



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



Trofeo Acrobat 2012

Programma Tecnico



Settore
Ginnastica Artistica
Femminile



Coordinamento Nazionale Ginnastica Artistica

Prof. Mario Pappagallo

Trofeo Acrobat

Programma Tecnico 2012

A cura di

Cinzia Pennesi

Ginevra Civiletti

Tiziana Di Nitto

Alice Grecchi

Ilenia Oberni

Componenti Commissione Tecnica Nazionale

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



Trofeo Acrobat

Regolamento

- Gara di Preacrobatica/Acrobatica a squadre, anche miste
- Possono partecipare tutti/e i/le ginnasti/e tesserati/e CSEN per l'anno sportivo 2011-2012, indipendentemente dal campionato nazionale Csen, cui eventualmente partecipano
- E' consentita la partecipazione anche a ginnasti/e tesserati/e con altri Enti di Promozione sportiva e/o alla FGI/GxT purché in regola con il tesseramento CSEN
- Non è ammessa la partecipazione a ginnasti/e tesserati/e FGI/GAF/GAM
- Non è ammesso gareggiare nella categoria superiore a quella d'appartenenza
- Saranno effettuate 2 prove regionali, ove possibile
- Le iscrizioni alle gare debbono pervenire, entro e non oltre 10 giorni dalla data stabilita per la competizione, tramite le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente.
- Sul campo di gara sono ammessi due tecnici più un eventuale dirigente societario accompagnatore, purché regolarmente tesserati
- Qualora una Società già iscritta non potesse più partecipare, dovrà comunicarlo entro il 5° giorno antecedente la gara; trascorso tale termine, dovrà corrispondere egualmente la quota gara dei/delle ginnasti/e assenti
- Le squadre sono composte da min 3 max 5 ginnasti/e utilizzabili liberamente, nell'ambito della gara, dal Tecnico accompagnatore
- Il programma tecnico prevede 3 attrezzi obbligatori: Volteggio sui tappetoni – Minitrampolino – Corpo Libero
- La classifica è solo a squadre; si prenderanno in considerazione i migliori 3 (tre) punteggi ottenuti da ogni squadra, ad ogni attrezzo
- La premiazione, sia nelle fasi regionali che nella finale nazionale, sarà effettuata in proporzione all'effettivo numero delle squadre partecipanti per ogni categoria

Ammissione alla Finale Nazionale

L'ammissione alla Finale nazionale sarà determinata dal miglior punteggio ottenuto nelle fasi regionali e saranno ammesse le prime 3 squadre classificate (podio: massimo 2 squadre della stessa Società) + 1 squadra ogni cinque del totale delle squadre partecipanti per ogni categoria. Ogni Comitato organizzatore gare di ogni Regione dovrà inviare il proprio calendario gare ed i referti DETTAGLIATI di ogni gara (nominativi, date di nascita, numero di tessera, società di appartenenza, punteggi di ogni attrezzo, classifiche etc.) firmati dal Presidente di Giuria e dal Direttore gara, ove presente, all'indirizzo info@csen.it e all'attenzione del Responsabile Tecnico Nazionale prof. Achille de Spirito. Nel caso in cui una regione non potesse effettuare gare di qualificazione e avesse società comunque interessate a partecipare alla finale nazionale, queste società potranno iscrivere 1 ginnasta per categoria ad ogni attrezzo. Le iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre, il 6 maggio 2012, secondo le

modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 48 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 48 ore, non saranno accettate.

Categorie

Categoria	Anno Nascita
Esordienti	2005-2004
Allieve	2003-2002-2001
Junior	2000-1999-1998
Senior	1997 e precedenti

Programma Tecnico

Volteggio sui Tappetoni

- Categoria Esordienti: h. tappetoni cm 40 scelta tra i Volteggi compresi tra il n°1 e il n°4
 - Categoria Allieve: h. tappetoni cm 60 scelta tra i Volteggi compresi tra il n°1 e il n°6
 - Categoria Junior: h. tappetoni cm 80 scelta tra i Volteggi compresi tra il n°1 e il n°8
 - Categoria Senior: h. tappetoni cm 80 scelta libera su tutta la griglia
- La distanza della rincorsa è libera
 - Sono ammesse max 2 rincorse; la seconda è effettuabile qualora nella prima non si siano toccate né la pedana né la zona di salto

N° volteggio	Tipologia Volteggio	Valore Volteggio
1	Capovolta saltata	p.7.00
2	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.7.50
3	Ruota	p.8.00
4	Verticale con arrivo supini (con spinta)	p.8.50
5	Rondata	p.8.80
6	Ribaltata	p.9.00
7	Rondata + Candela	p.9.30
8	Salto giro avanti raccolto	p.9.50
9	Salto giro avanti carpiato	p.9.70
10	Rondata + Flic	p.10.00

Organizzazione del Lavoro

- **2** (due) ondate di Volteggi
 - 1[^] ondata: i componenti la squadra eseguono, in rapida successione lo **stesso Volteggio** (che andrà dichiarato su apposita scheda), una sola prova per ogni ginnasta
 - 2[^] ondata: i componenti la squadra eseguono, in rapida successione, un **Volteggio di libera scelta** (che andrà dichiarato su apposita scheda), una sola prova per ogni ginnasta

Minitrampolino

- Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40)
- Categoria Esordienti: scelta tra i salti compresi tra il n°1 e il n°3. E' consentita la rincorsa su piano rialzato
- Categoria Allieve: scelta tra i salti compresi tra il n°1 e il n°5
- Categoria Junior: scelta tra i salti compresi tra il n°1 e il n°7
- Categoria Senior: scelta libera su tutta la griglia
 - La distanza della rincorsa è libera
 - Sono ammesse max 2 rincorse; la seconda è effettuabile qualora nella prima non si siano toccati né il Minitrampolino né la zona di salto

n. Salto	Tipologia Salto	Valore Salto
1)	Salto carpio divaricato	p.7.00
2)	Capovolta Saltata	p.7.50
3)	Ruota	p.8.00
4)	Flic Avanti	p.8.20
5)	Salto giro avanti raccolto	p.8.50
6)	Salto giro avanti carpiato	p.8.70
7)	Salto giro avanti teso	p.9.00
8)	Salto giro avanti raccolto con 180° a/l	p.9.30
9)	Salto giro avanti carpiato con 180° a/l	p.9.50
10)	Salto giro avanti teso con 180° a/l	p.9.70
11)	Salto giro avanti teso con 360° a/l	p.10.00

Organizzazione del Lavoro

- **2** (due) ondate di salti
 - 1[^] ondata: i componenti la squadra eseguono, in rapida successione lo **stesso Salto** (che andrà dichiarato su apposita scheda), una sola prova per ogni ginnasta
 - 2[^] ondata: i componenti la squadra eseguono, in rapida successione, un **Salto di libera scelta** (che andrà dichiarato su apposita scheda), una sola prova per ogni ginnasta
 - Il lavoro si svolge sempre in un'unica direzione; non è possibile tornare indietro sull'attrezzo

Suolo

- Categoria Esordienti: scelta tra le sequenze comprese tra il n°1 ed il n°10
- Categoria Allieve: scelta tra le sequenze comprese tra il n°1 ed il n°20
- Categoria Junior: scelta tra le sequenze comprese tra il n°1 ed il n°27
- Categoria Senior: scelta libera su tutta la griglia

Sequenze Acrobatiche Strutturate

Sequenza n. 1

Capovolta avanti + Pennello con arrivo a gb divaricate + Capovolta avanti **valore p. 0.50**

Sequenza n. 2

Capovolta avanti + Pennello + Equilibrio su pianta in passé **valore p. 0.60**

Sequenza n.3

Capovolta av arrivo sedute a gb unite e tese busto eretto br in alto + Flessione busto av su gb unite e ritorno a busto eretto br in alto + Flessione busto av a gb divaricate **valore p.0.70**

Sequenza n.4

Gatto + Gatto + Ruota **valore p.0.70**

Sequenza n.5

Gatto + Sforbiciata + Ruota **valore p.0.80**

Sequenza n.6

Ponte + Rotolamento 360°A/L + Candela **valore p.0.80**

Sequenza n.7

Capovolta av arrivo sedute a gb divaricate e busto flesso av + rizzare il busto e con un quarto di giro staccata sagittale sx o dx + riunire le gb av e Candela **valore p. 0.90**

Sequenza n.8

Capovolta avanti + Sforbiciata in verticale + Ruota **valore p. 0.90**

Sequenza n.9

Capovolta avanti + Pennello 180° + Capovolta ind con partenza e arrivo a gb piegate **valore p. 1.00**

Sequenza n.10

Capovolta avanti (arrivo a gb div) + Capovolta avanti (arrivo smezzato) + Ruota **valore p. 1.00**

Sequenza n.11

Capovolta avanti + Pennello 180° + Salto carpio div aricato **valore p. 1.00**

Sequenza n.12

Orizzontale + Capovolta avanti + Pennello 360° **valore p. 1.10**

Sequenza n°13

Equilibrio su pianta con gb impugnata >90° + Pennello 360° + Capovolta saltata (piccolo tuffo) **valore p. 1.10**

Sequenza n°14

Verticale sulla testa + Ruota + Capovolta ind con partenza a gb ritte e arrivo a gb piegate **valore p.1.20**

Sequenza n.15

Capovolta avanti + In appoggio sulle mani con spinta degli a.i.,elevare il bacino alla Verticale con gb flesse al petto + Capovolta avanti **valore p. 1.30**

Sequenza n.16

Capovolta avanti + In appoggio sulle mani con spinta degli a.i.,raggiungere la Verticale con gb tese e divaricate + Capovolta avanti a br ritte **valore p.1.40**

Sequenza n.17

Capovolta avanti + In appoggio sulle mani con spinta degli a.i., raggiungere la Verticale elevando le gb tese ed unite + Capovolta avanti a br ritte **valore p.1.50**

Sequenza n.18

Verticale + Capovolta av a br ritte + Groupé **valore p.1.50**

Sequenza n.19

Gatto 180° + Ruota con 1 br + Capovolta ind partenza gb unite e ritte ed arrivo a gb div e ritte **valore p.1.60**

Sequenza n.20

Groupé + Verticale 180° + Capovolta ind partenza ed arrivo gb unite e ritte **valore p.1.70**

Sequenza n.21

Groupé 180° arrivo smezzato + Rovesciata av + Fouet té **valore p.1.70**

Sequenza n.22

Rondata + Pennello 180° arrivo smezzato + Ruota **valore p.1.80**

Sequenza n.23

Rovesciata avanti + Ruota spinta + Rovesciata indietro **valore p.1.80**

Sequenza n.24

Capovolta ind partenza ed arrivo a gb unite e ritte + Capovolta ind alla Verticale a br piegate (arrivo smezzato) + Rovesciata indietro **valore p. 1.80**

Sequenza n.25

Ribaltata a uno + Rondata + Pennello **valore p. 1.90**

Sequenza n.26

Ribaltata a uno + Rondata + Capovolta ind alla Verticale a br tese **valore p.2.00**

Sequenza n.27

Rondata + Flic unito + Pennello **valore p. 2.00**

Sequenza n.28

Ribaltata a uno + Ribaltata a due + Pennello **valore p. 2.10**

Sequenza n.29

Rondata + Flic unito + Salto carpio divaricato **valore p. 2.20**

Sequenza n.30

Rondata + Flic unito + Flic smezzato **valore p. 2.30**

Sequenza n.31

Rondata + Flic unito + Flic unito **valore p. 2.40**

Sequenza n.32

Rondata + Salto giro indietro + Pennello **valore p. 2.50**

Sequenza n.33

Salto giro avanti raccolto + Tuffo + Pennello **valore p.2.50**

Sequenza n.34

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro raccolto **valore p. 2.60**

Sequenza n.35

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro carpiato **valore p. 2.80**

Sequenza n.36

Ribaltata + Salto giro avanti + Pennello **valore p.2.80**

Sequenza n.37

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro teso **valore p. 3.00**

Organizzazione del Lavoro

- **2** (due) ondate di Sequenze Acrobatiche Strutturate (SAS)
 - 1^ ondata: i componenti la squadra eseguono, in rapida successione, la **stessa SAS** (che andrà dichiarata su apposita scheda)
 - 2^ ondata: i componenti la squadra eseguono, in rapida successione, **una SAS di libera scelta** (che andrà dichiarata su apposita scheda)

ALLEGATO n.1

- Il lavoro si svolge sempre in un'unica direzione; non è possibile tornare indietro sulla corsia
- **Collegamento diretto:** senza passi o rincorse intermedie, stop, pause, altrimenti s'incorre in:Fallo d'interruzione di serie
- **Arrivo smezzato:** un piede dietro l'altro
- **Tutti gli equilibri:** 2"; anche Verticale sulla testa e Staccata

Sequenze n.2 e n.4: collegamento diretto tra gli elementi

Sequenza n.6: Ponte a gb unite e tese, spalle e capo in fuori; Rotolamento con corpo in tenuta ("a cucchiaio"); Candela, solo per le Esordienti è ammesso sostenersi con le mani ai fianchi

Sequenza n.7: appoggio delle mani a terra per eseguire il quarto di giro, raggiungere la posizione di Staccata, togliere le mani e mantenere la posizione 2"

Sequenza n.8: è ammesso sfilare la gb da ind in av tra Sforbiciata e Ruota

Sequenza n.10: senza staccare le mani da terra, elevare il bacino ed eseguire la 2°Capovolta

Sequenza n.12: dall'Orizzontale poggiare le mani a terra, lasciando la gb dietro elevata ed eseguire la Capovolta av riunendo le gb

Sequenza n.13: gb impugnata avanti o laterale

Sequenza n.14: dalla Verticale sulla testa (atteggiamento delle gb libero), tornare ritte e proseguire con gli elementi

Sequenza n.19: collegamento diretto tra gli elementi: per eseguire la Capovolta ind, riunire ind la gb posizionata av all'arrivo della Ruota

Sequenza n.23: è ammesso sfilare in av la gb dietro o eseguire 1 passo ind

Sequenza n.31: è ammesso eseguire 1 pennello al termine della serie, per stabilizzare l'arrivo

ALLEGATO n.2

Il lavoro ad **ONDATE**, caratteristico del trofeo Acrobat, è costituito da successioni rapide, continue e fluide tra i salti/elementi e tra gli/le stessi/e ginnasti/e componenti la squadra.

VOLTEGGIO/MINISTRAMPOLINO: tutta la squadra si presenta alla giuria e poi si dirige al punto di partenza per la rincorsa – il/la 1^ginnasta effettua il salto, velocemente libera la zona d'arrivo e si posiziona a terra in piegamento ai lati dei tappetoni – immediatamente parte il/la 2^ginnasta che, a sua volta, effettuato il salto, velocemente libera la zona d'arrivo e si posiziona a terra in piegamento ai lati dei tappetoni, dietro il/la compagno/a che l'ha preceduto/a – e così di seguito. Una volta che tutti/e i/le ginnasti/e componenti la squadra, avranno effettuato il loro salto ed esaurito la 1^Ondata, torneranno insieme al punto di partenza per effettuare la 2^Ondata. Al termine della 2^Ondata, tutta la squadra saluta la giuria e passa ad altro attrezzo.

SUOLO: tutta la squadra si presenta alla giuria e poi si dirige al punto di partenza - il/la 1^ginnasta esegue la sua sequenza e, al termine, velocemente libera la zona di lavoro e si posiziona a terra in piegamento ai lati della corsia - immediatamente parte il/la 2^ginnasta che, a sua volta, terminata la sequenza, velocemente libera la zona di lavoro e si posiziona a terra in piegamento ai lati della corsia, dietro il/la compagno/a che l'ha preceduto/a. Una volta che tutti/e i/le ginnasti/e componenti la squadra, avranno eseguito le loro Sequenze ed esaurito la 1^Ondata, torneranno insieme al punto di partenza per effettuare la 2^Ondata. Al termine della 2^Ondata, tutta la squadra saluta la giuria. La gara è conclusa.

Falli Generali e Penalizzazioni

<u>Falli d'esecuzione</u>		PICCOLI	MEDI	GRANDI
		0.10	0.20	0.30
Braccia piegate/gambe flesse	o.v.	X	X	X
Gambe/Ginocchia divaricate	o.v.	X	X	
Punte dei piedi non tese	o.v.	X		
Insufficiente altezza negli elementi	o.v.	X	X	X
Insufficiente ampiezza negli elementi	o.v.	X	X	X
Divaricata insufficiente	o.v.	X	X	
Rotazione incompleta	o.v.	X	X	X
Mancanza di tenuta	o.v.	X	X	X
Arrivo stentato	o.v.	X	X	X
Tenuta e dinamismo durante tutto l'esercizio		X	X	X
Tecnica non corretta		X		

<u>Falli d'arrivo</u> (tutti gli elementi compresa l'uscita)		PICCOLI	MEDI	GRANDI	
		0.10	0.20	0.30	
Mancanza di direzione	o.v.	X	X		
Gambe aperte (più della larghezza delle spalle)	o.v.	X	X		
Spinta insufficiente	o.v.	X	X	X	
Passi supplementari/piccolo saltello	cadauno	X			
Lungo passo			X		
Movimenti supplementari del busto	o.v.	X	X	X	
Movimenti supplementari delle braccia	o.v.	X	X	X	
Massima accosciata	o.v.			X	
Sfiorare l'attrezzo	o.v.		X		
Aggrapparsi per non cadere	o.v.			X	
Caduta: dall'attrezzo, sull'attrezzo, contro l'attrezzo	o.v.				0.50

<u>Altro</u>		PICCOLI	MEDI	GRANDI	
		0.10	0.20	0.30	
Mancanza Esigenze specifiche	cadauna		X		
Elemento non riconosciuto					Nulla
Assistenza diretta del Tecnico	o.v.				Elemento/Salto nullo

Falli e Penalizzazioni Suolo

Mancanza di dinamismo	fino a 0.30
Interruzione di serie (acrobatica/ginnica)	0.20

Falli e Penalizzazioni Trampolino

Rotazione incompleta	0.10	0.20	0.50
Corpo Squadrato	0.10	0.20	0.50
Capo non in linea	0.10		
Elevazione insufficiente	0.10	0.20	0.30
Spalle avanti	0.10	0.20	0.30
Insufficiente riapertura	0.10	0.20	0.30
Eccessiva lunghezza (per tutti i salti escluso il Tuffo)	0.10	0.20	0.30
Mancanza di dinamismo	0.10	0.20	0.30
Insufficiente estensione del corpo	0.10	0.20	0.30
Chiusura anticipata	0.10	0.20	0.30
Gambe flesse (in tutte le fasi)	0.10	0.20	0.30
Corpo non in tenuta	0.10	/	/

Falli e Penalizzazioni Volteggio

TUFFO E CAPOVOLTA

Corpo squadrato	0.10
	0.30
	0.50
Corpo non in tenuta	0.10
Altezza insufficiente (Non valido per Capovolta saltata)	Fino a 0.30
Lunghezza insufficiente (Non valido per Capovolta saltata)	Fino a 0.30
Mancanza di rotolamento	Volteggio Nullo
Dinamismo insufficiente	Fino a 0.30
Arrivo stentato	Fino a 0.30

VERTICALE SPINTA

Primo volo	Corpo squadrato o arcato	0.10
		0.30
		0.50
Fase d'Appoggio	Spalle avanti	0.10
	Braccia piegate	Fino a 0.30
	Corpo non in tenuta	0.10
Secondo Volo	Insufficiente repulsione	Fino a 0.30
	Dinamismo insufficiente	Fino a 0.30
	Arrivare con corpo non in tenuta	0.10

RONDATA/RIBALTATA

Primo Volo	Corpo squadrato/arcato	0.10
		0.30
		0.50
	Anticipo rotazione	0.10
Fase d'appoggio	Appoggio delle mani <90°	0.30
	Braccia piegate	Fino a 0.30
	Non passare dalla Verticale	Fino a 0.30
Secondo Volo	Insufficiente repulsione	Fino a 0.30
	Altezza insufficiente	Fino a 0.30
	Lunghezza insufficiente	Fino a 0.30
	Corpo squadrato	Fino a 0.30
	Corpo non in tenuta	0.10
	Dinamismo insufficiente	Fino a 0.30
	Arrivo stentato	0.10

RUOTA

Primo Volo	Corpo squadrato	0.10
		0,30
		0.50
Fase d'Appoggio	Angolo busto/spalle	Fino a 0.30
	Appoggio delle mani <90°	0,30
	Corpo squadrato	0.10
		0.30
		0.50
	Corpo non passante per la Verticale	Fino a 0.30
Braccia piegate	Fino a 0.30	
Secondo Volo	Insufficiente apertura Spalle/Busto	Fino a 0.30
	Lunghezza insufficiente	Fino a 0.30
	Dinamismo insufficiente	Fino a 0.30
	Arrivo stentato	0.10

RONDATA FLIC

Per la Ronda si applicheranno le penalità stabilite nella tabella dei Falli generali

FLIC

Insufficiente estensione del corpo	Fino a 0.30
Chiusura anticipata	0.10
	0.30
Gambe flesse (in tutte le fasi)	0.10
	0.20
	0.30
Dinamismo insufficiente	Fino a 0.30
Arrivo stentato	0.10

SALTO AVANTI RAGGRUPPATO/CARPIATO

Altezza insufficiente	Fino a 0.30
Spalle avanti	Fino a 0.30
Mancanza di tenuta	0.10
Mantenimento posizione raggruppata/carpiata durante il giro	0.10
Insufficiente riapertura	Fino a 0.30
Eccessiva lunghezza	Fino a 0.30
Dinamismo insufficiente	Fino a 0.30
Arrivo stentato	0.10

RONDATA IN PEDANA+ CANDELA

Per la Rondata si applicheranno le penalità stabilite nella tabella dei Falli generali

Insufficiente estensione del corpo	Fino a 0.30
Chiusura anticipata	Fino a 0.20
Capo non in linea	0.10
Gambe flesse (in tutte le fasi)	Fino a 0.30
Corpo non in tenuta	0.10
Dinamismo	Fino a 0.30

Sommario

Trofeo Acrobat.....	2
Regolamento	2
Ammissione Finale Nazionale.....	2
Categorie.....	3
Programma Tecnico.....	3
Volteggio sui Tappetoni.....	3
Minitrampolino.....	4
Suolo	5
Sequenze Acrobatiche Strutturate	5
Falli Generali e Penalizzazioni.....	9
Falli e Penalizzazioni Suolo	10
Falli e Penalizzazioni Trampolino.....	10
Falli e Penalizzazioni Volteggio	10