



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

TROFEO di CARNEVALE 2021

Gara Nazionale ON LINE
di Ginnastica Artistica

iscrizioni dal 19 al 27 febbraio 2021

invio materiale video:
28 febbraio - 10 marzo 2021



per informazioni

giuliano.pascale@alice.it

alicecsen@gmail.com



TROFEO DI CARNEVALE 2021 ONLINE

CSEN NAZIONALE



Gara di ginnastica artistica femminile nazionale online.

- Possono partecipare tutte le società affiliate allo Csen, e le ginnaste tesserate CSEN.
- Sono previsti 5 attrezzi (corpo libero, trave, volteggio, minitrampolino, parallele)
- Ogni ginnasta può presentare fino ad un Massimo di 3 attrezzi su 5. Può quindi essere presentato anche un solo attrezzo.
- Abbigliamento: Body o canotta e culotte aderenti
- Dovrà essere inviato un video per ogni attrezzo registrato di lato rispetto alla ginnasta; corpo libero e trave dovranno seguire la durata massima indicata sul programma. Prima di iniziare il video la ginnasta dovrà dire il proprio nome e cognome e fare il saluto.
- I video dovranno essere caricati sul portale dal giorno 28 febbraio al giorno 10 marzo 2021
- Verrà stilata una classifica per ogni categoria e per ogni attrezzo
- I video verranno giudicati da giudici nazionali di varie regioni dell'ente seguendo le indicazioni del codice dei punteggi nazionale 2021.
- Quota gara individuale: 10,00 €

Per partecipare alla gara bisogna iscriversi nel seguente portale:

https://www.sportdata.org/csen/set-online/registrate_registrator_main.php?active_menu=registration&ereferee=true

entro il giorno 27 febbraio 2021

Per l'iscrizione potete seguire il seguente tutorial

<https://drive.google.com/file/d/1pB9CCeu9nIHfhSDpaYR3E9NBAAdgBXhYD/view?usp=sharing>

Dopo che l'iscrizione è stata accettata effettuare il bonifico totale per le ginnaste partecipanti al seguente iban: IT 11 H030 6909 6061 0000 0121 509 (CSEN NAZIONALE)

Inviare poi una mail con copia del bonifico a: e-tournament@csendata.it

Inviare le iscrizioni entro il 27 febbraio 2021, i video potranno essere caricati sul portale dal 28 febbraio 2021 al 10 marzo 2021.

Per qualsiasi informazioni potete contattare:

- Pascale Giuliano (3381935419) giuliano.pascale@alice.it
- Grecchi Alice (3477872811) alicecsen@gmail.com

Per problemi con le iscrizioni scrivere a e-tournament@csendata.it

CATEGORIE:

Esordienti (2014) - 2013 - 2012
Allieve A (2012) - 2011 - 2010
Allieve B (2010) - 2009 - 2008
Junior A (2008) - 2007 - 2006
Junior B (2006) - 2005 - 2004
Senior (2004) - 2003 e precedenti

PROGRAMMA DI GARA

CORPO LIBERO

Categoria Esordienti:

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Una parte a terra
- 3) Una serie artistica di due elementi uguali o diversi
- 4) Un elemento acro
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.20. **Durata dell'esercizio: max. 50"**

*Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti. Serie artistica: scelta dai Gruppi Strutturali: **Salti o Giri***

Per le categorie Allieve A e Allieve B:

*possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono **0.40***

Categoria Allieve A

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal gruppo strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Un elemento acro
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.30. **Durata dell'esercizio: max. 1'15"**

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuono (se presente nell'esercizio)

Categoria Allieve B

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal gruppo strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Un elemento acro
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.30. **Durata dell'esercizio: max. 1'15"**

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Per le categorie Junior A, Junior B e Senior:

possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono 0.50 dedicata alla loro categoria

Categoria Junior A

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal gruppo strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Una serie acrobatica di almeno 2 elementi *da svolgere nella stessa direzione*
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.40. **Durata dell'esercizio: max 1'30"**

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Junior B

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal Gruppo Strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Una serie acrobatica *da svolgere nella stessa direzione*
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.50. **Durata dell'esercizio: max 1'30"**

Valore dell'esercizio: esecuzione p 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuono (se presente nell'esercizio)

Categoria: Senior

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal Gruppo Strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Una serie acrobatica *da svolgere nella stessa direzione*
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.50. **Durata dell'esercizio: max 1'30"**

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Serie artistica: scelta dal Gruppo strutturale **Salti**

Serie acrobatica: scelta dal Gruppo Strutturale **Acro**

N.B. tutte le Serie, sia artistiche che acrobatiche, si eseguono senza soluzione di continuità (senza pausa, stop, passi intermedi), altrimenti non sono riconosciute

CORPO LIBERO

| | 0.10 | 0.20 | 0.30 | 0.40 | 0.50 | |
|------------------|---|-------------------------------------|--|---|------------------------------------|--|
| | | TETTO MAX CAT ESORDIENTI | | ABBUONO solo Allieve (0.40) | ABBUONO Jr A (0.50) | ABBUONO Jr B e Sr (0.50) |
| ACRO | Cap avanti (partenza ed arrivo liberi) | Cap saltata (piccolo tuffo) | Tuffo O Rov av | Ribaltata a 1 | Rib av a 2 (anche con pennello) | Salto giro av raccolto |
| | Cap indietro (partenza ed arrivo liberi) | Rov ind | Rov ind araba O Cap ind alla Vert br piegate | Cap ind alla Vert br tese | | Cap ind alla Vert con 180°** |
| | | | Tic Tac | | Ruota senza mani | Ribaltata av senza Mani |
| | Ruota (anche con 1 br) | Ruota spinta/ saltata | Rondata | Flic smezzato | Flic unito | Salto giro ind Raccolto |
| | | Vert Cap | Cap av + Vert a gb unite e flesse | Cap av + Vert a gb Div | Cap av + Vert a gb unite e tese | Verticale 360° + Cap av ** |
| VERTICALI | Vert di passaggio (1 gb e bacino in verticale) | Vert unita di passaggio | Vert 180° | Vert ritta (2") O Vert di forza partenza gb div (discesa libera) | Vert 360° | Vert 540° |
| SALTI | Gatto | Gatto 180° | Sisonne (ap 160°) | Gatto 360° | | Gatto 540° |
| | Sisonne (ap 90°) | Cosacco ad 1 | Cosacco a 2 | Sisonne (ap 180°) | Cosacco a 2 con 180° | Cosacco a 2 con 360° |
| | Sforbiciata tesa | Enj con ¼ giro (ap.90°) | Enj con ¼ giro (ap.135°) | Enj min (ap 160°) | Enj min (ap.180°) | Enjambée cambio |
| | Enjambée sul posto (ap 90°) | Enjambée (ap 90°) | Enj sul posto (min.160°) | Enj sul posto (180°) | Carpio div/unito | Enj sul posto con 180° di rotazione |
| | Pennello (anche con 180°) | Raccolto | Raccolto 180° | Pennello 360° | Raccolto 360° | Pennello 540° |
| GIRI | | Mezzo giro 180° in Passé | Giro 360° | 1 Giro e mezzo 540° | | Due giri perno 720° |
| | 180° giro a/l arto libero | 180° giro a/l gb a 45° | 180° giro a/l con gb a 90° O Giro 360° con gb a 45° | 180° giro a/l con gb impugnata apertura 160° | Giro 360° a/l con gb a 90° | Giro 360° a/l con gb impugnata apertura 160° |
| MOBILITÀ | Seduti gb div e tese: flessione del busto av arrivo petto a terra | Ponte 2" | Staccata sag (2") senza aiuto | Staccata fr (2") senza aiuto | | |

TRAVE

Categoria Esordienti: SOLO TRAVE BASSA

Trave

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
 - 2) Un elemento artistico
 - 3) Una posizione d'equilibrio
 - 4) Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
 - 5) Un elemento Acro (ammesso anche come entrata e/o uscita)
 - 6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.20
- Durata dell'esercizio: max. 50". Minimo una lunghezza*
Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti

Per le categorie Allieve A e Allieve B:

possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono 0.40

Categoria Allieve A: SOLO TRAVE BASSA

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
 - 2) Un elemento artistico
 - 3) Una posizione d'equilibrio
 - 4) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
 - 5) Un elemento Acro
 - 6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.30
- Durata dell'esercizio: max. 1'15". Minimo una lunghezza e mezza*
Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Allieve B: SOLO TRAVE BASSA

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
 - 2) Un elemento artistico
 - 3) Una posizione d'equilibrio
 - 4) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
 - 5) Un elemento Acro
 - 6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.30
- Durata dell'esercizio: max. 1'15". Minimo una lunghezza e mezza*
Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Per le categorie Junior A, Junior B e Senior:

possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono 0.50 dedicata alla loro categoria o scelta della Trave a mt. 1,25 da terra ed 1 elemento della colonna Abbuono dedicata alla loro categoria

Categoria Junior A

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
 - 2) Una serie artistica di due elementi diversi
 - 3) Una posizione d'equilibrio
 - 4) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
 - 5) Un elemento acro
 - 6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.40
- Durata dell'esercizio: max. 1'30". Minimo una lunghezza e mezza*
Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Junior B

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
 - 2) Una serie artistica di due elementi diversi
 - 3) Una posizione d'equilibrio
 - 4) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
 - 5) Un elemento acro
 - 6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.50
- Durata dell'esercizio: max. 1'30". Minimo una lunghezza e mezza*
Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuono (se presente nell'esercizio)

Categoria Senior

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
 - 2) Una serie artistica di due elementi diversi
 - 3) Una posizione d'equilibrio
 - 4) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
 - 5) Un elemento acro
 - 6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.50
- Durata dell'esercizio: max. 1'30". Minimo una lunghezza e mezza*
Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

***Contatto con l'attrezzo: v. Linee Guida Tecniche e di Giuria 2021 (pag. 13)**

TRAVE

| | 0.10 | 0.20 TETTO MAX CAT ESORDIENTI | 0.30 | 0.40 ABBUONO solo per Allieve (0.40) | 0.50 ABBUONO per Junior A (0.50) | ABBUONO per Junior B e Senior (0.50) |
|-----------|--|---|--|---|---|--|
| ENTRATE | | Capovolta avanti fermata | TB Stacco a piedi pari e arrivo sulla T. in Arabesque | TA Pennello arrivo a 1 piede (battuta stacco a uno o due) O Framezzo flessa | Capovolta Avanti | |
| | Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta | TB Entrata in pennello | Squadra equilibrata segnata a gb div | Squadra equilibrata a gb div (2") | Staccata frontale (2") | Da squadra equilibrata gb div: elevare il bacino e Cap av |
| SALTI | Pennello (anche con cambio gb) | Raccolto | Pennello 180° | Cosacco a 2 | Pennello 270° | Raccolto 180° |
| | Gatto | Enjambée (min. 90°) | Cosacco 1 piede | Enjambée sul posto (min.160°) | Enjambée (min. 160°) | Enjambée |
| | | Enjambée sul posto (min.90°) | Salto Sforbiciata | Sisonne (apertura 160°) | Sisonne (apertura 180°) O Enj sul posto 180° | |
| GI RI | 180° giro a/l sugli Avampiedi | 180° giro a/l arto libero in posizione libera | 180° giro a/l gb a 45° | Mezzo giro in passè mezzo giro in passè con altra gb | Giro in passè 360° O 180° giro a/l gb a 90° | Giro 360° gb tesa libera |
| EQUILIBRI | Equilibrio libero su pianta (2") | Tenuta della gb tesa impugnata oltre 90° su pianta (2") | Tenuta della gb tesa a 90° su pianta (2") O Orizzontale(2") | Verticale div sag di passaggio (apertura min 160°) | Tenuta della gb tesa impugnata oltre 90° in relevé (2") | Verticale ritta (2") |
| | Candela (2") | Tenuta gb libera in relevé (anche impugnata) (2") | Vert cambio gb O Sforbiciata | Vert di slancio (unire gb in Vert) | | Vert div sag + Pennello |
| ACRO | Cap ind partenza/arrivo libero | Cap ind arrivo sui piedi | Serie: Ponte (segnato) + Rov indietro | Rov ind | Cap av senza mani | Cap av + Pennello |
| | Cap av fermata | Cap av arrivo in piedi | Ruota | Vert Cap fermata | Tic Tac | Rov avanti |
| | Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse | Ponte (2") | | Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse distensione in verticale | | Vert Cap rotolata arrivo in Piedi |
| USCITE | Salto Raccolto (in punta o di lato) | Pennello 180° (in punta o di lato) | Raccolto 180° | Pennello 360° o superiore | Rib av | Rondata 180° |
| | Pennello (in punta o di lato) | Ruota a quattro appoggi (solo per Esordienti) | Da fermi: Salto carpio div (apertura min 160°) | Rondata | TA Salto Giro av racc (con Battuta) | TA Salto Ind Racc (da fermo) O TA Salto Giro av Carpiato |

PARALLELE ASIMMETRICHE

Categoria Esordienti:

5 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.20

Lavoro su SI

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.20 + valore dei 5 elementi scelti

Per le categorie Allieve A e B:

*possibilità di ottenere l'Abbuono eseguendo max 2 elementi, **oltre i 5**, scelti dalla colonna **0.40** oppure: passaggio allo SS, con tecnica (modalità) libera (Kippe, Capovolta, Spinta con i piedi da SI) e arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono) e 1 elemento scelto dalla colonna **0.40***

Categoria Allieve A

5 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.30

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.30 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Allieve B

5 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.30

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.30 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Per le categorie Junior A, Junior B e Senior:

*possibilità di ottenere l'Abbuono eseguendo max 2 elementi, **oltre i 5**, scelti dalla colonna **0.50** dedicata alla loro categoria oppure: passaggio allo SS, con tecnica (modalità) libera (Kippe, Capovolta, Spinta con i piedi da SI) e arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono) e 1 elemento scelto dalla colonna **0.50** dedicata alla loro categoria.*

Categoria Junior A

5 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.40

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.40 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Junior B

5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.50 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Senior:

5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.50 + valore

Parallele Asimmetriche

NOTE; scegliere un solo elemento nelle celle che ne contengono due

Esordienti; possibilità di utilizzare la doppia pedana se necessita per la statura della ginnasta

Il Tecnico all'inizio della gara ha l'OBLIGO di togliere la pedana o lo step

| | 0.10 | 0.20 TETTO MAX CAT ESORDIENTI | 0.30 | 0.40 ABBUONO solo per Allieve A e B (0.40) | 0.50 ABBUONO solo per Junior A (0.50) | ABBUONO per Junior B/Senior (0.50) |
|------------------------------|---|--|---|---|---|--|
| Entrate | Battuta in pedana: saltare all'app. fr. SI | Cap ind con spinta degli arti inf uniti | Cap ind di forza | Battuta in pedana: Ochetta gb flesse | Battuta in pedana: Ochetta gb tese | Infilata a 2 |
| | Cap ind di slancio | | Infilata ad 1 in presa poplitea | Infilata ad 1 | Kippe SI | Mezzo giro (180°) e Kippe |
| Slanci/Oscillazioni | Slancio dietro a gb. Tese (piccolo stacco) | Slancio dietro sotto lo staggio gu | Slancio dietro altezza staggio gd corpo squadrato o gu tese | Slancio dietro all'orizzontale gu | Slancio dietro oltre l'orizzontale gu | Slancio alla Vert a gb div |
| | | | Slancio, posa dei piedi SI gb piegate e sospensione allo SS | Slancio dietro all'orizz gd corpo squadrato | Slancio, posa dei piedi SI gb tese e presa diretta in sospensione allo SS O Slancio dietro sopra orizzontale gd corpo squadrato | |
| | Posa dei piedi (gb piegate e alternate) | Slancio, posa dei piedi SI a gb flesse unite/div | SS dall'app slancio d portarsi alla sospensione * | Slancio, posa dei piedi SI a gb tese unite/div | 2 oscillazioni complete allo SS | |
| Passaggi di | Passaggio di 1 gb dietro/avanti – avanti/dietro | Dall'appoggio div sag cambio di fronte all'app fr | Dall'app con 1 gb tesa infilata riunire le gb in posizione seduta | Dall'app dorsale ½ giro all'app fr | | |
| Elementi vicino allo staggio | Basculi in presa poplitea con oscillazione | Giro ind in div sag | Giro av in div sag O Infilata a 1 in presa poplitea | Ochetta gb flesse O Infilata a 1 | Ochetta gb tese O Kippe SI (solo per Junior A) | Kippe SI O Kippe SS |
| | | Giro add Ind (solo x Esordienti) | Giro add Ind | Tempo di Cap sotto l'orizzontale | Tempo di Cap all'orizzontale | Kippe breve |
| | | Basculi in presa Poplitea | Basculi a gb tese | Giro di pianta dietro gb piegate | Giro di pianta dietro gb Tese | |
| | | | | Cap ind all'app fr SS ** | Mezzavolta SS | Fucs |
| Uscite | Dall'app slancio ind e arrivo fronte staggio | Dall'app slancio ind ½ giro arrivo di schiena allo staggio | Fioretto a gb unite/div con posa successiva sullo SI | Fioretto a gb unite/div SI o SS | Fioretto a gb unite/div con 180° | Fioretto a gb unite/div con 360° SS |
| | Dall'app Cap av gb piegate/tese | Dalla sospensione allo SS.: 1 oscillazione e arrivo indietro | Guizzo SI O Cap av gb tese SS | | | Salto dietro raccolto SS |

*si intende la semplice discesa dallo SS ** si può eseguire sia come modalità di salita allo SS (anche dalle oscillazioni) o direttamente dallo SS vedi specifica sulle Linee Guida e tecniche di Giuria

Volteggio sui Tappetoni

| Categoria | Altezza Tappetoni | Tipologia Salto | Valore Salto |
|------------------------------|-------------------|--|--------------|
| Esordienti | 60 cm | Capovolta saltata | p.10.60 |
| | | Verticale con arrivo supini (senza spinta) | p.10.80 |
| | | Verticale spinta con arrivo supini | p.11.20 |
| Allieve A | 60 cm | Verticale con arrivo supini (senza spinta) | p.12.00 |
| | | Verticale spinta con arrivo supini | p.12.40 |
| | | Rondata | p.12.60 |
| Allieve B | 60 cm | Verticale con arrivo supini (senza spinta) | p.11.80 |
| | | Verticale spinta con arrivo supini | p.12.20 |
| | | Rondata | p.12.40 |
| | | Ribaltata | p.12.60 |
| Junior A | 80 cm | Verticale con arrivo supini (senza spinta) | p.11.80 |
| | | Verticale spinta con arrivo supini | p.12.20 |
| | | Rondata | p.12.60 |
| | | Ribaltata | p.13.00 |
| | | Ruota arrivo costale | p.13.20 |
| Junior B | 80 cm | Ribaltata con arrivo a cm 20 | p.13.40 |
| | | Verticale con arrivo supini (senza spinta) | p.12.40 |
| | | Verticale spinta con arrivo supini | p.12.70 |
| | | Rondata | p.13.20 |
| | | Ribaltata | p.13.50 |
| | | Ruota arrivo costale | p.13.70 |
| Senior | 80 cm | Ribaltata con arrivo a cm 20 | p.14.00 |
| | | Rondata + Flic tutto sui tappetoni | p.14.00 |
| | | Verticale con arrivo supini (senza spinta) | p.12.00 |
| | | Verticale spinta con arrivo supini | p.12.80 |
| | | Rondata | p.13.00 |
| | | Ribaltata | p.13.30 |
| | | Ruota arrivo costale | p.13.50 |
| Ribaltata con arrivo a cm 20 | p.13.70 | | |
| | | Rondata + Flic tutto sui tappetoni | p.13.70 |
| | | Rondata in pedana + Flic | p.14.00 |

Minitrampolino

ESIGENZE: 2 salti anche diversi (da dichiarare) - Esecuzione di 2 prove (vale la migliore) Tappetatura come Minitrampolino (cm 40)

| Categoria: <u>Esordienti</u> | | Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato | Valore Salto |
|-------------------------------------|--|--|---------------------|
| 1 | Pennello 180° a/l | | p.10.70 |
| 2 | Salto Carpio Divaricato | | |
| 3 | Capovolta saltata O Verticale arrivo supino | | p.11.00 |
| 4 | Pennello 360° a/l | | |
| 5 | Tuffo | | p.11.20 |
| Categoria Allieve A | | Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato | Valore Salto |
| 1 | Capovolta Saltata | | p.11.60 |
| 2 | Salto Carpio Divaricato | | |
| 3 | Tuffo | | p.11.80 |
| 4 | Pennello 360° a/l | | p.12.00 |
| 5 | Flic Avanti | | p.12.20 |
| 6 | Ribaltata | | |
| 7 | Salto giro avanti raccolto | | p.12.60 |
| Categorie Allieve B | | Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato | Valore Salto |
| 1 | Tuffo | | p.11.60 |
| 2 | Pennello 360° a/l | | p.11.80 |
| 3 | Flic Avanti | | p.12.10 |
| 4 | Ribaltata | | |
| 5 | Salto giro avanti raccolto | | p.12.40 |
| 6 | Salto giro avanti carpiato | | p.12.60 |
| Categorie Junior A | | Tipologia Salto: | Valore Salto |
| 1 | Capovolta Saltata | | p.12.20 |
| 2 | Salto Carpio Divaricato | | |
| 3 | Tuffo | | p.12.50 |
| 4 | Flic Avanti | | p.12.70 |
| 5 | Ribaltata | | |
| 6 | Salto giro avanti raccolto | | p.13.00 |
| 7 | Salto giro avanti carpiato | | p.13.20 |
| 8 | Salto giro avanti teso | | p.13.40 |

| Categoria <u>JUNIOR B</u> | | Tipologia Salto: | Valore Salto |
|----------------------------------|---|-------------------------|---------------------|
| 1 | Flic Avanti o Ribaltata | | p.12.40 |
| 2 | Salto giro avanti raccolto | | p.12.60 |
| 3 | Salto giro avanti carpiato | | p.13.00 |
| 4 | Salto giro avanti teso | | p.13.40 |
| 5 | Salto giro avanti raccolto con 180° a/l | | p.13.60 |
| 6 | Salto giro avanti carpiato con 180° a/l | | p.13.80 |
| 7 | Salto giro avanti teso con 180° a/l | | p.14.00 |

| Categoria <u>SENIOR</u> | | Tipologia Salto: | Valore Salto |
|--------------------------------|---|-------------------------|---------------------|
| 1 | Flic Avanti o Ribaltata | | p.12.20 |
| 2 | Salto giro avanti raccolto | | p.12.40 |
| 3 | Salto giro avanti carpiato | | p.12.80 |
| 4 | Salto giro avanti teso | | p.13.20 |
| 5 | Salto giro avanti raccolto con 180° a/l | | p.13.40 |
| 6 | Salto giro avanti carpiato con 180° a/l | | p.13.60 |
| 7 | Salto giro avanti teso con 180° a/l | | p.13.80 |
| 8 | Salto giro avanti teso con 360° a/l | | p.14.00 |

PENALITÀ

ALCUNE INDICAZIONI

PER LE INDICAZIONI COMPLETE SI RINVIA AL CODICE DEI PUNTEGGI 2021 e ALLE LINEE GUIDA PER TECNICI E GIURIA 2021

FALLI GENERALI:

- 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
- Elemento non riconosciuto: penalità 0,50
- Esigenza mancante: penalità 0,50
- Insufficiente maturità della ginnasta: penalità 1.00
- Fuori Tempo: penalità 0.10
- Per Corpo Libero e Trave: Bonus Artisticità fino a 0.30 e Bonus Espressività fino a 0.20

CORPO LIBERO:

- Non è consentito legare le verticali tenute o con rotazione tra di loro
- Verticale di passaggio a gambe unite: consentito scendere in Capovolta ma sarà comunque, considerato come un solo elemento

Serie Acrobatica – possibilità di combinazioni:

- Capovolta + Verticale a gb flesse, discesa in Capovolta e Verticale a gb divaricate (o contrario)
- Capovolta + Verticale a gb divaricate, discesa in Capovolta e di seguito Verticale a gb tese (o contrario).

Non è necessario aggiungere una Capovolta tra i due elementi

- Nei salti ginnici con avvitamento il salto può essere fatto in qualsiasi fase della rotazione, l'importante è che si veda correttamente la forma del salto.

TRAVE:

- L'uso della pedana nelle Entrate alla Trave, è libero.
- Entrata Capovolta Fermata: non sollevare le spalle prima di cadere elemento non riconosciuto. Prevede una breve pausa.
- Entrata Capovolta avanti: dove non diversamente specificato il rotolamento deve essere continuo. In caso di caduta l'elemento è valido se il bacino è staccato dalla Trave
- Trave Alta - Entrata ad 1 piede: battuta a piedi pari o a un piede
- Trave Alta – dalla Squadra Capovolta avanti: non è consentito fermare la Capovolta; ci deve essere il rotolamento continuo, in caso contrario la penalità sarà di 0.30 per interruzione del rotolamento. Se la caduta avviene prima di appoggiare i piedi nella Capovolta, verrà assegnata la squadra
- Entrate dove richiesto presalto e battuta in pedana, se non eseguito elemento non riconosciuto
- Verticale 2": se si cade dopo aver eseguito correttamente l'elemento, quest'ultimo verrà riconosciuto se almeno un piede arriverà sull'attrezzo
- Uscita Ruota: da eseguire su quattro appoggi, altrimenti penalità 0.50, e non spinta, altrimenti non verrà riconosciuta.
- Non tentare l'uscita: penalità 0,50

PARALLELE:

- Slancio intermedio (presa di slancio): penalità 0,30
- Oscillazione a vuoto: penalità 0,30
- Sfiocare l'attrezzo/tappeto con i piedi: penalità 0,30
- Urtare l'attrezzo/tappeto con i piedi: penalità 0,50

TRAMPOLINO E VOLTEGGIO

Invalidità del salto: punti 0.00:

1. Rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana o i tappeti
2. Non toccare i tappeti con le mani
3. Non utilizzare la protezione della pedana nei salti provenienti dalla Rondata (Il tappeto può essere staccato o posizionato sopra la pedana)
4. Poggiare una o ambedue le mani sulla pedana nei salti provenienti dalla Rondata
5. Battuta con i piedi non contemporanei Battuta in pedana con un solo piede
6. Aiuto durante il salto
7. Arrivo non con i piedi
8. Salto eseguito così male da non poter essere riconosciuto

*Il tappeto per la posa delle mani, nei salti provenienti dalla Rondata, può essere staccato dalla pedana o, limitatamente per le ginnaste più piccole e minute, posizionato sopra la pedana, ma se le mani toccano la pedana al di fuori del tappeto il salto è

NULLO

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

VOLTEGGIO:

- RUOTA ARRIVO COSTALE (SPECIALITÀ): battuta a piedi pari eseguire un $\frac{1}{4}$ di giro con le mani, evidente repulsione delle spalle e arrivo costale a gambe divaricate semi-piegate. L'apertura delle gambe può avvenire prima o dopo la fase di spinta delle spalle. Passaggio non costale per tutta la durata del salto penalità p.1.00

I Volteggi:

Ribaltata arrivo a 20 cm,- mani a 80 cm e arrivo con i piedi sul rialzo- si esegue senza soluzione di continuità. In caso non siano continui si riconosce la Ribaltata.

Rondata + Flic si esegue tutto su 80 cm senza soluzione di continuità

Rondata in pedana + Flic si esegue senza soluzione di continuità