



SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Artistica

GAF

ANNO SPORTIVO

2020

Autunno CUP

Serie A



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



Federazione di categoria:



Membership:



Membro del:



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
SERIE A**

TIPOLOGIA	Individuale
COMPOSIZIONE	Il campionato prevede la partecipazione individuale su 3 o 4 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 cm) Parallele Trave Alta (Allieve, Junior e Senior) Trave Bassa (Pulcine e Giovanissime) Corpo Libero
CATEGORIE	Pulcine: 2013-2012 Giovanissime: 2011-2010 Allieve: 2009-2008 Junior: 2007-2006 Senior: 2005 e precedenti
CLASSIFICA	Le ginnaste possono gareggiare in 3 o 4 attrezzi, l'esercizio alle parallele è facoltativo; il punteggio finale è dato dalla somma dei migliori 3 punteggi. Nella classifica generale saranno premiate le ginnaste secondo un criterio per fasce di merito oro, argento e bronzo, tranne nelle categorie Junior e Senior, inoltre verranno premiate anche le ginnaste sulle singole specialità. Le classifiche delle specialità saranno stilate a partire da 4 ginnaste partecipanti.
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 Autunno Cup Serie A 2020

VOLTEGGIO (Autunno Cup Serie A)

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

	Pulcine		Giovanissime		Allieve		Junior		Senior	
	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00	6,50	7,00
Salto A	Capovolta rotolata	Capovolta saltata	Verticale + caduta supina	Verticale + spinta con arrivo supina	Verticale + spinta con arrivo supina	Verticale mani 80 cm + spinta con arrivo supino 100 cm	Verticale mani 80 cm + spinta con arrivo supino 100 cm	Ribaltata	Ribaltata	Ribaltata mani 80 cm e piedi 100 cm
Salto B		Framezzo senza fase di volo	Framezzo con fase di volo	Ruota con fase di spinta	Ruota con fase di spinta	Ruota mani 80 cm e arrivo 100 cm	Ruota mani 80 cm e arrivo 100 cm	- Rondata - Rondata in pedana + arrivo supino	- Rondata - Rondata in pedana + arrivo supino	- Rondata mani 80 cm e piedi 100 cm - Rondata in pedana + flic

PARALLELE (Autunno Cup Serie A)

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

Gruppi Strutturali		0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
1	Entrate e kippe	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 e slanci		Slancio dietro unito sotto l'altezza dello staggio	Giro addominale dietro		Giro avanti o indietro 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	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	Dall'appoggio con gamba tesa infilata mezzo giro e riunire all'appoggio ritto frontale		Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato sotto lo staggio	- Slancio dietro unito all'altezza dello staggio - S.S. dall'appoggio slancio dietro e portarsi alla sospensione	Slancio dietro 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.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio + fioretto a gambe divaricate	S.S. dall'oscillazione abbandonare dietro l'impugnatura e arrivo in piedi	- Fioretto - Fioretto con 180°	Salto dietro raccolto
5	Bascole 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	Dall'appoggio bascule con una gamba tesa infilata	S.S. dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Dall'appoggio slancio dietro e posa dei piedi sullo staggio	S.S. dall'appoggio slancio dietro e portarsi alla sospensione	Fucks
6	Cambi di fronte, di staggio e salite S.S.	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	Dall'appoggio con gamba tesa infilata mezzo giro e riunire all'appoggio ritto frontale	S.S. dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Dall'appoggio slancio dietro e posa dei piedi sullo staggio	- Da ritte saltare alla sospensione allo S.S - S.S. dall'oscillazione salire in capovolta a gambe tese	Mezza volta di petto
7	Elementi di tenuta e slanci	Dall'appoggio ritto frontale sollevare una gamba e poi l'altra oltre lo staggio	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		Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato sotto lo staggio	Slancio dietro unito all'altezza dello staggio	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato all'altezza dello staggio
8	Mix		Slancio dietro unito sotto l'altezza dello staggio	Giro addominale dietro	- S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio	Giro avanti o indietro con una gamba tesa infilata	-Da ritte saltare alla sospensione allo S.S - Giro addominale avanti a gambe piegate	Kippe S.I. o S.S.
BONUS: Verrà assegnato un bonus di 0,30 alle ginnaste che eseguiranno un elemento nelle caselle colorate (PULCINE E GIOVANISSIME) 2 elementi nelle caselle colorate (ALLIEVE) 3 elementi nelle caselle colorate (JUNIOR E SENIOR).								

TRAVE (Autunno Cup Serie A)

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

Gruppi Strutturali	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
1 Piroette	½ giro su due avampiedi		½ giro (180°) in passé	½ giro in passé + ½ giro sugli avampiedi	½ giro con gamba tesa avanti a 45°	½ giro in passé + ½ giro in passé	- 1 giro in passé (360°) - ½ giro con gamba impugnata - ½ giro con gamba 90°
2 Serie ginnica	Pennello + Pennello con cambio delle gambe in volo	Pennello con cambio delle gambe in volo + Pennello con cambio delle gambe in volo	Pennello + Salto Raccolto		Collegare un salto A + pennello	Collegare un salto B + pennello	Collegate due salti A diversi tra loro oppure A + B
3 Serie Mista		Posizione accosciata: a piedi uniti pari elevare il bacino verso la verticale (gambe a raccolta) + pennello	Verticale in divaricata sagittale + un salto spinta 2 piedi		Verticale di slancio + un salto spinta 2 piedi	- Salto del gatto + ruota - Ponte + rovesciata indietro + un salto spinta 2 piedi	- Rovesciata avanti + un salto spinta 2 piedi - Rovesciata indietro + un salto spinta 2 piedi
4 Uscite	- Pennello - Salto Raccolto - Salto carpiato e/o divaricato (apertura 90°)	Ruota	- Salto carpiato e/o divaricato (apertura 180°) - Verticale unita sul piano sagittale e discesa laterale	Pennello con 1 giro	- Rondata con mani all'estremità della trave - Ribaltata mani all'estremità della trave	Ruota sulla trave + pennello in uscita	- Salto raccolto avanti (da ferme o con battuta) - Salto raccolto indietro
5 Entrate	- Entrata in ginocchio sulla trave (trave bassa) - Entrata in accosciata sulla trave, con uso delle mani (trave bassa)	Entrata in punta alla trave, arabesque di passaggio (trave bassa)	- Entrata in arabesque 2" (trave bassa) - Entrata in squadra divaricata di passaggio	- Entrata in squadra divaricate tenuta 2" - Entrata framezzo	- Entrata in spaccata frontale o sagittale - Capovolta dietro sotto alla trave (trave alta)		Capovolta avanti con arrivo libero
6 Salti ginnici spinta 1 o 2 piedi		Salto Raccolto	- Enjambée (apertura min 90°) - Sissonne (apertura min 90°)	- Salto carpiato e/o divaricato (apertura 90°) - Pennello trasversale	- Pennello ½ giro - Salto raccolto trasversale	Un salto A	Un salto B o C (anche trasversale)
7 Acro avanti	Posizione accosciata: a piedi uniti pari elevare il bacino verso la verticale (gambe a raccolta)		Posizione accosciata: a piedi uniti pari elevare il bacino in verticale (gambe a raccolta)	Verticale sforbiciata	- Verticale di slancio (gambe unite in verticale) - Capovolta avanti arrivo in piedi	- Tic Tac - Ruota	Rovesciata avanti
8 Acro indietro Equilibri	Equilibrio in passé 2"		- Candela tenuta 2", partenza in piedi, ritorno seduti - Equilibrio gamba tesa avanti 45° tenuta 2"	- Candela tenuta 2", partenza in piedi, ritorno in piedi - Posizione in passé relevé tenuta 2"	- Capovolta indietro con arrivo libero - Ponte	Ponte + rovesciata indietro	Rovesciata indietro

BONUS: Verrà assegnato un bonus di 0,30 alle ginnaste che eseguiranno un elemento nelle caselle colorate (PULCINE E GIOVANISSIME) 2 elementi nelle caselle colorate (ALLIEVE) 3 elementi nelle caselle colorate (JUNIOR E SENIOR).

CORPO LIBERO (Autunno Cup Serie A)

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

Gruppi Strutturali	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
1 Piroette	½ giro (180°) gamba tesa avanti a 45°	½ giro in passé + ½ giro in passé	1 giro in passé	- ½ giro gamba tesa avanti a 90° - 1 giro in passé + ½ giro in passé	1 giro gamba tesa avanti a 45°	- ½ giro impugnando gamba libera (apertura 180°) - ½ giro gamba teso 90°	- 1 giro e mezzo in passé - 2 giri in passé
2 Serie ginnica	Chassé + Salto del gatto	Chassé + Sforbiciata	Salto del gatto + Sforbiciata	Enjambée (apertura min 90°) + Sforbiciata tesa		Collegare due salti A diversi tra loro	Collegare un salto A + B
3 Acro 1	Capovolta avanti con partenza ed arrivo libero	Capovolta avanti con partenza ed arrivo in piedi	Sforbiciata in verticale	- Ruota - Tic tac	- Ruota spinta - Rovesciata avanti	- Ribaltata a 1 gamba - Ribaltata a 2 gambe - Flic avanti	- Ruota senza mani - Salto avanti raccolto (anche dalla ribaltata)
4 Acro 2	Candela con o senza aiuto delle mani	- Capovolta indietro con partenza ed arrivo libero - Ponte con elevazione della gamba 90°	- Ponte + rovesciata - Capovolta indietro con partenza ed arrivo in piedi	Capovolta indietro alla verticale (braccia flesse)	- Rovescia indietro - Capovolta indietro alla verticale (braccia tese)	- Da ferme flic indietro smezzato - Rondata + salto pennello	- Da ferme flic indietro unito
5 Salti ginnici spinta 1 piede		Sforbiciata		- Enjambée (apertura min 90°) - Enjambée laterale (apertura min 90°)		- Un salto A - Salto del gatto con ½ giro	Un salto B o C
6 Salti ginnici spinta 2 piedi		Salto Raccolto	Salto raccolto con ½ giro	- Enjambée sul posto (apertura min 90°) - Sissonne (apertura min 90°)		- Un salto A - Cosacco con ½ giro (180°)	Un salto B
7 Combinazioni acro	Capovolta + spinta piedi uniti salita a gambe flesse o tese divaricate in verticale	Capovolta + spinta piedi uniti salita a gambe unite e tese in verticale	Verticale + capovolta (arrivo in piedi)		Rovesciata indietro + flic smezzato	- Rondata + flic - Ribaltata 1 + ribaltata 1	- Rondata + 2 flic - Rondata + salto raccolto (anche con flic) - Ribaltata 1 + ribaltata 2
8 Serie mista	Capovolta avanti + pennello	- Capovolta indietro + Salto raccolto	- Salto del gatto + verticale sforbiciata - Ponte + rovesciata + pennello	- Cosacco spinta 1 piede + ruota - Salto del gatto + verticale capovolta	Salto del gatto + rovesciata avanti	Rovesciata dietro + Sissonne	- Rondata + enjambée sul posto - Rondata + salto carpiato e/o divaricato

BONUS: Verrà assegnato un bonus di 0,30 alle ginnaste che eseguiranno un elemento nelle caselle colorate (PULCINE E GIOVANISSIME) 2 elementi nelle caselle colorate (ALLIEVE) 3 elementi nelle caselle colorate (JUNIOR E SENIOR).

INDICAZIONI PER I TECNICI

- Per gli attrezzi Corpo Libero, Parallele e Trave i valori di partenza sono:
 - Pulcine punti 14,00
 - Giovanissime punti 15,00
 - Allieve punti 16,00
 - Junior e Senior punti 17,00.
- Le ginnaste possono gareggiare in 3 o 4 attrezzi, l'esercizio alle parallele è facoltativo, il punteggio finale è dato dalla somma dei migliori 3 punteggi.
- Ogni categoria ha un punteggio massimo da rispettare, la ginnasta può superare il punteggio massimo della sua categoria senza avere penalità.
- L'esercizio deve essere composto da 7/8 elementi, uno per riga.
- L'esercizio con meno di 7 elementi avrà una penalità di 0,50 (Penalità aggiuntiva).
- All'interno di alcune celle si può scegliere uno tra più elementi.
- Si possono utilizzare culotte o fuseaux, purché dello stesso colore del body.

VOLTEGGIO

- Esecuzione di due salti, uno salto per riga. Il punteggio finale è dato dal migliore dei due salti.
- Verrà assegnato un Bonus di 0,30 alle ginnaste che presenteranno due salti differenti, di gruppi differenti, di massimo valore per la categoria di appartenenza.
- 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.
- Dove non specificato, l'arrivo della ruota è frontale.
- È obbligatorio dichiarare il salto da eseguire.
- Se la ginnasta non ha toccato la pedana può ripetere il salto senza alcuna penalità.
- Se la ginnasta ha toccato la pedana può ripetere il salto con una penalità di 1 punto (Penalità Aggiuntiva).
- 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.

PARALLELE

- La ginnasta può eseguire 7/8 elementi a scelta, uno per riga.
- Non è permesso ripetere celle con la stessa dicitura.
- Verrà assegnato un bonus di 0,30 alle ginnaste che eseguiranno un elemento nelle caselle colorate (PULCINE E GIOVANISSIME), 2 elementi nelle caselle colorate (ALLIEVE), 3 elementi nelle caselle colorate (JUNIOR E SENIOR).

TRAVE

- La ginnasta può eseguire 7/8 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 ginniche e miste, ove possibile, è permesso cambiare l'ordine degli elementi.
- 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.
- Se la ginnasta cade tra un elemento e l'altro la serie ginnica o mista non verrà riconosciuta. La ginnasta può ripetere interamente la serie.

- Il salto artistico singolo non può essere lo stesso usato nella serie ginnica, ma è permesso ripetere lo stesso salto in posizione trasversale (es.: cosacco + pennello e cosacco trasversale).
- Salti artistici di valore A: cosacco spinta 1 piede, cosacco, salto del gatto, sissonne, enjambée (gamba flessa e stendo avanti), carpiato unito.
- Salti artistici di valore B: enjambée (gamba tesa avanti), enjambée spinta a due piedi, carpiato divaricato, fouetté, raccolto ½ giro, cosacco ½ giro, salto del gatto ½ giro.
- Salti artistici di valore C: enjambée spinta a due piedi con ½ giro, carpiato divaricato con ½ giro, enjambée cambio, Johnson, montone, pennello con un giro, salto del gatto con un giro, salto raccolto con un giro.
- Nell'esercizio si può ripetere lo stesso salto artistico o elemento acrobatico al massimo 2 volte.
- Verrà assegnato un bonus di 0,30 alle ginnaste che eseguiranno un elemento nelle caselle colorate (PULCINE E GIOVANISSIME) 2 elementi nelle caselle colorate (ALLIEVE) 3 elementi nelle caselle colorate (JUNIOR E SENIOR).

CORPO LIBERO

- La ginnasta può eseguire 7/8 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 (con passi di corsa, piccoli saltelli, chassé, tour chaîne).
- Nelle serie ginniche e miste, ove possibile, 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, enjambè, enjambè laterale, cosacco spinta 1 piede, carpio unito o divaricato, enjambè spinta a due piedi, sissonne.
- Salti artistici di valore B: pennello con 1 giro, gatto con 1 giro, enjambée cambio, Johnson, montone, carpio ½ giro, enjambè spinta a due piedi ½ giro, sissonne ad anello, raccolto 1 giro, cosacco 1 giro.
- Salti artistici di valore C: enjambè cambio con ½ giro, Johnson con ½ giro, strug, enjambè ad anello, enjambè cambio ad anello
- Nell'esercizio si può ripetere lo stesso salto artistico e lo stesso elemento acrobatico al massimo 2 volte.
- Verrà assegnato un bonus di 0,30 alle ginnaste che eseguiranno un elemento nelle caselle colorate (PULCINE E GIOVANISSIME) 2 elementi nelle caselle colorate (ALLIEVE) 3 elementi nelle caselle colorate (JUNIOR E SENIOR).