalità sarà pari a **p.0.50** da detrarre dal punteggio finale.

**È consigliabile incidere il brano anche su chiavetta USB, utilizzabile comunque solo in caso di malfunzionamento del CD.**

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 alla Finale Nazionale

Nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, l'ammissione alla finale nazionale sarà determinata dal miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, sarà determinata dalla somma delle due migliori prove. Verrà considerato 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

**N.B.** massimo due squadre per società

***In caso di necessità, per la Finale Nazionale, è consentita la sostituzione di massimo 2 ginnaste per squadra***

Le Società interessate a partecipare alla Finale Nazionale ma appartenenti a Comitati che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere alla finale 1 squadra per ogni categoria

Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 72 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 72 ore, non saranno accettate.

### REGOLAMENTO PODIO

**Le ginnaste componenti le prime tre squadre della classifica REGIONALE e NAZIONALE 2017, dovranno passare al Cup Individuale nella successiva stagione sportiva (2018-2019) 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***

***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

E' 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 e Linee Guida 2018**

## Categoria Esordienti

### Programma Tecnico

<b>Esercizio al Suolo</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>Esercizio alla Trave</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>Minitrampolino</b>	2 salti anche diversi - 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
10. Staccata sagittale/frontale (anche con l'aiuto delle mani 2")
11. Ponte (2")
12. Mezzo giro perno (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** È consentito l'utilizzo di un piano rialzato

2 prove, anche diverse, vale la migliore

<b>VALORE ELEMENTO</b>	<b>TIPOLOGIA SALTO</b>
9.00	Pennello
9.20	Raccolto
9.50	Capovolta saltata
	Pennello 180°
10.00	Verticale senza spinta (arrivo sui tappetoni))

## Categorie Allieve A e B Programma Tecnico

<b>Esercizio al Suolo</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>Esercizio alla Trave</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>Minitrampolino</b>	2 salti anche diversi - Trampolino a contatto dei 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 in passé

### 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 sugli avampiedi
4. Equilibrio su pianta gamba libera in posizione libera (2")
5. Orizzontale prona (2")
6. Squadra equilibrata in appoggio sulle mani (gambe tese unite/divaricate)
7. Uscita: a) Groupé (partenza da fermo) b) Ruota

### Minitrampolino

Esecuzione di due prove uguali o diverse vale la migliore. Rincorsa ammessa anche con piano rialzato

	Tipologia Salto	Valore Salto
1	Groupé	p. 9.00
2	Capovolta Saltata	p. 9.50
3	Pennello 180°	
4	Verticale senza spinta (arrivo sui tappetoni))	p. 9.80
5	Carpio Divaricato	
6	Tuffo	p. 10.00
7	Verticale con spinta (arrivo sui tappetoni))	

**Categorie Junior A e B/Senior  
Programma Tecnico**

<b>Esercizio al Suolo</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>Esercizio alla Trave</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>Minitrampolino</b>	2 salti anche diversi - Trampolino a contatto dei 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 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
6. Equilibrio in relevé (2") arto libero in posizione libera
7. Orizzontale prona (2")
8. Candela (2")
9. Uscite: a) Raccolto 180° (da fermo/con presalto)      b) Ruota

**Minitrampolino**

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

	<b>TIPOLOGIA SALTO</b>	<b>VALORE SALTO</b>
1	Verticale senza spinta (arrivo sui tappetoni)	p.9.00
2	Verticale spinta	p 9.50
3	Carpio Divaricato	
4	Salto in estensione con 360°	p. 9.60
5	Tuffo	
6	Verticale con spinta e arrivo su tappeto rialzato cm 20	p.9.70
7	Ribaltata avanti	p.9.80
8	Flic avanti	
9	Salto Giro Avanti raccolto	p. 10.00



## **SCHEDE DI DICHIARAZIONE**



### Campionato CSEN CUP SQUADRE 2018

Copia Società

Attrezzo: SUOLO Categoria:

SOCIE T A':

Copia Segreteria CUP SQUADRE

Attrezzo: SUOLO Categoria:

S O C I E T A' :

<i>Squadra:</i>	<i>Punteggio partenza</i>	<i>Punteggio Finale</i>	<i>Squadra:</i>	<i>Punteggio partenza</i>	<i>Punteggio Finale</i>

### Campionato CSEN CUP SQUADRE 2018



Copia Società

Attrezzo: TRAVE Categoria:

S O C I E T A' :

Copia Segreteria CUP SQUADRE

Attrezzo: TRAVE Categoria:

S O C I E T A' :

<i>Squadra:</i>	<i>Punteggio partenza</i>	<i>Punteggio Finale</i>	<i>Squadra:</i>	<i>Punteggio partenza</i>	<i>Punteggio Finale</i>

### Campionato CSEN CUP SQUADRE 2018



Copia Società

Attrezzo: Minitrampolino Categoria:

S O C I E T A' :

Copia Segreteria CUP SQUADRE

Attrezzo: Minitrampolino Categoria:

S O C I E T A' :

<i>Squadra:</i>	<i>Valore 1° Salto</i>	<i>Valore 2° Salto</i>	<i>Punteggio Finale</i>	<i>Squadra:</i>	<i>Valore 1° Salto</i>	<i>Valore 2° Salto</i>	<i>Punteggio Finale</i>



# **Campionato Nazionale CUP individuale 2018**



CATEGORIE Anni di nascita	PARTECIPAZIONE	PROGRAMMA TECNICO	CLASSIFICA
<b>Esordienti</b> 2012-2011-2010 <b>Allieve A</b> 2009- 2008 <b>Allieve B</b> 2007 - 2006 <b>Junior A</b> 2005 – 2004 <b>Junior B</b> 2003 - 2002 <b>Senior</b> 2001 e precedenti	Individuale	3 attrezzi: Suolo Trave Minitrampolino	Individuale: somma dei tre attrezzi

## REGOLAMENTO TECNICO

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 Cd, in buono stato di conservazione, **COME TRACCIA UNICA**. In caso di inosservanza la penalità sarà pari a **p.0.50** da detrarre dal punteggio finale.

*È consigliabile incidere il brano anche su chiavetta USB, utilizzabile comunque solo in caso di malfunzionamento del CD.*

~~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 alla Finale Nazionale

Nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, l'ammissione alla finale nazionale sarà determinata dal miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, sarà determinata dalla somma delle due migliori prove. Verrà considerato il seguente schema:

da 1 a 12 ginnaste partecipanti:	prime tre ginnaste
da 13 a 25 ginnaste partecipanti:	prime sei ginnaste
da 26 a 40 ginnaste partecipanti:	prime otto ginnaste
oltre le 41 ginnaste partecipanti:	prime dieci ginnaste

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

Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 72 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 72 ore, non saranno accettate.

## Regolamento Podio

**Le prime cinque ginnaste delle categorie Esordienti, Allieve A e B, Junior A e B, classificate nella Finale Regionale e Nazionale 2017, dovranno cambiare categoria nella stagione sportiva successiva (2018-2019), se non già previsto per età che passino di categoria**

**Le ginnaste della categoria Senior classificate sul podio (cioè al 1°,2°,3° posto) nella Finale Nazionale 2017, dovranno passare al Campionato Nazionale di Specialità nella stagione sportiva successiva (2018-2019)**

## Premiazioni

E' 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 e Linee Guida 2018**

## Categoria Esordienti Programma Tecnico

<b>Suolo</b>	4 elementi da scegliere dalla griglia specifica + 1 serie artistica di due salti diversi presenti nella griglia
<b>Trave</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>Minitrampolino</b>	2 salti anche diversi – vale la prova 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 (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 ammessa anche su piano rialzato

	<b>Tipologia Salto</b>	<b>Valore Salto</b>
1	Pennello 180° O Raccolto	p. 9.50
2	Capovolta Saltata	
3	Salto carpio divaricato	p. 9.80
4	Verticale senza spinta (arrivo sui tappetoni)	
5	Verticale con spinta arrivo supino	p. 10.00
6	Tuffo	

## Categorie Allieve A e B

### Programma Tecnico

<b>Suolo</b>	4 elementi da scegliere dalla griglia specifica + <b>1 serie artistica di due salti diversi presenti nella griglia (per un totale 6 elementi)</b>
<b>Trave</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>Minitrampolino</b>	2 salti anche diversi – vale la prova migliore

#### **Corpo Libero p. 10**

1. Capovolta indietro arrivo ritti gambe tese (anche divaricate)
2. Ruota 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 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
3. Gatto
4. Raccolto
5. Mezzo giro perno
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

	<b>Tipologia Salto</b>	<b>Valore Salto</b>
1	Capovolta saltata	p.9.30
2	Carpio Divaricato	
3	Pennello 360°	p.9.50
4	Tuffo	
5	Flic avanti	p.9.80
6	Ribaltata	
7	Salto avanti raccolto	p.10.00

## Categorie Junior A e B

### Programma Tecnico

<b>Suolo</b>	4 elementi da scegliere dalla griglia specifica + <b>1 serie artistica di due salti diversi presenti nella griglia (per un totale di 6 elementi)</b>
<b>Trave</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>Minitrampolino</b>	2 salti anche diversi – vale la prova 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 360°

#### **Trave p.10**

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

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

#### **Minitrampolino**

Trampolino attaccato ai tappetoni - Non ammessa rincorsa su piano rialzato

	<b>Tipologia Salto</b>	<b>Valore Salto</b>
1	Carpio Divaricato	p.9.00
2	Tuffo	p.9.30
3	Salto in estensione con 360°	
4	Flic avanti	p.9.50
5	Ribaltata	
6	Salto Giro Avanti raccolto	p.9.80
7	Salto Giro Avanti carpiato	p.10.00

## Categoria Senior Programma Tecnico

<b>Suolo</b>	4 elementi da scegliere dalla griglia specifica + 1 serie artistica di due salti diversi presenti nella griglia (per un totale di 6 elementi)
<b>Trave</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>Minitrampolino</b>	2 salti anche diversi – vale la prova 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 360°

### Trave p.10

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

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

### Minitrampolino

Trampolino attaccato ai tappetoni - Non ammessa rincorsa su piano rialzato

	<b>Tipologia Salto</b>	<b>Valore Salto</b>
1	Carpio Divaricato	p.9.00
2	Tuffo	p.9.20
3	Pennello 360°	
4	Flic avanti	p.9.40
5	Ribaltata	
6	Salto Giro Avanti raccolto	p.9.60
7	Salto Giro Avanti carpiato	p.9.80
8	Salto Giro Avanti Teso	p.10.00



## **SCHEDE DI DICHIARAZIONE**

**Campionato CSEN CUP INDIVIDUALE 2018**

Copia Società

Copia Segreteria CUP INDIVIDUALE

**Attrezzo:** SUOLO **Categoria:****Attrezzo:** SUOLO **Categoria:**

SOCIETA':	Punteggio partenza	Punteggio Finale	SOCIETA':	Punteggio partenza	Punteggio Finale
1)			1)		

**Campionato CSEN CUP INDIVIDUALE 2018**

Copia Società

Copia Segreteria CUP INDIVIDUALE

**Attrezzo:** TRAVE **Categoria:****Attrezzo:** TRAVE **Categoria:**

SOCIETA':	Punteggio partenza	Punteggio Finale	SOCIETA':	Punteggio partenza	Punteggio Finale
1)			1)		

**Campionato CSEN CUP INDIVIDUALE 2018**

Copia Società

Copia Segreteria CUP INDIVIDUALE

**Attrezzo:** MINITRAMPOLINO **Categoria:****Attrezzo:** MINITRAMPOLINO **Categoria:**

SOCIETA':	Valore 1° Salto	Valore 2° Salto	Punteggio Finale	SOCIETA':	Valore 1° Salto	Valore 2° Salto	Punteggio Finale
1)				1)			

**Campionato CSEN CUP INDIVIDUALE 2018**

Copia Società

Copia Segreteria CUP INDIVIDUALE

**Attrezzo:** SUOLO **Categoria:****Attrezzo:** SUOLO **Categoria:**

SOCIETA':	Punteggio partenza	Punteggio Finale	SOCIETA':	Punteggio Partenza	Punteggio Finale
2)			2)		

**Campionato CSEN CUP INDIVIDUALE 2018**

Copia Società

Copia Segreteria CUP INDIVIDUALE

**Attrezzo:** TRAVE **Categoria:****Attrezzo:** TRAVE **Categoria:**

SOCIETA':	Punteggio partenza	Punteggio Finale	SOCIETA':	Punteggio Partenza	Punteggio Finale
2)			2)		

**Campionato CSEN CUP INDIVIDUALE 2018**

Copia Società

Copia Segreteria CUP INDIVIDUALE

**Attrezzo:** MINITRAMPOLINO **Categoria:****Attrezzo:** MINITRAMPOLINO **Categoria:**

SOCIETA':	Valore 1° Salto	Valore 2° Salto	Punteggio Finale	SOCIETA':	Valore 1° Salto	Valore 2° Salto	Punteggio Finale
2)				2)			



