



SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Artistica

GAF

ANNO SPORTIVO
2020

In convenzione con



ConfSport Italia A.S.D.R.
Forum Europeo delle Associazioni, Sportive, Culturali e del Tempo Libero

Autunno **CUP** Arcobaleno

PROGRAMMA TECNICO



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



Iscritta nel Registro delle
Associazioni di Promozione Sociale
n. 713 - Det. N. D4535 del 14/12/2006



Federazione di categoria:
ConfSport Italia

Membership:
TAFISA

Membro del:
CONI

SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA

C/O CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. - Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036
info@confsportitalia.it - info@pec.confsportitalia.it - www.confsportitalia.it



AUTUNNO CUP ARCOBALENO

TIPOLOGIA	Partecipazione individuale e a squadre
COMPOSIZIONE	Partecipazione individuale e squadre. Le ginnaste dovranno eseguiti esercizi liberi con elementi scelti sulle tabelle del volteggio, della trave e del corpo libero.
ATTREZZI	Volteggio da rialzo (tappetoni posti a 40 cm di h.) categoria Baby Volteggio (tappetoni posti a 40 cm di h.) tutte le categorie Trave bassa Corpo libero
CATEGORIE	Baby: 2015-2014 Pulcine: 2013-2012 Giovanissime: 2011-2010 Allieve: 2009-2008 Ragazze: 2007 e precedenti
CLASSIFICA	Al termine di ogni turno verranno stilate le classifiche per ogni categoria di ogni livello, premiando per fasce di merito le prime 9 ginnaste categoria Pulcine, Giovanissime e Allieve e le prime 3 ginnaste categoria Junior e Senior. Ai fini della classifica verranno sommati i tre migliori punteggi per ciascun attrezzo. Nella classifica generale saranno premiate tutte le squadre secondo un criterio di fasce di merito oro, argento e bronzo, tranne nella categoria Ragazze. Per la classifica individuale verranno sommati i tre punteggi, le ginnaste verranno premiate secondo un criterio di fasce di merito oro argento e bronzo, tranne nella categoria Ragazze.
FASI DEL CAMPIONATO	REGIONALE – PROVA UNICA
CRITERI PER LA PARTECIPAZIONE	Prova Unica Possono partecipare tutte le ginnaste tesserate regolarmente per l'anno in corso. Le atlete che hanno partecipato ad un qualsiasi campionato Confsport A.S.D.R. e/o federale nei mesi di dicembre, gennaio e febbraio non sono obbligati a ripetere la stessa competizione.
PROGRAMMA TECNICO	GAF Programma Autunno Cup Arcobaleno* *Rispetto al Trofeo Arcobaleno 2019-2020, l'Autunno Cup Arcobaleno non ha limiti di numero di ginnaste individuali partecipanti, inoltre, per Trave e Corpo libero non vi saranno elementi obbligatori, di conseguenza non verrà presa in considerazione la Penalità Aggiuntiva di 0,50.

VOLTEGGIO (Autunno Cup Arcobaleno)

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

Baby	Pulcine	Giovanissime	Allieve	Ragazze
Capovolta rotolata Punti 16,00	Capovolta rotolata Punti 16,00	Capovolta Saltata Punti 16,00	Verticale Spinta Punti 16,00	Ribaltata Punti 16,00
Salto raccolto Punti 15,50	Pennello Punti 15,50	Salto divaricato 90° Punti 15,50	Ruota Punti 15,50	Rondata Punti 15,50
Pennello Punti 15,00	Framezzo senza fase di volo Punti 15,00	Capovolta rotolata Punti 15,00	Verticale Caduta Punti 15,00	Verticale Spinta oppure Ruota Punti 15,00

TRAVE (Autunno Cup Arcobaleno)

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

	Baby	Pulcine & Giovanissime	Allieve & Ragazze
	1,00	1,00	1,00
1	Entrata libera	- Entrata con un piede in punta alla trave oppure lateralmente (senza battuta) - Entrata in ginocchio o seduta, con l'aiuto delle mani	Entrata fianco alla trave, posa delle mani, salto e arrivo in massima accosciata Entrata con pedana, battuta e salto pennello Entrata in arabesque di passaggio
2	Salto pennello	Salto pennello con cambio delle gambe in volo Salto del gatto	Salto raccolto Salto Cosacco 45° Enjambée spinta a 1 o 2 piedi (apertura min 45°)
3	Equilibrio 2" in massima accosciata	Equilibrio 2" in passé sulla pianta del piede Equilibrio 2" in relevé, braccia libere	Equilibrio 2" gamba avanti laterale o indietro tesa 45° Equilibrio 2" in relevé, braccia in alto
4	Un passaggio in quadrupedia minimo 3 passi	Un passaggio in relevé minimo 3 passi	Un passaggio laterale, minimo 3 passi
5	Due slanci consecutivi avanti su pianta, minimo 45°	Slancio avanti sull'avampiede + slancio indietro, minimo 45°	Due slanci consecutivi laterali, minimo 45°
6	Posizione di massima raccolta con movimento in 4 tempi delle braccia	Posizione di contatto con addome con movimento in 4 tempi delle gambe	Posizione di contatto con glutei o dorso con movimento in 4 tempi delle gambe
7	Cambio di fronte passando per il piano trasversale	½ giro su due piedi in relevé a gambe tese o flesse	½ giro su due piedi in relevé + ½ giro su due piedi in relevé ½ giro in passé ½ giro in massima accosciata
8	Uscita: salto pennello in punta o laterale alla trave	Uscita: Salto raccolto Uscita: Salto divaricato 45° Uscita: Salto pennello con ½ giro	Uscita: Salto raccolto con ½ giro Uscita: Salto Divaricato e/o carpiato (apertura min 90°) Uscita: Ruota

CORPO LIBERO (Autunno Cup Arcobaleno)

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

	Baby	Pulcine & Giovanissime	Allieve & Ragazze
	1,00	1,00	1,00
1	Capovolta avanti con partenza e arrivo libero	Capovolta avanti con partenza e arrivo in piedi	Verticale + capovolta avanti (arrivo libero) Capovolta saltata
2	Capovolta indietro con partenza ed arrivo libero	Capovolta indietro, partenza libera ed arrivo in piedi, gambe divaricate	Capovolta indietro, partenza libera ed arrivo in piedi a gambe unite Capovolta indietro, da in piedi, partenza a gambe tese ed arrivo corpo proteso
3	Salto pennello	Salto pennello con ½ giro Salto raccolto Salto divaricato 45°	Salto cosacco, anche spinta un piede Salto enjambée spinta a due piedi 90° Salto sissonne 90° Salto raccolto con ½ giro
4	Salto del gatto	Salto del gatto con gamba sollevata 90° Sforbiciata min 90°	Salto del gatto con ½ o 1 giro Enjambée 90°
5	Candela con l'aiuto delle mani	Verticale sforbiciata Ruota	Ruota o ruota spinta (anche con una mano) Capovolta + coniglietto verticale unito o divaricato
6	Coniglietto + pennello	Candela + pennello Capovolta avanti + pennello	Verticale sagittale + pennello Ruota + pennello (senza passi, riunire direttamente i piedi alla fine della ruota)
7	Staccata sagittale o frontale con l'aiuto delle mani Schiaccio busto	Staccata sagittale senza l'aiuto delle mani Staccata frontale con l'aiuto delle mani - Ponte	Ponte anche con elevazione della gamba flessa Verticale (anche sagittale) + ponte
8	½ giro in passè	½ giro in passè + ½ giro in passè	1 giro (360°) in passè ½ giro con gamba tesa avanti a 45°

INDICAZIONI PER I TECNICI

- Le ginnaste devono gareggiare nella categoria di appartenenza in base all'anno di nascita, fatta eccezione per la categoria Baby; le ginnaste della categoria Baby possono essere inserite in una squadra di Pulcine (massimo 2 ginnaste).
- È permessa anche la partecipazione individuale su ogni categoria.
- Le componenti delle squadre devono obbligatoriamente indossare body uguali.
- Si possono utilizzare coulottes o fuseaux purché dello stesso materiale e colore del body.
- Le ginnaste delle categorie Baby, Pulcine e Giovanissime possono eseguire anche gli elementi della colonna successiva senza alcuna detrazione o aumento di punteggio.
- Le ginnaste delle categorie Allieve e Ragazze possono eseguire anche gli elementi della colonna precedente ma avranno una detrazione di 0,30 ogni volta (Penalità Aggiuntiva).
- In nessun caso è permesso eseguire salti di due categorie precedenti.
- Per le categorie BABY è permesso il suggerimento senza alcuna penalità.
- Per la categoria PULCINE il suggerimento durante l'esercizio a corpo libero e trave prevede una penalità di 0,30 (Penalità Aggiuntiva).
- Per tutte le altre categorie, il suggerimento per tutto l'esercizio prevede una penalità di punti 0,50 (Penalità Aggiuntiva).

VOLTEGGIO

- La ginnasta deve eseguire 2 salti differenti, vale il punteggio migliore.
- Tappetoni posti a 40 cm di altezza per tutte le categorie (si può utilizzare anche un tappeto tipo "sarneige" sopra i tappetoni).
- Per la categoria Baby le ginnaste partono da ferme da un rialzo di 50/60 cm (in base alla disponibilità di attrezzatura delle società ospitanti).
- Le ginnaste di tutte le categorie possono eseguire i salti di una colonna precedente (tranne le ginnaste della categoria Baby); il valore di partenza sarà di punti 14,50. Le ginnaste possono anche eseguire i salti della categoria superiore mantenendo il valore di partenza della propria categoria.

TRAVE

- La spinta per le uscite può essere effettuata sia a 2 piedi che ad 1 piede.
- La ginnasta può eseguire un solo elemento per cella.
- Eseguire 6 elementi tra gli 8 proposti in base alla categoria di appartenenza; il valore di partenza è di punti 16,00.
- Tutte le entrate possono essere effettuate con l'ausilio di pedana o step.
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 60".

CORPO LIBERO

- Eseguire 6 elementi tra gli 8 proposti in base alla categoria di appartenenza; il valore di partenza è di punti 16,00.
- La ginnasta può eseguire un solo elemento per cella.
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 60".