

Programma Tecnico 2021



Trofeo Nazionale

EASY CUP 2021

Sonia Frasca 338-2841109





REFERENTE

Sonia Frasca

Componente Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato 01 dicembre 2020

C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://wwwcsen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

info@csen.it



EASY CUP

CATEGORIE	ANNI NASCITA	ATTREZZI
PULCINE	2016-2015	CORPO LIBERO - TRAVE – MINITRAMPOLINO ● VOLTEGGIO
ESORDIENTI	2014-2013	
ALLIEVE A	2012-2011	
ALLIEVE B	2010-2009	
MASTER	2008 e prec	

Regolamento Tecnico

- Competizione individuale riservata alle **principianti** tesserate CSEN per la stagione **2020/2021**.
- Ogni Società potrà iscrivere un numero libero di ginnaste per ogni categoria.
- Il programma tecnico per le categorie Esordienti, Allieve A, Allieve B e Master prevede 3 (tre) attrezzi obbligatori: Corpo Libero, Trave Bassa e a scelta uno tra Minitrampolino e Volteggio sui tappetoni.
- Il programma tecnico per la categoria Pulcine prevede 3 (tre) attrezzi obbligatori: Corpo Libero, Trave Bassa e Minitrampolino.
- Gli esercizi al corpo libero si eseguono **SENZA** accompagnamento musicale.
- Il punteggio di partenza per gli esercizi alla Trave ed al Corpo Libero è di **punti 10.00**
- 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 Pulcine, Esordienti, Allieve A, Allieve B, vincerà la ginnasta più giovane; per la categoria Master, la ginnasta più anziana.

Premiazioni

Le premiazioni saranno effettuate per fasce di merito + i migliori 3 punteggi assoluti per ogni categoria.

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 PULCINE (2015-2016)

CORPO LIBERO	3 ELEMENTI DA SCEGLIERE DALLA APPOSITA GRIGLIA
TRAVE	3 ELEMENTI DA SCEGLIERE DALLA APPOSITA GRIGLIA
MINITRAMPOLINO O VOLTEGGIO	2 SALTU UGUALI O DIVERSI DA SCEGLIERE DALLA APPOSITA GRIGLIA – VALE IL PUNTEGGIO MIGLIORE

Corpo Libero p. 10.00

Durata dell'esercizio max 40"

È sempre preferibile inserire qualche collegamento tra i vari elementi

1. Capovolta avanti (partenza libera ed arrivo sedute busto eretto gambe flesse avanti braccia fuori alto)
2. Due Coniglietti con spostamento avanti delle mani
3. Pennello
4. Staccata Sagittale (anche con aiuto delle mani 2")
5. Rotolamento longitudinale a corpo disteso (360°)
6. Da seduti: rullare sul dorso e nella fase di ritorno, terminare rizzandosi in piedi (anche con aiuto delle mani)
7. Sedute con gambe divaricate: massima flessione del busto avanti (schiacciatina)

Trave Bassa p. 10.00

Durata dell'esercizio max 40" - Minimo una lunghezza da percorrere

È consentito l'uso di uno o due Step sovrapposti per l'entrata

1. Entrata libera
2. Pennello
3. Uno chassé (sx o dx)
4. Da ritti: piegamento sulle gambe (max accosciata) braccia in posizione libera (2")
5. Da ritti: in ginocchio, distendersi prone e rizzarsi (è consentito tenersi alla Trave)
6. Equilibrio su due piedi in relevé
7. Uscita: Pennello

Minitrampolino 2 prove da eseguire con partenza da fermi al centro del telo ed arrivo sui tappetoni.

Sono consentiti max due molleggi preparatori

TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
PENNELLO	10.00



CATEGORIA ESORDIENTI (2014-2013)

CORPO LIBERO	5 ELEMENTI DA SCEGLIERE DALLA APPOSITA GRIGLIA
TRAVE	5 ELEMENTI DA SCEGLIERE DALLA APPOSITA GRIGLIA
MINITRAMPOLINO O VOLTEGGIO	2 SALTU UGUALI O DIVERSI DA SCEGLIERE DALLA APPOSITA GRIGLIA – VALE IL PUNTEGGIO MIGLIORE

Corpo Libero p. 10.00

Durata dell'esercizio max 50"

È sempre preferibile inserire qualche collegamento tra i vari elementi

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. Capovolta avanti + 2 salti in quadrumania avanti (coniglietto)
6. Gatto
7. Pennello
8. Candela (anche con aiuto delle mani)
9. Staccata sagittale (anche con l'aiuto delle mani 2")
10. Mezzo giro sugli avampiedi
11. Rotolamento longitudinale a corpo disteso (360°)
12. Sedute, con gambe divaricate/unite: massima flessione del busto avanti (schiacciatina)



Trave Bassa p. 10.00

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

È consentito l'uso di uno o due Step sovrapposti per le entrate

1. Entrate: 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. Slancio avanti di una gamba
7. Equilibrio su due piedi in relevé
8. 2 salti in quadrumania con gambe piegate (coniglietto)
9. Uscite: a) Pennello (in punta o di lato con partenza da fermo)
b) Salto a X

Minitrampolino (rincorsa ammessa anche con piano rialzato)

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	PENNELLO	8.50
2	RACCOLTO / SALTO A X	9.00
3	CARPIATO DIVARICATO	9.50
4	CAPOVOLTA SALTATA (arrivo libero)	9.50
5	PENNELLO 360°	9.70
6	RUOTA	10.00

Volteggio - Tappetoni h.40

	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 (appoggio prima delle mani e poi dei piedi)	9.50
4	CAPOVOLTA SALTATA (arrivo libero)	9.50
5	CAPOVOLTA SALTATA (arrivo in piedi)	10.00



CATEGORIA ALLIEVE A (2012-2011)

CORPO LIBERO	5 ELEMENTI DA SCEGLIERE DALLA APPOSITA GRIGLIA
TRAVE	5 ELEMENTI DA SCEGLIERE DALLA APPOSITA GRIGLIA
MINITRAMPOLINO O VOLTEGGIO	2 SALTI UGUALI O DIVERSI DA SCEGLIERE DALLA APPOSITA GRIGLIA – VALE IL PUNTEGGIO MIGLIORE

Corpo Libero p. 10.00

Durata dell'esercizio max 50"

È sempre preferibile inserire qualche collegamento tra i vari elementi

1. Capovolta avanti (partenza/arrivo liberi)
2. Capovolta indietro (partenza/arrivo liberi)
3. Capovolta avanti + 2 salti in quadrumania (coniglietto)
4. Ruota (anche con un braccio)
5. Verticale divaricata di passaggio (almeno 1 gamba ed il bacino devono raggiungere la Verticale)
6. Gatto
7. Pennello con 180°
8. Candela (anche con aiuto delle mani)
9. Staccata sagittale (anche con l'aiuto delle mani)
10. Ponte (2")
11. Mezzo giro perno con gamba flessa (180°)
12. Da sedute, con gambe divaricate/unite: massima flessione del busto avanti (schiacciatina)

Trave Bassa p. 10.00

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

È consentito l'uso di uno o due Step sovrapposti per le entrate

1. Entrate: a) Salire con piedi alternati
b) Salire con piedi alternati e 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
6. Slancio avanti di una gamba
7. Equilibrio su due piedi in relevé (2")
8. Uscite: a) Pennello (in punta o di lato con partenza da fermo)
b) Salto ad "X"

Minitrampolino (rincorsa ammessa anche con piano rialzato)

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	PENNELLO	8.50
2	RACCOLTO / SALTO A X	9.00
3	CARPIATO DIVARICATO	9.50
4	CAPOVOLTA SALTATA (arrivo libero)	9.50
5	PENNELLO 360°	9.70
6	RUOTA	10.00

Volteggio - Tappetoni h.40

	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 (appoggio prima delle mani e poi dei piedi)	9.50
4	CAPOVOLTA SALTATA (arrivo libero)	9.50
5	CAPOVOLTA SALTATA (arrivo in piedi)	10.00



CATEGORIA ALLIEVE B (2010-2009)

CORPO LIBERO	5 ELEMENTI DA SCEGLIERE DALLA APPOSITA GRIGLIA
TRAVE	5 ELEMENTI DA SCEGLIERE DALLA APPOSITA GRIGLIA
MINITRAMPOLINO	2 SALTU UGUALI O DIVERSI DA SCEGLIERE DALLA APPOSITA GRIGLIA – VALE IL PUNTEGGIO MIGLIORE

Corpo Libero p. 10.00

Durata dell'esercizio max 50"

È sempre preferibile inserire qualche collegamento tra i vari elementi

1. Capovolta avanti (partenza/arrivo liberi)
2. Capovolta indietro (partenza/arrivo liberi)
3. Ruota (anche con un braccio)
4. Verticale divaricata di passaggio (almeno 1 gamba ed il bacino devono raggiungere la Verticale)
5. Gatto
6. Pennello con 180°
7. Candela
8. Staccata sagittale (anche con l'aiuto delle mani)
9. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite/divaricate (2" – senza aiuto delle mani)
10. Ponte (2")
11. Mezzo giro perno con gamba flessa (180°)
12. Da supine: salire in Ponte + rovesciamento indietro

Trave Bassa p. 10.00

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

È consentito l'uso di uno o due Step sovrapposti per le entrate

1. Entrate: a) Salire con piedi alternati
b) Salire con piedi alternati e arrivo in accosciata
2. Pennello
3. Gatto
4. Mezzo giro su due piedi in relevé (180°)
5. Equilibrio su pianta, arto libero in posizione libera (2")
6. 2 slanci avanti in successione
7. Orizzontale prona su pianta (2")
8. Candela (2")
9. Uscite: a) Pennello (in punta o di lato con partenza da fermo)
b) Salto ad "X"

Minitrampolino (rincorsa ammessa anche con piano rialzato)

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	PENNELLO	8.50
2	RACCOLTO / SALTO A X	9.00
3	CARPIATO DIVARICATO	9.50
4	CAPOVOLTA SALTATA (arrivo libero)	9.50
5	PENNELLO 360°	9.70
6	RUOTA	10.00

Volteggio - Tappetoni h.40

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	PENNELLO	8.50
2	FRAMEZZO (salto con appoggio prima delle mani e poi dei piedi)	9.00
3	CAPOVOLTA SALTATA (arrivo libero)	9.50
4	CAPOVOLTA SALTATA (arrivo in piedi)	9.50
5	RUOTA	10.00



CATEGORIA MASTER (2008 e precedenti)

CORPO LIBERO	5 ELEMENTI DA SCEGLIERE DALLA APPOSITA GRIGLIA
TRAVE	5 ELEMENTI DA SCEGLIERE DALLA APPOSITA GRIGLIA
MINITRAMPOLINO O VOLTEGGIO	2 SALTU UGUALI O DIVERSI DA SCEGLIERE DALLA APPOSITA GRIGLIA – VALE IL PUNTEGGIO MIGLIORE

Corpo Libero p. 10.00

Durata dell'esercizio max 50"

È sempre preferibile inserire qualche collegamento tra i vari elementi

1. Capovolta avanti (partenza/arrivo liberi)
2. Capovolta indietro (partenza/arrivo liberi)
3. Ruota (anche con un braccio)
4. Verticale divaricata di passaggio (almeno 1 gamba ed il bacino devono raggiungere la Verticale)
5. Gatto
6. Pennello con 180°
7. Candela
8. Staccata sagittale (senza aiuto delle mani)
9. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite/divaricate (2" – senza aiuto delle mani)
10. Ponte (2")
11. Mezzo giro perno con gamba flessa (180°)
12. Da supine: salire in Ponte + rovesciamento indietro

Trave Bassa p. 10.00

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

È consentito l'uso di uno o due Step sovrapposti per le entrate

1. Entrate: a) Salire con piedi alternati
b) Salire con piedi alternati e arrivo in accosciata
2. Pennello
3. Gatto
4. Mezzo giro su due piedi in relevé (180°)
5. Equilibrio su pianta, arto libero in posizione libera (2")
6. 2 slanci avanti in successione
7. Orizzontale prona su pianta (2")
8. Candela (2")
9. Ponte (2")
10. Uscite: a) Pennello (in punta o di lato con partenza da fermo)
b) Salto ad "X"

Minitrampolino (rincorsa ammessa anche con piano rialzato)

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	PENNELLO	8.50
2	RACCOLTO / SALTO A X	9.00
3	CARPIATO DIVARICATO	9.50
4	CAPOVOLTA SALTATA (arrivo libero)	9.50
5	PENNELLO 360°	9.70
6	RUOTA	10.00

Volteggio - Tappetoni h.40

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	PENNELLO	8.50
2	FRAMEZZO (appoggio prima delle mani e poi dei piedi)	9.00
3	CAPOVOLTA SALTATA (arrivo in piedi)	9.50
4	RUOTA	9.70
5	VERTICALE ARRIVO SUPINI	10.00

