



## Programma di Ginnastica Artistica per la diversa abilità

### MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

Per partecipare è necessario:

- Essere a conoscenza del regolamento di gara;
- ogni ginnasta deve essere in possesso di tessera C.S.I. valida per l'anno in corso;
- indossare body o divisa societaria adeguati allo svolgimento degli esercizi;
- per tutto il resto si fa riferimento al regolamento di ginnastica artistica CSI valido per l'anno in corso.

### CATEGORIE

- I FASCIA: Pulcine/i (2016-2015-2014), Lupette/i (2013-2012), Tigrotte/i (2011-2010)
- II FASCIA: Allieve/i (2009-2008), Ragazze/i (2007-2006), Junior/Senior (2005 e precedenti)

**Nella gara individuale è prevista una prova su 3 attrezzi e ai fini della classifica saranno sommati i 2 punteggi migliori:**

- **GAF**

CORPO LIBERO (I fascia senza musica/II fascia con utilizzo della Musica)

TRAVE (bassa 50 cm)

VOLTEGGIO – Tappetoni (I fascia 40 cm/II fascia 60 cm)

- **GAM**

CORPO LIBERO

VOLTEGGIO – Tappetoni (I fascia 40 cm/II fascia 60 cm)

MINI TRAMPOLINO

### GIURIA

- Alla trave e al corpo libero ogni elemento vale 1.00 punto.
- Il punteggio massimo di partenza è dato dalla somma degli elementi eseguiti (p. 5.00) + p. 5.00 di esecuzione, da cui saranno detratte esclusivamente le penalità riguardanti la caduta.
- Al volteggio e al mini trampolino il punteggio massimo di partenza è di p. 10.00.
- Penalità per caduta – p. 0.50.
- Al termine dell'esercizio è possibile assegnare un bonus da 0.10 a 0.50 per premiare una corretta esecuzione e lo svolgimento dell'esercizio senza l'aiuto dell'allenatore.
- Non esistono penalità e falli di esecuzione. Qualora ci fosse bisogno si fa riferimento alle Linee Guida CSI valido per l'anno in corso.



- Punteggio totale:

Somma degli elementi eseguiti +  
p. 5.00 di esecuzione –  
penalità per eventuali cadute =

TOTALE +  
Bonus =  
PUNTEGGIO FINALE

## CLASSIFICHE

- Per tutte le categorie ogni ginnasta potrà effettuare un esercizio su ognuno dei 3 attrezzi previsti dal programma.
- Nella gara individuale è prevista una prova su 3 attrezzi e ai fini della classifica saranno sommati i due punteggi migliori.
- A discrezione dell'organizzazione potrà essere stilata una classifica di specialità per i primi 3 punteggi su ogni attrezzo in modo da poter premiare più ginnasti/e possibile.

## **VOLTEGGIO GAF E GAM**

Esecuzione di **2 salti uguali o differenti** scelti tra quelli proposti nella griglia. Verrà scelto il salto migliore.

A discrezione del tecnico è possibile sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

<b>CATEGORIE</b>	<b>TAPPETONI</b>	<b>PUNTI 10</b>			
<b>I FASCIA*</b>	Altezza cm 40	Salto Pennello o salto raccolto	Capovolta avanti rotolata o Salto framezzo	Verticale caduta a corpo teso (anche con flessione delle gambe)	Ruota (senza fase di volo)
<b>II FASCIA*</b>	Altezza cm 60	Salto Pennello o salto raccolto	Capovolta avanti rotolata o Salto framezzo	Ribaltata o Verticale caduta a corpo teso (anche con flessione delle gambe)	Rondata o Ruota (senza fase di volo)

\* a discrezione del tecnico può essere modificata l'altezza del volteggio, quindi la I fascia può saltare anche a 20 cm e la II fascia anche a 40 cm.

## **MINI TRAMPOLINO GAM**

Esecuzione di **2 salti uguali o differenti** scelti tra quelli proposti nella griglia.

Verrà scelto il salto migliore.

A discrezione del tecnico è possibile sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

Non è possibile modificare l'altezza del trampolino, ma è possibile allontanarlo o avvicinarlo ai tappeti in base all'altezza dei ginnasti.

**La rincorsa può essere eseguita anche su panca.**

<b>CATEGORIE</b>	<b>PUNTI 10</b>			
<b>I FASCIA</b>	Salto Pennello	Salto raccolto o salto a X	Capovolta avanti rotolata	Verticale caduta a corpo teso (anche con flessione delle gambe)
<b>II FASCIA</b>	Salto Pennello o salto a X	Salto raccolto o salto pennello con 180° A/L	Capovolta avanti rotolata o saltata Verticale caduta a corpo teso (anche con flessione delle gambe)	Verticale caduta a corpo teso o flic avanti

## TRAVE

### Trave bassa (altezza 50 cm)

In tutte le categorie la **coreografia è facoltativa**.

Esercizio di libera ideazione con **5 elementi obbligatori differenti** (punti 5.00) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su una lunghezza della trave.

**È sempre concesso l'aiuto verbale, gestuale o l'assistenza diretta dell'allenatore.**

### I FASCIA

Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)	Punti 1.00
camminata sugli avampiedi (minimo 3 passi) o camminata a tutta pianta	Punti 1.00
camminata a gambe piegate o laterale (minimo 3 passi) (non è richiesto in relevè)	Punti 1.00
camminata in quadrupedia (minimo 3 passi)	Punti 1.00
da posizione di quadrupedia distendersi sulla trave in posizione prona	Punti 1.00
da stazione eretta tocco la trave con entrambe le mani, piegando le gambe, e ritorno	Punti 1.00
Equilibrio su un piede a tutta pianta 2" o 3 relevè e ritorno o relevè sugli avampiedi con 3 battute di mani	Punti 1.00
Salto pennello o salto del gatto	Punti 1.00
Uscita: salto pennello o con le mani sulla trave spinta degli A.I. e esco lateralmente all'attrezzo (tipo coniglietto)	Punti 1.00

### II FASCIA

Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)	Punti 1.00
camminata sugli avampiedi (minimo 3 passi)	Punti 1.00
camminata a gambe piegate o laterale (minimo 3 passi) anche in relevè	Punti 1.00
Salto pennello o salto del gatto	Punti 1.00
da posizione di quadrupedia eseguire 2 slanci dietro consecutivi con la stessa gamba	Punti 1.00
½ giro su 2 avampiedi	Punti 1.00
Equilibrio tenuto 2" su un piede a tutta pianta 2" o equilibrio sugli avampiedi 2"	Punti 1.00
Candela (partenza e arrivo libero) oppure sdraiarsi supino sulla trave e ritorno	Punti 1.00
Uscita: salto pennello o salto raccolto	Punti 1.00

## **CORPO LIBERO GAF**

Esercizio di libera ideazione con **5 elementi obbligatori differenti** (punti 5.00) scelti tra quelli proposti nella griglia.

### **I FASCIA**

La **coreografia è facoltativa**, ossia può essere eseguita anche una sequenza di elementi.  
È concesso l'aiuto verbale dell'allenatore.

<b>1 passaggio in quadrupedia</b>	Punti 1.00
<b>Staccata sagittale o frontale o ponte tenuto 2" oppure Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti tenuto 2"</b>	Punti 1.00
<b>1 rotolamento intorno all'asse longitudinale (partenza e arrivo libero)</b>	Punti 1.00
<b>Capovolta avanti o indietro partenza e arrivo liberi</b>	Punti 1.00
<b>Equilibrio su un piede a tutta pianta o equilibrio sugli avampiedi 2"</b>	Punti 1.00
<b>Salto pennello o Salto del gatto</b>	Punti 1.00
<b>Candela di passaggio o Ruota</b>	Punti 1.00

### **II FASCIA**

Esercizio di libera ideazione con **utilizzo della Musica**. È concesso l'aiuto verbale dell'allenatore.

<b>Mezzo giro su 1 o su 2 avampiedi</b>	Punti 1.00
<b>Staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2" o da in piedi braccia in alto flessione del busto avanti tenuta 2" e ritorno</b>	Punti 1.00
<b>Capovolta avanti o indietro partenza e arrivo liberi</b>	Punti 1.00
<b>Equilibrio su un piede a tutta pianta 2" o equilibrio sugli avampiedi 2"</b>	Punti 1.00
<b>Salto pennello o Salto raccolto</b>	Punti 1.00
<b>Salto del gatto</b>	Punti 1.00
<b>Verticale di passaggio con salita anche di una gb o verticale sforbiciata</b>	Punti 1.00
<b>Un rovesciamento</b>	Punti 1.00

## **CORPO LIBERO GAM**

Esercizio di libera ideazione con **5 elementi obbligatori differenti** (punti 5.00) scelti tra quelli proposti nella griglia.

**È concesso l'aiuto verbale dell'allenatore.**

### **I FASCIA**

<b>1 passaggio in quadrupedia</b>	Punti 1.00
<b>Staccata sagittale o frontale o ponte tenuto oppure Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti tenuto (tutti tenuti 2")</b>	Punti 1.00
<b>1 rotolamento intorno all'asse longitudinale (partenza e arrivo libero)</b>	Punti 1.00
<b>Capovolta avanti o indietro partenza e arrivo liberi</b>	Punti 1.00
<b>Equilibrio su un piede a tutta pianta tenuto 2"</b>	Punti 1.00
<b>Salto pennello</b>	Punti 1.00
<b>Candela di passaggio (anche con sostegno delle mani) o Ruota</b>	Punti 1.00

### **II FASCIA**

<b>Candela tenuta 2" (anche con sostegno delle mani)</b>	Punti 1.00
<b>Staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2" o da in piedi braccia in alto flessione del busto avanti tenuta 2" e ritorno</b>	Punti 1.00
<b>Capovolta avanti o indietro partenza e arrivo liberi</b>	Punti 1.00
<b>Equilibrio su un piede a tutta pianta 2" o squadra di forza 1"</b>	Punti 1.00
<b>Salto pennello o Salto raccolto</b>	Punti 1.00
<b>Sforbiciata a gambe tese</b>	Punti 1.00
<b>Verticale di passaggio con salita anche di una gb o verticale sforbiciata</b>	Punti 1.00
<b>Ruota</b>	Punti 1.00