



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



Campionato Nazionale CSENCUP

2012

Programma
Tecnico



Settore
Ginnastica Artistica
Femminile



Coordinamento Nazionale Ginnastica Artistica
Prof. Mario Pappagallo

Campionato Nazionale CSENCUP

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



Campionato Nazionale CSENCUP

CATEGORIE Anni di nascita	PARTECIPAZIONE	COMPOSIZIONE SQUADRA	PROGRAMMA TECNICO	CLASSIFICA	PREMIAZIONE
Esordienti 2006-2005- 2004 Allieve 2003-2002- 2001 Junior 2000-1999- 1998 Senior 1997 e precedenti	A Squadra con esecuzione individuale	Min. 3 max. 6 componenti	3 attrezzi: Suolo Trave Minitrampolino	A squadre	Fase Regionale: prime 5 squadre partecipanti

Regolamento

1. La competizione è riservata a ginnaste principianti. Sono escluse le ginnaste partecipanti ai Campionati di Specialità ed Eccellenza.
2. Saranno effettuate 2 gare regionali, ove possibile
3. Nelle Fasi Regionali ogni Società potrà iscrivere un numero libero di squadre per ogni categoria.
4. Nelle Fasi Regionali saranno premiate le prime cinque squadre classificate.
5. 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)
6. Tutte le ginnaste riceveranno la medaglia di partecipazione

Ammissione alla Finale Nazionale

L'ammissione alla Finale Nazionale sarà determinata dal miglior punteggio ottenuto nelle fasi di qualificazione regionali e avverrà in base al seguente schema: nelle Regioni in cui gareggiano da 1 a 10 società, si qualificheranno le prime 3 squadre; nelle Regioni in cui gareggiano da 11 a 20 società, 6 squadre; nelle Regioni in cui gareggiano da 21 a 30 società, 8 squadre e, infine, nelle Regioni con oltre 30 società, 10 squadre (max 2 squadre per Società).

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@cse.it 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 squadra per categoria.

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.

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 salto da scegliere dalla griglia specifica

Regolamento Tecnico

1. La competizione è a squadre
2. Ogni squadra potrà essere composta da un minimo di tre ad un massimo di sei ginnaste
3. Ogni ginnasta potrà gareggiare anche ad un solo attrezzo
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 migliori tre punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo
6. Il brano musicale scelto per l'esercizio al Corpo Libero, della durata **max 50"**, potrà essere anche cantato; dovrà essere inciso su CD (preferibilmente come traccia unica o come traccia n°1), con la fine netta non sfumata; il CD dovrà riportare il nome della società e dovrà essere consegnato presso la postazione microfonica
7. Trave: durata dell'esercizio **max 50"**; min.1 lunghezza da percorrere
8. Per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p. 0.50**
9. Criteri di valutazione:

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

Corpo Libero p. 10

N°5 elementi a scelta tra quelli elencati di seguito

1. Capovolta avanti (partenza ed arrivo liberi)
2. Capovolta indietro (partenza ed arrivo liberi)
3. Ruota
4. Salto del gatto
5. Salto in estensione
6. Candela (anche con aiuto delle mani)
7. Rotolamento a corpo disteso 360°(A/L)
8. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino braccia in fuori gambe unite o divaricate (2")
9. Seduti a gambe divaricate: flettere il busto avanti per arrivare con petto in terra
10. Staccata sagittale (2")
11. Ponte (2")

Trave Bassa p. 10

N°5 elementi a scelta tra quelli elencati di seguito

1. Entrata: piede in appoggio sull'attrezzo rizzarsi sulla gamba l'altra protesa dietro
2. Saltello in estensione
3. Passo composto saltato dx o sx
4. Salto del gatto
5. Mezzo giro su due piedi in relevé (180°)
6. Da ritti: piegamento sulle gambe (bacino a contatto dei talloni, busto eretto, braccia in posizione libera)
7. Equilibrio in passé sulla pianta del piede (2")
8. Slancio avanti di una gamba (dx o sx)
9. Uscita: salto in estensione (in punta o di lato)

Minitrampolino

1 salto, da dichiarare, a scelta tra quelli elencati di seguito. Esecuzione di due prove uguali vale la migliore. Rincorsa libera effettuabile sia a terra che su piano rialzato (panca, tappeti, ecc.).

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1)	Salto in estensione	p. 9.00
2)	Salto in estensione con giro 180° a/l	p. 9.50
2bis)	Salto carpio divaricato	p. 9.50
3)	Capovolta saltata	p. 10.00

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

Regolamento Tecnico

1. La competizione è a squadre
2. Ogni squadra potrà essere composta da un minimo di tre ad un massimo di sei ginnaste
3. Ogni ginnasta potrà gareggiare anche ad un solo attrezzo
4. Il punteggio di partenza per tutti gli attrezzi é di **punti 10**
5. La classifica sarà determinata dalla somma dei migliori tre punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo
6. Il brano musicale scelto per l'esercizio al Corpo Libero, della durata **max 50"**, potrà essere anche cantato; dovrà essere inciso su CD (preferibilmente come traccia unica o come traccia n°1), con la fine netta non sfumata; il CD dovrà riportare il nome della società e dovrà essere consegnato presso la postazione microfonica
7. Trave: durata dell'esercizio **max 50"**; min.1 lunghezza e mezza da percorrere
8. Per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p. 0.50**
9. Criteri di valutazione:

Elementi: p. 3

Esecuzione: p. 7

Corpo Libero p. 10

N°5 elementi a scelta tra quelli elencati di seguito

1. Capovolta avanti con partenza a gambe ritte unite o divaricate e arrivo in piedi senza aiuto
2. Capovolta indietro con partenza a gambe ritte ed arrivo a gambe ritte unite o divaricate
3. Ruota
4. VerticaleCapovolta avanti
5. Rondada
6. Candela (2" senza aiuto delle mani)
7. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino braccia in fuori gambe unite o divaricate (2")
8. Salto del gatto
9. Salto in estensione con mezzo giro (180°)
10. Mezzo giro perno sull'avampiede (180°)

11. Rovesciata avanti
12. Rovesciata indietro
13. Staccata sagittale (2")
14. Ponte (2")

Trave p.10

N5 elementi a scelta tra quelli elencati di seguito

1. Entrata: piede in appoggio sull'attrezzo rizzarsi sulla gamba l'altra protesa dietro
2. Saltello in estensione
3. Salto del gatto
4. Mezzo giro perno + mezzo giro sugli avampiedi
5. Equilibrio in passé sulla pianta del piede (2")
6. Orizzontale prona (2")
7. Candela (2")
8. Squadra equilibrata in appoggio sulle mani (gambe in atteggiamento libero)
9. 2 slanci avanti delle gambe in forma successiva (dx e sx)
10. Uscita: salto in estensione con gambe a raccolta (partenza da fermo)

Minitrampolino

- 1 salto, da dichiarare, a scelta tra quelli elencati di seguito
- Esecuzione di due prove uguali vale la migliore

	Tipologia Salto	Valore Salto
1)	Groupé	p. 8.50
2)	Salto in estensione con 180°	p. 9.00
2bis)	Salto carpio divaricato	p. 9.00
3)	Tuffo e Capovolta	p. 9.40
4)	Ruota	p. 9.70
5)	Flic avanti	p. 10.00

Categoria Junior

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

Regolamento Tecnico

1. La competizione è a squadre
2. Ogni squadra potrà essere composta da un minimo di tre ad un massimo di sei ginnaste
3. Ogni ginnasta potrà gareggiare anche ad un solo attrezzo
4. Il punteggio di partenza per tutti gli attrezzi é di **punti 10**
5. La classifica sarà determinata dalla somma dei migliori tre punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo
6. Il brano musicale scelto per l'esercizio al Corpo Libero, della durata **max 50"** potrà essere anche cantato; dovrà essere inciso su CD (preferibilmente come traccia unica o come traccia n°1), con la fine netta non sfumata; il CD dovrà riportare il nome della società e dovrà essere consegnato presso la postazione microfonica
7. Trave: durata dell'esercizio **max 50"**; min. 1 lunghezza e mezza da percorrere
8. Per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p. 0.50**
9. Criteri di valutazione:

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

Corpo Libero p. 10

N°5 elementi a scelta tra quelli elencati di seguito

1. VerticaleCapovolta
2. Ruota spinta
3. Ruota saltata
4. Tic Tac
5. Rovesciata avanti
6. Rovesciata indietro
7. Rondata + salto in estensione
8. Verticale con mezzo giro (180°) (max 2 spostamenti)
9. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino braccia in fuori gambe unite o divaricate (2")
10. Salto in estensione con 1 giro di 360°
11. Salto divaricato sagittale
12. Mezzo giro perno con gamba libera tesa a 45° (da completare con la gamba tesa a 45°)
13. Staccata sagittale o frontale

Trave p.10

N°5 elementi a scelta tra quelli elencati di seguito

1. Entrata
 - a. piede in appoggio sull'attrezzo rizzarsi sulla gamba l'altra protesa dietro
 - b. piede in appoggio, salire sull'attrezzo e Orizzontale
 - c. battuta in pedana, entrata in pennello
2. 2 slanci delle gambe in forma successiva uno avanti ed uno indietro (arrivo in posizione Arabesque di passaggio)
3. 2 Saltelli in estensione con cambio di piede
4. Gatto
5. Sforbiciata tesa avanti
6. Mezzo giro perno + mezzo giro sugli avampiedi
7. Mezzo giro perno
8. Equilibrio su un piede in relevé (2") arto libero in posizione libera
9. Orizzontale prona (2")
10. Candela (2")
11. Capovolta avanti fermata
12. Uscita:
 - a. salto divaricato frontale (salto ad X)
 - b. salto in estensione con mezzo giro (180°) (parte nza da fermo)

Minitrampolino

- 1 salto, da dichiarare, a scelta tra quelli elencati di seguito
- Esecuzione di due prove uguali vale la migliore

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1)	Tuffo Capovolta	p. 9.00
1bis)	Salto carpio divaricato	p. 9.00
2)	Ruota	p. 9.40
2bis)	Salto in estensione con 360°	p. 9.40
3)	Flic avanti	p. 9.70
4)	Salto Giro Avanti	p. 10.00

Categoria 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

Regolamento Tecnico

1. La competizione è a squadre
2. Ogni squadra potrà essere composta da un minimo di tre ad un massimo di sei ginnaste
3. Ogni ginnasta potrà gareggiare anche ad un solo attrezzo
4. Il punteggio di partenza per tutti gli attrezzi é di **punti 10**
5. La classifica sarà determinata dalla somma dei migliori tre punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo
6. Il brano musicale scelto per l'esercizio al Corpo Libero, della durata **max 50"** potrà essere anche cantato; dovrà essere inciso su CD (preferibilmente come traccia unica o come traccia n°1), con la fine netta non sfumata; il CD dovrà riportare il nome della società e dovrà essere consegnato presso la postazione microfonica.
7. Trave: durata dell'esercizio **max 50"**; min. 1 lunghezza e mezza da percorrere
8. Per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p. 0.50**.
9. Criteri di valutazione:

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

Corpo Libero p. 10

N°5 elementi a scelta tra quelli elencati di seguito

1. VerticaleCapovolta
2. Verticale con mezzo giro (180°) max 2 spostamenti
3. Ruota saltata
4. Ruota spinta
5. Ruota con 1 braccio
6. Rovesciata avanti
7. Rovesciata indietro
8. Rondata + salto in estensione
9. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino braccia in fuori gambe unite o divaricate (2")
10. Salto in estensione con 1 giro di 360°
11. Groupé con 180°
12. Enjambée

13. Giro perno di 360°
14. Staccata sagittale o frontale

Trave p.10

N5 elementi a scelta tra quelli elencati di seguito

1. Entrata
 - a. piede in appoggio sull'attrezzo rizzarsi sulla gamba l'altra protesa dietro
 - b. piede in appoggio, salire sull'attrezzo e Orizzontale
 - c. battuta in pedana, entrata in pennello
2. 2 Saltelli in estensione con cambio di piede
3. Gatto
4. Sforbiciata tesa avanti
5. Salto divaricato sagittale
6. Mezzo giro perno + mezzo giro sugli avampiedi
7. Mezzo giro perno
8. Equilibrio su un piede in relevé (2") arto libero in posizione libera
9. Equilibrio su pianta gamba a 90°
10. Orizzontale prona (2")
11. Candela (2")
12. 2 slanci delle gambe in forma successiva uno avanti e uno indietro (arrivo in Arabesque di passaggio)
13. Capovolta rotolata avanti
14. Capovolta rotolata indietro (arrivo in ginocchio)
15. Uscita:
 - a. Salto divaricato frontale (salto ad X)
 - b. Groupé con 180° (partenza da fermo)

Minitrampolino

1 salto, da dichiarare, a scelta tra quelli elencati di seguito
Esecuzione di due prove uguali vale la migliore

	Tipologia Salto	Valore Salto
1)	Tuffo Capovolta	p. 9.00
2)	Ruota	p. 9.40
2bis)	Salto in estensione con 360°	p. 9.40
4)	Flic avanti	p. 9.70
5)	Salto Giro Avanti	p. 10.00

Sommario

Regolamento	2
Categorie.....	2
Ammissione Finale	
Nazionale.....	2
Categoria Esordienti	4
Programma Tecnico	4
Regolamento Tecnico.....	4
Corpo Libero p. 10.....	4
Trave Bassa p. 10	5
Minitrampolino	5
Categoria Allieve	6
Programma Tecnico	6
Regolamento Tecnico.....	6
Corpo Libero p. 10.....	6
Trave p.10	7
Minitrampolino	7
Categoria Junior.....	8
Programma Tecnico	8
Regolamento Tecnico.....	8
Corpo Libero p. 10.....	8
Trave p.10	9
Minitrampolino	9
Categoria Senior.....	10
Programma Tecnico	10
Regolamento Tecnico.....	10
Corpo Libero p. 10.....	10
Trave p.10	11
Minitrampolino	11