

Trofeo Arcobaleno

GINNASTICA ARTISTICA



**PROGRAMMA
TECNICO**
**ANNO SPORTIVO
2023**

Con la collaborazione tecnica, organizzativa
e amministrativa della:



SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA

VOLTEGGIO (Trofeo Arcobaleno)

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

	4.50	5.00	5.50	6.00
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" passé relevé
5	- Coniglietto (bacino verso la verticale)	- Coniglietto (bacino verso la verticale)
6	-Candela	-Candela
7	- Passaggio laterale	-½ giro su due piedi in relevé -½ giro in massima accosciata
9	Uscita (spinta a due piedi) Salto pennello Salto raccolto	Uscita (spinta a due piedi) 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 partenza 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 (90°) - Salto cosacco
4	- Salto del gatto - Sforbiciata 90°	- Salto del gatto ½ giro - Enjambée (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, deve essere evidente il cambio di gamba.

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.

PENALITÀ

- Le categorie pulcine e giovanissime possono eseguire (alla trave e al corpo libero) **massimo 2 elementi** della colonna successiva senza ricevere variazioni sul punteggio;
- Le categorie Allieve Junior e Senior possono eseguire (alla trave e al corpo libero) elementi delle colonne precedenti con una detrazione di 0,30 **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 0,10.
- 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).

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.