



SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Artistica

GAM
ANNO SPORTIVO
2020

Autunno CUP Esordienti



In convenzione con



ConfSport Italia A.S.D.R.

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

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



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 ESORDIENTI

TIPOLOGIA	Individuale
COMPOSIZIONE	<p>La gara prevede la partecipazione individuale su tutti e 4 gli attrezzi: suolo, parallele pari, volteggio e mini trampolino.</p> <p>Ai fini della classifica, verranno presi in considerazione i migliori 3 attrezzi.</p>
ATTREZZI	<p>Volteggio (40 cm) Parallele Mini Trampolino (40 cm, con/senza rincorsa su panca) Corpo Libero</p>
CATEGORIE	<p>Baby: 2016 – 2015 – 2014 Pulcini: 2013 – 2012 Giovanissimi: 2011 – 2010 Allievi: 2009 – 2008 – 2007 Ragazzi: 2006 e precedenti</p>
CLASSIFICA	<p>Al termine di ogni turno verranno stilate le classifiche per ogni categoria di ogni livello, premiando per fasce di merito i primi 9 ginnasti categoria Pulcini, Giovanissimi e Allievi e i primi 3 ginnasti categoria Junior e Senior.</p> <p>Saranno premiati i ginnasti secondo un criterio per fasce di merito oro, argento e bronzo, tranne nella categoria Ragazzi.</p>
FASI DEL CAMPIONATO	REGIONALE – PROVA UNICA
CRITERI PER LA PARTECIPAZIONE	<p>Possono partecipare tutti i ginnasti tesserati regolarmente per l'anno in corso.</p> <p>Gli atleti 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 lo stesso campionato.</p>
PROGRAMMA TECNICO	GAM Programma Autunno Cup Esordienti

CORPO LIBERO MASCHILE:

PUNTI 12

Circonduzione delle braccia

Massima raccolta

Capovolta avanti + Capovolta avanti arrivo in piedi

Salto Pennello ½ giro

Capovolta indietro arrivo massima raccolta

Spinta delle gambe per arrivare in posizione di corpo proteso dietro

½ giro su un braccio per arrivare a corpo proteso avanti

Seduti e massima flessione del busto avanti tenuta 2"

Rotolamento dietro in Candela di passaggio con braccia tese alle orecchie +salto pennello

PUNTI 13

Circonduzione delle braccia

Capovolta avanti + pennello ½ giro + capovolta dietro arrivo gambe divaricate (senza alzare le mani dal suolo)

Spinta delle gambe per arrivare in posizione di corpo proteso dietro

Portare una gamba tra le mani ed alzarsi eseguendo un ½ giro perno sulla stessa, senza poggiare l'altra gamba

Eseguire due ruote consecutive con arrivo laterale

Riunire le gambe facendo ¼ di giro avanti portando le braccia in alto

PUNTI 14

Slancio della gamba avanti ed eseguire una ruota laterale e ¼ di giro in avanti riunendo le gambe

Capovolta saltata arrivo in piedi

Pennello 1 giro

Discesa avanti con piegamento delle braccia mantenendo una gamba sollevata da terra

½ giro su un braccio per arrivare a corpo proteso avanti

Massima Flessione del busto in avanti (gambe unite o divaricate) tenuta 2"

Ponte 2"

Capovolta dietro, partenza da seduti, arrivo in piedi

Presalto + rondata + salto pennello

FALLI TECNICI:

- Corpo non passante per la verticale: 0.30
- Mancanza di direzione: 0.10
- Mancanza di continuità tra ruota e capovolta saltata: 0.10
- Rotazione incompleta dei salti con rotazione: 0.30
- Ampiezza dei salti: 0.10
- Mancanza di controllo nell'arrivo dei salti: 0.10
- Flessione insufficiente del busto: 0.30
- Spalle non in linea con le mani: 0.10/0.30
- Mancanza di direzione della rondata: 0.30
- Mancanza di continuità tra rondata e salto pennello: 0.30
- Gambe aperte nelle capovolte: 0.30
- Aiuto delle mani nella candela: 0.30
- Corpo non allineato nella candela:0.10

PARALLELE PARI MASCHILI:

PUNTI 12

Ritti al centro delle parallele con le mani che impugnano gli staggi

Saltare all'appoggio ritto ed eseguire una squadra a gambe unite flesse tenuta 2"

1 Oscillazione completa

Nella fase di ritorno portare la gamba dx/sx in presa poplitea sullo staggio dx/sx

Oscillare la gamba sx/dx indietro

Oscillare la gamba sx/dx in avanti riunendola alla dx/sx

1 oscillazione completa

Nella fase di ritorno divaricare le gambe e fermare la posizione 2" a gambe tese sugli staggi

Chiudere energicamente le gambe

1 oscillazione completa

Nella fase di ritorno eseguire una sedia esterna a dx o sx, fermando la posizione 2"

Rientrare energicamente le gambe

1 oscillazione

USCITA: scendere a terra al centro delle parallele durante la fase di oscillazione dietro, gambe semi piegate all'arrivo.

PUNTI 13

Ritti all'estremità delle parallele con le mani che impugnano gli staggi

Saltare all'appoggio ritto ed oscillare le gambe in avanti per posarle divaricate e tese sugli staggi

Passando le braccia per fuori portare le mani da dietro in presa sugli staggi davanti, lontano dalle cosce, per poi svincolare e richiudere le gambe tese dietro.

Oscillare le gambe in avanti

Divaricarle e batterle tese sugli staggi

Riunire le gambe in avanti

1 oscillazione completa

Eseguire una sedia esterna a dx o sx fermando la posizione 2"

Eseguire un cambio di fronte di ½ giro dx o sx con arrivo a corpo proteso dietro sui 4 appoggi

Riunire le gambe dietro

Eseguire 3 oscillazioni complete.

USCITA: oscillare dietro e spostamento laterale

Arrivare al suolo, gambe semi piegate busto eretto con una mano in presa sullo staggio.

PUNTI 14

Con due passi di rincorso battere sulla pedana per arrivare in sospensione brachiale.

1 oscillazione brachiale

Kip brachiale con arrivo a gambe divaricate

Passare le braccia avanti ed effettuare una capovolta con arrivo a gambe divaricate sugli staggi.

Slanciare e riunire le gambe in avanti

eseguire 2 oscillazioni

sedia dx o sx tenuta 2".

Eseguire un cambio di fronte di ½ giro dx o sx con arrivo a corpo proteso dietro con mani e piedi sugli staggi.

Riunire le gambe dietro e rientrare lentamente tra gli staggi, poi eseguire una squadra 2" con gambe tese e unite.

Eseguire 3 oscillazioni

USCITA: Al termine dell'oscillazione di ritorno volteggiare indietro sopra lo staggio dx o sx ed Arrivare al suolo, gambe semi piegate busto eretto con una mano

FALLI TECNICI:

- Oscillazione brachiale non in spinta sulle spalle: 0.30
- Mancanza di continuità nella kip brachiale: 0,30
- Mancanza di continuità nel rotolamento: 0.10
- Oscillazione sotto gli staggi: 0.10 ogni volta
- Oscillazione con corpo squadrato 0.10 ogni volta
- Gambe piegate nella squadra: 0.10/0.30
- Uscita con il corpo al di sotto dell'orizzontale: 0.30
- Posizioni non mantenute quanto richiesto (2''): 0.30
- Per gli arrivi nelle uscite dall'attrezzo fare riferimento alle penalità del CdP

Tutti gli esercizi di Suolo e Parallele Del Campionato Esordienti saranno visibili:

PER GLI ESERCIZI AL CORPO LIBERO E PARALLELE PARI FARE RIFERIMENTO AL VIDEO DIMOSTRATIVO SULLA PAGINA FB **CONFSPORT LAZIO GAM** O CLICCANDO SUL SEGUENTE LINK:

https://www.facebook.com/pg/Confsport-Lazio-GAM-210250186216517/videos/?ref=page_internal

ATUTUNNO CUP (ESORDIENTI)

VOLTEGGIO (Tappetoni 40 cm)

PULCINI – GIOVANISSIMI – ALLIEVI – RAGAZZI – Possono eseguire tutta la griglia

	Salto Pennello	Capovolta	Capovolta saltata	Verticale	Verticale spinta e arrivo supini	Ruota (arrivo laterale)	Rondata	Ribaltata
Pulcini	10,20	10,50	10,80	11,10	11,40	11,70	12,00	12,00
Giovanissimi	11,00	11,20	11,50	11,80	12,10	12,40	12,70	13,00
Allievi	12,00	12,20	12,50	12,80	13,10	13,40	13,70	14,00
Ragazzi	12,00	12,20	12,50	12,80	13,10	13,40	13,70	14,00

ATUTUNNO CUP (ESORDIENTI)

MINI TRAMPOLINO (Da fermi o con rincorsa a livello del trampolino)

PULCINI – GIOVANISSIMI – ALLIEVI – RAGAZZI – Possono eseguire tutta la griglia

LAVORO AVANTI	Pennello raccolto	Pennello divaricato	Pennello 180°	Capovolta saltata	Verticale arrivo Supino	Flic-flac avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato
LAVORO DENTRO				Rondata + salto pennello	Flic dietro arrivo a corpo proteso	Flic dietro (partenza da fermi)	rondata + flic dietro	rondata + salto dietro raccolto
Pulcini	10,20	10,50	10,80	11,10	11,40	11,70	12,00	12,00
Giovanissimi	11,00	11,20	11,50	11,80	12,10	12,40	12,70	13,00
Allievi	12,00	12,20	12,50	12,80	13,10	13,40	13,70	14,00
Ragazzi	12,00	12,20	12,50	12,80	13,10	13,40	13,70	14,00

BABY:

- **VOLTEGGIO:** Valore massimo di punti 12,00.
- **TRAMPOLINO:** Valore massimo di punti 12,00.

Possono eseguire due salti uguali o differenti, vale il migliore.

PULCINI – GIOVANISSIMI – ALLIEVI – RAGAZZI: Possono eseguire due salti uguali o differenti nell'intera griglia, Vale il migliore.

INDICAZIONI PER I TECNICI

CATEGORIA BABY:

SUOLO obbligatorio Punti 12:

capovolta avanti (partenza anche a gambe divaricate);
salto divaricato + salto pennello;
scendere alla massima raccolta mani a terra ed eseguire una spaccata frontale o sagittale;
chiudere le gambe arrivando seduti gambe tese braccia in alto;
candela di passaggio salto in alto + ½ giro;
ruota (facoltativa, se eseguita ci sarà un bonus di 0.50).

VOLTEGGIO massimo Punti 12.00:

Tappetoni 40 cm lunghezza minima 4m + protezione sopraelevata morbida successiva min. 1 m

TRAMPOLINO massimo Punti 12.00:

Partenza dal trampolino (da fermi massimo 3 rimbalzi).

SUOLO E PARALLELE:

Categoria Pulcini - Suolo e Parallele max Punti 12

Categoria Giovanissimi e Allievi - Suolo e Parallele max Punti 13

Categoria Ragazzi - Suolo e Parallele max Punti 14

VOLTEGGIO:

Tappetoni 40 Cm.

Due salti a scelta in tutta la griglia.

Si possono eseguire due salti differenti o uguali. Ai fini della classifica vale il migliore.

TRAMPOLINO:

Tappetoni 40 Cm.

Si devono eseguire due salti differenti, uno in Avanti e uno indietro. Ai fini della classifica vale il migliore.

CODICE DEI PUNTEGGI: per agevolare il compito dei tecnici e dei giudici si farà riferimento per intero al **Codice dei Punteggi GAM** della **FGI**.

CAMPIONATO A SQUADRE ESORDIENTI

Al termine di ogni prova individuale esordienti verrà stilata anche una classifica a squadre per ogni categoria. La classifica è basata sulla somma dei punteggi dei migliori 3 ginnasti della stessa società presenti nella classifica generale individuale.

Nella classifica la stessa società può essere presente con più squadre in base al numero di atleti iscritti in quella determinata categoria.

Per la seconda squadra sarà presa in considerazione la somma dei punteggi del 4°, 5° e 6° ginnasta della classifica generale; 7°, 8° e 9° ginnasta terza squadra e così via.

N.B. Ai fini della classifica verranno prese in considerazione solo società con almeno 3 ginnasti della stessa categoria che hanno disputato la gara individuale esordienti.