



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Artistica

Trofeo Arcobaleno

GINNASTICA ARTISTICA



PROGRAMMA TECNICO ANNO SPORTIVO 2023

Con la collaborazione tecnica, organizzativa
e amministrativa della:



Confsport Italia A.P.S.S.D.
Forum Europeo delle Associazioni, Sportive, Culturali e del Tempo Libero

ENTE AFFILIANTE



MINISTERO del LAVORO
e delle POLITICHE SOCIALI

Iscritta al registro Nazionale
Associazioni di Promozione Sociale



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.asiginnastica.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 pennello	Capovolta rotolata	Capovolta Saltata	Verticale arrivo supino
Allieve Tappeti 60 cm	Salto pennello	Capovolta saltata	Verticale arrivo supino	Verticale spinta
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 e Giovanissime	Allieve Junior e Senior
1	Entrata: - Salire con un piede	Entrata: -Salire con un piede in arabesque 2" -Entrata in squadra divaricata
2	- Salto del gatto	-Salto del gatto
3	- Salto pennello	-Salto raccolto -Enjambée sul posto 90°
4	- Equilibrio su un piede in posizione libera (2")	- Equilibrio 2" gamba tesa 45° - Equilibrio 2" passè relevé
5	- Coniglietto	- Coniglietto
6	-Candela	-Candela
7	- Passaggio laterale	-½ giro su due piedi in relevé -½ giro in massima accosciata
9	-Uscita battuta a due piedi: - Salto pennello - Salto raccolto	Uscita: - Salto Divaricato 90° - Salto pennello ½ giro - Ruota

CORPO LIBERO (Trofeo Arcobaleno)

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

	Pulcine e Giovanissime	Allieve Junior e Senior
	1,00	1,00
1	- Capovolta avanti con arrivo libero	- Capovolta avanti arrivo in piedi
2	- Capovolta dietro da in piedi e arrivo libero	- Capovolta dietro partenza e arrivo in piedi a gambe unite o divaricate
3	- Salto pennello ½ giro - Salto raccolto	- Salto enjambée sul posto/divaricato (min 90°) - Salto cosacco
4	- Salto del gatto - Sforbiciata 90°	- Salto del gatto ½ giro - Enjambée (min 90°)
5	- Verticale sforbiciata *	- Ruota
6	- Staccata dx/sx/frontale con l'aiuto delle mani	- Staccata dx/sx/frontale senza l'aiuto delle mani
7	- ½ giro in passé	- 1 giro in passé
8	- Ponte - Ruota	- Ponte + rovesciamento dietro - Tic Tac

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

INDICAZIONI PER I TECNICI

- 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.

PENALITA'

- 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 0,30 dal punteggio finale.
- 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 0,10.
- 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 tra gli 8 proposti in base alla categoria di appartenenza;
- La nota D ha un valore max di 6.00 punti (un punto per ogni elemento eseguito).
- La ginnasta può eseguire un solo elemento per cella.
- 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 tra gli 8 proposti in base alla categoria di appartenenza;
- La nota D ha un valore max di 6.00 punti (un punto per ogni elemento eseguito).
- La ginnasta può eseguire un solo elemento per cella.
- 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.