



SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Artistica

ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



GAF Trofeo Arcobaleno

PROGRAMMA TECNICO

ANNO SPORTIVO
2022

Con l'organizzazione amministrativa
e tecnica della



ConfSport Italia



Prefettura di Roma - Ufficio Territoriale del Governo
Iscritto nel Registro delle Persone Giuridiche ai sensi del D.P.R.
10 febbraio 2000, n. 301, Numero di iscrizione 11292018



Iscritto nel Registro delle
Associazioni di Promozione Sociale
n. 711 - (Del. N. 04070 del 14/12/2008)



SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA

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



VOLTEGGIO (Trofeo Arcobaleno)

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

	14.50	15.00	15.50	16.00
Pulcine Tappeti 40 cm	Salto pennello	Framezzo senza fase di volo	Capovolta Rotolata	Capovolta Saltata
Giovanissime Tappeti 40 cm	Salto divaricato min 90°	Capovolta rotolata	Capovolta Saltata	Verticale arrivo supino
Allieve Tappeti 60 cm	Salto divaricato min 90°	Capovolta rotolata	Capovolta Saltata	Verticale arrivo supino
Junior Tappeti 60 cm	Capovolta saltata	verticale arrivo supino	Verticale spinta	Ruota
Senior Tappeti 60 cm	Capovolta saltata	Verticale arrivo supino	Verticale spinta	Ruota

TRAVE (Trofeo Arcobaleno)

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

	Pulcine	Giovanissime e Allieve	Junior e Senior
1	Entrata: - Salire con un piede - Entrata in ginocchio o seduta, con l'aiuto delle mani	Entrata: - Salire con un piede in arabesque di passaggio - Salire con posa delle mani e arrivo in accosciata	Entrata: -Salire con un piede in arabesque 2" -Entrata in squadra divaricata
2	- Salto pennello - Salto raccolto	-Salto pennello con cambio di gamba -Salto raccolto	- Salto pennello -Salto raccolto -Salto pennello 180°
	- Salto del gatto	- Sforbiciata	Enjambée spinta a 1 piede (apertura min 90°)
3	- Equilibrio 2" in massima accosciata - Equilibrio su una gamba in posizione libera (2")	-Equilibrio 2" gamba tesa 45° (av., lat., d.) -Equilibrio 2" in relevé 2 piedi	-Equilibrio 2" gamba tesa 90° (av., lat., d.) -Equilibrio 2" in relevé 2 piedi
4	-Salto Pennello + salto pennello	- Salto pennello + salto raccolto	-Salto pennello + salto raccolto
5	- Chassé + salto pennello	- Salto del gatto + salto pennello	Salto del gatto + salto pennello
6	-Posa delle mani sulla trave ed elevare il bacino verso la verticale.	- Posa delle mani sulla trave ed elevare il bacino verso la verticale.	- Slancio verso la verticale con cambio di gamba - Posa delle mani sulla trave ed elevare il bacino verso la verticale.
7	- Contatto con la trave (bacino, ginocchia, prono o supino)	- Contatto con la trave (bacino, ginocchia, prono o supino)	- Contatto con la trave (bacino, ginocchia, prono o supino)
8	-Cambio di fronte con passaggio laterale	-½ giro su due piedi in relevé -½ giro in massima accosciata	-½ giro su due piedi in relevé + ½ giro su due piedi in relevé -½ giro in passé n-½ giro in massima accosciata
9	- Candela	- Candela	- Candela
10	-Uscita: salto pennello o raccolto in punta o laterale alla trave	Uscita: - Salto raccolto - Salto divaricato 90° - Salto pennello mezzo giro	Uscita: - Salto raccolto - Salto Divaricato 90° - Ruota

CORPO LIBERO (Trofeo Arcobaleno)

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

	Pulcine	Giovanissime e Allieve	Junior e Senior
	1,00	1,00	1,00
1	- Capovolta avanti con partenza e arrivo libero	- Capovolta avanti con partenza e arrivo in piedi	- Capovolta avanti con partenza e arrivo in piedi
2	Verticale + capovolta avanti (arrivo libero)	Verticale + capovolta avanti (arrivo libero)	Verticale + capovolta avanti (arrivo libero)
3	- Capovolta indietro con partenza ed arrivo libero	- Capovolta indietro, partenza libera ed arrivo in piedi (anche gambe divaricate)	- Capovolta indietro partenza libera, arrivo in piedi a gambe unite - Capovolta indietro partenza in piedi a gambe tese ed arrivo corpo proteso
4	- Salto pennello con ½ giro - Salto raccolto	- Salto raccolto - Salto divaricato (min 90°)	- Salto divaricato (min 90°) - Salto enjambée sul posto (min 90°) - Salto sissone (min 90°)
5	- Salto del gatto - Sforbiciata (min 90°)	- Salto del gatto ½ giro - Enjambée (min 90°)	- Salto del gatto ½ giro - Enjambée (min 90°)
6	- Salto del gatto + salto pennello	- Salto del gatto + sforbiciata 90°	- Enjambée (apertura min 90°) + salto pennello
7	- Slancio verso la verticale con cambio di gamba	- Verticale sforbiciata * - Ruota	- Ruota
8	- Candela + pennello	- Capovolta avanti o dietro + pennello - Verticale sforbiciata + pennello *	- Verticale sagittale + pennello - Ruota + pennello (senza passi, riunire direttamente i piedi alla fine della ruota)
9	- Staccata sagittale o frontale (aiuto delle mani) - Ponte	- Staccata sagittale o frontale senza l'aiuto delle mani - Ponte + rovesciamento dietro	- Tic tac - Rovesciata avanti - Rovesciata dietro
10	- ½ giro in passé	- ½ giro in passé + ½ giro in passé - 1 giro in passé	- 1 giro (360°) in passé

*Almeno una gamba e il bacino devono raggiungere la verticale.

INDICAZIONI PER I TECNICI

- È permessa anche la partecipazione individuale su ogni categoria.
- Le componenti delle squadre devono obbligatoriamente indossare body uguali, altrimenti si incorre in una penalità di 0,30 che sarà detratta dal punteggio totale della squadra.
- Si possono utilizzare culotte o fuseaux purché dello stesso materiale e colore del body.
- La ginnasta deve eseguire 6 elementi, scelti dalle tabelle di riferimento.
- Ciascuna categoria può eseguire elementi di una sola colonna successiva senza ricevere variazioni sul punteggio;
- Ciascuna categoria può eseguire elementi delle colonne precedenti con una detrazione di 0.20 ogni volta.
- Per la categoria Pulcine è permesso il suggerimento senza alcuna penalità.
- Per tutte le altre categorie, il suggerimento durante l'esercizio prevede ogni volta una penalità di punti 0,30.
- La simulazione dell'intero esercizio non è mai permessa (esercizio nullo).

VOLTEGGIO

- La ginnasta può eseguire 1 o 2 salti differenti, per il punteggio si considera il migliore.
- Tappetoni posti a 40 cm, o 60 cm di altezza (si può utilizzare anche un tappeto tipo "sarneige" sopra i tappetoni).
- Per la categoria Pulcine le ginnaste possono partire da ferme da un rialzo di 50/60 cm (in base alla disponibilità di attrezzatura delle società ospitanti).

TRAVE

- Eseguire 6 elementi, scelti nelle tabelle di riferimento su righe diverse.
- La nota D ha un valore max di 6.00 punti (un punto per ogni elemento eseguito).
- Se la ginnasta esegue meno di 6 elementi avrà una penalità aggiuntiva di 0,50.
- La ginnasta può eseguire un solo elemento per cella.
- Gli elementi acrobatici possono essere ripetuti se scelti da celle diverse.
- I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico ad accezione del salto pennello (max 3 volte).
- Nelle serie NON si può invertire l'ordine degli elementi.
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 60", con una penalità di 0.10 per il fuori tempo.
- Tutte le entrate possono essere effettuate con l'ausilio di pedana o step.

CORPO LIBERO

- Eseguire 6 elementi, scelti nelle tabelle di riferimento su righe diverse.
- La nota D ha un valore max di 6.00 punti (un punto per ogni elemento eseguito).
- Se la ginnasta esegue meno di 6 elementi avrà una penalità aggiuntiva di 0,50.
- La ginnasta può eseguire un solo elemento per cella.
- Gli elementi acrobatici possono essere ripetuti se scelti da celle diverse.
- I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico ad accezione del salto pennello (max 3 volte).
- Nelle serie NON si può invertire l'ordine degli elementi.
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 60", con una penalità di 0.10 per il fuori tempo.
- **L'esercizio deve essere accompagnato dalla musica.**
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere anche cantato.