



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



Ro  **a**

Ginnastica Artistica Maschile Trofeo Regionale Basic Gym

2018

Programma Tecnico



Roma

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

TROFEO REGIONALE

BASIC GYM

A cura di

Cinzia Pennesi, Ilenia Oberni e Monia Melis

Componenti Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato 15 dicembre 2017

C.S.E.N. Comitato Provinciale Roma

Via Pietro Mascagni 138 – 00199 Roma

<http://www.csenroma.it>

Tel.06/86.20.10.61

Fax: 06/86.21.14.55

comunicazione@csenroma.it



Trofeo BASIC GYM 2018

Regolamento Tecnico

Categoria	Anno Nascita	Programma Tecnico
Giovanissimi	2012	3 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Suolo
Esordienti	2011 - 2010	3 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Suolo
Allievi	2009-2008-2007	3 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Suolo
Master	2006 e precedenti	3 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Suolo

1. Competizione individuale a carattere regionale, non valevole ai fini dell'ammissione alla finale nazionale, con un programma tecnico essenziale rivolto a ginnasti alle prime armi
2. Prevede una classifica assoluta ed una di specialità
3. La classifica assoluta sarà determinata dalla somma dei punteggi ottenuti ad ogni attrezzo.
4. È possibile gareggiare anche su un solo attrezzo
5. Il punteggio di partenza per i Volteggi e i salti al Minitrampolino, è indicato nelle tabelle specifiche
6. Il punteggio di partenza per il Corpo Libero, per tutte le categorie, è di p.13.00
7. L'esercizio a Corpo Libero si esegue senza musica
8. Non è possibile ripetere gli elementi
9. Per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p. 0.50**
10. Gli esercizi, i Volteggi e i salti al Minitrampolino andranno dichiarati sulle apposite schede

PREMIAZIONI

Per ogni categoria, **fino a otto ginnasti partecipanti**, si premierà solo per la classifica Assoluta; da nove ginnasti partecipanti in su, anche per la classifica per attrezzi.

Pari merito: vincerà il ginnasta più giovane nelle categorie Giovanissimi, Esordienti e Allievi; il ginnasta più grande di età nella categoria Master.

È sempre preferibile ed auspicabile che i ginnasti premiati presenzino alla cerimonia di premiazione ma, qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società di appartenenza (altro atleta, tecnico, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

Volteggio sui Tappetoni

Per tutte le categorie:

- Altezza tappetoni: cm.60
- 2 salti anche diversi, da dichiarare
- Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

Per Categoria Giovanissimi: scelta tra le colonne A – B - C

A	B	C	D	E	F
p.11.00	p.11.50	p.12.00	p.12.00	p.12.50	p.13.00
Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello	Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello 180°	Capovolta saltata	Tuffo	Verticale arrivo supino senza spinta	Verticale arrivo supino con spinta

Minitrampolino con Rincorsa

Per tutte le categorie:

- Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40)
- 2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

Per Categorie Giovanissimi/Esordienti/Allievi: rincorsa ammessa anche su piano rialzato

	Tipologia Salto	Valore Salto
	CATEGORIA GIOVANISSIMI	
	Pennello	p.11.50
	Pennello Divaricato	
	Raccolto	
	ALTRE CATEGORIE	

	Raccolto	p.12.00
	Pennello 180° a/l	
	Capovolta saltata	
	Carpio divaricato	p.12.50
	Pennello 360°	
	Tuffo	p.13.00
	Salto Giro avanti raccolto	

Corpo Libero

Categorie Giovanissimi/Esordienti: 6 elementi (almeno 1 per ogni gruppo strutturale), da scegliere tra quelli elencati

Categorie Allievi/Master: 8 elementi (almeno 1 per ogni gruppo strutturale), da scegliere tra quelli elencati

Elementi di mobilità articolare

- Da seduti: flessione del busto avanti a gambe unite o divaricate
- Ponte (2")
- Staccata sagittale sx o dx
- Staccata frontale

Elementi di equilibrio

- Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite o divaricate
- Candela (anche con aiuto delle mani 2")
- Orizzontale prona (2")

Salti Artistici

- Pennello con 180°
- Raccolto
- Sforbiciata a gambe tese

Aero

- Capovolta avanti partenza ed arrivo liberi

- Capovolta indietro partenza ed arrivo liberi
- Verticale di passaggio
- Kippe di testa
- Ruota
- Ribaltata a 2
- Rondata

Collegamenti Artistici

- Corpo proteso dietro
- Corpo proteso avanti bacino sollevato
- Cadere sulle mani arrivo a corpo teso dietro

FALLI GENERALI E PENALITÀ

Braccia piegate	Fino a 0.30
Gambe piegate/ divaricate *	Fino a 0.30
Piedi incrociati/rilassati	o.v. 0.10
Corpo non in tenuta	o.v. 0.10
Arrivi in massima accosciata o con la testa a livello delle anche (in tutti gli attrezzi)	0.30
Tenute inferiori a 2"	0.20
Tecnica errata	o.v. 0.10
Sfiorare l'attrezzo o il tappeto	0.20
Dinamismo	Fino a 0.30
Sbilanciamenti/ movimenti supplementari delle braccia/passi supplementari	Fino a 0.30
Caduta dall'attrezzo, sull'attrezzo o contro l'attrezzo	0.50

*Divaricata maggiore della larghezza delle spalle è 0.30

VOLTEGGIO

Primo volo	
Corpo squadrato/arcato	Fino a 0.30
Rotazione incompleta	Fino a 0.30
Gambe o ginocchia divaricate	Fino a 0.30
Braccia piegate	Fino a 0.30
Ginocchia flesse	Fino a 0.30
Fase d'appoggio	
Spalle avanti	Fino a 0.30
Mancanza di passaggio per la verticale (secondo la tipologia del salto)	Fino a 0.30
Spostamento di una mano	Fino a 0.30
Mancata repulsione (verticale spinta)	Fino a 0.30
Secondo volo	
Altezza	Fino a 0.40
Gambe divaricate e/o piegate	Fino a 0.30
Tenuta del corpo	Fino a 0.30
Insufficiente e/o ritardata estensione (salti raccolti)	Fino a 0.30
Lunghezza insufficiente	Fino a 0.50
Arrivo	
Mancanza di equilibrio, passi o salti	Fino a 0.30
Movimenti supplementari delle braccia	Fino a 0.30
Direzione errata	Fino a 0.30
Massima accosciata e testa a livello delle anche	0.30
Penalità generali	
Assistenza diretta del tecnico nel primo volo e/o fase di appoggio	NULLO

Assistenza diretta nel secondo volo e/o fase di arrivo	Fino a 0.40
Toccare col capo l'attrezzo in fase di appoggio o spinta	NULLO

MINITRAMPOLINO

Corpo squadrato o arcato	o.v.	0.10	0.20	0.30	0.50
Spalle avanti alla battuta (non per il tuffo)		0.10	0.20		
Rotazione incompleta	o.v.	0.10	0.20	0.30	0.50
Capo non in linea	o.v.	0.10	0.20		
Elevazione insufficiente	o.v.	0.10	0.20	0.30	
Rotolamento stentato	o.v.	0.10	0.20	0.30	
Riapertura insufficiente	o.v.	0.10	0.20	0.30	
Eccessiva lunghezza (escluso il tuffo)	o.v.	0.10	0.20	0.30	
Mancanza di dinamismo	o.v.	0.10	0.20	0.30	
Estensione del corpo insufficiente	o.v.	0.10	0.20	0.30	
Chiusura anticipata	o.v.	0.10	0.20	0.30	
Gambe/braccia flesse	o.v.	0.10	0.20	0.30	
Corpo non in tenuta	o.v.	0.10	/	/	
Direzione errata	o.v.	0.10	0.20	/	
Tecnica scorretta	o.v.	0.10	0.20	0.30	
Non poggiare la schiena nei salti con rotolamento				NULLO	
Arrivo senza precedenza dei piedi				NULLO	
Mancanza di dinamismo	o.v.	0.10	0.20	0.30	

SUOLO

Se non diversamente specificato, la penalità è sempre Fino a 0.30

Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite o divaricate (2")	Chiusura insufficiente
	Tenuta inferiore a 2" 0.20
Candela	Corpo non in linea
Ponte	Spalle non in linea
	Capo non in linea 0.10
Staccata Sagittale Sx / Dx / e Frontale	Staccata incompleta
	Bacino ruotato
Flessione del busto avanti	Flessione incompleta
	Ginocchia intraruotate
Salto Pennello, anche con 180° a/l	Elevazione insufficiente
	Rotazione non completa
Salto Raccolto	Atteggiamento raccolto insufficiente
	Elevazione insufficiente
Sforbiciata	Elevazione insufficiente
	Ampiezza insufficiente
	Ginocchia sotto ai 90°
Capovolta avanti	Mancanza di continuità nel rotolamento
	Salire stentatamente
	Aiutarsi con le mani 0.30
Capovolta indietro	Mancanza di continuità nel rotolamento
	Salire stentatamente
Ruota	Appoggio non consecutivo delle mani
	Corpo non passante dalla verticale
Verticale di Passaggio	Corpo non passante dalla verticale
Kippe di testa	Non terminare la spinta
	Corpo squadrato
Ribaltata a 2	Non terminare la spinta
Rondata	Spinta insufficiente
	Corpo non passante dalla verticale
Caduta	0.50



Roma