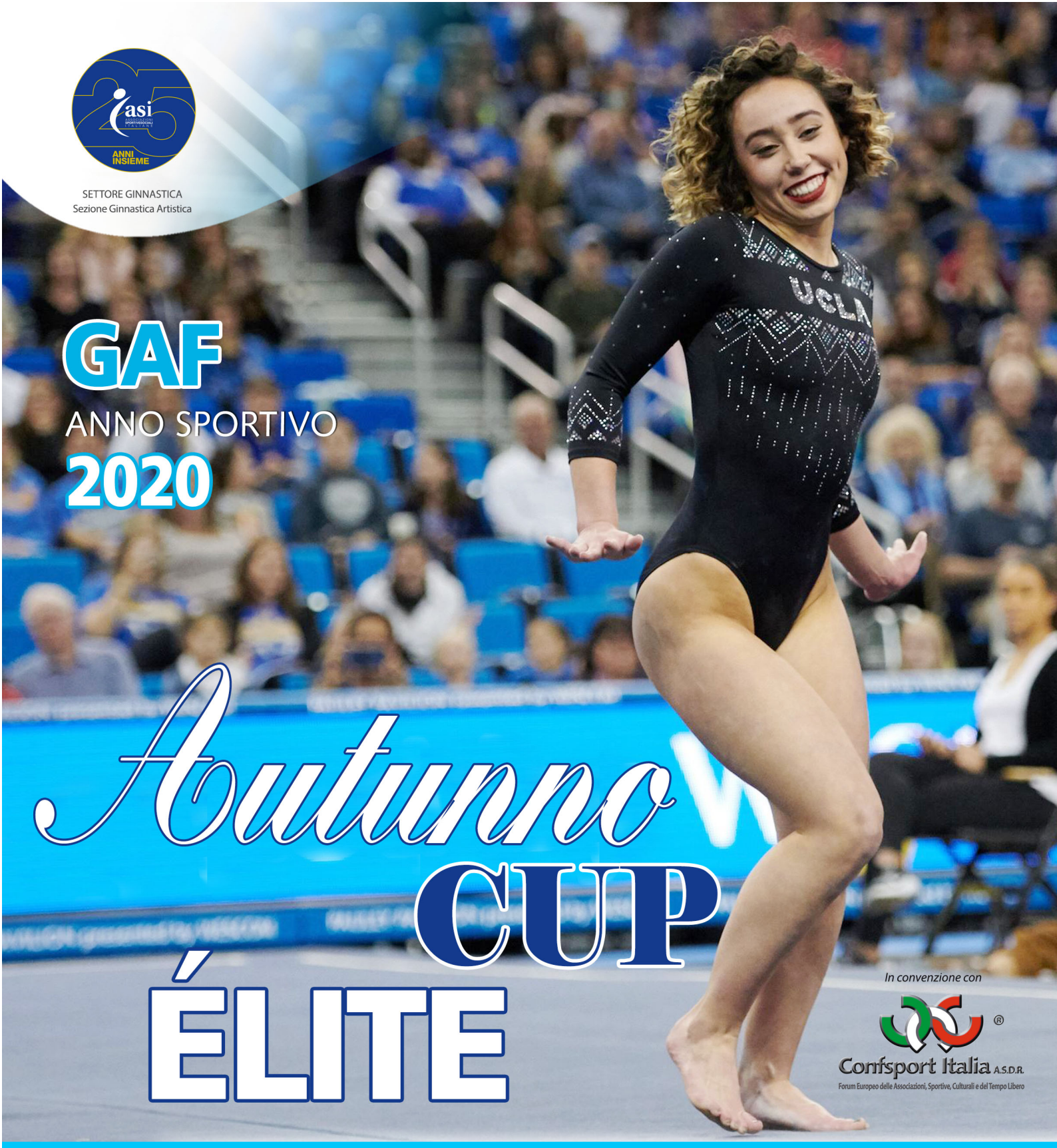

SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Artistica

GAF
ANNO SPORTIVO
2020

Autunno CUP ÉLITE

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

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

Affiliato asi
Federazione di categoria: Confimpreseitalia
Membership: TAFISA
Membro del: Consiglio Internazionale della Danza

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

ELEVAN BUSINESS COMMUNICATION · AMI ITALIA · Il Nostro Rosso · I TUOI FOTOGRAFI · ASSIEUR CONSULTING · NOVAGRAF · zeus EnergyGroup · ANTICHE FONTI DI COTTORELLA

AUTUNNO CUP
CAMPIONATO ÉLITE

TIPOLOGIA	**Individuale**
COMPOSIZIONE	Il campionato prevede la partecipazione individuale su tutti e 4 gli attrezzi. Le ginnaste dovranno eseguire esercizi liberi con elementi scelti sulle tabelle del volteggio, delle parallele, della trave e del corpo libero.
ATTREZZI	Volteggio (80 - 125 cm) Parallele Trave Alta Corpo Libero
CATEGORIE	Pulcine: 2013-2012 Giovanissime: 2011-2010 Allieve: 2009-2008 Junior: 2007-2006 Senior: 2005 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.
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 Élite * *Rispetto al programma del campionato Élite 2019-2020, nell'Autunno Cup Élite sono semplificate le esigenze e i bonus

Autunno Cup ÉLITE (Pulcine – Giovanissime)

		NOTA D	BONUS	ELEMENTI NON CODIFICATI (valore A)
VOLTEGGIO	Tappetoni a 80 cm. Due salti differenti (1 avanti e 1 dietro) Punteggio finale dato dalla media dei 2 salti	**Avanti:** Capovolta saltata 13,50 Verticale spinta 14.00 Ribaltata 15.00 **Dietro:** Capovolta saltata 13,50 Ruota Laterale 14.00 Rondata 15.00	**Per i salti da 14.00 punti** Arrivo su tappeto supplementare da 20 cm + 0.30 **Per i salti da 15.00 punti** Arrivo su tappeto supplementare da 20 cm +0.50	
PARALLELE	Elementi permessi: A, B. 8 elementi inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Una esigenza a scelta delle due 0,50 + 8 elementi di maggior valore inclusa l'uscita. **Esigenze:** 1) Movimento circolare 2) 1 elemento codificato FIG	Slancio alla verticale a gambe divaricate + 0.50 (viene assegnato fino a 45° dalla verticale) Passaggio allo staggio superiore + 0.30 Uscita salto raccolto + 0.30	Entrata in capovolta Passaggio della gamba Mezzo giro Passaggio a piedi uniti da S.I. a S.S.(anche posa dei piedi alternata) Slancio unito e divaricato all'orizzontale Salita S.S. in capovolta, Mezza volta dall'appoggio Circolare: giro arrosto A/D Kippe infilo 1 gamba (anche con bascule) Bascule, Frustata Uscite: Dall'appoggio S.I. slancio dietro ed arrivo a terra , Dall'oscillazione S.S. lascio la presa dietro e arrivo a terra, Fioretto S.I./S.S.
TRAVE	Elementi permessi: A, B. 8 elementi inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Una esigenza a scelta delle due 0,50 + 8 elementi di maggior valor inclusa l'uscita. **Esigenze :** 1) ½ Giro in passè 2) 2 Elementi acrobatico con posa delle mani in differenti direzioni (avanti e/o laterali e dietro)	Elemento C + 0,5 Giro + 0,50 (un giro in passè va automaticamente a soddisfare l'esigenza 1) Serie mista + 0.30 p	Uscita: Rondata con o senza mani Uscita: Pennello carpio Entrata in squadra Capovolta avanti Ponte Candela Capovolta dietro Verticale sagittale e/o unita di passaggio Pennello in estensione Salto Raccolto Pennello 180°
CORPO LIBERO	Elementi permessi: A, B, 8 elementi inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Una esigenza a scelta delle due 0,50 + 8 elementi di maggior valor inclusa l'uscita. **Esigenze :** 1) serie ginnica come da codice FIG 2) Elementi acrobatici con volo con o senza mani, nelle differenti direzioni (avanti o dietro)	Serie mista + 0,30 Serie acrobatica avanti + 0,50 (esclusi rotolamenti e rovesciamenti, salti anche uguali) Serie di 2 giri con o senza passo + 0,30	Rovesciate a/d Sforbiciata a gambe tese Pennello raccolto 180° Ruota Capovolta a/d Ribaltata a 1 e 2 piedi vengono considerati elementi differenti

Autunno Cup ÉLITE (allieve - junior - senior)

		NOTA D	BONUS	ELEMENTI NON CODIFICATI (valore A)
VOLTEGGIO	ALLIEVE: Tavola a 1 mt CDP FIG JUN/SEN: Tavola 1,25 mt CDP FIG Due salti (anche uguali) Vale il migliore. Una pedana valore del salto. Due pedane: -0.50 alla nota D	Massimo valore ALLIEVE: 3.00 A qualsiasi salto di maggior valore si attribuirà il punteggio di 3.00 Massimo valore JUN/SEN: 3.70 A qualsiasi salto di maggior valore si attribuirà il punteggio di 3.70	Esecuzione di due salti differenti + 0,30	
PARALLELE	Elementi permessi: A, B, C 8 elementi inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Due esigenze a scelta delle tre, ognuna 0,50 + 8 elementi di maggior valor inclusa l'uscita. **Esigenze**: 1) Movimento circolare (min. orizzontale) 2) Passaggio allo staggio superiore 3) 4 elementi codificati FIG	Slancio alla verticale a gambe unite + 0,50 (viene assegnato solo se in verticale) Slancio alla verticale a gambe divaricate + 0,30 (viene assegnato solo se in verticale) Elemento del gruppo 3 + 0,50 (granvolte) 1 elemento dei gruppi 4 e 5 + 0,50 (piantata, stalder, fioretto stacco) Uscita salto teso + 0,30	Entrata in capovolta Passaggio a piedi uniti da S.I. a S.S. (anche posa dei piedi alternata) Mezza volta dall'appoggio Circolari: giro arrosto A/D Kippe infilo 1 gamba Bascule Frustata Uscita: Fioretto
TRAVE	Elementi permessi: A, B, C, D 8 elementi inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Due esigenze a scelta delle tre, ognuna 0,50 + 8 elementi di maggior valor inclusa l'uscita. **Esigenze** : 1) Serie ginnica come da codice FIG 2) 1 Giro 3) Elementi acrobatici con differente direzioni (avanti, laterali, dietro).	Serie di due elementi acrobatici A + B + 0,30 Serie di due elementi acrobatici B + B + 0,50 Serie mista A + B + 0,30 Serie mista B + B + 0,50 **Bonus della serie acro è valido anche per l'uscita.* ** Il tic-tac è un elemento avanti però può essere considerato come elemento dietro per ottenere bonus nella serie acrobatica (tic-tac più flic).*	Uscita: Rondata con o senza mani. Entrata in squadra
CORPO LIBERO	Elementi permessi: A, B, C, D 8 elementi inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Due esigenze a scelta delle tre, ognuna 0,50 + 8 elementi di maggior valor inclusa l'uscita. **Esigenze** : 1) serie artistica come da codice FIG 2) un elemento acro con ½ avvitamento o più 3) Elementi acrobatici con volo con o senza mani, nelle differenti direzioni (avanti o dietro) *Nota: Gli elementi del requisito 3 devono essere eseguiti in una diagonale acrobatica.*	Serie ginnica C + C + 0,30 Serie mista A + B + 0,30 Un avvitamento ½ avanti o indietro +0,50	Rovesciata avanti Rovesciata indietro

INDICAZIONI PER I TECNICI

GENERALE

- Per gli attrezzi Corpo Libero, Parallele e Trave il valore di partenza è dato dalla somma degli 8 elementi di maggior valore.
- Alla trave e al Corpo Libero la ginnasta deve eseguire almeno 3 elementi acrobatici e 3 artistici.
- L'esercizio con meno di 7 elementi avrà una penalità di 0,50 (Penalità aggiuntiva).
- Si possono utilizzare coulotte o fuseaux purché dello stesso colore del body.

VOLTEGGIO

- È obbligatorio dichiarare il salto da eseguire.
- Se la ginnasta non ha toccato la pedana può ripetere il salto senza alcuna penalità.
- Nel caso il primo salto risulti nullo, la ginnasta può ripetere lo stesso salto solo se questo non era riconoscibile dalla giuria, altrimenti la ginnasta deve eseguire necessariamente il 2° salto dichiarato.

TRAVE

- L'esercizio alla trave dovrà avere una durata massima di 1' 30''. La penalità per fuori tempo è di 0,10 (Penalità Aggiuntiva).
- Tutte le entrate possono essere eseguite con l'ausilio di uno step o pedana.
- Le serie ginniche e miste eseguite con sbilanciamenti tra i due salti vengono sempre assegnate. La penalità per interruzione di serie è di 0,30.

CORPO LIBERO

- L'esercizio al corpo libero dovrà avere una durata massima di 1' 30''. La penalità per fuori tempo è di 0.10 (Penalità Aggiuntiva).
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere anche cantato. La musica non può essere sfumata dal tecnico durante la gara.