Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I.

# Campionato Nazionale CSENCUP 2016

## a squadre e individuale

Settore Ginnastica Artistica

Programma Tecnico

# Campionato Nazionale
# Cup 2016
# a squadre e individuale

**A cura di**
**Cinzia Pennesi**
**Ilenia Oberni**
**Alice Grecchi**
**Monia Melis**
**Ginevra Civiletti**
**Sonia Frasca**
**Componenti Commissione Tecnica Nazionale**

***Aggiornato al 1 ottobre 2015***
***REVISIONE del 13 dicembre 2015***

**C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale**
Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma
http://wwwcsen-nazionale.it
Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702
Fax 06.3292397 06.45470892
info@csen.it

# Campionato Nazionale
# CUP a squadre

| CATEGORIE<br>Anni di nascita | PARTECIPAZIONE | COMPOSIZIONE SQUADRA | PROGRAMMA TECNICO | CLASSIFICA |
|---|---|---|---|---|
| **Esordienti** 2010 -2009-2008<br>**Allieve** 2007- 2006- 2005<br>**Junior**2004- 2003- 2002<br>**Senior** 2001e precedenti | A Squadra con esecuzione individuale | Min 3 max 5 componenti | 3 attrezzi:<br>Suolo<br>Trave<br>Minitrampolino | A squadre |

## Regolamento Tecnico

1. Competizione a squadre riservata a ginnaste principianti. Sono escluse le ginnaste partecipanti ai Campionati Nazionali Cup Individuale, Specialità ed Eccellenza
2. Le partecipanti al Campionato Cup squadre possono partecipare anche al Trofeo Nazionale Acrobat di 1°~~o di 2°~~ Livello
3. Nelle Fasi Regionali ogni Società potrà iscrivere un numero libero di squadre per ogni categoria
4. Ogni squadra dovrà essere composta da un minimo di tre ad un massimo di **cinque** ginnaste ed ogni ginnasta potrà gareggiare anche ad un solo attrezzo
5. Il punteggio di partenza per gli esercizi alla Trave ed al Corpo Libero é di **punti 10**

5 La classifica sarà determinata dalla somma dei migliori tre punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo

6 In caso di pari merito, per le categorie Esordienti, Allieve e Junior, vincerà la squadra più giovane; per la categoria Senior, la squadra più anziana, sempre prendendo in considerazione il numero minimo di ginnaste richiesto per comporre la squadra (3 ginnaste)

7 Per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p.0.50** + **p.0.50 per composizione errata dell'esercizio**

8 Criteri di valutazione:

| Elementi: p. 3 | Esecuzione: p. 7 |
|---|---|

### REGOLAMENTO MUSICHE

Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, della durata di **min 30"** e **max 50"** deve essere inciso su Cd (non in Mp3), ***come traccia unica.*** **In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale**

Il Cd deve essere in buono stato di conservazione e riportare il nome della società.

Predisporre sempre un Cd di riserva ed incidere l'accompagnamento musicale da utilizzare, anche su altri supporti (es. chiavetta USB, cellulare, lettore Mp3).

**Il brano musicale deve essere lo stesso per tutti i componenti la stessa squadra. In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale**

## Ammissione alla Finale Nazionale

Nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, l'ammissione alla finale nazionale sarà determinata dal miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, sarà determinata dalla somma delle due migliori prove. Verrà considerato il seguente schema:

| | |
|---|---|
| da 1 a 10 squadre partecipanti: | prime tre squadre |
| da 11 a 20 squadre partecipanti: | prime sei squadre |
| da 21 a 30 squadre partecipanti: | prime otto squadre |
| oltre le 30 squadre partecipanti: | prime dieci squadre |

**N.B.** max due squadre per società

***In caso di necessità, per la Finale Nazionale, e' consentita la sostituzione di max 2 ginnaste per squadra***

Le Società interessate a partecipare alla Finale Nazionale ma appartenenti a Comitati che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere alla finale 1 squadra per ogni categoria

Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 72 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 72 ore, non saranno accettate.

## REGOLAMENTO PODIO

**Le ginnaste componenti le prime tre squadre della classifica REGIONALE 2016, dovranno passare al Cup Individuale nella successiva stagione sportiva (2016-2017) o potranno permanere nel Campionato Cup a Squadre ma passando nella categoria immediatamente superiore.**

***N.B. Le ginnaste che per età è già previsto che passino nella categoria immediatamente superiore, non sono soggette né ad ulteriori passaggi né a cambi di campionato***

## PREMIAZIONI

E' sempre preferibile ed auspicabile che le squadre premiate presenzino alla cerimonia di premiazione ma, qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società di appartenenza (tecnico, atleta, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

***Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al***

***Codice dei Punteggi e Linee Guida 2016***

# Categoria Esordienti
## Programma Tecnico

| | |
|---|---|
| **Esercizio al Suolo** | 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica |
| **Esercizio alla Trave** | 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica |
| **Minitrampolino** | 1 sequenza da scegliere dalla griglia specifica |

## Corpo Libero p. 10

1. Capovolta avanti (partenza ed arrivo liberi)
2. Capovolta indietro (partenza ed arrivo liberi)
3. Ruota
4. Verticale divaricata di passaggio (almeno una gb e il bacino devono raggiungere la Verticale)
5. Gatto
6. Pennello
7. Candela (anche con aiuto delle mani)
8. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite o divaricate (2")
9. Da seduti a gambe divaricate: flettere il busto avanti, petto a terra
10. Staccata sagittale (anche con l'aiuto delle mani 2")
11. Ponte (2")
12. Mezzo giro perno (180°)

## Trave Bassa p. 10

Durata dell'esercizio **max 40" Minimo una lunghezza da percorrere**

1. Entrata: a) piede in appoggio sull'attrezzo rizzarsi su una gamba, l'altra protesa dietro (2")
   b) Lateralmente alla trave: senza appoggio delle mani salire sull'attrezzo con gambe alternate con passaggio in accosciata
2. Pennello
3. Gatto
4. Mezzo giro su due piedi in relevé (180°)
5. Da ritti: piegamento sulle gambe (max accosciata) braccia in posizione libera (2")
6. Equilibrio su pianta gamba in posizione libera (2")
7. Slancio avanti di una gamba (dx o sx)
8. Uscita: Pennello (in punta o di lato con partenza da fermo)

## Minitrampolino

**Con partenza da fermo sul Minitrampolino: eseguire tre salti in sequenza + un salto di uscita con arrivo sui tappetoni**

| VALORE ELEMENTO | SEQUENZE DI SALTI | USCITA |
|---|---|---|
| **9.00** | **3 pennelli** | **Pennello** |
| **9.50** | **1 pennello + 1 raccolto + 1 pennello** | **Pennello** |
| **9.80** | **1 pennello 180° + 1 salto divaricato frontale (min 90°) + 1 pennello** | **Pennello** |
| **10.00** | **1 pennello 180° + 1 salto divaricato frontale (min 90°) + 1 pennello** | **Raccolto** |

## NOTE

TRAVE: non è consentito unificare l'elemento n°5 all'entrata prevista dall'opzione (b)

MINITRAMPOLINO: non sono consentiti molleggi preparatori sul telo prima di cominciare la sequenza vera e propria. Ci si posiziona al centro del telo e si inizia la sequenza

Esecuzione non conforme al testo (es. sequenza modificata o elemento non eseguito) della sequenza obbligatoria: 0.50 errata composizione + 0.50 elemento mancante

**Si effettuano due prove della sequenza e viene considerata la prova migliore**

# Categoria Allieve
## Programma Tecnico

| | |
|---|---|
| **Esercizio al Suolo** | 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica |
| **Esercizio alla Trave** | 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica |
| **Minitrampolino** | 1 salto da scegliere dalla griglia specifica |

## Corpo Libero p. 10

1. Capovolta avanti arrivo in piedi
2. Capovolta indietro arrivo in piedi
3. Ruota
4. Verticale di passaggio
5. Gatto 180°
6. Sforbiciata tesa
7. Pennello 180°
8. Candela (2" senza aiuto delle mani)
9. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite/divaricate (2")
10. Staccata sagittale (aiuto delle mani consentito solo per raggiungere la posizione 2")
11. Ponte (2")
12. Mezzo giro perno in passé

## Trave p.10

Durata dell'esercizio **max 40"**. Una lunghezza e mezza da percorrere

1. Entrata: a) piede in appoggio sull'attrezzo rizzarsi su una gamba, l'altra protesa dietro (2")
   b) Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta
2. Pennello
3. Gatto
4. Mezzo giro perno
5. Equilibrio su pianta gamba in posizione libera (2")
6. Orizzontale prona (2")
7. Squadra equilibrata in appoggio sulle mani (gambe tese unite/divaricate)
8. Uscita: a) Groupé (partenza da fermo) b) Ruota

## Minitrampolino

Trampolino attaccato ai tappetoni

Scegliere e dichiarare 1 salto tra quelli elencati di seguito
Esecuzione di due prove uguali vale la migliore. Rincorsa ammessa anche con piano rialzato

| | **Tipologia Salto** | **Valore Salto** |
|---|---|---|
| 1 | Groupé | p. 9.00 |
| 2 | Carpio Divaricato | p. 9.50 |
| 3 | Pennello 180° | |
| 4 | Verticale senza spinta (arrivo sui tappetoni)) | p. 9.80 |
| 5 | Capovolta saltata | |
| 6 | Tuffo | p. 10.00 |
| 7 | Verticale con spinta (arrivo sui tappetoni)) | |

# Categorie Junior/Senior
## Programma Tecnico

| | |
|---|---|
| **Esercizio al Suolo** | 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica |
| **Esercizio alla Trave** | 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica |
| **Minitrampolino** | 1 salto da scegliere dalla griglia specifica |

## Corpo Libero p. 10

1. Capovolta indietro arrivo a gambe tese (anche divaricate)
2. Ruota spinta o saltata
3. Ruota con 1 mano
4. Verticale Capovolta
5. Rovesciata Indietro
6. Rovesciata avanti
7. Gatto 180°
8. Pennello 360°
9. Cosacco stacco libero
10. Salto Divaricato Sagittale (min. 90°)
11. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite/divaricate (2")
12. Staccata sagittale o frontale (aiuto delle mani consentito solo per raggiungere la posizione (2")
13. Giro perno 360°

## Trave p.10

Durata dell'esercizio **max 40"** **Minimo una lunghezza e mezza da percorrere**

1. Entrata: a. Presalto battuta in pedana e Pennello
   b. Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta
2. Accosciata: spinta a piedi pari portando il bacino in Verticale a gb flesse
3. Gatto
4. Salto Divaricato sagittale (min 90°)
5. Raccolto
6. Mezzo giro perno
7. Equilibrio in relevé (2") arto libero in posizione libera
8. Orizzontale prona (2")
9. Candela (2")
10. Uscita: a) Raccolto 180° (da fermo/con presalto) b) Ruota

## Minitrampolino

Trampolino attaccato ai tappetoni

Scegliere e dichiarare 1 salto tra quelli elencati di seguito .

Esecuzione di due prove uguali vale la migliore. Distanza rincorsa libera. Non è ammessa la rincorsa su piano rialzato

| | TIPOLOGIA SALTO | VALORE SALTO |
|---|---|---|
| 1 | Verticale senza spinta (arrivo sui tappetoni) | p.9.00 |
| 2 | Verticale spinta | p 9.50 |
| 3 | Salto in estensione con 360° | p. 9.60 |
| 4 | Verticale con spinta e arrivo su tappeto rialzato cm 20 | p.9.70 |
| 5 | Ribaltata avanti | p.9.80 |
| 6 | Flic avanti | |
| 7 | Salto Giro Avanti raccolto | p. 10.00 |

# Campionato Nazionale
# CUP individuale

| CATEGORIE<br>Anni di nascita | PARTECIPAZIONE | PROGRAMMA TECNICO | CLASSIFICA |
|---|---|---|---|
| **Esordienti** 2010-2009-2008<br>**Allieve** 2007-2006-2005<br>**Junior** 2004-2003-2002<br>**Senior** 2001e precedenti | Individuale | 3 attrezzi:<br>Suolo<br>Trave<br>Minitrampolino | Individuale: somma dei tre attrezzi |

## Regolamento Tecnico

1. Competizione individuale riservata a ginnaste principianti. Sono escluse le ginnaste partecipanti ai Campionati nazionali Cup a Squadre, Specialità ed Eccellenza
2. Le partecipanti al Cup Individuale nelle categorie Allieve, Junior e Senior, possono partecipare anche al Trofeo Nazionale Acrobat di 1°livello ~~o di 2°~~ livello
3. Nelle Fasi Regionali ogni Società potrà iscrivere un numero libero di ginnaste per ogni categoria
4. Il punteggio di partenza per gli esercizi alla Trave ed al Corpo Libero é di **punti 10**
5. La classifica sarà determinata dalla somma dei punteggi ottenuti ai tre attrezzi
6. In caso di pari merito, per le categorie Esordienti, Allieve e Junior, vincerà la ginnasta più giovane; per la categoria Senior, la ginnasta più anziana
7. Per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p.0.50** + **p.0.50 per composizione errata dell'esercizio**
8. Criteri di valutazione:

| Elementi: p. 3 | Esecuzione: p. 7 |
|---|---|

## REGOLAMENTO MUSICHE

Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, della durata di **min 30"** e **max 50"** deve essere inciso su Cd (non in Mp3), ***come traccia unica***. **In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale**

Il Cd deve essere in buono stato di conservazione e riportare il nome della società.

Predisporre sempre un Cd di riserva ed incidere l'accompagnamento musicale da utilizzare, anche su altri supporti (es. chiavetta USB, cellulare, lettore Mp3).

## Ammissione alla Finale Nazionale

Nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, l'ammissione alla finale nazionale sarà determinata dal miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, sarà determinata dalla somma delle due migliori prove. Verrà considerato il seguente schema:

| | |
|---|---|
| da 1 a 10 ginnaste partecipanti: | prime tre ginnaste |
| da 11 a 20 ginnaste partecipanti: | prime sei ginnaste |
| da 21 a 30 ginnaste partecipanti: | prime otto ginnaste |
| oltre le 30 ginnaste partecipanti: | prime dieci ginnaste |

Le Società interessate a partecipare alla Finale Nazionale ma appartenenti a Comitati che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere alla finale max 3 ginnaste per ogni categoria

Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 72 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 72 ore, non saranno accettate.

# Regolamento Podio

**Le prime <u>cinque</u> ginnaste delle categorie Esordienti, Allieve e Junior, classificatesi nella Finale Nazionale 2016, dovranno cambiare categoria nella stagione sportiva successiva (2016-2017), se non già previsto per età che passino di categoria**

**Le ginnaste della categoria Senior classificatesi sul podio <u>(cioè al 1°,2°,3° posto)</u> nella Finale Nazionale 2016, dovranno passare al Campionato Nazionale di Specialità nella stagione sportiva successiva (2016-2017)**

## Premiazioni

E' sempre preferibile ed auspicabile che le ginnaste premiate presenzino alla cerimonia di premiazione ma, qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società di appartenenza (tecnico, atleta, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

***Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al***

***<u>Codice dei Punteggi e Linee Guida 2016</u>***

# Categoria Esordienti
## Programma Tecnico

| | |
|---|---|
| **Esercizio al Suolo** | 4 elementi da scegliere dalla griglia specifica **+ serie artistica obbligatoria Pennello + Raccolto** |
| **Esercizio alla Trave** | 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica |
| **Minitrampolino** | 1 salto da scegliere dalla griglia specifica |

### Corpo Libero p. 10

1 Capovolta avanti (arrivo in piedi)
2. Capovolta indietro (arrivo in piedi)
3. Ruota
4. Verticale di passaggio
5. Gatto
6. Sforbiciata Tesa
7. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite o divaricate (2")
8. Staccata sagittale o frontale (anche con l'aiuto delle mani 2")
9. Ponte (2")
10. Mezzo giro perno (180°)
11.

### Trave Bassa p. 10

Durata dell'esercizio **max 40" Minimo una lunghezza da percorrere**

1. Entrata: a) Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta
   b) Presalto battuta in pedana entrata in Pennello
2. Gatto
3. Pennello
4. Candela
5. Mezzo giro su due piedi in relevé (180°)
6. Equilibrio su pianta gamba in posizione libera (2")
7. Mezzo giro in accosciata in relevé (180°)
8. Accosciata: spinta a piedi pari portando il bacino in verticale a gb flesse (Coniglietto)
9. Uscita:a) Raccolto (in punta o di lato con partenza da fermo) b) Pennello 180°

### Minitrampolino Rincorsa ammessa anche su piano rialzato

| | **Tipologia Salto** | **Valore Salto** |
|---|---|---|
| 1 | Pennello 180° | p. 9.50 |
| 2 | Verticale caduta | |
| 3 | Salto carpio divaricato | p. 9.80 |
| 4 | Capovolta saltata | |
| 5 | Verticale con spinta arrivo supino | p. 10.00 |
| 6 | Tuffo | |

# Categoria Allieve

## Programma Tecnico

| | |
|---|---|
| **Esercizio al Suolo** | 4 elementi da scegliere dalla griglia specifica **+ serie artistica obbligatoria Pennello 180° + Raccolto** |
| **Esercizio alla Trave** | 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica |
| **Minitrampolino** | 1 salto da scegliere dalla griglia specifica |

### Corpo Libero p. 10

1. Capovolta indietro arrivo ritti gambe tese (anche divaricate)
2. Ruota con 1 mano
3. Ruota spinta/saltata
4. Verticale Capovolta
5. Rovesciata indietro
6. Gatto 180°
7. Sforbiciata Tesa
8. Staccata sagittale o frontale 2”
9. Giro perno 360°

### Trave p.10

Durata dell’esercizio **max 40”** **Minimo una lunghezza e mezza da percorrere**

1. Entrata a) Entrata in Pennello (da fermo o con battuta a piedi pari)
2. b) Capovolta Fermata con bacino a contatto dell’attrezzo
3. Gatto
4. Raccolto
5. Mezzo giro perno
6. Equilibrio gamba 90° su pianta (2”)
7. Orizzontale prona (2”)
8. Candela (2”)
9. Capovolta avanti arrivo libero (rotolamento continuo)
10. Accosciata: spinta a piedi pari portando il bacino in verticale a gb flesse
11. 10.Uscita: a) Raccolto 180° b) Ruota

### Minitrampolino

Scegliere e dichiarare 1 salto tra quelli elencati di seguito
Esecuzione di due prove uguali vale la migliore. **Rincorsa ammessa anche su piano rialzato**

| | **Tipologia Salto** | **Valore Salto** |
|---|---|---|
| 1 | Capovolta saltata | p.9.30 |
| 2 | Carpio Divaricato | |
| 3 | Pennello 360° | p.9.50 |
| 4 | Tuffo | |
| 5 | Flic avanti | p.9.80 |
| 6 | Ribaltata | |
| 7 | Salto avanti raccolto | p.10.00 |

# Categorie Junior/Senior

## Programma Tecnico

| | |
|---|---|
| **Esercizio al Suolo** | 4 elementi da scegliere dalla griglia specifica **+ 1serie artistica obbligatoria da scegliere tra** **a) Salto divaricato sagittale (min 160°) + Raccolto O b) Raccolto + Raccolto 180°** |
| **Esercizio alla Trave** | 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica |
| **Minitrampolino** | 1 salto da scegliere dalla griglia specifica |

### Corpo Libero p. 10

1. Verticale Capovolta
2. Ruota con 1 mano
3. Rovesciata avanti
4. Rovesciata indietro
5. Capovolta avanti + Verticale con gambe flesse (distendere le gb in Verticale)
6. Rondata (anche con Pennello)
7. Gatto 360°
8. Pennello 360°
9. Cosacco stacco a 1 o a 2
10. Giro perno 360°

### Trave p.10

Durata dell'esercizio **max 40"** **Minimo una lunghezza e mezza da percorrere**

1. Entrata: a)Capovolta avanti fermata
   a. b) Squadra equilibrata a gb divaricate tese con posa delle mani sull'attrezzo
2. Mezzo giro gamba a 45°
3. Equilibrio in relevé (2") arto libero in posizione libera
4. Orizzontale prona (2")
5. Candela (2")
6. Salto Divaricato Sagittale (min 160°)
7. Cosacco stacco a 1 o a 2
8. Capovolta avanti arrivo libero (rotolamento continuo)
9. Ruota
10. Uscita:
11. Salto Raccolto180°
12. Rondata

### Minitrampolino

Scegliere e dichiarare 1 salto tra quelli elencati di seguito .
Esecuzione di due prove uguali vale la migliore. Non ammessa rincorsa su piano rialzato

| | **TIPOLOGIA SALTO** | **VALORE SALTO** |
|---|---|---|
| 1 | Carpio Divaricato | p.9.00 |
| 2 | Tuffo | p.9.30 |
| 3 | Salto in estensione con 360° | |
| 4 | Flic avanti | p.9.50 |
| 5 | Ribaltata | |
| 6 | Salto Giro Avanti raccolto | p.9.80 |
| 7 | Salto Giro Avanti carpiato | p.10.00 |