



**Confsport Italia** A.S.D.R.

Forum Europeo delle Associazioni, Sportive, Culturali e del Tempo Libero

SETTORE GINNASTICA

## Sezione di Ginnastica Artistica Femminile

# PROGRAMMA TECNICO

ANNO SPORTIVO 2016 - 2017

# Trofeo Arcobaleno

**Confsport Italia A.S.D.R.**

SEDE NAZIONALE: Via Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma

Tel: +39 06 55282936 - +39 06 5506622 - Fax: +39 06 94809036

[info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it) - [info@pec.confsportitalia.it](mailto:info@pec.confsportitalia.it)

[www.confsportitalia.it](http://www.confsportitalia.it)



Prefettura di Roma - Ufficio Territoriale del Governo

Iscritta nel Registro delle Persone Giuridiche ai sensi del D.P.R.  
10 febbraio 2000, n.361. Numero di iscrizione 1139/2016



CONI

Iscritta al Registro Nazionale  
Atto A.S.D. del CONI  
Numero di sezione 11192

In Collaborazione con:



Federazione di categoria:



Membri:



Membro di:



**Pubblismile**  
di Elena Neri S.a.s.

**ASSIEUR**  
CONSULTING  
Assieur Consulting Srl

Taffera Premiazioni Sportive



Coppe - Trofei - Targhe - Medaglie  
Gagliardetti - Articoli Promozionali  
Ricami - Serigrafia e non solo ....



# TROFEO ARCOBALENO

Il Trofeo Arcobaleno, a carattere nazionale, è riservato alle ginnaste tesserate alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R., all'A.S.I. o ad Enti convenzionati ad esclusione di coloro che partecipano al Campionato Gold, Serie A, Serie B ed al Trofeo Gym della Confsport Italia A.S.D.R.. Sono ammesse le ginnaste che nell'anno precedente hanno preso parte al Torneo di I livello della F.G.I. oppure vedi **CRITERI PER LA PARTECIPAZIONE DELLE GINNASTE AI CAMPIONATI pag. 5-6 del Regolamento Tecnico di Ginnastica Artistica 2016-2017.**

**N.B Le squadre che, nella passata stagione sportiva, si sono classificate ai primi 3 posti nella Finale Nazionale, nella presente stagione sportiva dovranno partecipare nella categoria superiore del Trofeo Arcobaleno o nella stessa categoria di un altro campionato superiore.**

Gli accertamenti relativi alle ginnaste verranno effettuati tramite controllo dei tabulati e classifiche di gara presso i Comitati Periferici della F.G.I. e determineranno il decadimento dei risultati ottenuti nelle gare della Confsport Italia A.S.D.R..

Il Campionato prevede la partecipazione a squadre dove dovranno essere eseguiti esercizi liberi con elementi imposti al corpo libero ed alla trave ed il volteggio obbligatorio.  
Valore di partenza da punti 17,00.

## CATEGORIE:

<b>PULCINE</b>	<b>2010-2009-2008</b>
	Volteggio (Tappetoni posti a 40cm di altezza)
	Trave bassa
	Suolo
<b>GIOVANISSIME</b>	<b>2007-2006</b>
	Volteggio (Tappetoni posti a 40cm di altezza)
	Trave bassa
	Suolo
<b>ALLIEVE</b>	<b>2005-2004</b>
	Volteggio (Tappetoni posti a 40cm di altezza)
	Trave bassa
	Suolo
<b>JUNIOR</b>	<b>2003-2002</b>
	Volteggio (Tappetoni posti a 40cm di altezza)
	Trave bassa
	Suolo
<b>SENIOR</b>	<b>2001 e precedenti</b>
	Volteggio (Tappetoni posti a 40cm di altezza)
	Trave bassa
	Suolo

## REGOLAMENTO TECNICO

1. La partecipazione è a squadre, composte da un minimo di due ad un massimo di tre ginnaste. Ai fini della classifica, per ogni attrezzo potranno partecipare tutte e tre le ginnaste che compongono la squadra oppure anche solo due, in quanto verranno presi i due migliori punteggi per ciascun attrezzo.
2. La composizione della squadra dovrà essere sempre la stessa dalla fase regionale a quella nazionale con la possibilità di sostituire o aggiungere massimo una sola ginnasta per ogni squadra, che non abbia partecipato con un'altra squadra al Trofeo Arcobaleno.
3. Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere anche cantato. La musica potrà essere, all'occorrenza, sfumata dal tecnico durante la gara.
4. Le componenti delle squadre devono obbligatoriamente indossare body uguali.
5. L'esercizio al suolo ed alla trave dovrà avere una durata massima di 1'30".
6. Si possono utilizzare coulottes o fuseaux a pinocchietto purché dello stesso materiale e colore del body.

## **Ginnastica Artistica Femminile Campionato Nazionale Trofeo Arcobaleno**

**La partecipazione è esclusivamente a squadre, composta da un massimo di tre ginnaste; ai fini della classifica verranno sommati i due migliori punteggi per attrezzo.**

### NORME DI COMPOSIZIONE E DI ESECUZIONE

1. Si parte da punti 17,00. Ogni elemento mancante ha una penalità di punti 1,00.
2. L'esercizio deve avere un'apprezzabile dinamismo nonché una sufficiente coreografia.
3. L'esercizio non deve essere solo una successione degli elementi richiesti ma, nel rispetto delle norme di composizione della ginnastica artistica, deve avere una logica coreografia, varietà di collegamenti e di dinamismo nonché l'accordo con l'accompagnamento musicale.
4. Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero può essere anche cantato e, all'occorrenza, sfumato dal tecnico durante la gara.
5. Le componenti delle squadre devono **OBBLIGATORIAMENTE** indossare body uguali (possono essere di tessuto diverso e le maniche di diversa lunghezza, purché abbiano lo stesso disegno). Penalità di 0,30 da togliere sul punteggio totale della squadra.
6. Solo per la categoria PULCINE è possibile il suggerimento durante l'esercizio a corpo libero ed a trave.
7. Il suggerimento per tutto l'esercizio prevede una penalità di punti 1,00 da sottrarre nel punteggio finale.
8. La musica prima dell'inizio del movimento non deve durare più di 4 battute (penalità di 0,30 sul punteggio finale)
9. Penalità per esercizio troppo corto:

meno 2 punti per esercizio con 5 elementi
meno 4 punti per esercizio con 4 elementi
meno 6 punti per esercizio con 3 o meno elementi

**Ginnastica Artistica Femminile  
Campionato Nazionale Trofeo Arcobaleno**

## VOLTEGGIO

Tappetoni paracadute posti a 40 cm di altezza per tutte le categorie (si può utilizzare anche un tappeto tipo “sarneige” sopra i tappetoni).

SI ESEGUONO DUE SALTII UGUALI O DIFFERENTI, VALE IL MIGLIORE.

<b>Pulcine</b>	<b>Giovanissime</b>	<b>Allieve</b>	<b>Junior</b>	<b>Master</b>
Capovolta saltata Punti 17,00	Capovolta Saltata Punti 16,50	Verticale Spinta Punti 16,50	Verticale –Spinta Punti 16,00	Ribaltata o Rondata Punti 16,00
	Verticale- Caduta Punti 17,00	Ruota Punti 17,00	Ruota Punti 16,50	Salto Avanti Punti 17,00
			Ribaltata o Rondata Punti 17,00	

**Ginnastica Artistica Femminile  
Campionato Nazionale Trofeo Arcobaleno**

## TRAVE

	<b>Pulcine Minimo 1 trave</b>	<b>Giovanissime Minimo 1 trave e 1/2</b>	<b>Allieve Minimo 1 trave e 1/2</b>	<b>Junior Minimo 2 travi</b>	<b>Master Minimo 2 travi</b>
1	Entrata libera anche con l'ausilio di pedana o step	Entrata con l'ausilio facoltativo di pedana o step - di fianco rispetto alla trave, posa delle mani sulla trave, saltello a piedi uniti arrivo massima raccolta, braccia libere	Entrata con l'ausilio facoltativo di pedana o step - di fianco a metà trave, saltello a piedi uniti arrivo massima raccolta, braccia libere	Entrata con l'ausilio facoltativo di pedana o step – fronte alla trave o laterale stacco a 2 piedi e salto pennello	Entrata con l'ausilio facoltativo di pedana o step – da ferme, stacco pari unito fronte alla trave eseguire una capovolta avanti arrivo sul dorso (possibilità di aggrapparsi) <b>oppure</b> Fronte alla trave, rincorsa, stacco pari unito, eseguire un salto a Raccolta arrivo sulla trave a piedi uniti
2	Camminare sugli avampiedi minimo 2 passi	Saltello verticale con cambio delle gambe in volo + Salto pennello (SERIE)	Salto del gatto + Pennello (SERIE)	Salto pennello-salto raccolto (SERIE)	Salto del Gatto- Salto a raccolta (SERIE)
3	Posizione di massima raccolta con movimento delle braccia	Posizione artistica in appoggio su 1 o 2 ginocchia, tenuta 2"	Posizione di contatto con glutei o tronco	Candela (salita e discesa libera)	Partenza da in piedi appoggio su una gamba e di seguito eseguire una candela con ritorno in piedi (SERIE)
4	Salto verticale	Salto del gatto	Salto Raccolto	Enjambée spinta a 1 o 2 piedi (apertura delle gambe a 90°)	Cosacco spinta a 1 o 2 piedi
5	Passè su pianta tenuto 1"	Uno slancio avanti (no avampiede)	Uno slancio avanti sull'avampiede	Uno slancio indietro o laterale (no avampiede)	Slancio in verticale con cambio di gamba (verticale di slancio) <b>oppure</b> Verticale in divaricata sagittale
6	Posizione artistica su due piedi tenuta 2"	Un passaggio laterale libero per eseguire il cambio di fronte	Cambio di fronte con ½ giro sugli avampiedi	Pivot ½ giro in passè (180°)	Pivot ½ giro in passè (180°) + ½ sugli avampiedi
7	Uscita- Salto verticale	Uscita- Salto a raccolta	Uscita - Salto Verticale con ½ giro <b>oppure</b> Salto Divaricato con apertura delle gambe a 90°	Uscita – Ruota <b>oppure</b> Salto a Raccolta con 1 giro	Uscita – Rondata o salto carpiato e/o divaricato con apertura delle gambe a 180°

N.B. La spinta per le uscite può essere effettuata sia a 2 piedi che ad 1 piede.

**Ginnastica Artistica Femminile  
Campionato Nazionale Trofeo Arcobaleno**

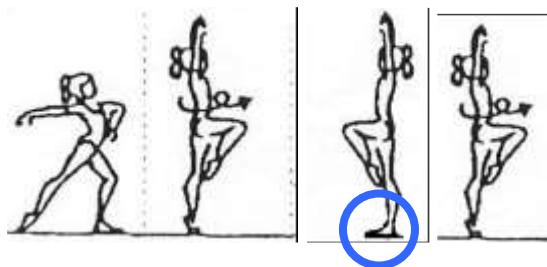
## CORPO LIBERO

	<b>Pulcine</b>	<b>Giovanissime</b>	<b>Allieve</b>	<b>Junior</b>	<b>Master</b>
1	Capovolta avanti - partenza a gambe unite arrivo libero	Capovolta avanti- partenza ed arrivo in piedi	Verticale e Capovolta avanti - arrivo libero	Capovolta avanti - partenza a gambe unite arrivo in piedi in massima raccolta braccia avanti di seguito verticale con passaggio delle gambe divaricate per arrivare a gambe unite in alto, di seguito scendere in capovolta avanti - arrivo libero (SERIE).	Verticale e Capovolta - di seguito senza interruzione eseguire una Ruota (SERIE)
2	Candela con l'aiuto delle mani	Candela con l'aiuto delle mani	Candela senza l'aiuto delle mani	Ponte con elevazione della gamba oltre i 90° <b>oppure</b> ROVESCIAIA INDIETRO	Rovesciata indietro o avanti
3	Capovolta indietro con partenza ed arrivo libero o RUOTA	Capovolta indietro - partenza libera ed arrivo in piedi a gambe divaricate	Capovolta indietro - partenza libera ed arrivo in piedi a gambe unite	Capovolta indietro –da in piedi, partenza a gambe tese ed arrivo in piedi a gambe unite e tese	Verticale 1/2 giro
4	Salto verticale con ½ giro	Passo slancio avanti (dx o sx) di seguito (senza cambiare gamba) ruota	Ruota con una mano	Ruota spinta	Rondata - salto verticale con 1/2 giro (SERIE) <b>oppure</b> Rondata- salto raggruppato (SERIE)
5	Salto del gatto	Salto del gatto – Salto Sforbiciata (SERIE)	Salto del gatto- Pennello con ½ giro(SERIE) <b>oppure</b> Salto del gatto- Salto del gatto con ½ giro (SERIE)	Salto del Gatto- Salto del gatto con 1 giro (SERIE)	Salto del Gatto- Cosacco spinta a 1 piede (SERIE)
6	Staccata sagittale o frontale con l'aiuto delle mani <b>oppure</b> PONTE	Staccata sagittale o frontale con l'aiuto delle mani <b>oppure</b> PONTE	Staccata sagittale o frontale senza l'aiuto delle mani <b>oppure</b> PONTE	Enjambèe stacco ad 1 o 2 piedi (apertura delle gambe a 90°)	Enjambèe stacco ad 1 o a 2 piedi (apertura delle gambe a 180°)
7	½ Giro in Passè	½ in passè + ½ sugli avampiedi (girando dalla stessa direzione)	Pivot in passè 1 giro (360°)	Pivot in passè 1 giro (360°) con gamba tesa avanti a 45°	Pivot in passè 1 giro e ½ (540°) <b>oppure</b> Pivot in passè 1 giro (360°) con gamba tesa avanti a 90°

# INDICAZIONI PER TECNICI E GIUDICI

## Direttive tecniche

- Se l'esecuzione di un elemento non corrisponde alla dichiarazione non viene assegnata la casella (penalità di punti 1,00).
- Nelle serie di salti ginnici NON si possono invertire gli elementi.
- Se le posizioni da tenere 1" o 2" non vengono mantenute, l'elemento non viene considerato eseguito (penalità di punti 1,00).
- Per gli elementi richiesti in SERIE: se c'è interruzione dovuta a sbilanciamento, caduta, pausa eccessiva, **passo o più passi** l'elemento NON È CONSIDERATO ESEGUITO (si toglie il valore parte dell'elemento).
- Nei giri il grado di rotazione è determinato dal momento in cui si appoggia il tallone a terra (oltre alla posizione del piede devono essere prese in considerazione anche le spalle e le anche).



Il giro è terminato a 180° perché ha appoggiato il tallone

### **Corpo libero:**

- La verticale e capovolta deve essere accennata, almeno tenuta 1".
- Nella candela il corpo deve essere allineato
- Nella verticale con ½ giro (180°) il movimento delle mani deve essere eseguito con 2 spostamenti.
- Uso delle mani nelle spaccate e nelle candele: 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 le lasciano dove è richiesto SENZA l'elemento NON VIENE ASSEGNATO.

### **Trave**

- La spinta per le uscite può essere effettuata sia a 2 piedi che ad 1 piede.
- La Ruota deve essere eseguita con appoggi successivi.

## PENALITÀ SPECIFICHE ALL'ATTREZZO

### TRAVE

SLANCIO GAMBA AVANTI/DIETRO/LATERALE	Eseguito NON sull'avampiede, dove richiesto	NON si assegna l'elemento.
SLANCIO IN VERTICALE CON CAMBIO DI GAMBA (almeno una gamba deve raggiungere la verticale)	Nessuna delle due gambe in verticale	Elemento non considerato eseguito
VERTICALE IN DIVARICATA SAGITTALE		
½ IN PASSE'+ ½ SUGLI AVAMPIEDI	Talloni poggiati durante l'esecuzione	Elemento non considerato eseguito
CANDELA (è consentito mantenersi in presa con le mani sotto la trave)	Corpo non in linea	0,10 – 0,30
RUOTA	Appoggio non consecutivo	0,10 – 0,30
	Corpo squadrato o arcato	0,10 – 0,30

### CORPO LIBERO

PONTE	Spalle non in linea	0,10 – 0,30
CAPOVOLTA AVANTI	Mancanza di continuità nel rotolamento	0,10 – 0,30
	Salire stentatamente	0,10 – 0,30
	Deviazione dalla linea retta	0,10
	Aiutarsi con le mani pesantemente	0,50
CAPOVOLTA INDIETRO	Mancanza di continuità nel rotolamento	0,10 – 0,30
	Salire stentatamente	0,10 – 0,30
RUOTA/RUOTA CON UNA MANO	Appoggio non consecutivo delle mani	0,10 – 0,30
	Corpo non passante dalla verticale	0,10 – 0,30
RUOTA SPINTA	Corpo non passante dalla verticale	0,10 – 0,30
	Spinta insufficiente	0,10 – 0,30
VERTICALE E CAPOVOLTA	Corpo non passante per la verticale	0,10 – 0,30
	Rotolamento scorretto	0,10 – 0,30



	Salire stentatamente	0,10 – 0,30
RONDATA	Corpo squadrato	0,10 – 0,30
	Corpo non passante dalla verticale	0,10 – 0,30
	Spinta insufficiente	0,10 – 0,30
	Elevazione insufficiente	0,10 – 0,30
ROVESCIAIA AVANTI/INDIETRO	Divaricata insufficiente	0,10 – 0,30
	Spalle non in linea	0,10 – 0,30
	Salire stentatamente (rovesciata avanti) o squadrata (rovesciata indietro)	0,10 – 0,30
	Gamba d'appoggio piegata	0,10 – 0,30

SALTO CARPIATO E/O DIVARICATO: le gambe devono essere parallele al suolo e ci deve essere un'apertura delle gambe maggiore o uguale a 135° con le anche ruotate avanti.

## VOLTEGGIO

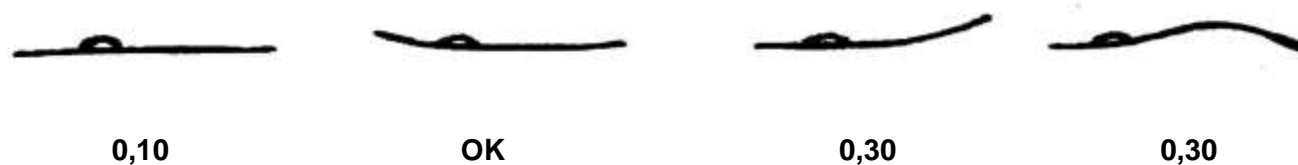
CAPOVOLTA SALTATA (ci deve essere un momento in cui mani e piedi non sono a contatto della pedana e del tappeto)

<b>I VOLO</b>				
Elevazione insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
<b>FASE CENTRALE e ARRIVO</b>				
Schiena piatta			0,50	
Rotolamento scorretto		0,30		
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
Rizzarsi pesantemente	0,10	0,30		
Rizzarsi con l'aiuto delle mani			0,50	
Rizzarsi a gambe aperte o con l'aiuto del ginocchio			0,50	
Non alzarsi in piedi				<b>SALTO NULLO</b>
Poggiare le mani pesantemente una volta in piedi				<b>1,00</b>
Appoggiare una mano una volta in piedi			0,50	
Passo extra, leggero saltello	0,10 o.v.			
Passo molto grande		0,30		
Dinamismo insufficiente	0,10	0,30	0,50	

## VERTICALE CADUTA

<b>I VOLO</b>				
Corpo squadrato/ arcato	0,10	0,30	0,50	
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
Gambe divaricate	0,10 (non oltre spalle)	0,30 (oltre spalle)		
<b>FASE CENTRALE</b>				
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
Braccia piegate	0,10	0,30	0,50	
Corpo non in linea	0,10	0,30	0,50	
Spostamento mani	0,10	0,30		
Spalle avanti (rispetto alle mani)	0,10	0,30	0,50	
<b>II VOLO FASE DI CADUTA</b>				
Arrivo scorretto (fuori direzione)	0,10	0,30		
Gambe flesse	0,10	0,30	0,50	
Gambe aperte	0,10	0,30		
Corpo non in linea	0,10	0,30	0,50	
Dinamismo insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Eeguire una capovolta o poggiare il capo				<b>SALTO NULLO</b>
Arrivo seduto				<b>SALTO NULLO</b>

Esempio di arrivo:



## VERTICALE SPINTA

<b>I VOLO</b>				
Corpo squadrato/arcato	0,10	0,30	0,50	
Gambe flesse	0,10	0,30	0,50	
Gambe divaricate	0,10 (non oltre spalle)	0,30 (oltre spalle)		
<b>FASE CENTRALE</b>				
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
Braccia piegate	0,10	0,30	0,50	
Corpo non in linea	0,10	0,30	0,50	
Spostamento mani	0,10	0,30		
Spalle avanti (rispetto alle mani)	0,10	0,30	0,50	
<b>II VOLO</b>				
Arrivo scorretto (fuori direzione)	0,10	0,30		
Gambe flesse	0,10	0,30	0,50	
Gambe aperte	0,10	0,30		
Corpo non in linea	0,10	0,30	0,50	
Insufficiente repulsione (lunghezza)	0,10	0,30	0,50	
Insufficiente elevazione (altezza)	0,10	0,30	0,50	
Dinamismo insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Eseguire una capovolta o poggiare il capo				<b>SALTO NULLO</b>
Arrivo seduto				<b>SALTO NULLO</b>

Esempio di arrivo:



## RUOTA

<b>I VOLO</b>				
Corpo non in linea	0,10	0,30	0,50	
Gambe flesse	0,10	0,30	0,50	
<b>FASE CENTRALE</b>				
Gambe flesse	0,10	0,30	0,50	
Braccia piegate	0,10	0,30	0,50	
Corpo non in linea	0,10	0,30	0,50	
Non passare dalla verticale	0,10	0,30		
<b>II VOLO</b>				
Gambe flesse	0,10	0,30	0,50	
Lunghezza insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Arrivo fuori direzione	0,10	0,30		
Passo extra, leggero saltello	0,10 o.v.			
Passo molto grande		0,30		
Arrivo in massima accosciata			0,50	
Dinamismo insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Poggiare il capo				<b>SALTO NULLO</b>
Mettere le mani a 45°				<b>SALTO NULLO</b>

**RIBALTATA**

<b>I VOLO</b>				
Corpo squadrato/arcato	0,10	0,30	0,50	
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
<b>FASE CENTRALE</b>				
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
Braccia piegate	0,10	0,30	0,50	
Corpo non in linea	0,10	0,30	0,50	
<b>II VOLO</b>				
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
Lunghezza insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Repulsione/Altezza/ insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Arrivo fuori direzione	0,10	0,30		
Passi extra, leggero saltello	0,10 o.v.			
Passo molto grande		0,30		
Arrivo a gambe aperte	0,10	0,30		
Arrivo in massima accosciata			0,50	
Dinamismo insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Eseguire una capovolta o poggiare il capo				<b>SALTO NULLO</b>

## **RONDATA**

<b>I VOLO</b>				
Corpo squadrato/arcato	0,10	0,30	0,50	
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
<b>FASE CENTRALE</b>				
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
Braccia piegate	0,10	0,30	0,50	
Corpo non passante per la verticale	0,10	0,30		
<b>II VOLO</b>				
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
Repulsione insufficiente	0,10	0,30		
Repulsione/Altezza/ insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Arrivo fuori direzione	0,10	0,30		
Passi extra, leggero saltello	0,10 o.v.			
Passo molto grande		0,30		
Arrivo a gambe aperte	0,10	0,30		
Arrivo in massima accosciata			0,50	
Dinamismo insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Eseguire una capovolta o poggiare il capo				<b>SALTO NULLO</b>
Mettere le mani a 45°				<b>SALTO NULLO</b>

## **TOLLERANZA DEI PUNTEGGI**

Gli scarti massimi consentiti tra i punteggi dei giudici sono:

- Fino a 0,40                      0,10
- Da 0,50 a 1,00                0,30
- Da 1,10 a 2,00                0,50
- Sotto 2,00                        0,70