



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

SETTORE GINNASTICA  
Sezione Ginnastica Artistica

# Trofeo Gym

GINNASTICA ARTISTICA



ANNO SPORTIVO  
2023

PROGRAMMA  
TECNICO

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



ConfimpreseItalia



Consiglio Internazionale della Danza

**agisi**  
ASSOCIAZIONE GESTORI  
IMPIANTI SPORTIVI  
ITALIANI

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

# TRAVE

Nome Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

	<b>Baby e Pulcine</b>	<b>Giovanissime, Allieve, Junior e Senior</b>
	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>
<b>1</b>	Entrata libera	Salire su un piede Salire in accosciata
<b>2</b>	Contatto	Contatto
<b>3</b>	Equilibrio relevè su due piedi 2''	Passè tutta pianta 2''
<b>4</b>	Salto pennello	Salto pennello
<b>5</b>	Passaggio laterale	Passaggio laterale
<b>6</b>	Posizione in accosciata	Coniglietto
<b>7</b>	3 passi in relevè	Salto del gatto
<b>8</b>	Salto pennello spinta a 1 o 2 piedi	Salto raccolto o divaricato 45° spinta a 1 o 2 piedi

# CORPO LIBERO

Nome Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

	<b>Baby e Pulcine</b>	<b>Giovanissime, Allieve, Junior e Senior</b>
	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>
<b>1</b>	- Salto del gatto	- Sforbiciata
<b>2</b>	-Capovolta avanti + schiacciare busto avanti 2'' (gambe u/d)	- Capovolta avanti partenza e arrivo libero
<b>3</b>	- Candela con arrivo in piedi	-Ruota
<b>4</b>	-4 Galoppi laterali (2dx, 2sx)	- Staccata dx/sx/frontale senza l'aiuto delle mani
<b>5</b>	-Salto pennello	-Salto raccolto
<b>6</b>	- Staccata dx/sx/frontale anche con l'aiuto delle mani	- Capovolta indietro partenza e arrivo libero
<b>7</b>	-Equilibrio su un piede	-½ su 2 piedi - ½ in passè
<b>8</b>	- Ponte - Verticale con il cambio di gamba	- Ponte

## INDICAZIONI PER I TECNICI

- Si possono utilizzare culottes o fuseaux purché dello stesso materiale e colore del body.
- Se le componenti delle squadre indossano occasionalmente dei body diversi tra loro, non vi è nessuna penalità.

### PENALITA'

- Le categorie Giovanissime, Allieve, Junior e Senior:  
possono eseguire elementi delle colonne precedenti con una detrazione di 0,20 dal punteggio finale.

Il suggerimento dell'esercizio paga una penalità di 0,10 ogni volta.

La simulazione dell'intero esercizio prevede l'annullamento dello stesso.

- Le categorie Baby e Pulcine:  
possono eseguire elementi delle colonne successive senza alcuna detrazione dal punteggio finale  
Vi è permesso il suggerimento degli elementi senza alcuna penalità.

La simulazione dell'intero esercizio prevede una penalità di 0,50 dal punteggio finale.

## TRAVE

- Eseguire 6 elementi tra gli 8 proposti in base alla categoria di appartenenza;
- La nota D di partenza è di max punti 6,00 (un punto per ogni elemento eseguito).
- Per le entrate a trave si può utilizzare sia uno step che una pedana.
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 60'' per le Giovanissime, Allieve, Junior e Senior, con una penalità di 0,10 per fuori tempo. (cronometrista)

## CORPO LIBERO

- Eseguire 6 elementi tra gli 8 proposti in base alla categoria di appartenenza;
- La nota D di partenza è di max punti 6,00 (un punto per ogni elemento eseguito).
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 60'' per le Giovanissime, Allieve, Junior e Senior con una penalità di 0,10 per fuori tempo. (cronometrista)
- L'esercizio viene eseguito senza musica per le Baby e le Pulcine, con la musica (anche cantata e o sfumata dal tecnico) per le Giovanissime, Allieve, Junior e Senior.

## MINTRAMPOLINO

	<b>Pulcine e Giovanissime</b>	<b>Allieve, Junior e Senior</b>
<b>13,50</b>	Salto Pennello	Salto Raccolto
<b>14,00</b>	Salto Raccolto	Salto Divaricato
<b>14,50</b>	Salto Divaricato	Capovolta
<b>15,00</b>	Pennello 180°	Verticale Arrivo Supino

## VOLTEGGIO

	<b>Pulcine e Giovanissime</b>	<b>Allieve, Junior e Senior</b>
<b>14,00</b>	Salto Pennello	Salto Pennello
<b>14,50</b>	Capovolta Rotolata	Capovolta saltata
<b>15,00</b>	Capovolta Saltata	Verticale Arrivo Supino

## **INDICAZIONI PER I TECNICI**

- Si possono utilizzare culottes o fuseaux purché dello stesso materiale e colore del body.  
PENALITA'
- Le categorie Giovanissime, Allieve, Junior e Senior:  
possono eseguire elementi delle colonne precedenti con una detrazione di 0,20 dal punteggio finale.  
Il suggerimento dell'esercizio paga una penalità di 0,10 ogni volta.  
La simulazione dell'intero esercizio prevede l'annullamento dello stesso.
- Le categorie Baby e Pulcine:  
possono eseguire elementi delle colonne successive senza alcuna detrazione dal punteggio finale  
Vi è permesso il suggerimento degli elementi senza alcuna penalità.  
La simulazione dell'intero esercizio prevede una penalità di 0,50 dal punteggio finale.

## **TRAVE BASSA**

- Eseguire 6 elementi tra gli 8 proposti in base alla categoria di appartenenza;
- La nota D di partenza è di max punti 6,00 (un punto per ogni elemento eseguito).
- Per le entrate a trave si può utilizzare sia uno step che una pedana.
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 60'' per le Giovanissime, Allieve, Junior e Senior con una penalità di 0,10 per fuori tempo. (cronometrista)

## **CORPO LIBERO**

- Eseguire 6 elementi tra gli 8 proposti in base alla categoria di appartenenza;
- La nota D di partenza è di max punti 6,00 (un punto per ogni elemento eseguito).
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 60'' per le Giovanissime, Allieve, Junior e Senior con una penalità di 0,10 per fuori tempo. (cronometrista)
- L'esercizio al corpo libero viene eseguito senza musica per le Baby e le Pulcine, con la musica (anche cantata e o sfumata dal tecnico) per le Giovanissime, Allieve, Junior e Senior.

## **MINITRAMPOLINO**

- Esecuzione di uno o 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 2molleggi preparatori al salto.

## **VOLTEGGIO**

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

**SCHEDA DI DICHIARAZIONE GARA**

<b>SOCIETÀ</b>			
<b>CATEGORIA</b>			
<b>ATTREZZO</b>	<b>C.L</b>	<b>TRAVE / VOLTEGGIO</b>	<b>MINITRAMPOLINO</b>

<b>GINNASTE (NOME E COGNOME)</b>	<b>VALORE SALTO</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>PUNTEGGIOFINALE</b>

**COPIA PER LA SOCIETÀ**

<b>SOCIETÀ</b>			
<b>CATEGORIA</b>			
<b>ATTREZZO</b>	<b>C.L</b>	<b>TRAVE / VOLTEGGIO</b>	<b>MINITRAMPOLINO</b>

<b>GINNASTE (NOME E COGNOME)</b>	<b>VALORE SALTO</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>PUNTEGGIOFINALE</b>