



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Artistica

GAF

Trofeo Gym

**INDIVIDUALE
E
A SQUADRE**



**PROGRAMMA
TECNICO**

**ANNO SPORTIVO
2022**

Con l'organizzazione amministrativa
e tecnica della



ConfSport Italia A.P.S.S.D.

Forum Europeo delle Associazioni Sportive, Culturali e del Tempo Libero



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. 715 - Det. N. D4551 del 14/12/2006



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



TROFEO GYM A SQUADRE – PRIME GARE

TRAVE

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

	Baby e Pulcine	Giovanissime, Allieve, Junior e Senior
	1,00	1,00
1	Entrata libera con l'aiuto delle mani	<ul style="list-style-type: none"> - Entrata con un piede senza l'aiuto delle mani - Entrata con posa delle mani e arrivo piedi framezzo in accosciata
2	- Camminata sulla pianta del piede minimo 3 passi	- Camminata sul relevé minimo 3 passi
3	Contatto con la trave (bacino, ginocchia, prono o supino a scelta)	Contatto con la trave (bacino, ginocchia, prono o supino a scelta)
4	Equilibrio 2" in relevé su due piedi	- Equilibrio 2" su un piede
5	Da ferma braccia in alto, eseguire una circonduzione (avanti o dietro) con il braccio dx e di seguito sx (o viceversa)	<ul style="list-style-type: none"> - ½ giro (180°) su due piedi in relevé - ½ giro in passé
6	Salto pennello	- Salto Raccolto
7	Passaggio laterale braccia libere	Passaggio laterale con coreografia delle braccia
8	Salto del gatto	Salto del gatto
9	Dalla posizione eretta alla massima accosciata (braccia libere)	Un passaggio con almeno 2 slanci consecutivi minimo 90° di qualsiasi tipo
10	Uscita con spinta a uno o due piedi a scelta: salto pennello - raccolto - divaricato 90°	Uscita con spinta a due piedi: salto pennello o raccolto o divaricato 90° -Ruota

CORPO LIBERO

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

	Baby e Pulcine	Giovanissime, Allieve, Junior e Senior
	1,00	1,00
1	Un passaggio in quadrupedia minimo 3 ripetizioni	Un passaggio in quadrupedia minimo 3 ripetizioni
2	<ul style="list-style-type: none"> - Da posizione prona eseguire mezzo giro ed arrivo supino - Da in piedi eseguire mezzo rotolamento dietro sulla schiena con gambe flesse e ritorno seduta, braccia libere 	<ul style="list-style-type: none"> - Da in piedi eseguire un rotolamento dietro a terra segnando la candela e ritorno in piedi, braccia libere oppure - Da posizione prona eseguire una rotazione completa sul piano sagittale ed arrivo prono
3	<ul style="list-style-type: none"> - Capovolta avanti o dietro partenza e arrivo libero 	<ul style="list-style-type: none"> - Capovolta avanti o dietro partenza e arrivo libero
4	<ul style="list-style-type: none"> - Passo saltellato minimo 3 ripetizioni 	Chassè minimo 3 ripetizioni
5	<ul style="list-style-type: none"> - Galoppo laterale (dx o sx) minimo 3 ripetizioni 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto raccolto
6	<ul style="list-style-type: none"> - Slancio verso la verticale con il cambio di gamba 45° 	<ul style="list-style-type: none"> - Verticale - Ruota
7	<ul style="list-style-type: none"> - Gambe unite o divaricate, schiacciare il busto verso terra - Ponte 	<ul style="list-style-type: none"> - Staccata sagittale o frontale con o senza l'aiuto delle mani - Ponte
8	Salto spinta 2 piedi a scelta: pennello (anche con ½ giro) - raccolto - divaricato 90°	Salto spinta 2 piedi a scelta: pennello ½ giro - raccolto - divaricato 90°
	<ul style="list-style-type: none"> - Salto del gatto 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto del gatto - Sforbiciata 90°
9	<ul style="list-style-type: none"> - ½ giro su due piedi 	<ul style="list-style-type: none"> - ½ giro su due piedi - ½ giro in passé

INDICAZIONI PER I TECNICI

- Si possono utilizzare culottes o fuseaux purché dello stesso materiale e colore del body.
- Le componenti delle squadre possono indossare anche body diversi.
- Le ginnaste devono gareggiare nella categoria di appartenenza in base all'anno di nascita, fatta eccezione per le ginnaste della categoria Baby, che possono essere inserite in una squadra di Pulcine (massimo 1 ginnasta).
- Le ginnaste delle categorie Baby e Pulcine possono eseguire anche gli elementi della colonna successiva senza alcuna detrazione o aumento di punteggio.
- Le ginnaste delle categorie Giovanissime, Allieve, Junior e Senior, possono eseguire anche gli elementi delle colonne precedenti ma avranno una detrazione di 0,30 (Penalità Aggiuntiva) ogni volta.
- Solo per le categorie Baby e Pulcine è permesso il suggerimento degli elementi senza alcuna penalità.
- Le ginnaste delle altre categorie che ricevono un suggerimento da parte dell'insegnate avranno ogni volta una penalità di 0,10.
- La penalità per la simulazione dell'intero esercizio è di 0,50 nelle categorie Baby e Pulcine, nelle altre categorie l'esercizio verrà considerato nullo.

TRAVE

- Eseguire 5 elementi tra i 10 proposti in base alla categoria di appartenenza;
- La nota D di partenza è di max punti 5,00 (un punto per ogni elemento eseguito).
- I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico.
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 60''
- Per le entrate a trave si può utilizzare sia uno step che una pedana.

CORPO LIBERO

- Eseguire 5 elementi tra i 10 proposti in base alla categoria di appartenenza;
- La nota D di partenza è di max punti 5,00 (un punto per ogni elemento eseguito).
- I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico.
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 60''
- L'esercizio al corpo libero può essere eseguito con o senza musica.
- Il brano musicale scelto per può essere anche cantato e all'occorrenza sfumato dal tecnico.

TROFEO GYM INDIVIDUALE – PRIME GARE

TRAVE

Pulcine e Giovanissime		Allieve, Junior e Senior	
1	Entrata: salire con un piede salire con posa delle mani e arrivo in accosciata	1	Entrata: salire con un piede in arabesque di passaggio salire con posa delle mani e arrivo in accosciata
2	Salto Pennello Salto raccolto	2	Salto raccolto Enjambée sul posto 90°
3	Salto del Gatto	3	Salto del gatto
4	Mezzo giro su due piedi in relevé Mezzo giro in accosciata	4	Mezzo giro su due piedi in relevé + mezzo giro su due piedi in relevé Mezzo giro in passé
5	Equilibrio in max accosciata braccia in posizione libera (2") Equilibrio su pianta gamba in posizione libera (2")	5	Equilibrio su pianta gamba tesa avanti a 45° (2") Equilibrio in passé relevé (2")
6	Posizione accosciata spinta a piedi uniti elevando il bacino verso la verticale	6	Posizione accosciata spinta a piedi uniti elevando il bacino verso la verticale
7	Contatto con la trave (bacino, ginocchia, prono o supino a scelta)	7	Contatto con la trave (bacino, ginocchia, prono o supino a scelta)
8	Passaggio laterale con coreografia delle braccia	8	Slancio verso la verticale con il cambio di gamba 45°
9	Candela	9	Candela
10	Uscita spinta a due piedi: Salto raccolto o divaricato 90°	10	Uscita spinta a due piedi: Salto divaricato 90°o salto pennello mezzo giro o ruota

CORPO LIBERO

Pulcine e Giovanissime		Allievs, Junior e Senior	
1	Capovolta avanti arrivo libero	1	Capovolta avanti arrivo in piedi (uniti)
2	Capovolta indietro arrivo libero	2	Capovolta indietro arrivo in piedi (uniti)
3	Salto del Gatto Salto del Gatto con mezzo giro	3	Salto del Gatto con mezzo giro Enjambée 90°
4	Salto pennello Salto raccolto	4	Salto raccolto Enjambée sul posto 90° Salto pennello 180°
5	Verticale sforbiciata	5	Ruota
6	Ponte	6	Ponte (anche con rovesciamento dietro)
7	Ruota	7	Verticale sforbiciata
8	Chassé + salto del gatto Chassé + sforbiciata minimo 90°	8	Salto del gatto + sforbiciata minimo 90° Salto del gatto + enjambée minimo 90°
9	Staccata dx o sx o frontale	9	Staccata dx o sx o frontale
10	Mezzo giro in passé	10	1 giro in passé Mezzo giro in passé + mezzo su due piedi in relevé

MINITRAMPOLINO

	Pulcine e Giovanissime	Allieve, Junior e Senior
14,00	Salto Pennello	Salto Divaricato Minimo 90°
14,50	Salto Raccolto	Pennello mezzo giro
15,00	Salto Divaricato Minimo 90°	Salto Raccolto 180°
14,00	Pennello 180°	Verticale Arrivo Supino
14,50	Capovolta Saltata	Ruota
15,00	Verticale Arrivo Supino	Rodata

VOLTEGGIO

	Pulcine e Giovanissime	Allieve, Junior e Senior
14,00	Salto Pennello	Capovolta saltata
	Capovolta Rotolata	Verticale Arrivo Supino
14,50	Capovolta Saltata	Ruota
15,00	Verticale Arrivo Supino	Rodata

INDICAZIONI PER I TECNICI

- Ogni Società potrà iscrivere un numero libero di ginnaste per ogni categoria.
- L'esercizio al corpo libero può essere eseguito con o senza musica.
- Il brano musicale scelto per può essere anche cantato e all'occorrenza sfumato dal tecnico.
- Si possono utilizzare culottes o fuseaux purché dello stesso materiale e colore del body.
- Le ginnaste devono gareggiare nella categoria di appartenenza in base all'anno di nascita.
- Solo per la categoria Pulcine è permesso il suggerimento degli elementi senza alcuna penalità.
- Le ginnaste delle altre categorie che ricevono un suggerimento da parte dell'insegnate avranno ogni volta una penalità di 0,30.
- La penalità per la simulazione dell'intero esercizio è di 0,50 nella categoria Pulcine, nelle altre categorie l'esercizio verrà considerato nullo.

TRAVE BASSA

- Eseguire 5 elementi tra i 10 proposti in base alla categoria di appartenenza.
- La nota D di partenza è di max punti 5,00 (un punto per ogni elemento eseguito).
- I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico.
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 60".
- Per le entrate a trave si può utilizzare sia uno step che una pedana.

CORPO LIBERO

- Eseguire 5 elementi tra i 10 proposti in base alla categoria di appartenenza.
- La nota D di partenza è di max punti 5,00 (un punto per ogni elemento eseguito).
- I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico.
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 60".
- Tutti gli elementi devono essere ben collegati con passi di danza e coreografia.

MINITRAMPOLINO

- Esecuzione di due salti uguali o diversi da scegliere nella griglia, ai fini della classifica verrà considerato il migliore.
- Rincorsa libera effettuabile sia a terra che con piano rialzato.
- Il Pennello per la categoria **Pulcine** può essere eseguito anche da fermi sul Minitrampolino con 2 molleggi preparatori al salto.

VOLTEGGIO

- Tappeti 40 cm
- Esecuzione di due salti uguali o diversi da scegliere nella griglia, ai fini della classifica verrà considerato il migliore.

TROFEO GYM INDIVIDUALE – PRIME GARE

SCHEDA DI DICHIARAZIONE GARA

SOCIETA'			
CATEGORIA			
ATTREZZO	C.L	TRAVE / VOLTEGGIO	MINITRAMPOLINO

GINNASTE (NOME E COGNOME)	VALORE SALTO	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE

COPIA PER LA SOCIETA'

SOCIETA'			
CATEGORIA			
ATTREZZO	C.L	TRAVE / VOLTEGGIO	MINITRAMPOLINO

GINNASTE (NOME E COGNOME)	VALORE SALTO	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE