

Trofeo Easy Cup Cup Csen

 **Trofeo Nazionale Easy Cup 2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CATEGORIE :**  **Anni Nascita** | **PROGRAMMA TECNICO**  **Esecuzione Individuale** | | **CLASSIFICA**  **Fasce di merito** |
| **Pulcini 2015-2014**  **Esordienti 2013-2012**  **Allieve A 2011-2010**  **Allieve B 2009-2008**  **Junior A 2007-2006**  **Senior 2005 e precedenti** | GAM | GAF | * oro * argento * bronzo |
| 3 attrezzi:   * CL * VL * MTR | 3 attrezzi:   * CL * TR * MTR o VL |

**Regolamento Tecnico**

* Competizione individuale mista riservata a ginnaste/i **principianti.**
* Ogni Società potrà iscrivere un numero libero di ginnaste per ogni categoria sia nelle fasi **Regionali** che in quella **Nazionale.**
* 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 (Corpo libero, Trave e Minitrampolino o Volteggio a scelta del tecnico)
* 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 o al volteggio

**Ammissione all’Evento Nazionale**

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 all’evento nazionale 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 2019.**

**PROGRAMMA TECNICO PER TUTTE LE CATEGORIE**

**(Esclusa la categoria PULCINI che prevede l’esecuzione di 3 elementi al Cl e alla Trave e 2 salti al Minitrampolino o al Volteggio)**

((

|  |  |
| --- | --- |
| **CORPO LIBERO** | **5 ELEMENTI DA SCEGLIERE NELLA APPOSITA GRIGLIA** |
| **TRAVE** | **5 ELEMENTI DA SCEGLIERE NELLA APPOSITA GRIGLIA** |
| **MINITRAMPOLINO O VOLTEGGIO** | **2 SALTI UGUALI O DIVERSI DA SCEGLIERE NELLA APPOSITA GRIGLIA** |

**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

1. Pennello
2. Gatto
3. Mezzo giro su due piedi in relevé (180°)
4. Da ritti: piegamento sulle gambe (max accosciata) braccia in posizione libera (2”)
5. Equilibrio su pianta gamba in posizione libera (2”)
6. Slancio avanti di una gamba
7. 2 salti in quadrumania con gambe piegate (coniglietto)
8. Orizzontale prona su pianta 2”
9. Equilibrio su pianta con gamba impugnata a 90°
10. Equilibrio su due piedi in relevè
11. Candela
12. Ponte
13. 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 / GROUPE’ | 8.50 |
| **2** | SALTO A X / PENNELLO 180° | 9.00 |
| **3** | CARPIATO DIVARICATO | 9.50 |
| **4** | CAPOVOLTA SALTATA (ARRIVO LIBERO) | 9.50 |
| **5** | PENNELLO 360° | 9.70 |
| **6** | RUOTA / VERTICALE | 10 |

**Volteggio**

Tapp h.40

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** | FRAMEZZO (INTESO COME SALTO CON APPOGGIO PRIMA DELLE MANI E POI DEI PIEDI ) | 9.50 |
| **4** | CAPOVOLTA SALTATA (ARRIVO LIBERO) | 9.70 |
| **5** | RUOTA / VERTICALE | 10 |

**Info ed Iscrizioni: SONIA FRASCA Tel. 338 2841109 Mail:** [sosy.85@libero.it](mailto:sosy.85@libero.it)

** MODULO ISCRIZIONE GARA**

**TROFEO EASY CUP CSEN**

**NOME SOCIETA’\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**NOME E COGNOME DEL TECNICO \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ MAIL\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**TEL\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | NOMINATIVO ATLETA  COGNOME NOME e Codice Fiscale | Luogo e Data di Nascita | N. DI TESSERA | CATEGORIA |
| 1 | ROSSI ANNA - RSSANN94D25P456Q | Roma 25/04/1994 | 0119129456 | SENIOR |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |

1)COMPILAZIONE CORRETTA

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | |
|  |  | |  |  | |
|  |  | |  |  | |
|  |  | |  |  | |
|  |  | |  |  | |
|  |  | |  |  | |
|  |  | |  |  | |
|  |  | |  |  | |
|  |  | |  |  | |
|  |  | |  |  | |
|  |  | |  |  | |
|  |  | |  |  | |
|  |  | |  |  | |
|  |  | |  |  | |