



Confsport Italia

Forum Europeo delle Associazioni Sportive, Culturali e del Tempo Libero

Settore Ginnastica
Sezione Ginnastica Artistica Femminile

ANNO SPORTIVO
2013 - 2014



Programma
Trofeo Gym

Sede Nazionale: Via dell'Imbrecciato, 181 - 00149 Roma
Tel. 06.55282936 - 06.5506622 - Fax 06.5502800
www.confspportitalia.it - info@confspportitalia.it

In convenzione con A.S.I.
Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal CONI



Settore Promozionale

TROFEO GYM – PRIME GARE

Il Trofeo Gym – Prime Gare, a **carattere regionale**, è rivolto a tutte le ginnaste alle prime esperienze di gara e pertanto è riservato a coloro che non partecipano o abbiano partecipato ai Campionati Serie A, B, Trofeo Arcobaleno e a qualsiasi gara federale (compresa la GpT).

La partecipazione è esclusivamente a squadre.

Le squadre che nella stagione sportiva passata si sono classificate ai primi cinque posti per la categoria Pulcine e Ragazze ed ai primi dieci posti per le categorie Giovanissime ed Allieve (nella seconda prova del trofeo), nella presente stagione sportiva dovranno partecipare nella categoria superiore del Trofeo Gym o nella stessa categoria in un altro campionato.

CATEGORIE:	Pulcine	2010-2009-2008
	Giovanissime	2007-2006-2005
	Allieve	2004-2003-2002
	Ragazze	2001 e precedenti

PROGRAMMA TECNICO

Tutte le categorie dovranno eseguire esercizi liberi con elementi imposti solo su due attrezzi, corpo libero e trave bassa. Valore di partenza da punti 17,00 (trave) e 16,00 (corpo libero).

REGOLAMENTO TECNICO

1. Il Trofeo Gym – Prime Gare è composto da due prove regionali.
2. Ogni ginnasta si presenterà individualmente all'attrezzo ma, al termine di ciascuna prova, verrà stilata esclusivamente la classifica di squadra.
3. Ogni squadra dovrà essere composta da un minimo di due ad un massimo di tre ginnaste. Ai fini della classifica, verranno presi i due migliori punteggi per ogni attrezzo. Non saranno in nessun modo consentiti inserimenti di ginnaste fuori gara. Gli istruttori sono tenuti, durante il controllo tessere, a verificare sul foglio dell'ordine di gara l'esattezza dei nominativi e delle squadre, onde evitare spiacevoli errori durante la lettura delle classifiche; i cambiamenti delle squadre prima dell'inizio della gara saranno consentiti **solo** in caso di assenza per malattia, allegando il certificato medico, e **solo** se tempestivamente messi per iscritto e consegnati alla postazione della segreteria.
4. Trattandosi di due gare fini a se stesse, nella seconda prova, le ginnaste potranno cambiare sia squadra che categoria (solo da quella inferiore a quella superiore); comunque in ogni singola prova le ginnaste possono partecipare in una sola categoria.
5. Al termine delle singole prove verrà stilata una classifica di squadra per ogni categoria. La premiazione delle squadre verrà suddivisa in Fascia Oro, Argento e Bronzo. Nelle due prove, ad ogni società, verrà attribuito un punteggio considerando le prime dieci squadre classificate (per ogni categoria) a scalare. Il Trofeo Gym verrà pertanto assegnato alla Società che, al termine della seconda prova, raggiungerà il punteggio più alto.
6. I passaggi di categoria per merito vengono stabiliti in base al numero di squadre partecipanti (per ogni categoria) alla seconda prova del trofeo Gym del precedente anno sportivo e seguono il seguente criterio:
 - Da 10 a 30 squadre partecipanti passano alla categoria o serie superiore le prime cinque squadre classificate (classifica generale).
 - Oltre 30 squadre partecipanti passano alla categoria o serie superiore le prime otto squadre classificate (classifica generale).
7. Le ginnaste che, per due anni consecutivi, si sono classificate nella Fascia Oro, devono **OBBLIGATORIAMENTE** nell'anno successivo passare ad un campionato superiore.
8. Si possono utilizzare coulottes o fouseaux a pinocchietto purché dello stesso materiale e colore del body.

Ginnastica Artistica Femminile Campionato Regionale Trofeo Gym – Prime Gare

Il Trofeo è rivolto a tutte le ginnaste alle prime esperienze di gara e pertanto è riservato a coloro che non partecipano ai Campionati Serie A – B – Trofeo Arcobaleno.

La partecipazione è esclusivamente a squadre, minimo due, massimo tre ginnaste per tutte le categorie.

NORME DI COMPOSIZIONE E DI ESECUZIONE

1. Si parte da punti 17,00 a trave e da punti 16,00 a corpo libero; ogni elemento mancante ha una penalità di punti 1,00. Ogni elemento acrobatico non richiesto (per il corpo libero: rovesciamenti – ribaltamenti; per la trave: ruote- capovolte) viene penalizzato di punti 1,00.
2. Al corpo libero, l'esercizio non deve essere solo una successione di elementi richiesti ma, nel rispetto delle norme di composizione della ginnastica artistica, deve avere al suo interno una logica coreografia, varietà di collegamenti e di dinamismo nonché l'accordo con l'accompagnamento musicale.
3. Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero può essere anche cantato e, all'occorrenza, sfumato dal tecnico.
4. A trave, l'esercizio (tranne che per la categoria PULCINE) deve avere un apprezzabile dinamismo nonché una sufficiente coreografia.
5. Solo per la categoria PULCINE è possibile il suggerimento durante l'esercizio a corpo libero e a trave.
6. La musica prima dell'inizio del movimento non deve durare più di 4 battute.
7. Per le entrate a trave si può utilizzare facoltativamente step o pedana.
8. Le componenti delle squadre possono indossare anche body diversi.
9. A trave, SOLO per le categorie Pulcine e Giovanissime è possibile camminare anche sui talloni purché le ginocchia siano tese. Per le altre categorie, invece, è richiesta la camminata sulle punte e con le ginocchia tese.
10. L'esercizio al suolo e alla trave dovrà avere una durata massima di 50".
11. Penalità per esercizio troppo corto (fa eccezione la trave delle pulcine) :
Punti 2 per esercizio con 5 elementi
Punti 4 per esercizio con 4 elementi
Punti 6 per esercizio con 3 o meno elementi

Ginnastica Artistica Femminile
Campionato Regionale Trofeo Gym – Prime Gare

CORPO LIBERO

	Pulcine 2010-2009-2008	Giovanissime 2007-2006-2005	Allieve 2004-2003-2002	Ragazze 2001 e precedenti
1	Capovolta avanti - partenza in piedi a gambe unite e arrivo libero	Capovolta avanti - partenza in piedi a gambe unite e arrivo in piedi libero	Capovolta avanti - partenza in piedi gambe unite e arrivo in piedi libero	Verticale capovolta - arrivo libero
2	Candela con l'aiuto delle mani	Candela con l'aiuto delle mani	Ponte	Ponte - gamba elevata tesa a 90°
3	Partenza in piedi gambe unite, braccia avanti: seduta senza posa delle mani, di seguito rotolare indietro con gambe flesse al petto portando le braccia in alto flesse e posare le mani a terra vicino alle spalle, gomiti paralleli; senza pausa rotolare avanti in posizione seduta a gambe divaricate con flessione avanti del busto di passaggio	Capovolta indietro - partenza libera arrivo in ginocchio	Capovolta indietro - partenza in piedi a gambe unite e arrivo a gambe divaricate	Capovolta indietro - partenza in piedi a gambe unite e tese con arrivo in piedi, posizione di massima raccolta
4	Salto del gatto	Salto del gatto - Salto verticale in posizione di passé (SERIE)	Salto del gatto - Salto verticale con gamba tesa avanti a 45° (SERIE)	Salto del gatto – Salto Sforbiciata (SERIE)
5	Salto verticale con 1/2 giro in volo	Staccata sagittale/frontale anche con l'aiuto delle mani o ponte	Staccata sagittale o frontale anche con l'aiuto delle mani	Pivot in passé 1 giro (360°)
6	Galoppo laterale sx o dx	Ruota	Passo slancio avanti (dx o sx) e di seguito (senza cambiare gamba) eseguire una Ruota	Rincorsa, presalto e Ruota

Ginnastica Artistica Femminile
Campionato Regionale Trofeo Gym – Prime Gare

TRAVE

	Pulcine 2010-2009-2008 E' richiesta Minimo 1 Trave	Giovanissime 2007-2006-2005 E' richiesta Minimo 1 Trave	Allieve 2004-2003-2002 E' richiesta Minimo 1 Trave e 1/2	Ragazze 2001 e precedenti Sono richieste Minimo 2 Travi
1	Entrata libera	Entrata libera	Entrata libera	Entrata libera
2	Camminata sugli avampiedi minimo 4 passi	Uno slancio avanti a 45° (<u>non sull'avampiede</u>)	Uno slancio avanti sopra i 45° (<u>non sull'avampiede</u>)	Uno slancio avanti sopra i 45 ° <u>sull'avampiede</u>
3	Posizione artistica (2") su 2 piedi	Posizione di equilibrio (<u>non sull'avampiede</u>) Gamba tesa av. 45° minimo (2")	Posizione di equilibrio gamba libera tesa av. a 45° minimo (2"), di seguito (senza ripresa d'appoggio) raggiungere la posizione di passé (2") (<u>no avampiede</u>)	Posizione di equilibrio in passé (2"), di seguito stendere la gamba in avanti a 90° (2") (<u>no avampiede</u>)
4	Dalla posizione eretta alla massima raccolta eseguendo un movimento libero di braccia	Dalla posizione eretta braccia fuori portare a contatto con la trave il ginocchio dx o sx eseguendo un movimento libero di braccia	½ giro (180°) <u>sugli avampiedi</u>	Un affondo laterale dx o sx con movimento libero di braccia
5	-	Pennello sull'attrezzo	Pennello con cambio delle gambe in volo	½ giro+1/2 giro <u>sugli avampiedi</u> (girando dalla stessa direzione e spostando il piede indietro per eseguire il secondo giro)
6	-	Posizione artistica libera (2")	Salto del gatto	Salto del gatto - Salto Pennello (SERIE)
7	Uscita: salto in estensione	Uscita: salto a raccolta	Uscita: Salto verticale con 1/2 giro in volo	Uscita: Salto a raccolta con 1/2 giro in volo o Ruota

INDICAZIONI PER LA GIURIA

- Se l'esecuzione di un elemento non corrisponde alla dichiarazione non viene data la casella e si applica la penalità di 1,00 punto.
- Nelle serie di salti ginnici e nelle posizioni di equilibrio a trave NON si possono invertire gli elementi.
- Se le posizioni da tenere 2" non vengono mantenute, l'elemento non viene considerato eseguito (penalità di 1,00 punto).
- Per gli elementi richiesti in SERIE: se c'è interruzione dovuta a sbilanciamento, pausa, caduta, passo o più passi l'elemento NON È CONSIDERATO ESEGUITO (si toglie il valore parte dell'elemento).
- La spinta per effettuare le uscite a trave può essere effettuata sia a 2 piedi che ad 1 piede.

CORPO LIBERO:

- Nella capovolta avanti deve essere evidente il rotolamento.
- La verticale e capovolta deve essere accennata, almeno tenuta 1".
- Nella candela il corpo deve essere allineato.
- Nel ponte le spalle devono trovarsi in linea con le mani.
- La ruota deve essere eseguita con posa successiva delle mani.

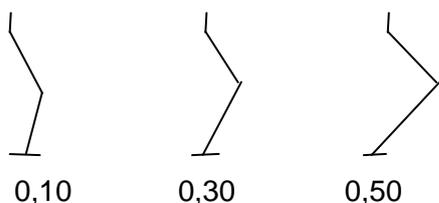
PENALITA' SPECIFICHE ALL'ATTREZZO

- Mancanza di musica a corpo libero punti 1,00
- Non tentare l'uscita a trave 0,50
- Rincorsa toccando la pedana o la trave senza salire 1,00
- Insufficiente utilizzo dell'attrezzo (spazio/direzioni) 0,10-0,30

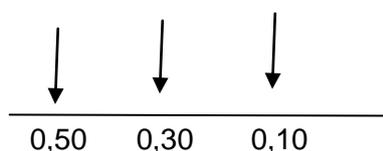
FALLI GENERALI E DELLE PENALITA'

Falli di esecuzione

- Gambe flesse o braccia piegate

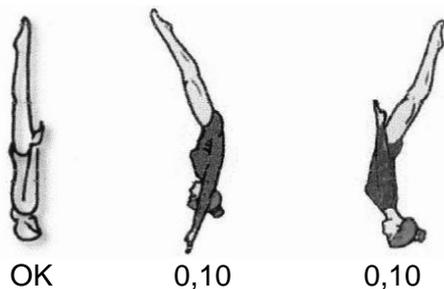


- Insufficiente altezza negli elementi



- Dinamismo insufficiente durante tutto l'esercizio 0,10 – 0,30 – 0,50 (energia mantenuta per tutto l'esercizio, creando un'impressione di facile esecuzione; non si deve vedere lo sforzo nelle difficoltà; leggerezza nell'estensione, velocità e rapidità nel raggiungere la posizione finale)

- Posizione del corpo:
- Corpo non allineato



- Punta dei piedi non tese/rilassate 0,10 – 0,30 o.v
- Piedi intraruotati 0,10 - 0,30 o.v.

Falli di arrivo

- Gambe aperte 0,10
- Troppo vicino all'attrezzo 0,30



Movimenti per mantenere l'equilibrio:

- Oscillazione supplementare delle braccia 0,10
- Passi extra, leggero saltello 0,10
- Passo molto grande 0,30
- Posizione corpo arrivo



Buona posizione

- In massima accosciata 0,50
- Sfiocare/toccare l'attrezzo/tappeto ma non cadere contro l'attrezzo 0,50
- Appoggiare 1-2 mani sui tappeti 1,00 punto
- Caduta a terra, sull'attrezzo, sulle ginocchia, sul bacino, su 1 o 2 mani pesantemente punti 1,00
- Aggrapparsi all'attrezzo per recuperare uno sbilanciamento o evitare una caduta punti 1,00

Artisticità durante l'esercizio

TRAVE

- Sicurezza sull'esecuzione 0,10 – 0,30

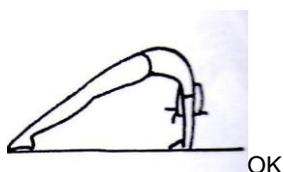
CORPO LIBERO

- Eccessiva durata della musica all'inizio dell'esercizio 0,30
- Scarsa relazione tra musica e movimento 0,10 - 0,30 – 0,50
- Non finire a tempo con la musica 0,10
- Sottofondo musicale 1,00

CAPOVOLTA AVANTI:

- arrivo stentato 0,10
- deviazione dalla linea retta 0,10

PONTE:



Se le spalle non si trovano in linea con le mani 0,10-0,30 + penalità di braccia e gambe

SALTO DEL GATTO E SFORBICIATA

	Errore	
	una o entr.le gambe all'oriz.	0,10
	una o entr.le gambe sotto l'oriz.	0,30
	Ang. anche >135°	Elemento non considerato eseguito

SALTO RAGGRUPPATO

	Errore	
	Ginocchia all'orizzontale	0,10
	Ginocchia sotto l'orizz.	0,30
	ang. anche >135°	Elemento non considerato eseguito

RUOTA: posa contemporanea delle mani 0,30

SLANCIO AVANTI non eseguito sull'avampiede dove richiesto NON si assegna l'elemento

USO DELLE MANI PER CANDELE E SPACCATE: quando l'elemento è richiesto senza l'aiuto delle mani, queste si possono usare per la sistemazione ma dovranno essere tolte durante l'esecuzione dell'elemento. Se rimangono dove è richiesto SENZA, l'elemento NON VIENE ASSEGNATO.

FALLI DI COMPORTAMENTO DELLA GINNASTA

Non presentarsi alla giuria prima e dopo l'esercizio	punti 0,30 (dal punteggio finale)
Continuare il riscaldamento dopo la fine del tempo	punti 0,10 o.v. (dal punteggio finale)
Imbottiture non corrette	punti 0,10 (dal punteggio finale)
Coulotte o fouseaux non tollerati	punti 0,30 (dal punteggio finale)

FALLI DEL COMPORTAMENTO DEL TECNICO

Aiuto durante l'esercizio	ELEMENTO CONSIDERATO NON ESEGUITO
Presenza sulla tappetatura	punti 0,50 (dal punteggio finale)
Più di due tecnici sul campo di gara	punti 0,50 (dal punteggio finale)
Segnalazioni, parole alla ginnasta	punti 0,30 o.v. (dal punteggio finale)
Suggerimento tutto l'esercizio	punti 1,00 (dal punteggio finale)

TOLLERANZA DEI PUNTEGGI

Gli scarti massimi consentiti tra i punteggi dei giudici sono:

- da punti 17,00 a punti 16,50 tolleranza massima di punti 0,10
- da punti 16,49 a punti 16,00 tolleranza massima di punti 0,20
- da punti 15,99 a punti 15,50 tolleranza massima di punti 0,30
- sotto punti 15,49 tolleranza massima di punti 0,50