



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



# Campionato Nazionale CSENCUP

2021

a squadre e individuale

Settore  
Ginnastica Artistica

Programma  
Tecnico





## **Campionato Nazionale Cup 2021 a squadre e individuale**

**A cura di**

**Cinzia Pennesi**

**Monia Melis – Ilenia Oberni - Alice Grecchi – Sonia Frasca**

**Componenti Commissione Tecnica Nazionale**

*Aggiornato 21 Novembre 2020*

**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 2021

CATEGORIE Anni di nascita	PARTECIPAZIONE	COMPOSIZIONE SQUADRA	PROGRAMMA TECNICO	CLASSIFICA
<b>Esordienti</b> (2015) - 2014-2013-2012 <b>Allieve A</b> (2012) - 2011-2010 <b>Allieve B</b> (2010) - 2009-2008 <b>Junior A</b> (2008) - 2007-2006 <b>Junior B</b> (2006) - 2005-2004 <b>Senior</b> (2004) - 2003 e precedenti	A Squadra con esecuzione individuale	Min 3 max 5 componenti	3 attrezzi: Suolo Trave Minitrampolino	A squadre

**N.B.** in considerazione dell'anomala stagione sportiva 2019-2020, causa pandemia, categorie e corrispondenti anni di nascita, rimangono invariate nella corrente stagione sportiva 2020/2021. È comunque ammesso far gareggiare le ginnaste nella categoria corrispondente all'anno inserito in parentesi.

### Regolamento Tecnico

1. Competizione a squadre di primo livello
2. Le partecipanti al Campionato Cup squadre possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat Individuale Femminile di 1° Livello
3. Nei Campionati 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:

- **chiavetta USB** che dovrà riportare esclusivamente i brani musicali inerenti la gara, ognuno con il **nome** della squadra che utilizza il brano
- Cd, in formato audio, in buono stato di conservazione e con il brano inciso **COME TRACCIA UNICA**.

**In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale.**

**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 al Campionato Nazionale

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

1. Sulla base della classifica regionale, nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la somma delle due migliori prove. Si terrà presente 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

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

Le Società interessate a partecipare alla Campionato Nazionale ma appartenenti a Comitati Regionali che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere al Campionato Nazionale **1** squadra per ogni categoria per ogni Comitato Regionale

Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 24 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 24 ore, non saranno accettate.

## REGOLAMENTO PODIO

**Le ginnaste componenti le prime cinque squadre della classifica NAZIONALE 2021, dovranno passare al Cup Individuale nella successiva stagione sportiva (2021-2022) 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***

## PREMIAZIONI

È 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 2021 e Linee Guida  
Tecniche e di Giuria 2021**

## Categoria Esordienti

### Programma Tecnico

<b>CORPO LIBERO</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>TRAVE</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica e collegati con qualche passo coreografico
<b>MINITRAMPOLINO</b>	2 salti anche diversi vale il migliore - 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 (2")
10. Staccata sagittale/frontale (anche con l'aiuto delle mani 2")
11. Ponte (2")
12. Mezzo giro perno gb libera (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 rincorsa ammessa anche su piano rialzato**

2 prove, anche diverse, vale la migliore

<b>TIPOLOGIA SALTO</b>	<b>VALORE</b>
PENNELLO	p. 9.00
RACCOLTO	p. 9.20
CAPOVOLTA SALTATA	p. 9.50
PENNELLO 180°	p. 9.50
VERTICALE ARRIVO SUPINI	p. 10.00

## Categorie Allieve A e B Programma Tecnico

<b>CORPO LIBERO</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>TRAVE</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica e collegati con qualche passo coreografico
<b>MINITRAMPOLINO</b>	2 salti anche diversi vale il migliore - Trampolino attaccato ai 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 gb libera 180°

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

### **Minitrampolino rincorsa ammessa anche su piano rialzato**

Esecuzione di due prove uguali o diverse vale la migliore

<b>TIPOLOGIA SALTO</b>	<b>VALORE</b>
SALTO RACCOLTO	p. 9.00
CAPOVOLTA SALTATA	p. 9.50
PENNELLO 180°	p. 9.50
SALTO CARPIO DIVARICATO	p. 9.80
TUFFO	p. 10.00
VERTICALE ARRIVO SUPINI	p. 10.00

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

<b>CORPO LIBERO</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
<b>TRAVE</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica e collegati con qualche passo coreografico
<b>MINITRAMPOLINO</b>	2 salti anche diversi vale il migliore - Trampolino attaccato ai 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 gb libera (360°)

**Trave p.10**

Durata dell'esercizio **max 50"** **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 gb libera (180°)
6. Equilibrio in relevé (2") arto libero in posizione libera
7. Orizzontale prona (2")
8. Candela (2")
9. Uscite: a) Salto Raccolto 180° (da fermo/con presalto)                      b) Ruota

**Minitrampolino** Non è consentita la rincorsa su piano rialzato  
Esecuzione di due prove, uguali o diverse, vale la migliore

<b>TIPOLOGIA SALTO</b>	<b>VALORE</b>
CAPOVOLTA SALTATA	p.9.00
SALTO CARPIO DIVARICATO	p.9.40
PENNELLO 360°	p.9.50
TUFFO	p.9.50
VERTICALE ARRIVO SUPINI	p.9.50
RIBALTATA AVANTI	p.9.80
FLIC AVANTI	p.9.80
SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.10.00

## NOTE

- **Entrata:** presalto battuta in pedana entrata Pennello (anche lateralmente); se effettuata lateralmente, può essere fatta sia parallelamente (quindi salendo di fianco) che fronte alla Trave (posizione trasversale), l'importante é che si veda un presalto e il Pennello
- **NON** è consentito unificare l'elemento; da ritti piegamento sulle gambe (max accosciata 2", all'elemento previsto in entrata dall'opzione B



Posizione a ginocchio aperto: in ginocchio, con una gamba avanti piegata, schiena dritta e braccia libere - tenuta 2"





## **SCHEDE DI DICHIARAZIONE**



**Campionato CSEN CUP SQUADRE 2021**  
**Copia Società**

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

**Copia Segreteria CUP SQUADRE**

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

<i>Squadra:</i>	<i>Penalità</i>	<i>Punteggio Finale</i>	<i>Squadra:</i>	<i>Penalità</i>	<i>Punteggio Finale</i>
	10.00 -			10.00 -	
	10.00 -			10.00 -	
	10.00 -			10.00 -	
	10.00 -			10.00 -	
	10.00 -			10.00 -	

**Campionato CSEN CUP SQUADRE 2021**



**Copia Società**

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

**Copia Segreteria CUP SQUADRE**

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

<i>Squadra:</i>	<i>V. Partenza meno Penalità</i>	<i>Punteggio Finale</i>	<i>Squadra:</i>	<i>V. Partenza meno Penalità</i>	<i>Punteggio Finale</i>



**Campionato CSEN CUP SQUADRE 2021**

**Copia Società**

**Attrezzo: Minitrampolino** **Categoria:**  
**SOCIETÀ:**

**Copia Segreteria CUP SQUADRE**

**Attrezzo: Minitrampolino** **Categoria:**  
**SOCIETÀ:**

<i>Squadra:</i>	<i>Valore dei Salti</i>	<i>Penalità</i>	<i>Punteggio Finale</i>	<i>Squadra:</i>	<i>Valore dei Salti</i>	<i>Penalità</i>	<i>Punteggio Finale</i>
	1°	1°			1°	1°	
	2°	2°			2°	2°	
	1°	1°			1°	1°	
	2°	2°			2°	2°	
	1°	1°			1°	1°	
	2°	2°			2°	2°	
	1°	1°			1°	1°	
	2°	2°			2°	2°	



## **CAMPIONATO NAZIONALE CUP INDIVIDUALE 2021**

**A cura di**

**Cinzia Pennesi**

**Monia Melis – Ilenia Oberni - Alice Grecchi – Sonia Frasca**

**Componenti Commissione Tecnica Nazionale**

*Aggiornato 21 Novembre 2020*

**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)



CATEGORIE Anni di nascita	PARTECIPAZIONE	PROGRAMMA TECNICO	CLASSIFICA
<b>Esordienti</b> (2015) - 2014-2013-2012 <b>Allieve A</b> (2012) - 2011-2010 <b>Allieve B</b> (2010) - 2009-2008 <b>Junior A</b> (2008) - 2007-2006 <b>Junior B</b> (2006) - 2005-2004 <b>Senior</b> (2004) - 2003 e precedenti	Individuale	3 attrezzi: Suolo Trave Minitrampolino	Individuale: somma dei tre attrezzi

**N.B.** in considerazione dell'anomala stagione sportiva 2019-2020, causa pandemia, categorie e corrispondenti anni di nascita, rimangono invariate nella corrente stagione sportiva 2020/2021. È comunque ammesso far gareggiare le ginnaste nella categoria corrispondente all'anno inserito in parentesi.

## REGOLAMENTO TECNICO

**N.B.** In caso di qualificazione già acquisita al Campionato Nazionale CSEN, prima di un'eventuale migrazione alle gare Silver FGI superiore a LB3, non si potrà partecipare al Campionato Nazionale CSEN

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 Individuale Femminile 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 è 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:

- **chiavetta USB** che dovrà riportare esclusivamente i brani musicali inerenti la gara, ognuno con il **cognome** della ginnasta che utilizza il brano
- Cd, in formato audio, in buono stato di conservazione e con il brano inciso **COME TRACCIA UNICA.**

**In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale.**

## Ammissione alla Finale Nazionale

Sulla base della classifica regionale, nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la somma delle due migliori prove. Si terrà presente il seguente schema:

da 1 a 10 ginnaste partecipanti:	prime tre ginnaste
da 11 a 20 ginnaste partecipanti:	prime sei ginnaste
da 21 a 35 ginnaste partecipanti:	prime nove ginnaste
oltre le 35 ginnaste partecipanti:	prime dodici ginnaste

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

Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 24 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 24 ore, non saranno accettate.

## Regolamento Podio

**Le prime tre ginnaste delle categorie Esordienti, Allieve A e B, Junior A e B, classificate nei Campionati Regionale e Nazionale 2021, dovranno cambiare categoria nella stagione sportiva successiva (2021-2022), se non già previsto per età che passino di categoria**  
**Le ginnaste della categoria Senior classificate sul podio (cioè al 1°, 2°, 3° posto) nel Campionato Nazionale 2021, dovranno passare al Campionato Nazionale di Specialità nella stagione sportiva successiva (2021-2022)**

## Premiazioni

È 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 2021 e alle Linee**  
**Guida Tecniche e di Giuria 2021**

## Categoria Esordienti Programma Tecnico

<b>CORPO LIBERO</b>	<b>4</b> elementi scelti dalla griglia specifica + <b>1</b> serie artistica di due salti diversi presenti nella griglia (totale <b>6</b> elementi)
<b>TRAVE</b>	<b>5</b> elementi scelti dalla griglia specifica e collegati con qualche passo coreografico
<b>MINITRAMPOLINO</b>	<b>2</b> salti uguali o diversi, vale il 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 gb libera (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 consentita anche su piano rialzato

<b>TIPOLOGIA SALTO</b>	<b>VALORE</b>
PENNELLO 180°	p.9.50
SALTO RACCOLTO	p.9.50
CAPOVOLTA SALTATA	p.9.80
SALTO CARPIO DIVARICATO	p.9.80
TUFFO	p.10.00
VERTICALE ARRIVO SUPINI	p.10.00

## Categorie Allieve A e B

### Programma Tecnico

<b>CORPO LIBERO</b>	<b>4</b> elementi scelti dalla griglia specifica + <b>1</b> serie artistica di due salti diversi presenti nella griglia (totale <b>6</b> elementi)
<b>TRAVE</b>	<b>5</b> elementi scelti dalla griglia specifica e collegati con qualche passo coreografico
<b>MINITRAMPOLINO</b>	<b>2</b> salti uguali o diversi, vale il migliore

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

1. Capovolta indietro arrivo ritti gambe tese (anche divaricate)
2. Ruota (ANCHE 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 gb libera (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) o Rotolata
3. Gatto
4. Raccolto
5. Mezzo giro perno gb libera (180°)
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</b>
CAPOVOLTA SALTATA	p.9.30
SALTO CARPIO DIVARICATO	p.9.30
PENNELLO 360°	p.9.50
TUFFO	p.9.50
VERTICALE ARRIVO SUPINI	p.9.50
FLIC AVANTI	p.9.80
RIBALTATA	p.9.80
SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.10.00

## Categorie Junior A e B

### Programma Tecnico

<b>CORPO LIBERO</b>	<b>4</b> elementi scelti dalla griglia specifica + <b>1</b> serie artistica di due salti diversi presenti nella griglia ( <b>totale 6 elementi</b> )
<b>TRAVE</b>	<b>4</b> elementi scelti dalla griglia specifica + <b>1</b> salto artistico sopra la Trave presente nella griglia tutto collegato con qualche passo coreografico ( <b>totale 5 elementi</b> )
<b>MINITRAMPOLINO</b>	<b>2</b> salti uguali o diversi, vale il 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 gb libera (360°)

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

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

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

#### **Minitrampolino**

Trampolino attaccato ai tappetoni - Non è consentita la rincorsa su piano rialzato

<b>TIPOLOGIA SALTO</b>	<b>VALORE</b>
CAPOVOLTA SALTATA	p.9.00
SALTO CARPIO DIVARICATO	p.9.00
TUFFO	p.9.30
PENNELLO 360°	p.9.30
FLIC AVANTI	p.9.50
RIBALTATA	p.9.50
SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.9.80
SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	p.10.00



## Categoria Senior Programma Tecnico

<b>CORPO LIBERO</b>	<b>4</b> elementi scelti dalla griglia specifica + <b>1</b> serie artistica di due salti diversi presenti nella griglia ( <b>totale 6 elementi</b> )
<b>TRAVE</b>	<b>4</b> elementi scelti dalla griglia specifica + <b>1</b> salto artistico sopra la Trave presente nella griglia tutto collegato con qualche passo coreografico ( <b>totale 5 elementi</b> )
<b>MINITRAMPOLINO</b>	<b>2</b> salti uguali o diversi, vale il 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 gb libera (360°)

### Trave p.10

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

1. Entrate: a) Capovolta Fermata (con bacino a contatto dell'attrezzo) o Rotolata  
b) Squadra equilibrata a gb divaricate tese con posa delle mani sull'attrezzo (2")
2. Mezzo giro gamba tesa (180°)
3. Equilibrio in relevé arto libero in posizione libera
4. Orizzontale prona (2")
5. Candela (2")
6. Enjambée sul posto (apertura min 160°)
7. Salto Raccolto
8. Capovolta avanti arrivo libero (rotolamento continuo)
9. Ruota
10. Uscite: a) Salto Raccolto180° b) Pennello 360° c) Rondata

### Minitrampolino

Trampolino attaccato ai tappetoni - Non è consentita la rincorsa su piano rialzato

<b>TIPOLOGIA SALTO</b>	<b>VALORE</b>
CAPOVOLTA SALTATA	p.9.00
SALTO CARPIO DIVARICATO	p.9.00
TUFFO	p.9.20
PENNELLO 360°	p.9.20
FLIC AVANTI	p.9.40
RIBALTATA	p.9.40
SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.9.60
SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	p.9.80
SALTO GIRO AVANTI TESO	p.10.00

## **NOTE**

- Nella composizione dell'esercizio al Corpo Libero, **NON É CONSENTITO** ripetere un elemento della serie ginnica obbligatoria.
- Sono richiesti 4 + 2 elementi **tutti differenti** al Corpo Libero e 5 elementi **differenti** alla Trave
- **NON** è consentito unificare l'elemento; mezzo giro in accosciata (180°) in relevée, all'elemento previsto in entrata dall'opzione A

# **PENALITÀ ALCUNE INDICAZIONI**

**PER LE INDICAZIONI COMPLETE SI RINVIA AL CODICE DEI PUNTEGGI 2021 E ALLE  
LINEE GUIDA TECNICHE E DI GIURIA 2021**

## **FALLI GENERALI:**

- Posizioni di equilibrio non tenute 2" ma segnate: penalità 0,20
- Caduta: penalità 0,50
- Aggrapparsi per non cadere: penalità 0,30
- Suggestivi del tecnico alla ginnasta: penalità 0,30
- Non terminare l'esercizio per volontà della ginnasta: penalità 3,00
- Esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti): penalità 3,00
- Elemento mancante: penalità 0,50 per ogni elemento + 0,50 per errata composizione
- Elemento non riconosciuto: penalità 0,50
- Esigenza mancante: penalità 0,50

## **TRAVE:**

### **Entrata/Uscita**

- Non c'è obbligo di Entrata ed Uscita codificate ma solo di 5 elementi scelti LIBERAMENTE dalla griglia specifica.
  - Comunque, il lavoro si intende sempre in tenuta
  - Sono ammessi anche elementi non codificati.
  - Esempi di Entrata libera: 1) posa delle mani spinta a.i. e arrivo in ginocchio; 2) entrata ad un piede
  - Esempio di Uscita: - slancio di una gamba, spinta con a.i. unire le gambe in volo e arrivare a piedi uniti bloccando l'arrivo lateralmente o in punta.
  - L'uso della pedana nelle Entrate alla Trave, è libero
  - Entrata Capovolta Fermata: non sollevare le spalle prima di cadere → elemento non riconosciuto
  - Entrate dove richiesto presalto e battuta in pedana, se non eseguito → elemento non riconosciuto
  - Uscita Ruota: da eseguire su quattro appoggi, altrimenti penalità 0,50\_
- non spinta: altrimenti non verrà riconosciuta.

## **TRAMPOLINO:**

- Capovolta saltata e tuffo: Non poggiare la schiena durante il rotolamento → salto Nullo  
Rimbalsare all'arrivo: penalità 0.50 fisso
  - Segnare un punto di riferimento per la battuta al trampolino: penalità 0,30
- Invalidità del salto (punti 0.00):**

1. Rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana o i tappeti
2. Battuta con i piedi non contemporanei o presalto a piedi pari
3. Battuta sul trampolino con un solo piede
4. Aiuto durante il salto □ Arrivo non con i piedi
5. Salto eseguito così male da non poter essere riconosciuto



## **SCHEDE DI DICHIARAZIONE**

**Campionato CSEN CUP INDIVIDUALE 2021**

Copia Società

SOCIETÀ'.....

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

Copia Segreteria CUP INDIVIDUALE

SOCIETÀ'.....

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

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale
	10.00 -			10.00 -	

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale
	10.00 -			10.00 -	

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale
	10.00 -			10.00 -	

**Campionato CSEN CUP INDIVIDUALE 2021**

Copia Società

SOCIETÀ'.....

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

Copia Segreteria CUP INDIVIDUALE

SOCIETÀ'.....

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

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale
	10.00 -			10.00 -	

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale
	10.00 -			10.00 -	

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale
	10.00 -			10.00 -	

**Campionato CSEN CUP INDIVIDUALE 2021**

Copia Società

SOCIETÀ' .....

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

Copia Segreteria CUP INDIVIDUALE

SOCIETÀ' .....

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

GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale
	1°		1°		1°		1°
	2°		2°		2°		2°
GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale
	1°		1°		1°		1°
	2°		2°		2°		2°
GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale
	1°		1°		1°		1°
	2°		2°		2°		2°

