

CAMPIONATO NAZIONALE GYM AURUM



ACROBAT INDIVIDUALE MASCHILE L1-L2-L3



GINNASTICA ARTISTICA

REGOLAMENTO E PROGRAMMA



CAMPIONATO NAZIONALE
GYM AURUM
ACROBAT INDIVIDUALE MASCHILE

Settembre 2021

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

CAMPIONATO NAZIONALE
GYM AURUM
ACROBAT INDIVIDUALE MASCHILE

Regolamento

Gara Individuale Maschile di Preacrobatica/Acrobatica, strutturata su tre livelli tecnici distinti: 1°, 2° e 3°.

- Possono partecipare tutti i ginnasti tesserati CSEN per l'anno sportivo 2020-2021
- Il programma tecnico prevede 3 attrezzi obbligatori per tutti e tre i livelli: Volteggio sui tappetoni – Minitrampolino – Corpo Libero
- È ammesso, per salvaguardare l'incolumità dei ginnasti, l'intervento del Tecnico se necessario
- Le classifiche distinte per i tre livelli, si baseranno sui migliori 2 (due) punteggi sui 3 (tre) ottenuti dal ginnasta, ad ogni attrezzo.

Scadenza Iscrizioni
Indirizzo email:

Domenica 24 ottobre
cpennesi29@gmail.com

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 per Tecnici e Giuria 2021

1° LIVELLO

CATEGORIA	ANNO NASCITA
ALLIEVI A	(2013) - 2012-2011-2010
ALLIEVI B	(2010) - 2009 – 2008
JUNIOR	(2008) - 2007-2006-2005-2004
SENIOR	(2004) - 2003 e precedenti

È ammesso far gareggiare i ginnasti nella categoria corrispondente all'anno inserito in parentesi.

TUTTI GLI ATTREZZI - ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

Esecuzione di due salti (Volteggio/Minitrampolino) uguali o diversi
Esecuzione di due SAS (Suolo) uguali o diverse

PROGRAMMA TECNICO

VOLTEGGIO SUI TAPPETONI cm.60

La distanza della rincorsa è libera – una 2^a rincorsa è consentita se non si sono toccati né pedana né zona salto.

Categoria Allievi A: scelta tra 1 e 3

Categoria Allievi B: scelta tra 1 e 4

Categoria Junior/Senior: scelta libera su tutta la griglia

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE
1	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI SUI TAPPETONI + PENNELLO 180°	p.8.00
2	CAPOVOLTA SALTATA	p.8.50
3	VERTICALE SENZA SPINTA E ARRIVO SUPINI	p.9.20
4	VERTICALE CON SPINTA E ARRIVO SUPINI	p.9.50
5	RONDATA	p.9.80
6	RIBALTATA	p.10.00

MINITRAMPOLINO

Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40) e Minitrampolino posizionato a contatto dei tappetoni

La distanza della rincorsa è libera – una 2^a rincorsa è consentita se non si sono toccati né pedana né zona salto.

Solo per Categoria Allievi A: possibilità di utilizzare un piano rialzato

Categoria Allievi A: scelta tra 1 e 6

Categoria Allievi B: scelta tra 1 e 10

Categoria Junior/Senior: scelta libera su tutta la griglia

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	SALTO RACCOLTO	p.8.00
2	SALTO DIVARICATO (ad X)	p.8.50
3	CAPOVOLTA SALTATA	p.8.70
4	PENNELLO 180°	p.8.70
5	VERTICALE SENZA SPINTA E ARRIVO SUPINI	p.8,90
6	VERTICALE CON SPINTA E ARRIVO SUPINI	p.9.20
7	SALTO CARPIO DIVARICATO	p.9.30
8	TUFFO	p.9.30
9	RIBALTATA	p.9.50
10	FLIC AVANTI	p.9.50
11	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.9.80
12	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	p.10.00

SUOLO

Le sequenze al suolo prevedono l'esecuzione **obbligatoria** di tre elementi, così come descritto

In caso di caduta tra un elemento e l'altro, ma comunque presentati i tre elementi, la penalità sarà: 0,50 di caduta + 0,30 interruzione di serie + le penalità d'esecuzione

La mancanza di un elemento comporterà la penalità di p. 0.50 per Elemento Mancante

Categoria Allievi A: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 8

Categoria Allievi B: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 12

Categoria Junior/Senior: scelta tra le sequenze comprese tra 6 e 16

SEQUENZE ACROBATICHE STRUTTURATE

Sequenza n. 1

Capovolta av partenza gb piegate + Pennello + Capovolta av partenza gb piegate e arrivo ritti br in alto
valore p.8.00

Sequenza n. 2

Capovolta av partenza gb piegate + Pennello + Pennello 180° valore p.8.30

Sequenza n.3

Sforbiciata a gb tese + Sforbiciata a gb tese + Ruota valore p.8.50

Sequenza n.4

Capovolta av partenza gb piegate + Capovolta av partenza gb piegate + In app sulle mani elevare il bacino in Verticale a gb flesse **valore p. 8.80**

Sequenza n.5

Capovolta av partenza gb tese + Pennello 180° + Capovolta ind con partenza e arrivo a gb piegate **valore p. 9.00**

Sequenza n.6

Pennello 180° + Capovolta av partenza gb unite + Salto Raccolto **valore p.9.00**

Sequenza n.7

Pennello 180°+ Capovolta av partenza gb tese + Salto Raccolto 180° + **valore p. 9.20**

Sequenza n.8

Capovolta saltata + Pennello + Salto Divaricato Frontale **valore p. 9.20**

Sequenza n.9

Capovolta saltata arrivo smezzato + Ruota + Capovolta ind con partenza a gb tese unite e arrivo a gb tese divaricate **valore p.9.40**

Sequenza n.10

Ruota + Capovolta ind partenza a gb tese unite ed arrivo a gb piegate unite + Pennello 180° **valore p.9.40**

Sequenza n.11

Sforbiciata a gb tese + Ruota + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb tese divaricate **valore p.9.50**

Sequenza n.12

Ruota (anche costale) + Ruota (anche costale) + Capovolta ind partenza ed arrivo gb tese unite **valore p.9.50**

Sequenza n.13

Ruota spinta + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb unite piegate + Pennello **valore p.9.70**

Sequenza n.14

Verticale Capovolta av + In appoggio sulle mani con spinta degli a.i. elevare il bacino alla Verticale con gb flesse al petto + Capovolta avanti **valore p.9.80**

Sequenza n.15

Rondata + Pennello + Salto Raccolto **valore p.10.00**

Sequenza n.16

Rondata + Raccolto + Pennello **valore p.10.00**

PRECISAZIONI

Il lavoro si svolge sempre in un'unica direzione; non è possibile tornare indietro sulla corsia

Tutte le sequenze si eseguono in **Collegamento Diretto cioè:** senza passi o rincorse intermedie, stop, pause, altrimenti s'incorre in:

Fa llo d 'in te r r u zio n e d i se r i e p.0.30 FISSO

Arrivo smezzato: un piede dietro l'altro

Tutti gli equilibri: 2"

Sequenze n.1, n.2: *Capovolta av partenza gb piegate* durante il rotolamento, le gb rimangono flesse

Sequenza n.4: *Capovolta av partenza gb piegate + Capovolta av partenza gb piegate* le due Capovolte vanno eseguite in successione

Sequenza n.7: *Pennello 180°* partenza dorso alla direzione di lavoro

2° LIVELLO

CATEGORIA	ANNO NASCITA
ALLIEVI	(2013 - 8anni compiuti) 2012 -2011-2010-2009-2008
JUNIOR	2007-2006-2005-2004
SENIOR	2003 E PRECEDENTI

È ammesso far gareggiare i ginnasti nella categoria corrispondente all'anno inserito in parentesi.

TUTTI GLI ATTREZZI - ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

Esecuzione di due salti (Volteggio/Minitrampolino) uguali o diversi
Esecuzione di due SAS (Suolo) uguali o diverse

PROGRAMMA TECNICO

VOLTEGGIO SUI TAPPETONI

La distanza della rincorsa è libera – una 2^a rincorsa è consentita se non si sono toccati né pedana né zona salto.

Categoria Allievi: h. tappetoni cm.60 scelta tra 1 e 5

Categoria Junior: h. tappetoni cm.80 scelta tra 1 e 7

Categoria Senior: h. tappetoni cm.80 scelta tra 3 e 8

	TIPOLOGIA VOLTEGGIO	VALORE
1	VERTICALE SENZA SPINTA ARRIVO SUPINI	p.8.00
2	VERTICALE CON SPINTA ARRIVO SUPINI	p.8.50
3	RONDATA	p.8.70
4	RUOTA ARRIVO COSTALE	p.8.80
5	RIBALTATA	p.9.00
6	RUOTA ARRIVO COSTALE ARRIVO A CM 20	p.9.50
7	RIBALTATA ARRIVO A CM 20	p.9.70
8	RONDATA IN PEDANA + FLIC	p.10.00

MINITRAMPOLINO

Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40) e Minitrampolino posizionato a contatto dei tappetoni
La distanza della rincorsa è libera – una 2^ rincorsa è consentita se non si sono toccati né pedana né zona salto.

Categoria Allievi: scelta tra 1 e 7

Categoria Junior: scelta tra 1 e 9

Categoria Senior: scelta libera su tutta la griglia

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE
1	SALTO CARPIO DIVARICATO	p.8.00
2	VERTICALE SENZA SPINTA ARRIVO SUPINI	p.8.00
3	VERTICALE CON SPINTA ARRIVO SUPINI	p.8.30
4	TUFFO	p.8.50
5	FLIC AVANTI	p.8.80
6	RIBALTATA	p.8.80
7	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.9.00
8	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	p.9.40
9	SALTO GIRO AVANTI TESO	p.9.70
10	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO 180° a/l	p.9,80
11	SALTO GIRO AVANTI TESO 180° a/l	p.10.00

SUOLO

Le sequenze al suolo prevedono l'esecuzione **obbligatoria** di tre elementi, così come descritto

In caso di caduta tra un elemento e l'altro, ma comunque presentati i tre elementi, la penalità sarà; 0,50 di caduta + 0,30 interruzione di serie + le penalità d'esecuzione

La mancanza di un elemento comporterà la penalità di p. 0.50 per Elemento Mancante

Nelle sequenze che prevedono una rincorsa, ne è consentita una seconda soltanto nel caso non si siano eseguiti elementi

Categoria Allievi: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 13

Categoria Junior: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 17

Categoria Senior: scelta libera su tutta la griglia

SEQUENZE ACROBATICHE STRUTTURATE

Sequenza n.1

Ruota spinta + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb unite piegate + Pennello
valore p.8.00

Sequenza n.2

Verticale 180° + Cap ind partenza con gb tese unite ed arrivo a gb unite piegate + Pennello
Valore p.8.10

Sequenza n.3

Cap av + Verticale a gb divaricate + Cap av valore p. 8.10

Sequenza n.4

Rondata + Pennello + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb tese divaricate
valore p.8.20

Sequenza n.5

Ribaltata a 1 + Ruota + Capovolta ind. a gb.tese **valore p.8.30**

Sequenza n.6

Ruota + Rovesciata indietro + Pennello **valore p.8.40**

Sequenza n.7

Ribaltata a 1 + Rondata + Pennello **valore p. 8.50**

Sequenza n.8

Ruota + Rovesciata indietro + Flic unito **valore p. 8.60**

Sequenza n.9

Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2 + Pennello **valore p. 8.70**

Sequenza n.10

Ruota + Flic unito + Salto Raccolto **valore p. 8.90**

Sequenza n.11

Ribaltata a due + Pennello + Cap. av. saltata **valore p. 8.90**

Sequenza n.12

Ribaltata a uno + Ribaltata a due + Raccolto **valore p.9.00**

Sequenza n.13

Rondata + Flic unito + Pennello **valore p.9.00**

Sequenza n.14

Rondata + Flic unito + Raccolto **valore p. 9.30**

Sequenza n.15

Rondata + Flic unito + Flic unito **valore p. 9.60**

Sequenza n.16

Salto avanti raccolto + Pennello + Salto Raccolto **valore p. 9.70**

Sequenza n.17

Rondata + Salto giro indietro raccolto + Pennello **valore p. 9.70**

Sequenza n. 18

Salto av racc + Pennello + Capovolta av. saltata **valore p.9.80**

Sequenza n.19

Rondata + Salto giro indietro raccolto + Salto Raccolto **valore p. 9.80**

Sequenza n.20

Ribaltata a due + Flic av + Pennello **valore p. 9.90**

Sequenza n. 21

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro raccolto **valore p. 10.00**

PRECISAZIONI

Il lavoro si svolge sempre in un'unica direzione; non è possibile tornare indietro sulla corsia

Tutte le sequenze si eseguono in **Collegamento Diretto cioè:** senza passi o rincorse intermedie, stop, pause, altrimenti s'incorre in: Fa llo d'in te r r u zio n e d i s e r i e **p.0.30 FISSO**

Arrivo smezzato: un piede dietro l'altro

Tutti gli equilibri: 2"

Sequenze n.6 n.8: *Ruota + Rov ind + (Pennello o Flic smezzato)* è consentito, se necessario, sfilare av la gamba posizionata ind per eseguire la Rov

3° LIVELLO

CATEGORIE	ANNO NASCITA
ALLIEVI	(2012) - 2011 – 2010 – 2009 – 2008
JUNIOR	(2008) - 2007 – 2006 – 2005 – 2004
SENIOR	(2004) - 2003 e PRECEDENTI

È ammesso far gareggiare i ginnasti nella categoria corrispondente all'anno inserito in parentesi.

TUTTI GLI ATTREZZI - ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

Esecuzione di due salti (Volteggio/Minitrampolino) uguali o diversi
Esecuzione di due SAS (Suolo) uguali o diverse

PROGRAMMA TECNICO

VOLTEGGIO SUI TAPPETONI cm 80

La distanza della rincorsa è libera – una 2^a rincorsa è consentita se non si sono toccati né pedana né zona salto.

Categoria Allievi: scelta tra 1 e 4

Categoria Junior: scelta tra 1 e 7

Categoria Senior: scelta tra 2 e 11

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE
1	VERTICALE CON SPINTA ARRIVO SUPINI	p.8.00
2	RONDATA	p.8.50
3	RUOTA ARRIVO COSTALE	p.8.70
4	RIBALTATA	p.9.00
5	RUOTA ARRIVO COSTALE arrivo cm 20	p.9.30
6	RIBALTATA ARRIVO CM 20	p.9.50
7	RONDATA IN PEDANA + FLIC	p.9.70
8	RUOTA ARRIVO COSTALE arrivo cm 40	p.9.70
9	RONDATA IN PEDANA + FLIC CON ARRIVO A CM 20	p.9.80
10	RIBALTATA CON ARRIVO A CM 40	p.9.90
11	RONDATA IN PEDANA + FLIC CON ARRIVO A CM 40	p.10.00

MINITRAMPOLINO

La distanza della rincorsa è libera – una 2^a rincorsa è consentita se non si sono toccati né pedana né zona salto.

Categoria Allievi: scelta tra 1 e 5

Categoria Junior: scelta tra 1 e 8

Categoria Senior: scelta libera su tutta la griglia

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE
1	FLIC AVANTI	p.8.00
2	RIBALTATA	p.8.00
3	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.8,50
4	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	p.8,80
5	SALTO GIRO AVANTI TESO	p.9.00
6	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO CON 180°	p.9.30
7	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO CON 180°	p.9.50
8	SALTO GIRO AVANTI TESO CON 180°	p.9.70
9	SALTO GIRO AVANTI TESO CON 360°	p.10.00

SUOLO

Le sequenze al suolo prevedono l'esecuzione obbligatoria di tre elementi, così come descritto

In caso di caduta tra un elemento e l'altro, ma comunque presentati i tre elementi, la penalità sarà; 0,50 di caduta + 0,30 interruzione di serie + le penalità d'esecuzione

La mancanza di un elemento comporterà la penalità di p. 0.50 per Elemento Mancante

Nelle sequenze che prevedono una rincorsa, ne è consentita una seconda soltanto nel caso non si siano eseguiti elementi

Categoria Allievi: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 7

Categoria Junior: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 14

Categoria Senior: scelta libera su tutta la griglia

Sequenza n.1

Verticale ritta (arrivo smezzato) + Flic unito + Pennello **valore p. 8.00**

Sequenza n.2

Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2 + Pennello **valore p.8.20**

Sequenza n.3

Salto avanti raccolto + Pennello + Cap av. saltata **valore p.8.40**

Sequenza n.4

Rondata + Flic unito + Pennello **valore p.8.40**

Sequenza n.5

Flic unito + Flic unito + Pennello **valore p. 8.60**

Sequenza n.6

Salto avanti raccolto + Pennello + Salto Raccolto **valore p.8.80**

Sequenza n.7

Rondata + Flic unito + Flic unito **valore p. 9.00**

Sequenza n.8

Rondata + Salto giro indietro raccolto + Pennello **valore p. 9.20**

Sequenza n.9

Rondata + Salto giro indietro carpiato + Pennello **valore p. 9.30**

Sequenza n.10

Rondata + Salto giro indietro teso + Pennello **valore p. 9.50**

Sequenza n.11

Ribaltata a due + Salto giro avanti raccolto + Pennello **valore p. 9.60**

Sequenza n.12

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro raccolto **valore p. 9.70**

Sequenza n.13

Ribaltata a due + Salto giro avanti carpiato + Pennello **valore p. 9.70**

Sequenza n.14

Salto giro avanti raccolto + Salto giro avanti raccolto + Pennello **valore p. 9.80**

Sequenza n.15

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro teso **valore p. 9,80**

Sequenza n.16

Ribaltata a due + Salto giro avanti teso + Pennello **valore p. 10.00**

Sequenza n.17

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro teso con min 180° **valore p. 10.00**

PRECISAZIONI

Il lavoro si svolge sempre in un'unica direzione; non è possibile tornare indietro sulla corsia

Tutte le sequenze si eseguono in **Collegamento Diretto cioè:** senza passi o rincorse intermedie, stop, pause, altrimenti s'incorre in: F a l l o d ' i n t e r r u z i o n e d i s e r i e **0.30 p. FISSO**

Arrivo smezzato: un piede dietro l'altro

 **Tutti gli equilibri: 2"**



APPENDICE

SCHEDE DI DICHIARAZIONE



SOCIETÀ:.....CATEGORIA:.....LIVELLO:.....

GINNASTA.....					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 1° ONDATA					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 2° ONDATA					
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE	



SOCIETÀ:.....CATEGORIA:.....LIVELLO:.....

GINNASTA.....					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 1° ONDATA					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 2° ONDATA					
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE	



SOCIETÀCATEGORIA:.....LIVELLO:.....

GINNASTA.....					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 1° ONDATA					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 2° ONDATA					
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE	



SOCIETÀ:.....CATEGORIA:.....LIVELLO:.....

GINNASTA.....					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 1° ONDATA					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 2° ONDATA					
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE	



SOCIETÀ:.....CATEGORIA:.....LIVELLO:.....

GINNASTA.....					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
<u>PUNTEGGIO FINALE DELLA 1° ONDATA</u>					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
<u>PUNTEGGIO FINALE DELLA 2° ONDATA</u>					
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE	



SOCIETÀ:.....CATEGORIA:.....LIVELLO:.....

GINNASTA.....					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
<u>PUNTEGGIO FINALE DELLA 1° ONDATA</u>					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
<u>PUNTEGGIO FINALE DELLA 2° ONDATA</u>					
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE	

