



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



Scuola Istruzione Tecnica e Formazione



TAFISA
The Association for International Sport for All



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 _____

	Baby e Pulcine	Giovanissime, Allieve, Junior e Senior
	1,00	1,00
1	Entrata libera	Salire su un piede Salire in accosciata
2	Contatto (ginocchio, prono, supino)	Contatto (ginocchio, prono, supino)
3	Equilibrio relevé su due piedi 2''	Passé tutta pianta 2''
4	Salto pennello	Salto pennello
5	Passaggio laterale	Passaggio laterale
6	Posizione in accosciata	Coniglietto (bacino verso la verticale)
7	3 passi in relevé	Salto del gatto
8	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 _____

	Baby e Pulcine	Giovanissime, Allieve, Junior e Senior
	1,00	1,00
1	- Salto del gatto	- Sforbiciata (90°)
2	-Capovolta avanti + schiacciare busto avanti 2'' (g.u./g.d.)	- Capovolta avanti partenza e arrivo libero
3	- Candela con arrivo in piedi	-Ruota
4	-4 Galoppi laterali	- Staccata dx/sx/frontale senza l'aiuto delle mani
5	-Salto pennello	-Salto raccolto
6	- Staccata dx/sx/frontale anche con l'aiuto delle mani	- Capovolta dietro partenza e arrivo libero
7	-Equilibrio su un piede	-½ su 2 piedi - ½ in passé
8	- Ponte - slancio verso la verticale con il cambio di gamba	- Ponte

MINITRAMPOLINO

	Pulcine e Giovanissime	Allieve, Junior e Senior
3,50	Salto Pennello	Salto Raccolto
4,00	Salto Raccolto	Salto Divaricato (90°)
4,50	Salto Divaricato (90°)	Capovolta
5,00	Pennello ½ giro	Verticale Arrivo Supino

VOLTEGGIO

	Pulcine e Giovanissime	Allieve, Junior e Senior
4,00	Salto Pennello	Salto Pennello
4,50	Capovolta Rotolata	Capovolta saltata
5,00	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 ogni volta.
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 (alla trave e al corpo libero) **massimo 2 elementi** della colonna successiva
senza alcuna detrazione dal punteggio finale.
- 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 5 elementi tra gli 8 proposti in base alla categoria di appartenenza;
- La nota D di partenza è di max punti **5,00** (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 5 elementi tra gli 8 proposti in base alla categoria di appartenenza;
- La nota D di partenza è di max punti **5,00** (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'utilizzo della **musica** per le Baby e le Pulcine è facoltativo.
- Per le Giovanissime, Allieve, Junior e Senior, l'esercizio prevede l'utilizzo della musica (anche cantata e o sfumata dal tecnico) .

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 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

SOCIETÀ			
CATEGORIA			
ATTREZZO	C.L	TRAVE / VOLTEGGIO	MINITRAMPOLINO

GINNASTE (NOME E COGNOME)	VALORE SALTO	PENALITA'	PUNTEGGIOFINALE

COPIA PER LA SOCIETÀ

SOCIETÀ			
CATEGORIA			
ATTREZZO	C.L	TRAVE / VOLTEGGIO	MINITRAMPOLINO

GINNASTE (NOME E COGNOME)	VALORE SALTO	PENALITA'	PUNTEGGIOFINALE