FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

Comitato Regionale Umbria

PROGRAMMI TECNICI REGIONALI

GINNASTICA PER TUTTI

ANNO 2011

A cura di: D.T.R.GpT Floria Aniello

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

Comitato Regionale Umbria

TROFEO ARCOBALENO ARTISTICA

Sezioni	Artistica Femminile e Artistica Maschile
Categorie	1^ fascia - Anni di nascita 2003 (8 anni compiuti)/2002/2001/2000 2^ fascia - Anni di nascita 1999/1998/1997 3^ fascia - Anni di nascita 1996/1995/1994/1993/1992 4^ fascia - Anni di nascita 1991 e precedenti
Composizione	Individuale
Classifiche	- CLASSIFICA ASSOLUTA (Max. 3 Attrezzi) Per ogni categoria, per ogni sezione, somma dei 3 punteggi su 3 attrezzi. (Per rientrare in questa classifica ciascun ginnasta deve eseguire 3 esercizi su attrezzi diversi). - CLASSIFICA INDIVIDUALE DI SPECIALITA' (Max. 2 Attrezzi) Per ogni categoria, per ogni attrezzo, per ciascuna sezione più gli atleti non compresi fra i primi 5 della classifica assoluta.
Parimerito	- CLASSIFICA ASSOLUTA In caso di parimerito si avvantaggia l'atleta che ha ottenuto il miglio punteggio parziale. In caso di ulteriore parità si passa ad esaminare il secondo punteggio, e così via. Se tutti i parziali risultano identici si avvantaggia l'atleta più giovane se in 1^ 2^ 3^ fascia altrimenti il più anziano. - CLASSIFICA INDIVIDUALE DI SPECIALITA' In caso di parimerito si avvantaggia l'atleta più giovane se in 1^ 2^ 3^ fascia altrimenti il più anziano.
Esclusioni	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. 9,00 + Valore Tecnico p. 1,00)

5 elementi a scelta fra i 10 proposti

ELEMENTI		
SALTI ARTISTICI	SALTO DEL GATTO	p. 0,10
	PENNELLO 180° A/L	p. 0,10
	COSACCO SPINTA 1 PIEDE	p. 0,10
	CADERE IN AVANTI SULLE MANI *	
	COSACCO SPINTA 2 PIEDI	p. 0,20
	FORBICE TESA (1 GAMBA MINIMO A 90°)	p. 0,20
	RAGGRUPPATO	P. 0,20
ELEMENTI GINNICI	CAPOVOLTA AVANTI	p. 0,10
	PRE-MULINELLO *	p. 0,10
	CAPOVOLTA INDIETRO	p. 0,20
	RUOTA	p. 0,20
	VERTICALE SFORBICIATA (BACINO ALLA VERTICALE)	p. 0,20
	VERTICALE E CAPOVOLTA	P. 0,20
TENUTE	CANDELA 2" (CON O SENZA MANI)	p. 0,10
	TENUTA 45° 2" (NO Relevè)	p. 0,10
	PONTE 2"	p. 0,20

TRAVE

(Esecuzione p. 9,00 + Valore Tecnico p. 1,00)

5 elementi a scelta

ELEMENTI		
ENTRATE	SALIRE CON UN PIEDE (TENERE 2" GAMBA DIETRO)	p. 0,10
	TENUTA A SQUADRA 2"	p. 0,20
ELEMENTI SULLA TRAVE	½ GIRO IN RELEVE' SU 2 PIEDI	p. 0,10
	TENUTA A 45° (AV. O LAT. - NO RELEVE')	p. 0,10
	CHASSE'	p. 0,10
	PASSE' 2" (AV. O LAT. - NO RELEVE')	p. 0,10
	ORIZZONTALE 2"	p. 0,20
	SALTO DEL GATTO	p. 0,20
	PENNELLO	p. 0,20
	CANDELA 2"	p. 0,20
USCITE	PENNELLO	p. 0,10
	RAGGRUPPATO	p. 0,20

VOLTEGGIO

Il migliore di due salti

1^ Fascia 40cm – 2^ Fascia 60cm

p. 8,50	PENNELLO
p. 9,00	CAPOVOLTA (MINIMO DI ALLUNGO)
p. 10,00	TUFFO E CAPOVOLTA
p. 11,00	VERTICALE ARRIVO DI SCHIENA O RUOTA

MINITRAMPOLINO

Il migliore di due salti

p. 9,00	PENNELLO
p. 9,50	RAGGRUPPATO
p. 10,00	PENNELLO 180°
p. 10,50	COSACCO
p. 11,00	CARPIO DIVARICATO

A cura di: D.T.R.GpT Floria Aniello
Ultime Modifiche: 15 GENNAIO 2011

TROFEO OCEANO ARTISTICA

Sezioni	Artistica Femminile e Artistica Maschile
Categorie	**Mignon** – Anni di nascita 2005 (6 anni compiuti)/2004 1^ fascia - Anni di nascita 2003 (8 anni compiuti)/2002/2001/2000 2^ fascia - Anni di nascita 1999/1998/1997 3^ fascia - Anni di nascita 1996/1995/1994/1993/1992 4^ fascia - Anni di nascita 1991 e precedenti
Composizione	Individuale
Classifiche	- CLASSIFICA ASSOLUTA (Max. 3 Attrezzi) Per ogni categoria, per ogni sezione, somma dei 3 punteggi su 3 attrezzi. (Per rientrare in questa classifica ciascun ginnasta deve eseguire 3 esercizi su attrezzi diversi). - CLASSIFICA INDIVIDUALE DI SPECIALITA' (Max. 2 Attrezzi) Per ogni categoria, per ogni attrezzo, per ciascuna sezione più gli atleti non compresi fra i primi 5 della classifica assoluta.
Parimerito	- CLASSIFICA ASSOLUTA In caso di parimerito si avvantaggia l'atleta che ha ottenuto il miglio punteggio parziale. In caso di ulteriore parità si passa ad esaminare il secondo punteggio, e così via. Se tutti i parziali risultano identici si avvantaggia l'atleta più giovane se in 1^ 2^ 3^ fascia altrimenti il più anziano. - CLASSIFICA INDIVIDUALE DI SPECIALITA' In caso di parimerito si avvantaggia l'atleta più giovane se in 1^ 2^ 3^ fascia altrimenti il più anziano.
Esclusioni	Sono esclusi da questa gara tutti i ginnasti che hanno preso parte a qualsiasi gara ad eccezione del Trofeo GpT 1^ e 2^ Livello

PROGRAMMA TECNICO

OCEANO	Scegliere 5 elementi tra 0,10 e 0,40 dalle griglie di seguito allegate. Il punteggio di esecuzione per il corpo libero e la trave è di punti 9,00. Per gli attrezzi trampolino e volteggio consultare il programma federale Trofeo GpT 2^ Livello.
MIGNON	Scegliere 5 elementi tra 0,10 e 0,20 proposti nelle griglie allegate di suolo, trave e parallele pari. Per il volteggio e il minitrampolino si seguono le griglie riportate nella tabella. Il punteggio di Esecuzione è di p. 10,00 a cui andranno sommati i valori tecnici di ciascun elemento.

A cura di: D.T.R.GpT Floria Aniello
Ultime Modifiche: 15 GENNAIO 2011

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

Comitato Regionale Umbria

PRECISAZIONI VALIDE PER TROFERO ARCOBALENO

- 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 elemento obbligatori 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'articolarità… 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 COLLETTIVO COPPIE :
gara rivolta alle ginnaste che effettuano i campionati federali(volendo si possono inserire anche ginnaste che non partecipano ai campionati federali GpT ma la classifica sarà unica). Il programma è quello del Sincrogym coppie con e senza attrezzi.

TROFEO COLLETTIVO SQUADRA
gara rivolta alle ginnaste che partecipano alla Coppa Italia e Sincrogym, verrà effettuato solo il collettivo con classifiche separate. Si tratta di una gara a se stante , per l'accesso alla fase nazionale si dovrà partecipare alla gara effettiva di COPPA ITALIA E SINCROGYM.

LE GINNASTE CHE PARTECIPANO AL TROFEO GIOVANI POSSONO PARTECIPARE SOLO ALLA SECONDA GARA DELL'ARCOBALENO , QUELLA CON ATTREZZI, E CON UNA CLASSIFICA SEPARATA.

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

Comitato Regionale Umbria

TROFEO ARCOBALENO RITMICA

Sezioni	Ritmica
Categorie	Giovani – Anni di nascita 2005(6 anni compiuti)/2004 1^ fascia - Anni di nascita 2003 (8 anni compiuti)/2002/2001/2000 2^ fascia - Anni di nascita 1999/1998/1997 3^ fascia - Anni di nascita 1996 e precedenti
Composizione	Squadra
Classifiche	- CLASSIFICA A CORPO LIBERO Per ogni fascia ad esclusione della categoria Giovani - CLASSIFICA ATTREZZI Per ogni fascia e per ogni attrezzo
Parimerito	In caso di parimerito si avvantaggia la squadra con la migliore esecuzione.
Esclusioni	Sono esclusi da questa gara tutti i ginnasti che hanno preso parte a qualsiasi gara ad eccezione del Trofeo Brevetti e del Trofeo Ragazzi.

PROGRAMMA TECNICO

COMPOSIZIONE TOT P. **8**		
COMPOSIZ.	SPAZIO PEDANA	p. 1,00
	VARIETA' NELLE COLLABORAZIONI	p. 1,50
	LOGITA' NEI COLLEGAMENTI	p. 1,50
	ESECUZIONI MOVIMENTI IN ALTERNANZA	p. 1,00
	RELAZIONE MUSICA E MOVIMENTO	p. 1,50
	SINCRONIZZAZIONE	p. 1,50
ESECUZIONE	ESECUZIONE	p. 8,00

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

CORPO LIBERO

Musica: da 55'' a 60''

CATEGORIA GIOVANI (p.27,00)

Musica: da 50'' a 60''
Squadre: Terziglie o quadriglie
Attrezzi: Cerchio, Nastro

ELEMENTI OBBLIGATORI **p.11**		
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. 32,00)

Musica: da 1' 15'' a 1' 30'' '
Squadre: da 4 a 6 ginnaste
Attrezzi: Cerchio, Nastro

ELEMENTI OBBLIGATORI **P.16**		
ELEMENTI	PIVOT, ANCHE SU 2 PIEDI	p. 1,00
	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. 1,00
	ELEMENTI OBBLIGATORI ATTREZZO	p. 3,00

2^ FASCIA (p. 34,00)

Musica: da 1' 15'' a 1' 30'' '
Squadre: da 4 a 6 ginnaste
Attrezzi: CERCHIO/ CLAVETTE attrezzo misto. Si può usare anche una sola clavetta a ginnasta.

ELEMENTI OBBLIGATORI **tot. 18**		
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. 1,00
	SCAMBIO	p. 1,00
	SCAMBIO DI LANCIO	p. 1,00
	ELEMENTI OBBLIGATORI ATTREZZO	p. 3,00

3^ FASCIA (p. 34,00)

Musica: da 1' 15'' a 1' 30'' '
Squadre: terziglie o quadriglie
Attrezzi: cerchio

ELEMENTI OBBLIGATORI **tot.18**		
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. 1,00
	UN SCAMBIO	p. 1,00
	UN LANCIO	p. 1,00
	ELEMENTI OBBLIGATORI ATTREZZO	p. 3,00

A cura di: D.T.R.GpT Floria Aniello
Ultime Modifiche: 15 GENNAIO 2011

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

Comitato Regionale Umbria

TROFEO COLLETTIVO

Sezioni	Ritmica
Categorie	1^ fascia 2^ fascia 3/4 ^ fascia
Composizione	COLLETTIVO SQUADRA COLLETTIVO COPPIE LE 2 GARE SONO UNA INDIPENDENTE DALL'ALTRA
Classifiche	- **SQUADRA:** CLASSIFICA COPPA ITALIA (senza progressioni) - CLASSIFICA SINCRO SENZA ATTREZZI (senza COPPIE) - CLASSIFICA SINCRO CON ATTREZZI (senza COPPIE) **COPPIE:** **-**COPPIA CON ATTREZZI - COPPIE SENZA ATTREZZI
Parimerito	In caso di parimerito si avvantaggia la squadra con la migliore esecuzione.
Esclusioni	

A cura di: D.T.R.GpT Floria Aniello
Ultime Modifiche: 15 gennaio 2011

COMITATO REGIONALE UMBRIA
TROFEO MIGNON

CODICE SOCIETA'_____ DENOMINAZIONE SOCIETA'_____

COGNOME E NOME GINNASTA _____

SUOLO			
		A	B
		0.10	0.20
1	SALTI spinta ad 1 piede	Salto del gatto Chassè dx + chassè sx	Salto sforbiciata a gambe tese (apertura + 90°) Salto e spinta con gamba tesa sopra 90°
2	SALTI GINNICI spinta a 2 piedi	Pennello 180° Pennello raccolto (groupè)	Pennello + 360° A/L in volo **Cosacco** **Enjambeè spinta 2 piedi(apertura min 160°)**
3	PIROETTE in passè	½ giro su 2 piedi	Pivot 180° A/L + 1/2 giro su 2 piedi
4	ACRO 1 (avanti)	Capovolta avanti	Capovolta avanti + verticale gambe flesse Tuffo (AM)
5	ACRO 2 (ind. E lat.)	Capovolta indietro	Ruota **Capovolta ind. a braccia tese**
6	VERTICALI E CAPOVOLTE	Verticale Candela 1" e arrivo in piedi gambe unite	Verticale + capovolta **Ponte + rovesciata**
7	PARTI STATICHE FLESSIBILITÀ	Da seduti a gambe divaricate o unite e tese flessione del busto avanti per arrivare con il petto a terra 2''	Ponte 2" Arabesque 2"
8	SALTI E COLLEGAMENTI COREOGRAFICI (AM)	Cadere sulle mani a corpo teso	**1 Pre-mulinello (dx o sx)(AM)** Cadere indietro con ½ giro sulle mani

VALORE DI PARTENZA (VALORE TECNICO+ESECUZIONE)	PENALITA'	PUNTEGGIO TOTALE
+10	_	=

TROFEO MIGNON
suolo

CODICE SOCIETA'_____ DENOMINAZIONE SOCIETA'_____

COGNOME E NOME GINNASTA _____

PUNTEGGIO

COMITATO REGIONALE UMBRIA
TROFEO MIGNON

CODICE SOCIETA'_____ DENOMINAZIONE SOCIETA'_____

COGNOME E NOME GINNASTA _____

TRAVE			
		A	B
		0.10	0.20
1	ENTRATE	Con spinta 1 piede alzare la gamba dietro **Salire in accosciata con piedi alternati**	Squadra gambe divaricate 2" **Spaccata frontale 2"**
2	SALTI ARTISTICI SPINTA 1 PIEDE	Chassè Salto del gatto	Sforbiciata a gambe tese **Spinta gamba a 90°**
3	SALTI GINNICI SPINTA 2 PIEDI + ACRO 1	2 saltelli verticali consecutivi sul posto con cambio di appoggio **(gambe tese)** Pennello	Salto raggruppato Enjambeè spinta 2 piedi (apertura min 90°)
4	GIRI	½ giro in relevè su 2 appoggi	Pivot 180°
5	ACRO AVANTI E INDIETRO	Candela 2"	Capovolta indietro Capovolta avanti Dalla posizione accosciata: spinta a piedi uniti per portare il bacino vicino alla verticale(a.i. raccolti)
6	ELEMENTI DI EQUILIBRIO 2"	Passe (NON IN RELEVè)2" Equilibrio con gamba tenuta a 45° av. o laterale 2"	Ponte 2" Arabesque 2"
7	USCITE	Pennello in punta o di lato alla trave	Pennello con gambe raccolte in punta o di lato alla trave **Salto Carpio divaricato**

VALORE DI PARTENZA (VALORE TECNICO+ESECUZIONE)	PENALITA'	PUNTEGGIO TOTALE
+10	_	=

TROFEO MIGNON
TRAVE

CODICE SOCIETA'_____ DENOMINAZIONE SOCIETA'_____

COGNOME E NOME GINNASTA _____

PUNTEGGIO

COMITATO REGIONALE UMBRIA
TROFEO MIGNON

CODICE SOCIETA'_____ DENOMINAZIONE SOCIETA'_____

COGNOME E NOME GINNASTA _____

PARALLELE PARI			
		A	B
		0.10	0.20
1	ENTRATE		Battuta in pedana e salita all'appoggio ritto (anche su uno staggio)
2	ELEMENTI STATICI DI FORZA	Squadra a gambe flesse 2"	**Squadra a gambe tese 2"**
3	OSCILLAZIONI		Oscillare al centro degli staggi (andata e ritorno) Oscillare indietro e con mezzo giro arrivo a gambe divaricate in appoggio sugli staggi
4	TRASLOCAZIONI	traslocare in appoggio avanti o indietro **(min 2 passi)**	
5	ELEMENTI DI SLANCIO ALL'APPOGGIO		Sedia su uno o entrambi gli staggi
6	USCITE	Oscillare avanti e spostamento laterale	Oscillare indietro e spostamento laterale

VALORE DI PARTENZA (VALORE TECNICO+ESECUZIONE)	PENALITA'	PUNTEGGIO TOTALE
+10	_	=

TROFEO MIGNON
PARALLELE PARI

CODICE SOCIETA'_____ DENOMINAZIONE SOCIETA'_____

COGNOME E NOME GINNASTA _____

PUNTEGGIO

COMITATO REGIONALE UMBRIA
TROFEO MIGNON

CODICE SOCIETA'_____ DENOMINAZIONE SOCIETA'_____

COGNOME E NOME GINNASTA _____

MINITRAMPOLINO			
	A	B	C
	0.30	0.50	1.00
GRUPPO 1	SALTO PENNELLO SALTO DIVARICATO FRONTALE	SALTO PENNELLO 180° SALTO RAGGRUPPATO	CARPIO DIVARICATO **COSACCO**

VALORE DI PARTENZA (VALORE TECNICO+ESECUZIONE)	PENALITA'	PUNTEGGIO TOTALE
+10	**_**	**=**

TROFEO MIGNON
MINITRAMPOLINO

CODICE SOCIETA'_____ DENOMINAZIONE SOCIETA'_____

COGNOME E NOME GINNASTA _____

PUNTEGGIO

COMITATO REGIONALE UMBRIA
TROFEO MIGNON

CODICE SOCIETA'_____ DENOMINAZIONE SOCIETA'_____

COGNOME E NOME GINNASTA _____

VOLTEGGIO			
	A	B	C
	0.30	0.50	1.00
GRUPPO 1	PENNELLO	TUFFO E CAPOVOLTA	VERTICALE CON ARRIVO SUPINO

VALORE DI PARTENZA (VALORE TECNICO+ESECUZIONE)	PENALITA'	PUNTEGGIO TOTALE
+10	_	=

TROFEO MIGNON
VOLTEGGIO

CODICE SOCIETA'_____ DENOMINAZIONE SOCIETA'_____

COGNOME E NOME GINNASTA _____

PUNTEGGIO

COMITATO REGIONALE UMBRIA
TROFEO oceano

CODICE SOCIETA'_____ DENOMINAZIONE SOCIETA'_____

COGNOME E NOME GINNASTA _____

TRAVE					
		A	B	C	D
		0.10	0.20	0.30	0.40
1	***ENTRATE***	Salire spinta 1 piede Salire in accosciata,piedi consecutivi	Pennello Arrivo 2 piedi	Capovolta avanti	Squadra divaricata 2"
2	***SALTI ARTISTICI e serie ginniche spinta 1 piede***	Chassè Salto del gatto	Sforbiciata tesa	Cosacco spinta 1 piede	Slancio gamba tesa avanti 90° spinta e arrivo sullo stesso piede
3	***SALTI ARTISTICI e Serie ginniche spinta 2 piedi***	Pennello	Raggruppato Salto del gatto+pennello	Cosacco Pennello+ raggruppato	Enjambèe sul posto (apertura gambe 160°) Sissonne (apertura minimo 90°)
4	***GIRI***	½ giro su due piedi in relevè	½ giro su 2 piedi+passo+1/2 giro su 2 piedi	½ giro in passè	½ giro passè+posè+ ½ giro passè
5	***ELEMENTI DI TENUTA statici equilibrio***	Equilibrio sulla pianta g. tesa 45° av. o laterale		Equilibrio sulla pianta g. tesa 90° av. o laterale	Posizione a l 2" apertura 180°
6	***ACRO INDIETRO***	Candela 2"		Capovolta indietro Partenza e arrivo liberi	Ponte 2"
7	***ACRO AVANTI***		Dalla posizione accosciata: spinta a piedi uniti per portare il bacino vicino alla verticale(a.i. raccolti)	Capovolta avanti	Verticale
8	***USCITE***	Pennello (min. 1 passo pre salto battuta a piedi pari)	Pennello flesso(min. 1 passo pre salto battuta a piedi pari)	Carpio divaricato(min. 1 passo pre salto battuta a piedi pari)	Rondata con appoggio delle mani all'estremità

VALORE DI PARTENZA (VALORE TECNICO+ESECUZIONE)	PENALITA'	PUNTEGGIO TOTALE
+10	_	=

TROFEO oceano
trave

CODICE SOCIETA'_____ DENOMINAZIONE SOCIETA'_____

COGNOME E NOME GINNASTA _____

PUNTEGGIO

COMITATO REGIONALE UMBRIA
TROFEO oceano

CODICE SOCIETA'_____ DENOMINAZIONE SOCIETA'_____

COGNOME E NOME GINNASTA _____

CORPO LIBERO					
		A	B	C	D
		0.10	0.20	0.30	0.40
1	***SALTI ARTISTICI SPINTA 1 PIEDE***	Salto del gatto	Cadere in avanti sulle mani Gatto 180° Sforbiciata tesa (apertura gambe min. 90°)	½ giro e cadere sulle mani 2 pre mulinelli Enjambèe(apertura 180°)	Enjambeè+enjambeè laterale Salto del gatto 360°
2	***SALTI GINNNICI SPINTA A DUE PIEDI***	Pennello	Pennello 180° Raggruppato	Cosacco Raggruppato 180° Sissonne	Cosacco 180° Salto carpiato Divar. apert.160° Pennello 360°
3	***PIROETTE IN PASSè***	½ giro su due piedi	½ giro in passè ½ giro gamba libera tesa a 45°		1 giro passè 1 giro gamba libera tesa a 45°
4	***ACRO AVANTI***	Capovolta avanti	Tic tac Verticale e capovolta	Rovesciata avanti Capovolta saltata	Tuffo Ribaltata a 1 Ribaltata a 2
5	***ACRO2 INDIETRO E LATERALE***	Ruota	2 Ruote	Rovesciata indietro Ruota spinta	Rondata
6	***ACRO 3***	Ponte 2"	Capovolta Fletto/stendo in verticale+ capovolta	Capovolta divarico/unisco in verticale+ capovolta Squadra gambe divaricate 2"	Capovolta verticale gambe unite e tese Squadra gambe unite 2"
7	***VERTICALI E CAPOVOLTE VERTICALI***	Capovolta indietro	Capovolta indietro a braccia tese	Capovolta ind.a braccia piegate con passag.in verticale Verticale + 180°	Verticale + 360° Capovolta ind. braccia tese con passag.in verticale div.

VALORE DI PARTENZA (VALORE TECNICO+ESECUZIONE)	PENALITA'	PUNTEGGIO TOTALE
+10	**_**	**=**

TROFEO oceano
trave

CODICE SOCIETA'_____ DENOMINAZIONE SOCIETA'_____

COGNOME E NOME GINNASTA _____

PUNTEGGIO

COMITATO REGIONALE UMBRIA
TROFEO oceano

CODICE SOCIETA'_____ DENOMINAZIONE SOCIETA'_____

COGNOME E NOME GINNASTA _____

VOLTEGGIO AL CUBONE			
11.00	11.50	11.80	12.00
FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO CON 180° GRADI	RUOTA	RIBALTATA
			RIBALTATA
			RONDATA

VALORE DI PARTENZA (VALORE TECNICO+ESECUZIONE)	PENALITA'	PUNTEGGIO TOTALE
+10	**_**	**=**

TROFEO oceano
VOLTEGGIO AL CUBONE

CODICE SOCIETA'_____ DENOMINAZIONE SOCIETA'_____

COGNOME E NOME GINNASTA _____

PUNTEGGIO

COMITATO REGIONALE UMBRIA
TROFEO oceano

CODICE SOCIETA'_____ DENOMINAZIONE SOCIETA'_____

COGNOME E NOME GINNASTA _____

MINITRAMPOLINO			
11.00	11.50	11.80	12.00
PENNELLO	PENNELLO 180°	PENNELLO 360°	FLIC AVANTI
RAGGRUPPATO	COSACCO	CARPIO DIVARICATO	
	CAPOVOLTA SALTATA	TUFFO A CORPO TESO	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO

VALORE DI PARTENZA (VALORE TECNICO+ESECUZIONE)	PENALITA'	PUNTEGGIO TOTALE
+10	**_**	**=**

TROFEO oceano
MINITRAMPOLINO

CODICE SOCIETA'_____ DENOMINAZIONE SOCIETA'_____

COGNOME E NOME GINNASTA _____

PUNTEGGIO

PERCORSI 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 proseguire nel percorso, in caso contrario……15”
- Partire prima del segnale di partenza……..…o.g. 15”
- Non rispettare le linee di partenza e di arrivo……..……o.g. 15”
- Prova omessa……o.g. 15
- Prova non eseguita come descritta……..……o.g. 10”
- Non aggirare la boa……..……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 disegni sono puramente indicativi, fa fede la descrizione della prova.
- Ogni rappresentativa può utilizzare l’attrezzatura propria (dado di spugna, fune, palla/pallone, cerchio, bacchetta, step-domino) purché rispondente a quella descritta e previa autorizzazione del Presidente di

1^ PERCORSO – “IL DOMINO”

Il percorso si esegue con tutti i ginnasti contemporaneamente
MATERIALE OCCORRENTE: 6 step personalizzati.
MODALITA’ ESECUTIVE: ogni step rappresenta un tassello del domino.
PARTENZA: i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza/arrivo; ogni ginnasta ha in mano uno step.

PROVA N. 1 (PIRAMIDE)
1^ FASCIA e 2^ FASCIA:
Al “Via” i ginnasti partono contemporaneamente e sistemano gli step su tre piani sovrapposti in modo da formare una piramide; quindi, in rapida successione, vi salgono da un lato e vi scendono dall’altro toccando tutti i gradini formati dagli step (solo con i piedi o anche con le mani).

Penalità:
Ogni gradino non toccato……5”

PROVA N. 2 (2 STEP + 2 STEP + 2 STEP)
I ginnasti sistemano gli step in maniera tale da formare 3 coppie (gli step di ogni coppia sono tra loro sovrapposti) ed, in successione, li scavalcano con un saltello **(*)** (ogni ginnasta deve scavalcare le tre coppie di step).
(*) 1^ FASCIA: liberamente
2^ FASCIA: a piedi pari

Penalità:

Ogni scavalcamento in meno……..……5”
Saltello non a piedi pari (solo 2^ fascia)……o.v.5”

PROVA N. 3 (3 STEP + 3 STEP)

I ginnasti sistemano gli step formando due file da 3 step ognuna per eseguire sopra di esse:
(*) 1^ FASCIA: una capovolta rotolata avanti
2^ FASCIA: una capovolta rotolata dietro o una ruota
NOTE: i ginnasti A –B - C eseguono la capovolta o la ruota su una fila di step, i ginnasti D – E -F eseguono la capovolta o la ruota sull’altra fila di step.
Le due file di step possono essere sistemate o una dietro l’altra (come riportato nel disegno) o una accanto all’altra.
BONUS di 2” per ogni capovolta o ruota eseguita senza cadere dagli step.

Penalità:

Cadere dagli step durante l’esecuzione della capovolta/ruota….....o.v.5”
Partire o arrivare dalla capovolta/ruota con i piedi non sopra gli step……..…o.v.5”

11

PROVA N. 4 (FILA DI STEP)

I ginnasti sistemano gli step su un’unica fila per eseguire, uno dopo l’altro, dei balzi in quadrumania **(*)** a destra e sinistra degli step (minimo 4 balzi) con stacco e arrivo a piedi pari (solo l’arrivo dall’ultimo balzo è consentito con arrivo su un solo piede).
(*) 1^ FASCIA: avanzando
2^ FASCIA: indietreggiando

Penalità:

Ogni balzo in meno……5”
Stacco e arrivo non a piedi pari……..……o.v.5”
Partire prima che il compagno precedente abbia terminato i balzi……o.v.5”

Quando l’ultimo concorrente avrà terminato, sarà dato lo stop al tempo.

ZONA DI LAVORO

P/**A**

2^ percorso

PERCORSO A COPPIE I COLORI

MATERIALE OCCORRENTE:),
6 cerchi (diametro 50/60 cm), 3 ostacoli (h 30/40 cm), 1 ostacolo (h 30/40 cm, lunghezza 2 m circa), 1 tappetino Sarneige, 8 appoggi Baumann o mattoncini, n. 2 palle da ritmica, 2 contenitori, 1 ostacolo (h 30/40 cm, lung. 1 m circa).

MODALITA' ESECUTIVE: il percorso è suddiviso in tre zone (rossa – blu – verde); ogni zona è abbinata ad una coppia, alla quale corrispondono tre prove da eseguire (tre prove per ogni zona).
PARTENZA: i ginnasti sono disposti dietro la linea di partenza/arrivo; Un ginnasta ad occhi chiusi pesca le tre palline, una dopo l'altra, del colore delle zone (quindi avremo una pallina rossa, una blu, una verde).,a seconda del colore pescato,
, le coppie andranno a sistemarsi nelle zone di attesa rappresentate, nel disegno, dai rettangolini del colore della zona corrispondente, ed eseguiranno il percorso nell'ordine di uscita del colore.(la prima coppia potrà iniziare quando tutte e tre sono nella propria zona.
COPPIA (ZONA ROSSA)
PROVA N. 1 (OSTACOLI)
Al "Via" parte la prima coppia, si porta verso gli ostacoli e li scavalca **(*)**:
(*) 1^ FASCIA: il primo ed il secondo ostacolo con un saltello con piedi alternati, il terzo ostacolo effettuando una rotazione in volo di 180°.
2^ FASCIA: il primo ed il secondo ostacolo con un saltello a piedi, il terzo ostacolo effettuando una rotazione in volo di 180°, sempre con stacco e arrivo al suolo a piedi pari.
Penalità:
Ogni saltello in meno……..o.g.5"
Saltello non a piedi pari……o.v.5"
PROVA N. 2 (CERCHI)
I ginnasti si portano verso i cerchi (un ginnasta verso i cerchi posti a sinistra degli ostacoli, l'altro verso i cerchi posti a destra degli ostacoli) dove eseguono **(*)**:
(*) 1^ FASCIA: saltelli a piedi pari (un saltello in ogni cerchio)
2^ FASCIA: saltelli su di un solo piede, dx o sx (un saltello in ogni cerchio)
.
Penalità:
Ogni saltello in meno……..o.g.5"
Saltello non a piedi pari (1^ fascia)……o.v.5"
Due o più saltelli in ciascun cerchio……..……5"
PROVA N. 3 (OSTACOLI)
1^ FASCIA e 2^ FASCIA:
I ginnasti si riportano verso gli ostacoli e vi passano sotto.
Penalità:
Non passare sotto l'ostacolo……..o.v.5"

Terminata la prova i ginnasti rimangono all'interno della propria zona e si prendono per mano. A questo punto può partire la seconda coppia.

6

COPPIA (ZONA BLU)

PROVA N. 1 (TAPPETO)

I ginnasti della seconda coppia, si portano verso il tappeto dove un ginnasta si pone in posizione prona o supina mentre
l'altro lo scavalca con **(*)**:

(*) 1^ FASCIA: una capovolta rotolata avanti

2^ FASCIA: una capovolta saltata

Poi invertono i ruoli.

Penalità:

Non eseguire la capovolta saltata (2^ fascia)…….....10"

Non invertire i ruoli……..……..10"

PROVA N. 2 (OSTACOLO LUNGO 2 m)

1^ FASCIA e 2^ FASCIA:

I ginnasti passano sotto l'ostacolo effettuando un rotolamento di 360° intorno all'asse longitudinale (in posizione lunga o raccolta).

Penalità:

Effettuare una rotazione minore di 360°……..……5"

PROVA N. 3 (APPOGGI BAUMANN O MATTONCINI)

I ginnasti si portano verso le due file di appoggi Baumann o mattoncini (il primo ginnasta verso una fila, il secondo verso l'altra) e vi traslocano sopra **(*)**:

(*) 1^ FASCIA: camminando in avanti

2^ FASCIA: camminando indietro

BONUS di 5" se la prova viene eseguita tenendosi per mano e senza cadere.

Penalità:

Cadere dagli appoggi/mattoncini……..……o.v.1"

. Terminata la prova i ginnasti rimangono all'interno della propria zona e si prendono per mano. A questo punto può partire la terza coppia.

COPPIA (ZONA VERDE)

PROVA N. 1 (PALLE DA RITMICA)

I ginnasti, prendono ognuno una palla e, ponendosi **(*)** con i piedi nei pressi del segno indicato al suolo (X), si
scambiano la palla nel seguente modo: un ginnasta la lancia e l'altro la fa rotolare verso il compagno:

(*) 1^ FASCIA: l'uno di fronte all'altro

2^ FASCIA: di spalle

Poi invertono i ruoli ripetendo lo scambio della palla.

NOTA: lo scambio della palla deve avvenire contemporaneamente.

Penalità:

Effettuare lo scambio in successione……5"

Non invertire i ruoli……..……..10"

PROVA N. 2 (PALLE DA RITMICA + OSTACOLO)

1^ FASCIA e 2^ FASCIA:

I ginnasti si pongono l'uno di fronte all'altro con i piedi nei pressi degli altri segni indicati al suolo (#) e si scambiano contemporaneamente la palla facendola rotolare sotto l'ostacolo.

Penalità:

Toccare l'ostacolo……5"

Effettuare lo scambio in successione……5"

PROVA N. 3 (PALLE DA RITMICA + OSTACOLO)

1^ FASCIA e 2^ FASCIA:

Rimanendo dove è stata effettuata la prova n. 2, i ginnasti si scambiano contemporaneamente la palla effettuando un rimbalzo della stessa al suolo evitando l'ostacolo.

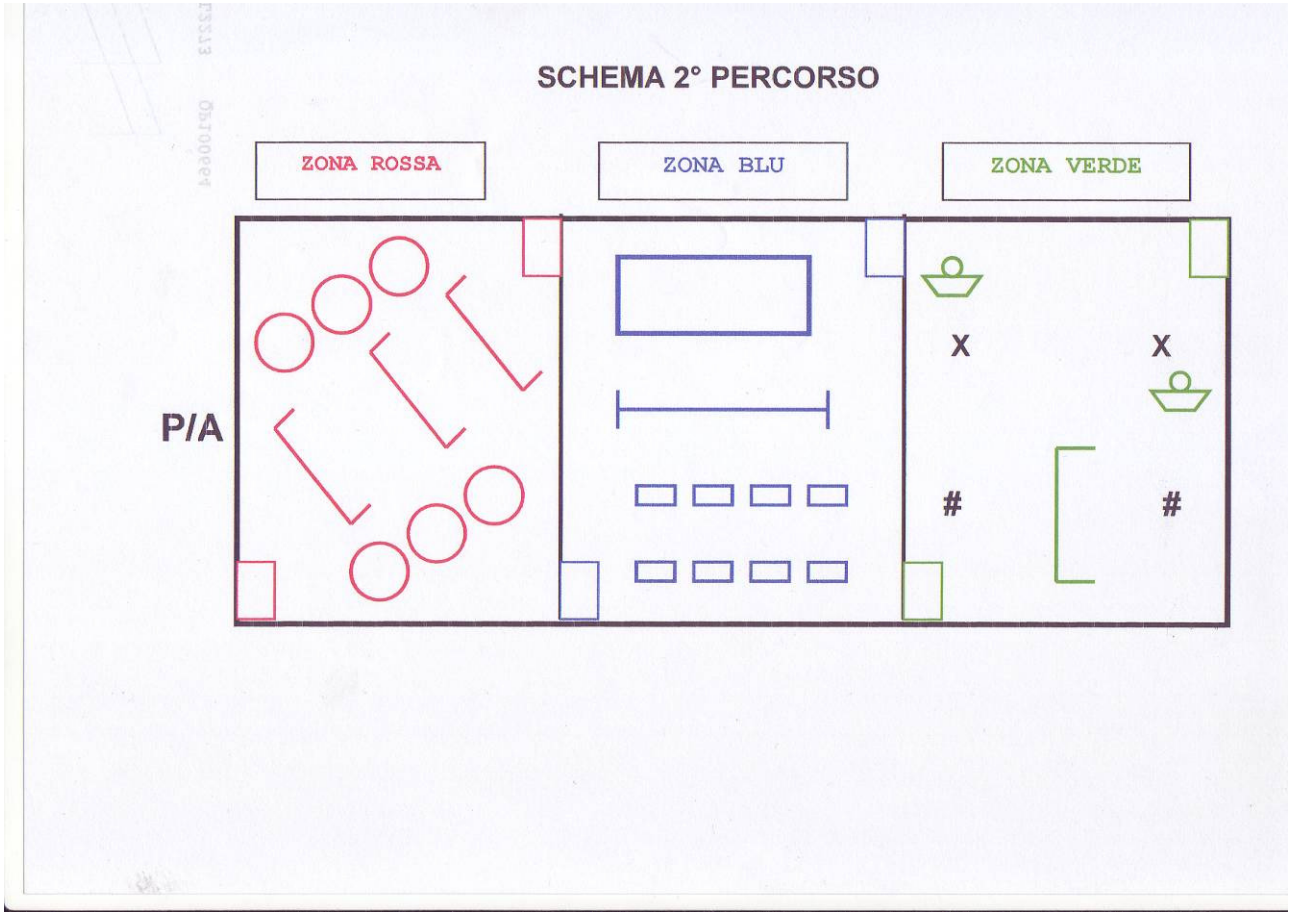
Penalità:

Non far rimbalzare la palla al suolo……..5”/10”

Effettuare lo scambio in successione……5”

. . Terminata la prova i ginnasti rimangono all’interno della propria zona e si prendono per mano. A questo punto il percorso è terminato.

SCHEMA



PERCORSO GYMGIOCANDO

NOTE:

- Il percorso si effettua intorno ad un quadrato di 8m x 8m.
- 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.

PROVA N. 1 (LINEE X e Y): LEPRE

Il ginnasta si sistema con i piedi prima della linea X o Y ed esegue una serie di balzi in quadrumania avanti (leprotto), fino a superare con le mani e con i piedi la linea Y o X percorso).

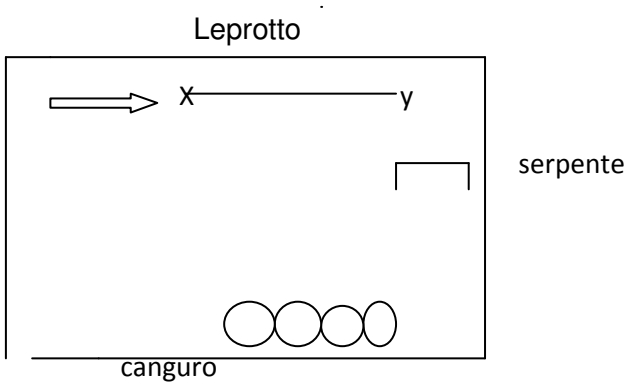
PROVA N. 2 (OSTACOLO): SERPENTE

Passare sotto l'ostacolo senza toccarlo.

PROVA N. 3 (CERCHI): CANGURO

Saltelli a piedi pari nei cerchi (con o senza rimbalzo Toccare l'ostacolo

8 X 8



PERCORSO
VALIDO PER IL TROFEO BREVETTI 2011

DESTREZZA MOTORIA

Il percorso si esegue singolarmente.

MATERIALE OCCORRENTE
4 coni; 2 tappetini;2 boe; nastro adesivo bianco; un ostacolo di 40cm; una palla (può essere sostituita)

PARTENZA
Ginnasti dietro la linea

PROVA N° 1 CONI
Al via il primo ginnasta prende la palla dal contenitore fa un palleggio a terra, batte le mani e la riprende, subito parte per eseguire dei piccoli lanci (almeno 4) della palla mentre effettua lo slalom fra i 4 coni distanti 80 cm uno dall'altro. Rimettere la palla nel contenitore
***Penalità*:**
- Riprendere la palla dopo un rimbalzo (o più rimbalzi) - 5"
- Ogni lancio in meno - 5"
- Slalom non effettuato - 5" ogni volta

PROVA n°2 TAPPETO
Si sposta verso il tappeto dove esegue una capovolta avanti.
Penalità:
- Capovolta non eseguita - 15"

PROVA N° 3 QUADRUPEDIA
Girare la boa. Mettere i piedi sopra la striscia bianca di nastro adesivo disegnata a terra, assumere la posizione di quadrupedia Dorsale (pancia in su) - l'andatura è in dietro - da eseguire per m 2,50. Concludere l'andatura quando le mani toccano la striscia di arrivo o la superano.
Penalità:
- Prova non conforme - 15"
- Non rispettare le linee come descritto - 5" ogni volta

PROVA N° 4 L'OSTACOLO
Girare la boa. Passare sotto l'ostacolo.
Penalità:
- Prova non eseguita - 15"

Correre verso la linea di partenza / arrivo. Quando viene superata il compagno può partire. Lo stop al tempo è dato quando l'ultimo concorrente supera la linea di partenza /arrivo

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 proseguire nel percorso, in caso contrario - 15"

☐ Partire prima del segnale di partenza - o.g. 15"

☐ Non rispettare le linee di partenza e di arrivo - o.g. 15"

☐ Prova omessa o non eseguita come descritta - o.g. 15"

☐ Non aggirare la boa - 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 della prova.

☐ Potrà essere utilizzata esclusivamente l'attrezzatura messa a disposizione dall'organizzazione.

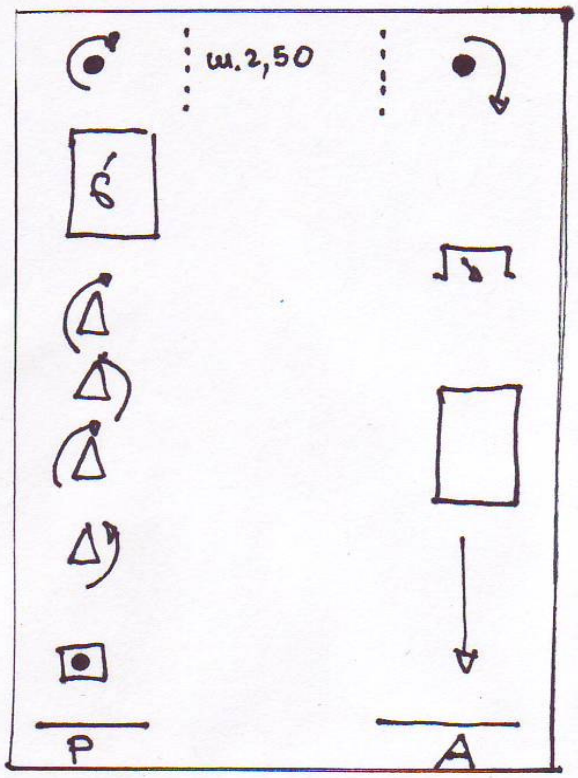
BONUS:

- 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

La D.T.R.GpT
Prof.ssa Floria Aniello

Ultima Modifica: 15 Gennaio 2011


m.2,50
P
A

PERCORSO TROFEO GIOVANI – VALIDO ANCHE COME SECONDO PERCORSO TROFEO BREVETTI

MATERIALE OCCORRENTE:

1 BOA - 2 TAPPETI- UNA BOA – UN CERCHIO – UNA PALLA – UN CONTENITORE – NASTRO ADESIVO

Ginnasta dietro la linea di partenza.

Prova 1

Al via , correndo o camminando , raggiunge il cerchio ed esegue tre saltelli liberi attraversandolo (come se fosse una fune). Rimettere il cerchio sulla X.

Penalità:

- ✓ ogni saltello in meno 5 sec
- ✓ non rimettere a posto l'attrezz 5 sec

prova 2

Eseguire una capovolta avanti (per i brevetti capovolta in dietro o su una spalla)

Penalità: prova non eseguita 15 sec

Prova 3 :

Aggirare la boa, ed effettuare sulla striscia di nastro adesivo, due saltelli avanti,1/2 giro , 1 saltello in dietro,1/2 giro un saltello avanti.

Penalità

- ✓ Non aggirare la boa 15 sec
- ✓ Ogni saltello in meno 5 sec

Prova 4

Prendere la palla dal contenitore ed eseguire 3 plleggi con spostamento avanti, rimettere la palla nel contenitore.

Penalità:

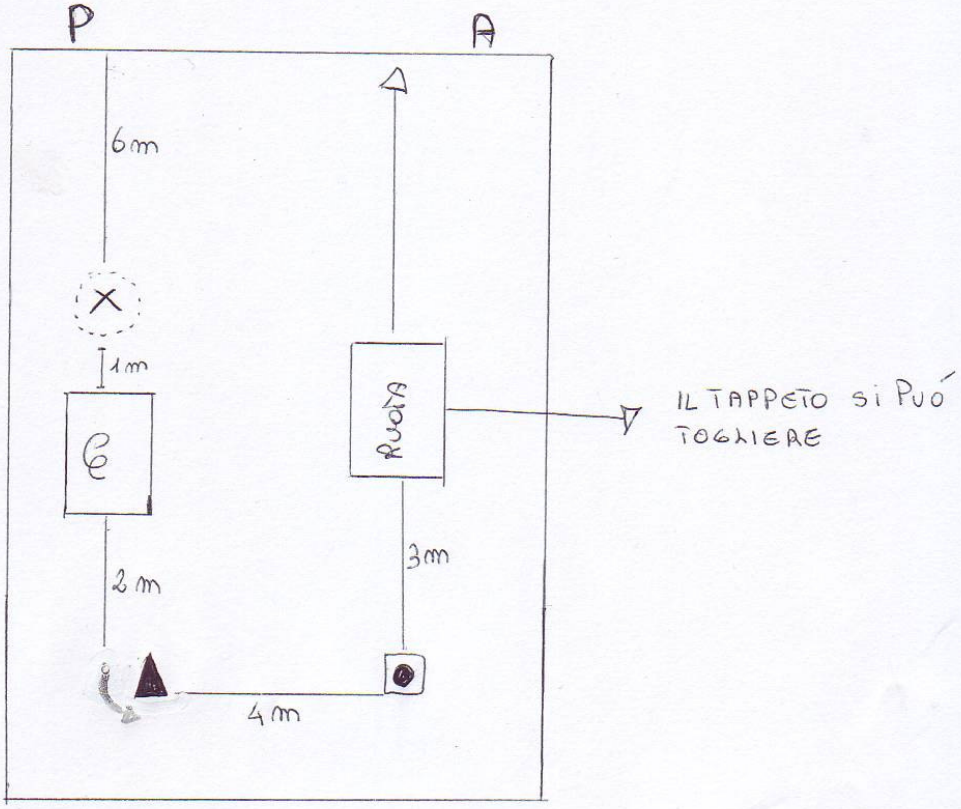
- ✓ Ogni palleggio in meno 5 sec
- ✓ Non effettuare lo spostamento 5 sec
- ✓ Non rimettere la palla nel contenitore 5 sec

Prova 5:

eseguire una ruota (il tappeto può essere tolto) correre verso la linea di arrivo.

Penalità: prova nn eseguita 15 sec

Il secondo concorrente può partire quando il primo supera la linea di arrivo e così via:

_ gli attrezzi possono essere sostituiti.

PERCORSO N° 2 VALIDO PER TROFEO GIOVANI E TROFEO BREVETTI