ANNI INSIEME

SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Artistica

GAF
ANNO SPORTIVO
2020

Autunno CUP
Serie B

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:* CIDD

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
SERIE B

TIPOLOGIA	**Individuale**
COMPOSIZIONE	Partecipazione Individuale
ATTREZZI	Volteggio (60 cm) Parallele Mini Trampolino (40 cm, con/senza rincorsa su panca) Trave Bassa Corpo Libero
CATEGORIE	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. Nelle classifiche di specialità dei 5 attrezzi saranno premiate le ginnaste secondo un criterio per fasce di merito oro, argento e bronzo, tranne nella categoria Ragazze. La classifica All Around verrà stilata sommando i 4 migliori punteggi.
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 Serie B

VOLTEGGIO (Autunno Cup Serie B Specialità)

Nome Ginnasta_____Categoria_____Società _____

	Pulcine		**Giovanissime**		**Allieve**		**Ragazze**	
	13,00	**13,50**	**14,00**	**14,50**	**15,00**	**15,50**	**16,00**	**16,50**
A	Capovolta Rotolata	Capovolta Saltata	Battuta + salita a gambe flesse + distensione in verticale e arrivo supino	Verticale + caduta e arrivo supino	Verticale + caduta e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino	Ribaltata
B	Salto pennello	Salto a raccolta	Capovolta saltata	Tuffo	Tuffo	Ruota	Ruota laterale	Rondata

PARALLELE (Autunno Cup Serie B Specialità)

Nome Ginnasta_____Categoria_____Società _____

Gruppi Strutturali		0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
1	**Entrate**	Dalla pedana, saltare all'appoggio ritto frontale	Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale con partenza libera	Capovolta dietro di forza all'appoggio ritto frontale	Kippe infilata con una gamba in presa poplitea	Kippe
2	**Elementi circolari**		Giro addominale dietro	Giro avanti o dietro con una gamba tesa infilata	Giro addominale avanti a gambe piegate	Tempo di capovolta sotto l'altezza dello staggio
3	**Passaggi di gamba e slanci**	Slancio dietro unito sotto l'altezza dello staggio	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	S.S. dall'oscillazione salire in capovolta a gambe tese	Slancio dietro unito o a gambe divaricate e corpo squadrato all'altezza dello staggio
4	**Uscite**	Dall'appoggio discesa in capovolta avanti e arrivo in piedi	Dall'appoggio discesa in capovolta avanti, tenuta braccia flesse 3" e arrivo in piedi	Dall'appoggio slancio dietro e arrivo in piedi	- S.S. dall'oscillazione abbandonare dietro l'impugnatura e arrivo in piedi - S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio + fioretto	Fioretto S.I. o S.S.
5	**Cambi di fronte, di staggio e salite S.S.**	Dall'appoggio ritto frontale sollevare una gamba oltre lo staggio 3"		Dall'appoggio con gamba tesa infilata mezzo giro e riunire all'appoggio ritto frontale	S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio e passaggio S.S.	- Da ritti saltare alla sospensione allo S.S. - Dall'appoggio slancio dietro e posa dei piedi sullo staggio
6	**Elementi di tenuta e slanci**	Dall'appoggio ritto frontale sollevare una gamba oltre lo staggio 3"	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato sotto lo staggio	Slancio dietro unito o a gambe divaricate e corpo squadrato all'altezza dello staggio
7	**Bascule e oscillazioni**	Dall'appoggio con gamba tesa infilata bascule in presa poplitea con 2 oscillazioni intermedie	Dall'appoggio con gamba tesa infilata bascule in presa poplitea	S.S. dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	S.S. dall'appoggio slancio dietro e portarsi alla sospensione	S.S. dall'appoggio slancio dietro e salire in capovolta a gambe tese
8	**Mix**		- Giro addominale dietro - Dall'appoggio con gamba tesa infilata mezzo giro e riunire all'appoggio ritto frontale	Giro avanti o dietro con una gamba tesa infilata	- S.S. dall'oscillazione salire in capovolta a gambe tese - Fucks	Kippe allo S.S

TRAVE BASSA (Autunno Cup Serie B Specialità)

Nome Ginnasta_____Categoria_____Società _____

Gruppi Strutturali		0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
1	**Entrate**	-Salire in punta o laterale, passo e riunire sulla trave -Di lato, posa delle mani sulla trave, saltare a piedi uniti, arrivo in ginocchio	-Entrata laterale, posa delle mani sulla trave, salto a piedi uniti e arrivo massima accosciata -Entrata in Arabesque di passaggio	-Entrata laterale, seduta sulla trave, mani dietro al bacino, posa successiva delle gambe flesse o tese sulla trave	-Due passi battuta in pedana salto pennello	- Entrata da ferma Arabesque 2” -Squadra di passaggio	-Spaccata frontale -Squadra divaricata 2”(salita libera)
2	**Serie Ginnica**	Pennello + Pennello	Pennello + Salto raccolto	Sissonne (apertura min 90°) + Salto raccolto	Collegare un salto A + pennello	Enjambeè spinta 2 piedi (apertura min 90°) + Salto cosacco	Collegare due salti A oppure A +B
3	**Acro**	In posizione accosciata, spinta e sollevare il bacino verso la verticale	Candela (partenza e arrivo libero)	- Slancio in verticale con cambio di gamba	- Verticale in divaricata sagittale	- Verticale unita - Ruota	- Ponte + rovesciata indietro - Rovesciata avanti - Rovesciata indietro
4	**Piroette**	½ giro su due piedi in relevè	½ giro su due piedi in relevè + passo ½ giro su due piedi in relevè	½ giro in passè (180°)		½ giro (180°) in passè + ½ giro sugli avampiedi	1 giro in passè
5	**Coreografia**	Coreografia di braccia in posizione accosciata (in 8 tempi)		Coreografia di gambe e braccia con schiena a contatto con la trave (in 8 tempi)	Coreografia di gambe e braccia con pancia a contatto con la trave (in 8 tempi)	Coreografia di braccia e serie di passi in senso trasversale (in 8 tempi)	
6	**Salti ginnici spinta a 1 o 2 piedi**		Enjambeè spinta 2 piedi(apertura min 90°)	Pennello trasversale	-Pennello ½ giro -Raccolto trasversale	Un salto A	Un salto B
7	**Acro & Equilibri**	- Equilibrio 2” gamba 45	- Da in piedi, sdraiarsi sulla trave e ritorno in piedi	- Capovolta avanti partenza e arrivo libero - Equilibrio in arabesque 2” (apertura minimo 45°)	- Capovolta indietro partenza e arrivo libero - Equilibrio 2” gamba 90°	- Ponte - Equilibrio in Arabesque 2”(apertura min 90°)	Equilibrio 2” in orizzontale
8	**Uscite**		- Salto Raccolto - Salto carpiato e/o divaricato (apertura min 90°)	- Salto pennello con ½ giro - Slancio verso la verticale e discesa laterale a piedi uniti	Ruota	- Salto pennello con 1 giro - Salto carpiato e/o divaricato	- Rondata con le mani all’estremità della trave - Ruota sulla trave + pennello in uscita

CORPO LIBERO (Autunno Cup Serie B Specialità)

Nome Ginnasta_____Categoria_____Società _____

Gruppi Strutturali		0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
1	**Piroette**	½ giro in passè	½ giro in passè + ½ giro su due piedi in releveè	1 giro in passè	½ giro con gamba tesa avanti a 45°	1 giro con gamba tesa avanti a 45°	1 giro (360°) in passè + ½ giro in passè
2	**Serie Ginnica**	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Sforbiciata	Enjambeè + enjambeè anche laterale(apertura min 90°)	Enjambeè + sforbiciata	Collegare due salti valore A	Collegare due salti A + B
3	**Mobilità articolare**	Seduta a gambe divaricate, petto a terra 2”	Staccata sagittale o frontale senza l'aiuto delle mani	Ponte	Tic Tac	- Rovesciata avanti - Rovesciata dietro	Flic smezzato
4	**Preacro**	Capovolta avanti o indietro, partenza ed arrivo in piedi	Verticale sforbiciata	- Verticale e capovolta avanti arrivo in piedi - Capovolta alla verticale a braccia flesse	- Verticale ½ giro - Capovolta alla verticale a braccia tese	- Ribaltata a 1 - Ruota senza mani	- Ribaltata a **2** - Flick avanti - Salto avanti raccolto
5	**Salti ginnici**	Salto Pennello con ½ giro Salto raccolto con ½ giro	Sissonne (apertura min 90°)	Enjambeè sul posto (apertura min 90°)	Un salto valore A	Salto del gatto con ½ giro	Un salto valore B
6	**Serie Mista**	Candela con l’aiuto della mani + pennello	Capovolta + pennello	Capovolta saltata + pennello	Rondata + salto divaricato/carpiato	Rondata + sissonne	Rondata + enjambeè spinta due piedi
7	**Acro**	Candela con aiuto delle mani	Candela senza aiuto delle mani	- Ruota - Ruota con una mano	Da ferma: presalto rondata + salto pennello	Ribaltata a 1 + Ruota	- Rondata + flick - Rondata + salto indietro raccolto
8	**Combinazioni acro**	Capovolta avanti + capovolta avanti	Capovolta dietro + candela 2”		Capovolta avanti + spinta piedi uniti salita a gambe flesse o divaricate in verticale	Verticale capovolta + verticale sforbiciata	- Rovesciata avanti + ruota - Rovesciata indietro + capovolta indietro alla verticale

MINI TRAMPOLINO (Autunno Cup Serie B Specialità)

Nome Ginnasta_____Categoria_____Società _____

	Pulcine		**Giovanissime**		**Allieve**		**Ragazze**	
	13,00	**13,50**	**14,00**	**14,50**	**15,00**	**15,50**	**16,00**	**16,50**
SALTI GINNICI	2 salti pennello + 1 carpiato e/o divaricato (apertura min 90°) + Uscita salto pennello	2 Salti pennello + 1 salto raccolto + 1 salto enjambeè (apertura min 90°) + Uscita salto pennello	1 salto pennello + 1 salto enjambeè (apertura min 90°) + 1 salto cosacco + Uscita salto carpiato e/o divaricato (apertura min 90°)	1 salto pennello + 1 salto pennello ½ giro+ 1 salto pennello + 1 salto carpiato e/o divaricato apertura min 90°) + Uscita salto enjambeè spinta a due piedi, arrivo piedi uniti apertura min 90°)	1 salto pennello con ½ giro + 1 salto pennello + 1 salto pennello ½ giro + 1 salto pennello + Uscita salto carpiato e/o divaricato	1 salto pennello + 1 salto enjambeè con cambio (apertura min 90°) + 1 salto pennello + 1 salto cosacco + Uscita salto carpiato e/o divaricato	1 salto pennello ½ giro+ 1 salto cosacco + 1 salto pennello ½ giro + 1 salto pennello + Uscita pennello 1 giro	2 salti pennello + 1 salto enjambeè con cambio + 1 salto pennello + 1 salto raccolto + Uscita salto carpiato e/o divaricato
SALTI ACROBATICI	Pennello + capovolta saltata	Pennello + salita gambe flesse e distendere in verticale, caduta supina	Battuta sul trampolino + Rondata	A scelta: -Verticale + spinta -Battuta sul trampolino + rondata + caduta indietro supina	A scelta: -Flic avanti -Rondata(mani su panca) + salto pennello (rimbalzo sul trampolino)	A scelta: -Flic avanti + capovolta saltata -Da ferma flic indietro smezzato	A scelta: -Salto avanti raccolto/carpiato -Da ferma flic indietro unito -Rondata salto indietro raccolto/carpiato -Da ferma flic smezzato + flic smezzato	A scelta: -Salto avanti teso -Flic avanti + verticale caduta supina -Rondata + salto indietro teso

INDICAZIONI PER I TECNICI

- Per gli attrezzi Corpo Libero, Parallele e Trave i valori della Nota di partenza sono:
    - Pulcine punti 13,50
    - Giovanissime punti 14,50
    - Allieve punti 15,50
    - Ragazze punti 16,50
- Le ginnaste possono gareggiare in tutte e 5 le specialità, oppure sceglierne minimo 3.
- Ogni categoria ha un punteggio massimo da raggiungere, la ginnasta può superare il punteggio massimo della sua categoria senza avere penalità.
- L'esercizio deve essere composto da un massimo di 8 elementi, uno per riga.
- 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

- La ginnasta deve eseguire due salti, uno salto per riga. Il punteggio finale è dato dalla media dei due salti.
- La ginnasta può eseguire anche i salti di maggior valore rispetto la sua categoria, ma il punteggio di partenza rimane quello della categoria di appartenenza.
- La ginnasta può eseguire i salti della categoria precedente; il valore di partenza sarà di un punto inferiore al salto di minor valore. (ES.: Ragazze salti da 16,00 e 16,50. Se esegue un salto delle Allieve partirà da 15,00.)
- Se la ginnasta non ha toccato la pedana può ripetere il salto una volta senza alcuna penalità.
- Se la ginnasta ha toccato la pedana può ripetere il salto con una penalità di 1 punto (Penalità Aggiuntiva)
- Dove non specificato, l'arrivo della ruota è frontale.

PARALLELE

- La ginnasta può eseguire massimo 8 elementi a scelta, uno per riga.
- È possibile scegliere un solo elemento per riga. All'interno di alcune celle si può scegliere uno tra più elementi.
- Non è permesso ripetere le celle con la stessa dicitura.

TRAVE

- La ginnasta può eseguire massimo di 8 elementi a scelta, uno per riga.
- 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.
- La spinta per le uscite con salti artistici possono essere effettuate solo a 2 piedi, da ferma o con la battuta.
- I salti artistici si intendono con apertura a 180° dove non specificato.
- Nelle serie dei salti, ove possibile, è permesso cambiare l'ordine degli elementi.
- Le serie ginnica, eseguita con sbilanciamenti tra i due salti, viene sempre assegnata. La penalità per interruzione di serie è di 0,30.
- Se la ginnasta cade tra un elemento e l'altro la serie ginnica non verrà riconosciuta. La ginnasta può ripetere interamente la serie ginnica.
- Nell'esercizio si può ripetere lo stesso salto artistico e lo stesso elemento acrobatico al massimo 2 volte.
- Salti artistici di valore A: cosacco spinta 1 piede, cosacco, salto del gatto, sissonne, enjambèe (gamba flessa e stendo avanti), carpiato unito
- Salti artistici di valore B: enjambèe (gamba tesa avanti), enjambèe spinta a due piedi, carpiato divaricato, fouetté, raccolto ½ giro, cosacco ½ giro, salto del gatto ½ giro.

MINITRAMPOLINO

- Esecuzione di 2 salti, uno per riga. Il punteggio è dato dalla media dei due salti.
- Tutti i salti dovranno essere eseguiti con il mini trampolino posto in piano oppure leggermente inclinato (dai 10° ai 15°)
- Per i salti acrobatici è permessa una rincorsa su panca o tappetone lungo al massimo 4 mt.
- Il tappetone della zona di arrivo deve avere un'altezza di cm 40/50, lungo fino a 6 mt.
- È possibile eseguire un pennello di caricamento prima dell'inizio di ogni sequenza.
- La valutazione della sequenza verrà effettuata dal primo elemento eseguito.
- La sequenza dei salti artistici non può essere modificata.
- Le ginnaste possono eseguire anche sequenze di più alto valore rispetto alla categoria di appartenenza, mantenendo il punteggio della propria categoria.
- L'esecuzione di 1 pennello supplementare, invertire due salti oppure dimenticare un salto della sequenza comporta una penalità di 0,30 ogni volta.
- L'interruzione della sequenza è considerata una caduta e verrà penalizzata di 1 punto. La ginnasta dovrà riprendere la sequenza da dove è avvenuta l'interruzione.
- Dove non specificato, gli enjambèe, salti divaricato e/o carpiato e gli enjambèe cambio si intendono con apertura a 180°.

CORPO LIBERO

- La ginnasta può eseguire massimo 8 elementi a scelta, uno per riga.
- 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.
- Nella serie ginnica è possibile effettuare dei passaggi di danza collegati direttamente o indirettamente.
- Nelle serie miste o acro gli elementi vanno collegati direttamente senza passi intermedi.
- Nelle serie ginniche e miste è permesso invertire l'ordine degli elementi.
- Dove non specificato, i salti artistici si intendono con apertura a 180°.
- Salti artistici di valore A: salto del gatto, cosacco, enjambèe, enjambèe laterale, cosacco spinta 1 piede, carpio unito o divaricato, enjambèe spinta a due piedi, sissonne.
- Salti artistici di valore B: pennello con 1 giro, gatto con 1 giro, enjambèe cambio, Jhonson, salto girato, montone, carpio ½ giro, enjambèe spinta a due piedi ½ giro, sissonne ad anello, enjambèe spinta a due piedi ad anello, raccolto 1 giro, cosacco 1 giro.
- Nell'esercizio si può ripetere lo stesso salto artistico e lo stesso elemento acrobatico al massimo 2 volte.