

CAMPIONATO NAZIONALE GYM AURUM



ENJOY ECCELLENZA
L1

GINNASTICA ARTISTICA

REGOLAMENTO E PROGRAMMA



Campionato Nazionale
GYM AURUM
ENJOY ECCELLENZA L1

Settembre 2021



GYM AURUM

ENJOY ECCELLENZA 1° LIVELLO

SCHEMA TECNICA

Partecipazione

Aperta a tutte le Società e a tutte le ginnaste
in regola con il tesseramento **2021**

Categoria	Anno di nascita	Programma tecnico
Esordienti	(2014) – 2013 - 2012	Volteggio sui tappetoni – Parallele Asimmetriche – Trave bassa - Suolo
Allieve A	(2012) – 2011- 2010	Volteggio sui tappetoni – Parallele Asimmetriche – Trave bassa - Suolo
Allieve B	(2010) – 2009 - 2008	Volteggio sui tappetoni – Parallele Asimmetriche – Trave (bassa o alta) - Suolo
Junior	(2008) – 2007 – 2006 - 2005	Volteggio sui tappetoni – Parallele Asimmetriche – Trave (bassa o alta) - Suolo
Senior	(2005) – 2004 e prec.	Volteggio sui tappetoni – Parallele Asimmetriche – Trave (bassa o alta) - Suolo

SI RICORDA CHE L'EVENTUALE PASSAGGIO DI CATEGORIA È AMMESSO SOLTANTO PER L'ULTIMO ANNO DI OGNI CATEGORIA.

Scadenza Iscrizioni

[Domenica 24 ottobre](#)

Indirizzo email:

cpennesi29@gmail.com



GYM AURUM

ENJOY ECCELLENZA 1° LIVELLO

REGOLAMENTO TECNICO

1. Competizione individuale rivolta a ginnaste che vogliono sperimentare e/o sperimentarsi con l'Ecceellenza.
2. La classifica è prevista **solo per attrezzo**.
3. Il valore di ogni salto al Volteggio, è indicato nelle tabelle specifiche.
4. Il brano musicale per il Corpo Libero di tutte le categorie, può essere anche cantato. Dovrà essere inciso su chiavetta USB, che dovrà riportare soltanto i brani musicali inerenti la gara, ognuno con il cognome della ginnasta che utilizza il brano.
5. Le ginnaste delle categorie Esordienti e Allieve A, potranno eseguire elementi delle categorie superiori ma comunque valutati per la propria categoria di appartenenza.
6. Pari Merito: in ogni caso di pari merito si valuterà l'età: la più giovane nelle categorie Esordienti, Allieve A, Allieve B e Junior; la più grande nella categoria Senior.

ALCUNE PRECISAZIONI

BONUS: Parallele, Trave e Suolo, prevedono l'assegnazione di un Bonus pari a **0.50**, per i Gruppi Strutturali **1-2-3-4**, per un max raggiungibile di **p.2.00**.

Ciò vuol dire che l'assegnazione del Bonus è determinata dalla scelta del GS, non dal numero di elementi selezionati da un determinato GS ed eseguiti.

CORPO LIBERO: Passaggio di Danza: è composto da due salti ginnici **Diversi**, entrambi con spinta ad 1 piede e collegati direttamente o inframmezzati da passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé. L'obiettivo è creare uno schema di grande spostamento fluido.

Verrà applicata la penalità di 0.30 per Interruzione di Serie, se nel collegare direttamente o inframmezzando con passi di corsa, piccoli balzi etc, la ginnasta urterà palesemente il suolo così da togliere fluidità nei passi tra un salto e l'altro.

CALCOLO DEL PUNTEGGIO: **p.10.00** (esecuzione) + somma dei punteggi degli elementi + eventuale Bonus (GS)

Esempio 1: Trave/Suolo 10,00 + 1,80 (0,30 X max 6 elementi) + Bonus 2,00 (4 GS) = **13,80p**

Esempio 2: Parallele cat. Esordienti: 10.00 + 1 (0.20 x max 5 elementi) + Bonus 2.00 (4 GS) = **13.00p**



GYM AURUM

**ENJOY ECCELLENZA 1° LIVELLO
PROGRAMMA TECNICO**

VOLTEGGIO SUI TAPPETONI

Per tutte le categorie: 2 salti di due gruppi strutturali diversi – 2 prove vale la migliore

CATEGORIE	SPECIFICHE
ESORDIENTI/ ALLIEVE A	Tappetoni h. cm 60 – scelta tra le colonne “A” e “B”
TUTTE LE ALTRE CATEGORIE	Tappetoni h. cm 80 – scelta libera su tutta la griglia

	A 12.40	B 12.80	C 13.20
GS 1	VERT. ARRIVO SUPINI	VERT. SPINTA ARRIVO SUPINI	RIBALTATA
GS 2	RONDATA	RUOTA ARRIVO COSTALE	RUOTA ARRIVO COSTALE A CM 20
GS 3		RONDATA + FLIC (tutto su tappetoni)	RONDATA IN PEDANA + PENNELLO

<u>Copia società GAF ENJOY VOLTEGGIO</u>		<u>Valore</u>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
<u>Copia segreteria GAF ENJOY VOLTEGGIO</u>		<u>Valore</u>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	



PARALLELE ASIMMETRICHE – BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3 -4

Categorie Esordienti/Allieve A: 5 elementi - scelta tra le colonne “A” e “B”

Altre categorie: 6 elementi - scelta libera su tutta la griglia

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
GS1 ENTRAT	Cap ind di slancio	Cap ind. di forza	Giro add av gb flesse	Giro add av gb tese
	Saltare all'app fr			Infilata a 1 in presa poplitea
GS 2 USCITE	SI Cap av	SS dall'oscill abbandonare le impugnature ed arrivo ritti		
	SI Slancio ind (anche con ½ giro)	SS Cap av	SI Fioretto	SS Fioretto
GS 3	Dall'app fr: passaggio lat di 1 gb senza salto di mano arrivo in app fr con gb infilata	Dall'app fr: passaggio lat di 1 gb con salto di mano arrivo in app fr con gb infilata	Giro add ind	Giro av in infilata tesa sagittale
GS 4	Slancio ind altezza staggio gb div/unite	Slancio ind all'orizz gb unite	Slancio ind all'orizz gb div corpo squadrato	Slancio ind sopra orizz a gb unite
GS 5	Posa successiva dei piedi sullo SI	Slancio e posa piedi gb div piegate	Slancio e posa piedi gb unite piegate	Slancio e posa piedi gb divaricate tese
GS 6	Dall'app: gb tesa infilata, riunire in appoggio dorsale	Dall'app: gb tesa infilata, mezzo giro e riunire in appoggio ritto fr	Giro av in infilata con risalita in presa poplitea	Giro av gb in infilata tesa
GS 7	Basculi in presa poplitea con oscillazione	Basculi in presa Poplitea	Basculi a gb tesa	
GS 8	Dall'app fr con gb tesa infilata riunire le gb in posizione seduta	Sedute in app dorsale ½ giro all'app fr	SI Da ritti: saltare alla sosp allo SS E/O SS due oscillazioni	Giro di pianta av/d gb div piegate
GS 9	SI Infilata a 1 in presa poplitea con oscill	SI Infilata a 1 in presa poplitea	SS Infilata a 1 in presa poplitea	SS Dall'oscillazione salire in Cap. ind all'app fr

N.B. GS 8 cella B 0.30: le due opzioni previste si possono scegliere e combinare liberamente, ai fini della costruzione dell'esercizio.

Copia società GAF ENJOY Parallele Asimmetriche		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
Copia segreteria GAF ENJOY Parallele Asimmetriche		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	



TRAVE - BONUS GS 1-2-3-4

Cat.rie Esordienti e Allieve A: Trave bassa – 6 elementi tra 0.10 e 0.30 – min.2 lunghezze

Altre categorie: scelta libera tra Trave Bassa o Alta – 7 elementi scelta libera su tutta la griglia – min.2 lunghezze

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
GS1 - ENTRATE	Con appoggio delle mani, salire a raccolta	Battuta: Entrata con 1 o 2 piedi	Staccata frontale	Squadra div/unita di passaggio
GS2	½ giro (180°) su due piedi in relevé	½ giro gb libera	½ giro in passé	½ giro gb avanti tesa a 45°
GS3	Pennello + Raccolto	Gatto + Raccolto O Enj sul posto (apertura min 90°) + Pennello	Enj sul posto (apertura min.90°) + Raccolto	Enj sul posto + Sissonne (entrambi min. apertura 90°)
GS4	Capovolta av arrivo libero	Verticale con cambio di gb (Sforbiciata)	Ruota	
	Cap ind	Ponte + Rovesciamento indietro	Coniglietto gb flex e distensione in Verticale	Rovesciata Indietro
GS5	Gatto	Cosacco	Enjambée (apertura min. 90°)	Enj (apertura min.90°) arrivo in arabesque
GS6	Pennello 180°	Raccolto 180°	Enjambée sul posto (apertura min. 90°)	Sissonne (apertura min. 90°)
GS7	Equilibrio libero in relevé (2")	Orizzontale Prona (2")	Vert unita di passaggio	Vert divaricata sag + Pennello
GS8	Candela (2")	Tenuta gb tesa impugnata a 90° su pianta (2")	Tenuta gb tesa impugnata oltre 90° su pianta (2")	Posizione ad I con mani in presa su Trave (2")
GS9 - USCITE	Carpio Divaricato (anche con presalto e stacco)	Ruota O Raccolto 180° (anche con presalto e stacco)	Rondata	Ribaltata

<u>Copia società GAF ENJOY TRAVE</u>		<u>Valore</u>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
<u>Copia segreteria GAF ENJOY TRAVE</u>		<u>Valore</u>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	



SUOLO - BONUS GS 1-2-3-4

Esordienti e Allieve A: durata max del brano musicale 1' – 6 elementi tra 0.10 e 0.30

Altre categorie: durata max del brano musicale 1'30" – 7 elementi scelta libera su tutta la griglia

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
GS1 - Passaggio Danza	Sforbiciata tesa e Gatto 180°	Enj (apertura min.90°) + Gatto	Enj (apertura min.90°) + Cosacco	Enj (apertura 160°) + Enj laterale (apertura 160°)
GS2	180°giro a/l in passé	180°giro a/l in passé e 180° giro a/l in passé sull'altra gb	1 giro in passé (360°)	1 giro e mezzo in passé (540°)
GS2	½ giro (180°) a/l con gb tesa av a 45°	½ giro con gb a 90°		
GS3	Ruota	Rovesciata avanti	Ribaltata a 2 (anche con Pennello)	
GS3	Capovolta av	Capovolta av + Pennello	Capovolta av + Vert a gb divaricate	Capovolta av + Vert a gb unite
GS4	Capovolta ind	Ponte + Rovesciamento ind	Rovesciata indietro	Da fermo: Flic smezato
GS4		Ruota + Ruota	Rondata (anche con Pennello)	Flic unito
GS5	Verticale di passaggio	Verticale + Capovolta av	Verticale + ½ giro (180°)	Verticale 2"
GS6	Gatto	Sforbiciata a gb tese	Gatto 180°	Gatto 360°
GS7	Pennello 180° ○ Raccolto 180°	Cosacco ○ Enj sul posto (apertura min.90°)	Carpio Divaricato ○ Sissonne (apertura min.90°)	Sissonne (apertura 160°) ○ Enj sul posto con ½ giro (apertura min.90°)

<u>Copia società GAF ENJOY SUOLO</u>		<u>Valore</u>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

<u>Copia segreteria GAF ENJOY SUOLO</u>		<u>Valore</u>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

