

## TROFEO ARCOBALENO ARTISTICA GAM/GAF

<b>Sezioni</b>	Artistica Femminile e Artistica Maschile
<b>Categorie</b>	1^ fascia MIGNON - Anni di nascita 2007 (8 anni compiuti)/2006 1^ fascia TOP - Anni di nascita 2005/2004 2^ fascia - Anni di nascita 2003/2002/2001 3^/4^ fascia - Anni di nascita 2000 e precedenti
<b>Composizione</b>	Squadra
<b>Classifiche</b>	- CLASSIFICA DI SQUADRA Squadra composta da Coppie o Terziglie. Corpo Libero e Trave obbligatori più uno a scelta tra minitrampolino e volteggio. Per ogni categoria la classifica sarà data dalla somma delle 6 progressioni individuali.
<b>Parimerito</b>	Vedi norme federali
<b>Esclusioni</b>	Sono esclusi da questa gara tutti i ginnasti che hanno preso parte a qualsiasi gara ad eccezione del Trofeo Ragazzi.

### PROGRAMMA TECNICO

#### SUOLO

(Esecuzione p. 10,00 + Valore Tecnico p. 1,00) – 5 Elementi

	<b><u>ELEMENTI</u></b>	<b><u>PUNTI</u></b>
<b><u>SALTI ARTISTICI</u></b>	SALTO DEL GATTO	0,10
	PENNELLO	0,10
	COSACCO SPINTA 1 PIEDE	0,10
	CADERE IN AVANTI SULLE MANI * (GAM)	0,10
	FORBICE TESA (1 GAMBA MINIMO A 90°)	0,10
	PENNELLO 180°	0,20
	RAGGRUPPATO	0,20
	COSACCO SPINTA 2 PIEDI	0,20
<b><u>ELEMENTI GINNICI</u></b>	CAPOVOLTA AVANTI (ALZARSI SU 1 GINOCCHIO)	0,10
	PRE-MULINELLO * (GAM)	0,10
	CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO IN GINOCCHIO	0,10
	VERTICALE (BACINO ALLA VERTICALE)	0,10
	CAPOVOLTA AVANTI (ALZARSI PIEDI UNITI)	0,20
	CAPOVOLTA INDIETRO (ARRIVO CON I PIEDI)	0,20
	RUOTA	0,20
	VERTICALE E CAPOVOLTA	0,20
<b><u>TENUTE</u></b>	CANDELA 2" (CON O SENZA MANI)	0,10
	TENUTA 45° 2" (in pianta)	0,10
	PONTE 2"	0,20
	STACCATA SAGITTALE O FRONTALE	0,20
	ORIZZONTALE PRONA	0,20

**TRAVE**

(Esecuzione p. 10,00 + Valore Tecnico p. 1,00) – 5 Elementi

<b><u>ELEMENTI</u></b>		<b><u>PUNTI</u></b>
<b><u>ENTRATE</u></b>	SALIRE CON UN PIEDE (TENERE 1" GAMBA DIETRO)	0,10
	SALIRE IN ACCOSCIATA CON PIEDI ALTERNATI	0,20
	TENUTA SQUADRA DIVARICATA 1"	0,20
<b><u>ELEMENTI GINNICI E ACRO.</u></b>	½ GIRO IN RELEVÉ SU 2 PIEDI	0,10
	PASSE' 2" ( AV. O LAT. - NO RELEVÉ')	0,10
	TENUTA GAMBA A 45° ( AV. O LAT. - NO RELEVÉ')	0,10
	CHASSE'	0,10
	PENNELLO	0,10
	SALTO DEL GATTO	0,20
	ORIZZONTALE PRONA 2"	0,20
	CANDELA 2"	0,20
	TENUTA GAMBA 90° AVANTI O LATERALE	0,20
<b><u>USCITE</u></b>	PENNELLO (IN PUNTA O DI LATO ALLA TRAVE)	0,10
	RAGGRUPPATO (IN PUNTA O DI LATO ALLA TRAVE)	0,20

**VOLTEGGIO**

Il migliore di due salti ANCHE DIVERSI

1^ Fascia 40cm – 2^ Fascia 60cm

<b>p. 8,50</b>	-PENNELLO -FRAMEZZO ARRIVO CON I PIEDI + PENNELLO
<b>p. 9,00</b>	CAPOVOLTA (MINIMO DI ALLUNGO)
<b>p. 10,00</b>	CAPOVOLTA TUFFATA
<b>p. 11,00</b>	-VERTICALE ARRIVO DI SCHIENA -RUOTA

**MINITRAMPOLINO**

Il migliore di due salti

<b>p. 9,00</b>	PENNELLO
<b>p. 9,50</b>	RAGGRUPPATO
<b>p. 10,00</b>	PENNELLO 180°
<b>p. 10,50</b>	-COSACCO -CAPOVOLTA SALTATA
<b>p. 11,00</b>	CARPIO DIVARICATO

## TROFEO OCEANO ARTISTICA FEMMINILE

<b>Sezioni</b>	Artistica Femminile
<b>Categorie</b>	1^ fascia - Anni di nascita 2007 (8 anni compiuti)/2006/2005/2004 2^ fascia - Anni di nascita 2003/2002/2001 3^/4^ fascia - Anni di nascita 2000 e precedenti
<b>Composizione</b>	Individuale
<b>Classifiche</b>	- CLASSIFICA DI SPECIALITA' Per ogni categoria, per ogni attrezzo
<b>Parimerito</b>	Vedi norme federali
<b>Esclusioni</b>	Sono esclusi da questa gara tutti i ginnasti che hanno preso parte a qualsiasi gara ad eccezione del Trofeo GpT 1^ livello e trofeo ragazzi.

### PROGRAMMA TECNICO

Scegliere 5 elementi tra 0,10 e 0,40 dalle griglie presenti nel sito del Comitato Regionale Umbria.

L'esercizio deve essere formato da 5 elementi di 5 gruppi strutturali differenti tra quelli presenti.

Il punteggio di esecuzione per il corpo libero e la trave è di punti 10,00 a cui andranno sommati i valori tecnici di ciascun elemento.

**ALTEZZA VOLTEGGIO:**

- 1° FASCIA: h 80 x 100

- 2° FASCIA: h 80 x 100 oppure h 100 x 80 - Non è possibile utilizzare per un salto un'altezza e per il secondo una differente

- 3° FASCIA: h 100 x 80

## TROFEO D'ACCIAIO MASCHILE

<b>Sezioni</b>	Artistica Maschile
<b>Categorie</b>	1^ fascia MIGNON - Anni di nascita 2007 1^ fascia BIG - Anni di nascita 2006/2005/2004 2^ fascia - Anni di nascita 2003/2002/2001 3^/4^ fascia - Anni di nascita 2000 e precedenti
<b>Composizione</b>	Individuale
<b>Classifiche</b>	- CLASSIFICA DI SPECIALITA' Per ogni categoria, per ogni attrezzo
<b>Parimerito</b>	Vedi norme federali
<b>Esclusioni</b>	Esclusione per chi partecipa alle gare Serie C e ai campionati di Categoria e Specialità.

## PROGRAMMA TECNICO

Scegliere 5 elementi tra 0,10 e 0,30 dalle griglie sopra indicate (i numeri riportati accanto ogni elemento fanno riferimento alle caselle figurative presenti nel Complemento al Codice internazionale dei Punteggi e del Codice de Punteggi GAM)

L'esercizio deve essere formato da 5 elementi di 3 gruppi strutturali differenti tra quelli presenti.

Il punteggio di esecuzione per il corpo libero e le parallele pari è di punti 10,00+ (5 difficoltà x Max 0,30) = 1.50 + 0,50 x 3 gruppi strutturali diversi.

### ALTEZZA VOLTEGGIO

1° FASCIA MIGNON e BIG H. 80 cm

2°- 3°- 4° FASCIA 1 m x 80 cm

### ESERCIZIO CORTO

Per ogni elemento non eseguito si attua la seguente tabella:

#### PENALITA

- 5 elementi                    0.00 p
- 4-3 elementi                3.00 p
- 2-1 elementi                5.00 p

**SUOLO**
**(Esecuzione p. 10,00 + Valore Tecnico p. 1,50)**

<b>ELEMENTI</b>		
<b>ELEMENTI NON ACROBATICI</b>	MASSIMA FLESSIONE DEL BUSTO AVANTI A GAMBE UNITE O DIVARICATE 2" (n.2)	p. 0,10
	PRE-MULINELLO A SN. O DX. (n.31)	p. 0,10
	DALL'APPOGGIO PRONO ½ MULINELLO (n.32)	p. 0,10
	CADERE IN AVANTI A TERRA SULLE MANI A BRACCIA PIEGATE (n.14)	p. 0,10
	VERTICALE IN APPOGGIO SULLE MANI E SULLA TESTA O CANDELA O SQUADRA MASSIMA IN APPOGGIO SUI GLUTEI 2" (n.1)	p. 0,10
	DALLA POSIZIONE ERETTA CADERE IN AVANTI CON UNA ROTAZIONE DI 360° PER ARRIVARE A BRACCIA PIEGATE CON CORPO TESO DIETRO (n.16)	p. 0,20
	SALTO IN ALTO CARPIATO O CARPIATO DIVARICATO (n.15)	p. 0,20
	DA SEDUTI CON AZIONE DI KIPPE SLANCIARE LE GAMBE TESE AVANTI ALTO PER ARRIVARE A CORPO TESO IN APPOGGIO DORSALE (n.28)	p. 0,20
	SQUADRA A GAMBE UNITE O DIVARICATE 2"(n.5)	p. 0,30
	PONTE 2" (n.6)	p. 0,30
	VERTICALE SVIZZERA 2" (n.7 Cod.)	p.0,30
	VERTICALE A BRACCIA RITTE 2" (n.19 Cod.)	p.0,30
	½ O 1 GIRO IN VERTICALE O SALIRE IN VERTICALE CON 1 GIRO (n.31 Cod.)	p. 0,30
	ROVESCIAIA DIETRO (n.49 Cod.)	p. 0,30
	ROVESCIAIA AVANTI (n.55 Cod.)	p. 0,30
	MASSIMA DIVARICATA FRONTALE O SAGITTALE (n.61 Cod.)	p. 0,30
EQUILIBRIO SU UNA GAMBA 2" (n.67 Cod.)	p. 0,30	
SALTARE AVANTI ALLA VERTICALE / TUFFI ARRIVO A CORPO PROTESO DIETRO (n.73 Cod.)	p. 0,30	
<b>ELEMENTI ACROBATICI AVANTI</b>	CAPOVOLTA AVANTI A GAMBE FLESSE ANCHE CON ARRIVO IN SEDUTA A GAMBE UNITE O DIV. (n.1)	p. 0,10
	CAPOVOLTA AVANTI A GAMBE TESE CON ARRIVO IN PIEDI A GAMBE UNITE O DIV. (n.2)	p. 0,10
	DALLA VERTICALE SCENDERE IN PONTE 2" (n.5)	p. 0,30
	RIBALTATA AVANTI O FLIC FLAC (n.13 Cod.)	p. 0,30
	TUFFO (n.19 Cod.)	p. 0,30
	SALTO AVANTI RACCOLTO O CARPIATO (n.25 Cod.)	p. 0,30
<b>ELEMENTI ACROBATICI DIETRO</b>	TROFEO D'ACCIAIO CAPOVOLTA INDIETRO A GAMBE FLESSE (n.1)	p. 0,10
	CAPOVOLTA INDIETRO A GAMBE TESE (n.2)	p. 0,10
	CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE DI PASSAGGIO (n.3)	p. 0,20
	DAL PONTE SLANCIARE UNA GAMBA IN ALTO PER ARRIVARE ALLA VERTICALE (n.5)	p. 0,30
	SALTO DIETRO RACCOLTO (n.1 Cod.)	p. 0,30
	FLIC FLAC DIETRO (n.13 Cod.)	p. 0,30
<b>ELEMENTI ACROBATICI LATERALI</b>	RUOTA (n.1)	p. 0,10
	RONDATA (n.2)	p. 0,10
	RONDATA CON ¼ ESTERNO (n.3)	p. 0,20
	SALTO LATERALE A GAMBE DIVARICATE (n.37)	p. 0,30
	SALTO LATERALE RACCOLTO O CARPIATO (n.43)	p. 0,30

**PARALLELE PARI**

**(Esecuzione p. 10,00 + Valore Tecnico p. 1,50)**

<b>ELEMENTI</b>		
<b>ELEMENTI IN APPOGGIO O PER L'APPOGGIO SU 2 STAGGI</b>	OSCILLARE AV. CON POSA DELLE GAMBE DIVARICATE SUGLI STAGGI, SPOSTAMENTO AVANTI DELLE MANI E RIUNIRE LE GAMBE DIETRO (1)	p. 0,10
	OSCILLAZIONE AV. E NELLO SLANCIO DI RITORNO ESEGUIRE UNA SEDIA ESTERNA (2)	p. 0,10
	CAPOVOLTA AVANTI, DALL'APPOGGIO IN QUADRUPEDIA O DA GAMBE DIV. (13)	p. 0,10
	OSCILLAZIONE COMPLETA IN APPOGGIO ALL'ORIZZONTALE (n.8)	p. 0,10
	DALLA SEDIA ESTERNA CAMBIO DI FRONTE (n.14)	p. 0,10
	DALLA SEDIA LATERALE SU UNO STAGGIO DISTENDERE LA GAMBA IN AVANTI SLANCIANDO IL CORPO AVANTI E OSCILLARE DIETRO ALL'ORIZZONTALE (n.20)	p. 0,10
	SQUADRA A GAMBE FLESSE 2" (n.25)	p. 0,10
	VERTICALE SUGLI OMERI 2" (n.27)	p. 0,20
	DALLA VERTICALE TESA SCENDERE ALLA VERTICALE SUGLI OMERI 2"(n.29)	p. 0,30
	DALLA SQUADRA SALIRE CON CORPO SQUADRATO ALLA VERTICALE SUGLI OMERI (n.35)	p. 0,30
SQUADRA A GAMBE TESE 2"(n.7 Cod)	p. 0,30	
<b>ELEMENTI DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE</b>	OSCILLAZIONE COMPLETA (n.1)	p. 0,10
	KIPPE CON ARRIVO IN SEDUTA A GAMBE DIVARICATE (n.7)	p. 0,10
	SLANCIAPPOGGIO AVANTI CON ARRIVO IN SEDUTA GAMBE DIVARICATE(n.13)	p. 0,10
	TROFEO D'ACCIAIO KIPPE ALL'APPOGGIO E OSCILLAZIONE INDIETRO CON CORPO ALL'ORIZZONTALE (n.9)	p. 0,20
	SLANCIAPPOGGIO DIETRO CON CORPO A 45° (n.21)	p. 0,20
	SLANCIAPPOGGIO AVANTI (n.1 Cod.)	p. 0,30
<b>ELEMENTI DI SLANCIO IN SOSPENSIONE SU 2 STAGGI</b>	KIPPE LUNGA ALL'APPOGGIO A GAMBE DIVARICATE SUGLI STAGGI (n.25)	p.0,10
	KIPPE BREVE ALL'APPOGGIO A GAMBE DIVARICATE SUGLI STAGGI (n.1)	p.0,10
	IN SOSPENSIONE LONGITUDINALE SU UNO STAGGIO INFILATA ALL'APPOGGIO IN SQUADRA A GAMBE DIVARICATE (n. 35)	p. 0,30
	KIPPE LUNGA (n.49 Cod.)	p. 0,30
	IMPENNATA ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE (n.1 Cod.)	p. 0,30
<b>USCITE</b>	DALL'OSCILLAZIONE DIETRO USCITA LATERALE (n.1)	p. 0,10
	DALLA VERTICALE DI PASSAGGIO ARRIVO LATERALE (n.3)	p. 0,20
	OSCILLARE AVANTI E ARRIVARE AL SUOLO FRONTE ALL'ATTREZZO CON ¼ DI GIRO (n.9)	p. 0,20
	DALLA VERTICALE IN PERNO SUL BRACCIO ½ GIRO PER ARRIVARE AL SUOLO (n15)	p. 0,20
	DALL'OSCILLAIZONE AVANTI SALTO INDIETRO RAGGRUPPATO (n.23)	p. 0,30
	DALL'OSCILLAZIONE INDIETRO SALTO AVANTI RAGGRUPPATO (n.24)	p. 0,30
	OSCILLARE AVANTI MEZZO GIRO ARRIVO AL SUOLO FIANCO ALL'ATTREZZO (n.11)	p. 0,30

**VOLTEGGIO CUBONE**

(pag 50 complemento alle tavole delle difficoltà del codice C.d.P. FIG.)

**Il migliore di due salti**

**1<sup>a</sup> Fascia 80cm – 2<sup>a</sup> 3<sup>a</sup> 4<sup>a</sup> Fascia 1m x 80cm**

p. 11,00	FRAMEZZO ARRIVO CON I PIEDI + PENNELLO
p. 11,50	FRAMEZZO A GAMBE FLESSE
p. 12,00	STACCATA
p. 12,50	FRAMEZZO A GAMBE TESE
p. 13,00	RIBALTATA

**MINITRAMPOLINO**

**Il migliore di due salti**

p. 11,00	PENNELLO
p. 11,20	RAGGRUPPATO
p. 11,50	PENNELLO 180°/ CAPOVOLTA CON UN MINIMO DI ALLUNGO
p. 12,00	CARPIO DIVARICATO O UNITO / PENNELLO 360°
p. 12,50	TUFFO ALL'ORIZZONTALE / SALTO AVANTI RACCOLTO
p. 13,00	SALTO AVANTI CARPIO

## PRECISAZIONI VALIDE PER TROFERO ARCOBALENO GR

- La prima gara prevista in calendario è a corpo libero, (musica da 55" a 60" - gli elementi obbligatori sono quelli del programma attrezzi , eliminando i 3 punti attrezzi) mentre, la seconda è con gli attrezzi (musica da 1'15" a 1'30"). Per la categoria 3<sup>a</sup> fascia entrambe sono con gli attrezzi.
- Gli elementi obbligatori a corpo libero devono essere effettuati contemporaneamente.
- Gli elementi con attrezzi devono essere eseguiti contemporaneamente o con una breve successione. Nel caso del doppio attrezzo gli elementi obbligatori con l'attrezzo non necessariamente devono essere eseguiti contemporaneamente: es. palla/cerchio. Le ginnaste con il cerchio eseguono il rotolamento, quelle con la palla possono eseguirlo nello stesso momento oppure in un momento diverso. L'importante è che il giudice alla fine dell'esercizio riconosca i 3 elementi obbligatori con il cerchio e i 3 elementi obbligatori con la palla. Quindi PER IL DOPPIO ATTREZZO DOVRANNO ESSERE PRESENTI 3 ELEMENTI TECNICI SPECIFICI PER OGNI ATTREZZO.
- Gli equilibri dal momento che hanno una forma ben fissata e visibile, possono essere anche diversi all'interno della squadra.
- Chi ha n° 7 ginnaste per effettuare 2 squadre può utilizzare una ginnasta già impegnata in un'altra squadra.
- L'articolarietà... ecc... che deve essere eseguita da almeno la metà della squadra. In caso di 5 ginnaste la devono effettuare in 3.
- Nel caso in cui le squadre iscritte siano poche, verrà effettuata un'unica classifica.

## TROFEO ARCOBALENO RITMICA

<b>Sezioni</b>	Ritmica
<b>Categorie</b>	Giovani – Anni di nascita 2009 (6 anni compiuti)/2008 1^ fascia MIGNON - Anni di nascita 2007 (8 anni compiuti) / 2006 1^ fascia TOP - Anni di nascita 2005/2004 2^ fascia - Anni di nascita 2003/2002/2001 3^/4^ fascia - Anni di nascita 2000 e precedenti
<b>Composizione</b>	Squadra
<b>Classifiche</b>	- <b>CLASSIFICA A CORPO LIBERO PER FASCE DI MERITO</b> Per ogni fascia - <b>CLASSIFICA ATTREZZI PER FASCE DI MERITO</b> Per ogni fascia e per ogni attrezzo
<b>Parimerito</b>	Vedi norme federali
<b>Esclusioni</b>	Sono esclusi da questa gara tutti i ginnasti che hanno preso parte a qualsiasi gara ad eccezione del Trofeo Giovani, Trofeo Ragazzi.

### PROGRAMMA TECNICO

#### COMPOSIZIONE p. 8,00

COMPOSIZ.	SPAZIO PEDANA	p. 1,00
	VARIETA' NELLE COLLABORAZIONI	p. 1,00
	LOGITA' NEI COLLEGAMENTI	p. 1,00
	ESECUZIONI MOVIMENTI IN ALTERNANZA	p. 1,00
	RELAZIONE MUSICA E MOVIMENTO	p. 1,00
	SINCRONIZZAZIONE	p. 1,00
	VARIETA COREOGRAFICA	p. 2,00

#### ESECUZIONE P. 15,00

#### ELEMENTI ATTREZZO OBBLIGATORI

FUNE	UNA SERIE DI SALTELLI	p. 1,00
	GIRI PIANO LIBERO	p. 1,00
	CONDUZIONE	p. 1,00
CERCHIO	UN ROTOLAMENTO	p. 1,00
	UNA ROTAZIONE PIANO LIBERO	p. 1,00
	UN PASSAGGIO ATTRAVERSO	p. 1,00
PALLA	UNA SERIE DI PALLEGGI	p. 1,00
	UN ROTOLAMENTO	p. 1,00
	UNA CONDUZIONE	p. 1,00
CLAVETTE	CONDUZIONE	p. 1,00
	GIRI PIANO LIBERI	p. 1,00
	BATTUTE	p. 1,00
NASTRO	SPIRALI	p. 1,00
	SERPENTINE	p. 1,00
	CONDUZIONE	p. 1,00

**ELEMENTI OBBLIGATORI PER CORPO LIBERO E ATTREZZI**

**CORPO LIBERO**

**CATEGORIA GIOVANI**

Musica: da 50" a 60" (collettivo a corpo libero che con gli attrezzi)

Squadre: Terziglie o quadriglie

Attrezzi: Palla, Nastro

ELEMENTI OBBLIGATORI Punti 11,00		
ELEMENTI	SALTO, ANCHE DEL GATTO	p. 1,00
	EQUILIBRIO IN PIANTA	p. 1,00
	GIRO, ANCHE SU DUE PIEDI	p. 1,00
	3 FORMAZIONI	p. 3,00
	2 COLLABORAZIONI	p. 2,00
	ELEMENTI OBBLIGATORI ATTREZZO	p. 3,00

**1^ FASCIA**

**p. 16,00**

Squadre: da 4 a 6 ginnaste

**Attrezzi: 1^ fascia MIGNON: Cerchio**

**1^ fascia TOP: Palla**

ELEMENTI OBBLIGATORI		
ELEMENTI	SALTO, ANCHE DEL GATTO	p. 1,00
	GIRO, ANCHE SU DUE PIEDI	p. 1,00
	EQUILIBRIO IN PIANTA	p. 1,00
	ARTICOLARITA' (ALMENO MEZZA SQUADRA) O CAPOVOLTA O RUOTA	p. 1,00
	4 FORMAZIONI	p. 4,00
	3 COLLABORAZIONI	p. 3,00
	UNA COLLABORAZIONE TUTTE INSIEME	p. 2,00
	ELEMENTI OBBLIGATORI ATTREZZO	p. 3,00

**2^ FASCIA**  
**p. 20,00**

Squadre: da 4 a 6 ginnaste

**Attrezzi: Cerchio e Clavette (misto)**

ELEMENTI OBBLIGATORI		
ELEMENTI	PIVOT 360°	p. 1,00
	SALTO, ANCHE DEL GATTO	p. 1,00
	DUE EQUILIBRI IN PIANTA	p. 2,00
	ARTICOLARITA' (ALMENO MEZZA SQUADRA) O CAPOVOLTA O RUOTA	p. 1,00
	4 FORMAZIONI	p. 4,00
	3 COLLABORAZIONI	p. 3,00
	UNA COLLABORAZIONE TUTTE INSIEME	p. 2,00
	SCAMBIO	p. 2,00
	SCAMBIO DI LANCIO (ANCHE DI 1 SOLA CLAVETTA)	p. 1,00
	ELEMENTI OBBLIGATORI ATTREZZO	p. 3,00

**3^ FASCIA**  
**p.20.00**

Squadre: terziglie o quadriglie

Attrezzi: **prima gara: Nastro.**

**seconda gara attrezzo Misto: Cerchio/Palla**

ELEMENTI OBBLIGATORI		
ELEMENTI	PIVOT 360°	p. 1,00
	SALTO, ANCHE DEL GATTO	p. 1,00
	EQUILIBRIO IN PIANTA	p. 1,00
	EQUILIBRIO IN RELEVE' (se eseguito in pianta p. 1,00)	p. 2,00
	ARTICOLARITA' (ALMENO MEZZA SQUADRA) O CAPOVOLTA O RUOTA	p. 1,00
	4 FORMAZIONI	p. 4,00
	3 COLLABORAZIONI	p. 3,00
	UNA COLLABORAZIONE TUTTE INSIEME	p. 1,00
	UN SCAMBIO	p. 2,00
	UN LANCIO	p. 1,00
	ELEMENTI OBBLIGATORI ATTREZZO	p. 3,00

## GYMGIOCANDO

### MODALITA' ESECUTIVE

- Il percorso si effettua intorno ad un quadrato di 8m x 8m.
- Quando il ginnasta avrà terminato la prova n.5 potrà partire il compagno successivo per eseguire analogamente il percorso.
- Ogni ginnasta, al termine della propria esecuzione, prenderà posto all'interno del quadrato ed attenderà i compagni per eseguire la coreografia con la musica.
- L'esecuzione del percorso dovrà avvenire con una base musicale che può essere diversa o uguale a quella scelta per la coreografia; in questo caso le due tracce dovranno essere registrate sullo stesso CD come traccia n.1 (per il percorso) e traccia n.2 (per la coreografia).
- VALUTAZIONE : La valutazione non seguirà i canoni classici bensì sarà effettuata tenendo in considerazione parametri quali: precisione, simpatia, velocità, interpretazione, ecc.....

### PERCORSO MOTORIO

**MATERIALE OCCORRENTE:** 2 ostacoli (uno alto 20 cm circa, l'altro 40cm circa), 5 cerchi (diametro 50/60cm circa), 1 step e 1 cerchio (diametro 70/80cm circa; la distanza tra lo step e il cerchio è di circa 50 cm), linee X e Y (distanti circa 2m l'una dall'altra).

**PARTENZA:** i ginnasti sono disposti nella zona di partenza in corrispondenza dell'angolo A del quadrato; al suono della musica parte il primo ginnasta.

#### LATO AB

##### PROVA N. 1: CONIGLIO (linee X e Y)

Eseguire dei balzi in quadrumania partendo con i piedi e le mani dietro la linea X e arrivando con i piedi e le mani dopo la linea Y.

##### PROVA N. 2: GATTO (ostacolo)

Scavalcare l'ostacolo con i piedi alternati ("salto del gatto").

#### LATO BC

##### PROVA N. 3: SERPENTE (ostacolo)

Passare sotto l'ostacolo.

##### PROVA N. 4: CANGURO (cerchi)

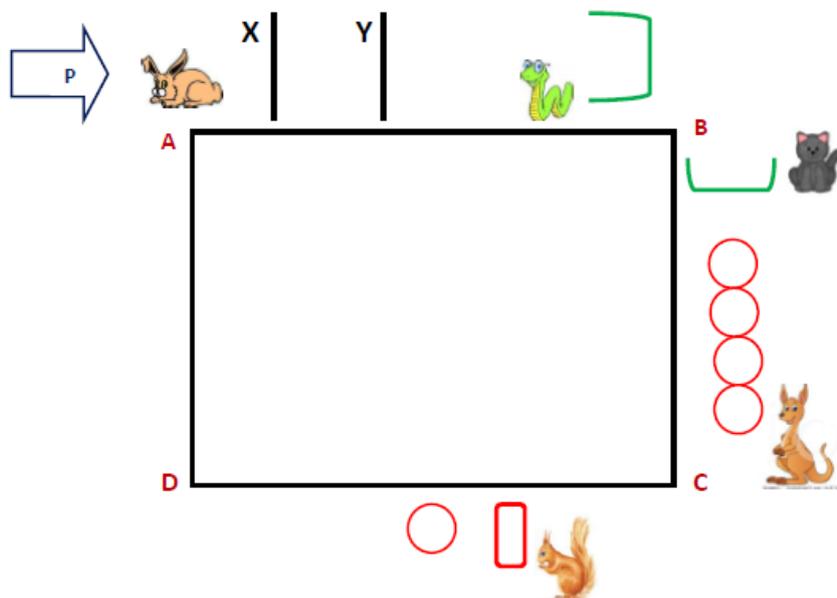
Eseguire dei saltelli a piedi pari nei cerchi.

#### LATO CD

##### PROVA N. 5: SCOIATTOLO (step + cerchio)

Con partenza sopra uno step, saltare all'interno del cerchio.

### SCHEMA PERCORSO



## TROFEO GIOVANI

### NORME E PENALIZZAZIONI GENERALI

- Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di concludere il percorso o di toccare il
- compagno successivo; in caso contrario ..... 15"
- Partire prima del segnale di partenza ..... o.g. 5"
- Non rispettare le linee di partenza e di arrivo ..... o.g. 5"
- Prova omessa ..... o.g. 15"
- Prova non eseguita come descritta ..... o.g. 10"
- Non aggirare la boa (ove previsto) ..... o.v. 15"
- Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo ginnasta in gara, salvo diversa descrizione.
- I riferimenti relativi ai ginnasti (A,B... – 1,2...) sono puramente indicativi.
- I disegni sono puramente indicativi, fa fede la descrizione scritta della prova.
- Ogni rappresentativa può utilizzare l'attrezzatura propria (palla o pallone) purché rispondente a quella descritta e previa autorizzazione del Presidente di Giuria.

### BONUS

- E' applicato solo se la prova viene eseguita senza penalità.
- Viene detratto dal tempo totale di ogni percorso.
- Non è possibile ripetere la prova, se fallita, per cercare di ottenere il bonus.

### LEGENDA:

o.v.: ogni volta

o.g.: ogni ginnasta

**MODALITA' ESECUTIVE:** il percorso è suddiviso in due parti (una rossa e una blu) e si esegue singolarmente. Prima di partire ogni ginnasta pescherà un cartellino colorato (rosso o blu) che indicherà quale parte del percorso si dovrà eseguire. Ogni ginnasta, al termine del proprio percorso (prova n.4 blu oppure rossa), prenderà una bandierina corrispondente al colore precedentemente sorteggiato, la posizionerà nell'apposita base e correrà a dare il cambio al compagno successivo (toccandolo) che pescherà un cartellino ed eseguirà le prove corrispondenti alla parte di percorso sorteggiata.

**MATERIALE OCCORRENTE:** 1 pedana da volteggio, 2 tappeti tipo "Sarneige", 4 conetti blu, linee X e Y distanti circa 3m l'una dall'altra) 6 step (3 rossi + 3 blu), 1 palla o un pallone rosso, 2 contenitori (uno rosso e uno di un altro qualsiasi colore), 1 ostacolo formato da 6 step + 1 bacchetta di colore rosso (altezza della bacchetta dal suolo 20cm circa), 8 cerchi rossi (diametro 50/60cm circa), 6 bandierine (3 rosse e 3 blu).

**PARTENZA:** i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza. Al "Via" il primo ginnasta pesca un cartellino; a seconda del colore sorteggiato si porta ad eseguire le prove corrispondenti alla parte rossa o alla parte blu del percorso. Il cartellino pescato andrà poi lasciato fuori dal contenitore.

### ZONA BLU

#### PROVA N. 1: PIANO INCLINATO

Il ginnasta si porta verso il piano inclinato per eseguire una capovolta rotolata indietro.

Penalità:

- Capovolta eseguita sulla spalla (con parziale o senza appoggio della nuca) ..... 5"

#### PROVA N. 2: TAPPETI

Sul tappeto esegue una capovolta rotolata avanti

BONUS di 5" per ogni ginnasta che esegue 2 capovolte rotolate avanti.

Penalità:

- Capovolta eseguita sulla spalla (con parziale o senza appoggio della nuca)..... 5"

**PROVA N. 3: CONI**

Esegue, avanzando, uno slalom in quadrumania tra i coni partendo con i piedi prima della linea X e terminando con le mani dopo la linea Y.

Penalità:

- Ogni slalom in meno..... 5"
- Non rispettare le linee X e Y..... o.v.5"

**PROVA N. 4: STEP**

Con mani in appoggio sullo step eseguire almeno 4 balzi in quadrumania a sinistra e a destra degli step.

Penalità:

- Eseguire lo scavalcamento con piedi alternati..... o.v.1"

**ZONA ROSSA**

**PROVA N. 1: STEP**

Con mani in appoggio sullo step eseguire almeno 4 balzi in quadrumania divaricando e riunendo le gambe (alternando un volteggio a gambe divaricate con i piedi esternamente agli step e uno a piedi uniti sopra gli step).

Penalità:

- Eseguire i volteggi con piedi alternati..... o.v.1"

**PROVA N. 2: PALLA O PALLONE**

Prende il pallone ed esegue un lancio e una ripresa; quindi posa il pallone nel contenitore.

BONUS di 5" per ogni ginnasta che riprende il pallone senza farlo cadere.

**PROVA N. 3: OSTACOLO**

Poggiando le mani sugli step, esegue un salto framezzo scavalcando la bacchetta a piedi pari. Penalità:

- Framezzo eseguito non a piedi pari..... 5"

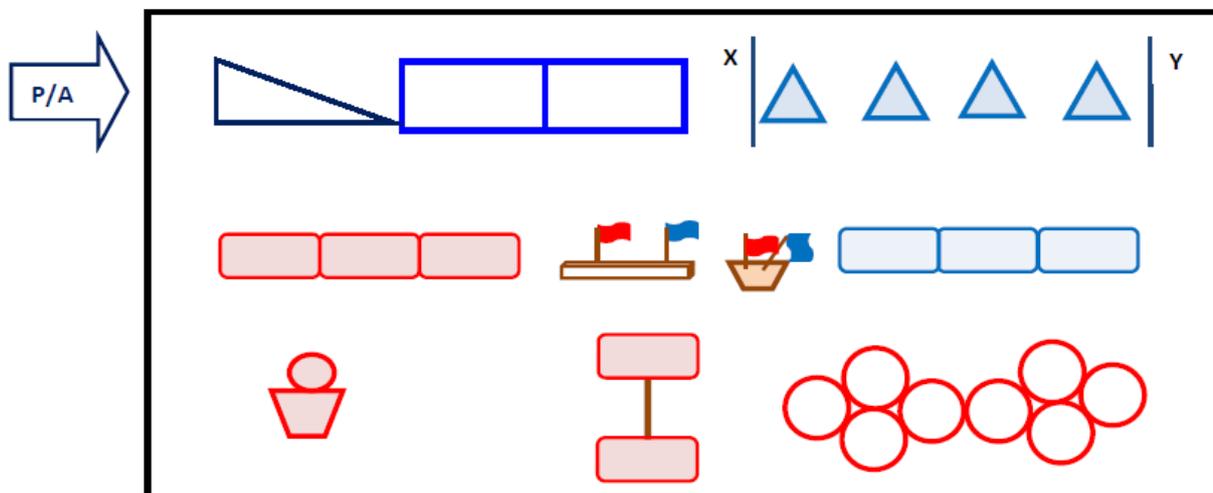
**PROVA N. 4: CERCHI**

Si porta verso i cerchi dove esegue un saltello a piedi pari nei cerchi singoli e una a gambe divaricate in quelli affiancati.

Penalità:

- Saltelli eseguiti non a piedi pari..... o.v.1"

Quando l'ultimo ginnasta avrà superato la linea di partenza/arrivo con entrambi i piedi sarà dato lo stop al tempo.



## TROFEO RAGAZZI

### NORME E PENALIZZAZIONI GENERALI

- Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di concludere il percorso o di toccare il
- compagno successivo; in caso contrario ..... 15"
- Partire prima del segnale di partenza ..... o.g. 5"
- Non rispettare le linee di partenza e di arrivo ..... o.g. 5"
- Prova omessa ..... o.g. 15"
- Prova non eseguita come descritta ..... o.g. 10"
- Non aggirare la boa (ove previsto) ..... o.v. 15"
- Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo ginnasta in gara, salvo diversa descrizione.
- I riferimenti relativi ai ginnasti (A,B... – 1,2...) sono puramente indicativi.
- I disegni sono puramente indicativi, fa fede la descrizione scritta della prova.
- Ogni rappresentativa può utilizzare l'attrezzatura propria (palla o pallone) purché rispondente a quella descritta e previa autorizzazione del Presidente di Giuria.

### BONUS

- E' applicato solo se la prova viene eseguita senza penalità.
- Viene detratto dal tempo totale di ogni percorso.
- Non è possibile ripetere la prova, se fallita, per cercare di ottenere il bonus.

### JOLLY

Ogni squadra potrà decidere di giocare il "Jolly" in uno dei quattro percorsi, comunicandolo alla giuria. Il "Jolly" consentirà di raddoppiare il punteggio conseguito nel percorso scelto. Ogni società dovrà presentare un proprio "Jolly" personale.

### LEGENDA:

o.v.: ogni volta

o.g.: ogni ginnasta

### 1^ PERCORSO

**MODALITA' ESECUTIVE:** il percorso si esegue singolarmente. I ginnasti A-C-E cominceranno il percorso dalla prova n. 1 fino ad eseguire la prova n. 6, i ginnasti B-D-F cominceranno invece dalla prova n. 6 e procederanno a ritroso fino alla prova n. 1.

**MATERIALE OCCORRENTE:** 1 funicella, 3 tappeti tipo "Sarneige", 1 palla da ritmica, 1 contenitore, 1 cerchio da ritmica tubulare (diametro 80/90 cm), segno X (distante circa 4m dalla linea di P/A).

**PARTENZA:** i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza; il ginnasta A ha in mano la funicella e al "Via" parte.

#### PROVA N. 1: FUNE

Eseguire 4 saltelli con la fune (\*):

(\* ) 1A FASCIA: liberi

2A FASCIA: a piedi alternati Penalità:

- Interrompere i saltelli..... o.v. 2"
- Ogni saltello in meno..... 5"

#### PROVA N. 2: FUNE

Impugnando la fune raddoppiata con una mano, eseguire una circonduzione sul capo quindi un saltello della fune (\*):

(\* ) 1A FASCIA: 1 circonduzione e 1 saltello

2a FASCIA: 2 circonduzioni e 2 saltelli (2 circonduzioni di seguito + 2 saltelli di seguito, oppure 1 circonduzione + 1 saltello + 1 circonduzione + 1 saltello).

Penalità:

- Interrompere circonduzione e saltelli..... o.v. 2"

**PROVA N. 3: PALLA**

Prendere la palla dal contenitore ed eseguire un lancio seguito da una capovolta rotolata avanti con ripresa della palla(\*):

(\* ) 1A FASCIA: la ripresa può anche avvenire dopo uno o più rimbalzi della palla al suolo

2a FASCIA: la ripresa deve avvenire al massimo dopo che la palla ha effettuato un rimbalzo al suolo

BONUS di 2" per ogni ginnasta che riprende la palla al volo.

Penalità: Riprendere la palla dopo più di un rimbalzo al suolo (solo 2A fascia)..... 2"

**PROVA N. 4: PALLA**

Avanzare verso il contenitore eseguendo almeno 4 passi saltellati e posare la palla.

Penalità:

- Ogni passo saltellato in meno ..... 2"
- Non avanzare ..... 5"

**PROVA N. 5: CERCHIO**

Prendere il cerchio ed eseguire (\*):

(\* ) 1A FASCIA: 3 saltelli con attraversamento del cerchio

2a FASCIA: 4 saltelli con attraversamento del cerchio

- Inciampare durante i saltelli..... o.v.2"
- Ogni saltello in meno..... 5"

**PROVA N. 6: CERCHIO**

Terminati i saltelli, posizionarsi sul segno X posto al suolo, eseguire un prillo ed uscire dal percorso. Quando il ginnasta A, dopo aver eseguito il prillo del cerchio ha lasciato l'impugnatura, può partire il ginnasta B che entrerà nel percorso per andare a prendere il cerchio (\*):

(\* ) 1A FASCIA: correndo

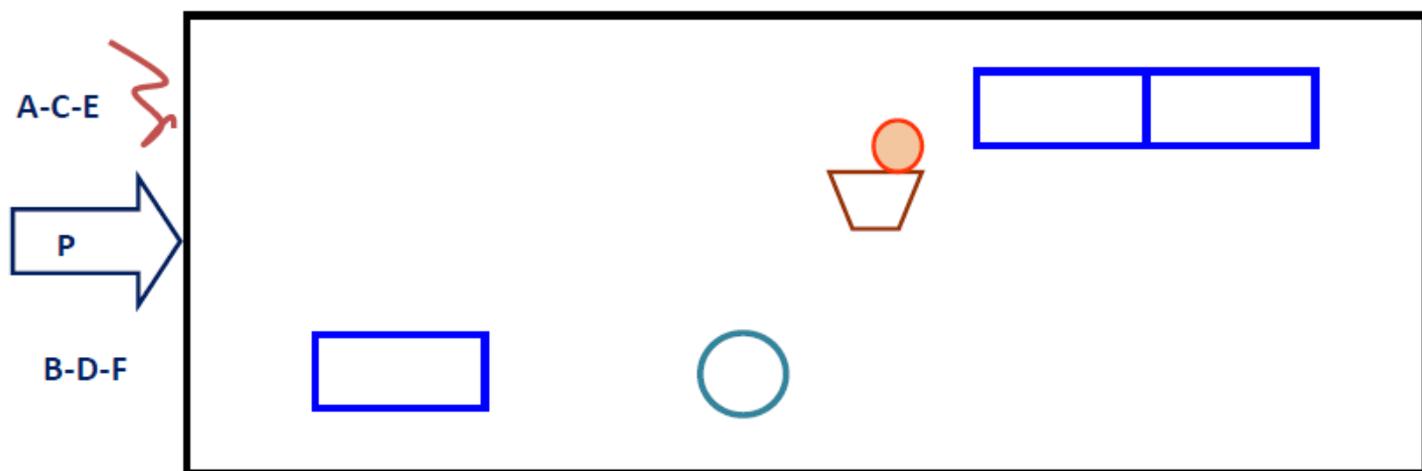
2A FASCIA: eseguendo una capovolta avanti

Penalità:

- Non eseguire il prillo con i piedi sulla linea X..... 5"
- Far cadere il cerchio prima della ripresa..... 2"

NOTA: I ginnasti B-D-F, dopo l'ingresso nel percorso con la capovolta avanti, eseguiranno le prove n. 5,4,3,2,1 e daranno il cambio ai ginnasti C ed E consegnandogli la funicella. La prova n. 4 andrà eseguita spostandosi dal contenitore verso i tappeti; la palla andrà rimessa nel contenitore dopo l'esecuzione della prova n. 3.

Quando l'ultimo ginnasta avrà superato la linea di partenza con entrambi i piedi sarà dato lo stop al tempo.



## 2^ PERCORSO

**MODALITA' ESECUTIVE:** il percorso si esegue a coppie ed è suddiviso in due zone: zona rossa e zona blu; la prima sarà di competenza dei ginnasti A-C-E, la seconda dei ginnasti B-D-F (ogni ginnasta dovrà indossare qualcosa del colore corrispondente alla parte di percorso di propria competenza). Al termine del percorso, ogni ginnasta dovrà pescare un cartellino riportante il nome di una città e posizionarlo al posto giusto su una cartina geografica posta all'interno del percorso.

**MATERIALE OCCORRENTE:** 7 coni (3 rossi, 3 blu, 1 verde), 6 ostacoli (3 rossi e 3 blu con le seguenti dimensioni: 4 alti circa 20cm per la 1A fascia e circa 30cm per la 2A fascia e 2 alti circa 40cm per la 1A fascia e circa 50cm per la 2a fascia; la distanza fra gli ostacoli è di circa 1m/1,5m l'uno dall'altro), 12 cerchi (6 rossi e 6 blu, diametro 60/70 cm circa), 2 contenitori (1 rosso e 1 blu), cartellini con i nomi di alcune città italiane, cartina geografica.

**PARTENZA:** i ginnasti A-C-E sono disposti nell'angolo vicino alla linea di partenza mentre i ginnasti B-D-F sono disposti nell'angolo vicino alla linea di fondo (linea opposta alla linea di partenza). Al "Via" partono i ginnasti A e B.

### PROVA N. 1: CONI

I ginnasti si portano verso il centro del percorso eseguendo uno slalom tra i coni; giunti al cono centrale vi girano intorno in senso orario per 270° (3/4 di giro) per portarsi ognuno verso i cerchi

della propria parte di percorso.

Penalità:

- Ogni slalom non effettuato..... 5"
- Eseguire una rotazione minore di 270° intorno al cono centrale..... o.g. 5"

### PROVA N. 2: CERCHI

Ogni ginnasta si porta verso i cerchi per eseguire (\*):

(\* ) 1A FASCIA: 1 saltello a piedi pari nei primi due cerchi singoli + 1 saltello su un solo piede nel terzo cerchio singolo + 1 saltello a gambe divaricate nei cerchi affiancati + 1 saltello su un solo piede nel terzo cerchio singolo.

2a FASCIA: 1 saltello a piedi pari nei primi due cerchi singoli + 2 saltelli su un solo piede nel terzo cerchio singolo + 2 saltelli a gambe divaricate nei cerchi affiancati + 1 saltello su un solo piede nel terzo cerchio singolo.

Penalità:

- Ogni saltello in meno..... 5"

### PROVA N. 3: OSTACOLI

Si portano verso gli ostacoli, scavalcano il primo, passano sotto al secondo e scavalcano il terzo.

Penalità:

- Ogni ostacolo non scavalcato o sottopassato..... 5"
- Far cadere l'ostacolo..... 2"

### PROVA N. 4: CARTINA GEOGRAFICA

Si portano verso i contenitori, pescano ognuno un cartellino e lo posizionano al posto giusto sulla cartina geografica; quindi corrono a dare il cambio ai compagni successivi (C e D) che eseguiranno analogamente il percorso.

Penalità:

- Cartellino non posizionato correttamente..... o.g.2"
- Suggerimento da parte dell'istruttore..... o.g. 5"(e NO Bonus)

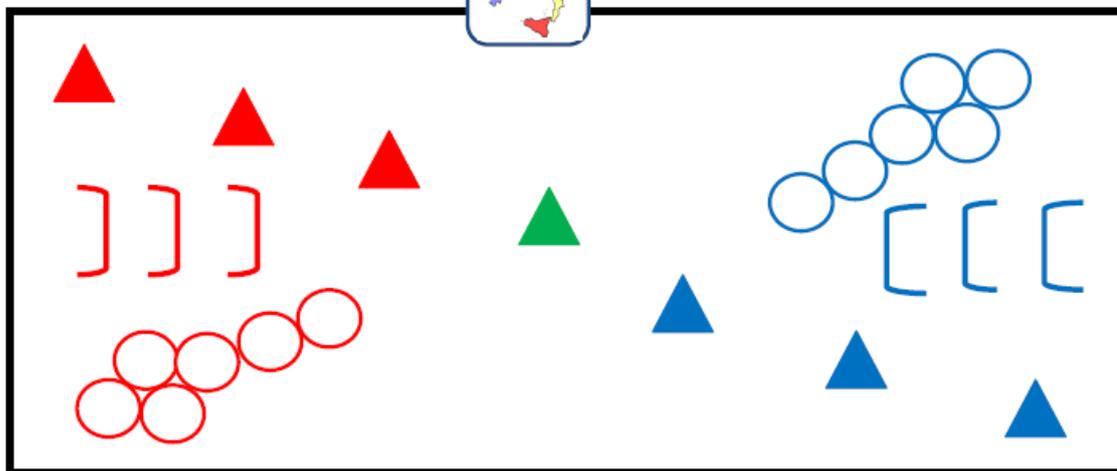
NOTA: il cambio dovrà essere effettuato toccando il compagno successivo. Non E' necessario attendere che sia il ginnasta A che il ginnasta B abbiano toccato i rispettivi compagni

BONUS di 12" se tutti i cartellini sono stati posizionati in modo corretto; la sistemazione non corretta anche di un solo cartellino, non darà diritto al bonus.

Quando i ginnasti C ed F hanno superato rispettivamente la linea di partenza e di fondo sarà dato lo stop al tempo.



A-C-E



**GIURIA**

B-D-F



**Le città riportate sui cartellini sono:**  
ANCONA, AOSTA, BARI, BOLOGNA,  
CAGLIARI, CAMPOBASSO, CATANZARO,  
FIRENZE, GENOVA, L'AQUILA, MILANO,  
NAPOLI, PALERMO, PERUGIA,  
POTENZA, ROMA, TORINO, TRENTO,  
TRIESTE, VENEZIA

**NOTA:** sulla cartina geografica saranno riportati i nomi delle regioni più alcune città non comprese tra i capoluoghi di sopra riportati.