

Società: \_\_\_\_\_ Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Programma \_\_\_\_\_



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

**Ente Nazionale di Promozione Sportiva**  
Riconosciuto dal CONI ai sensi del D.Lgs. n.242/1999

**Ente Nazionale con Finalità Assistenziali**  
Riconosciuto Ministero Interni decreto n.559/C5730/12000/A

**Associazione Nazionale di Promozione Sociale**  
Iscritta al Registro Nazionale n. 45 ai sensi Legge n.383/2000

---

**Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero  
COMITATO PROVINCIALE DI NAPOLI**

# Programma Tecnico Ginnastica Artistica

## Trofeo InterProvinciale 18 aprile



Via Charlie Chaplin, 6/8 - 80147 – Napoli

Tel. 081/5962444

Fax 081/19308181

Sito Internet: [www.napoli.acsi.it](http://www.napoli.acsi.it) - E-Mail: [napoli@acsi.it](mailto:napoli@acsi.it) - C.F. 94116680631 - Codice IBAN: IT64Y0103003408000000329328

---

Società; \_\_\_\_\_ Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Programma \_\_\_\_\_

## Programma Ginnastica Artistica Corpo Libero



Numero	A 0.50	B 1.00	C 1.50
	<b>Base</b>	<b>Medio</b>	<b>Avanzato</b>
1	CAPOVOLTA IN AVANTI ARRIVO LIBERO	CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO RITTI	ROVESCIAATA AVANTI
2	CAPOVOLTA ROTOLATA DIETRO ARRIVO LIBERO	CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO IN PIEDI	ROVESCIAATA INDIETRO
3	PENNELLO	VERTICALE TENUTA 2" O RUOTA	PENNELLO 360°
4	2 RULLATE O ROTOLAMENTO A TERRA 180°	PENNELLO GIRO 180°	VERTICALE + CAPOVOLTA
5	PASSE' TUTTA PIANTA	RUOTA SALTATA O RUOTA SPINTA	TIC-TAC
6	VERTICALE DI PASSAGGIO O CANDELA	GIRO IN PASSE' 180°	PIVOT 360°
7	MASSIMA ESTENSIONE DEL BUSTO AVANTI	CHASSE DX + CHASSE SX	RONDATA
8	PASSO DEL GATTO	SFORBICIATA + GATTO	CAPOVOLTA AVANTI SPINTA GAMBE UNITE TESE DIETRO VERTICALE
9	STACCATA	PONTE O CONTROPONTE	FLIC-FLAC INDIETRO ANCHE SMEZZATO
10	GALOPPO LATERALE	CAPOVOLTA AVANTI SPINTA GAMBE DIVARICATE ARRIVO IN VERTICALE	ENJAMBEE

Punteggio Base : \_\_\_\_\_

Bonus: \_\_\_\_\_

Penalità : \_\_\_\_\_

PUNTEGGIO TOTALE \_\_\_\_\_

Società; \_\_\_\_\_ Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Programma \_\_\_\_\_

## Programma Ginnastica Artistica Trave



	A 0.50	B 1.00	C 1.50
	BASE	MEDIO	AVANZATO
<b>ENTRATE</b>	SALITA A UN PIEDE O SEDUTA LATERALE	SQUADRA SALIRE IN ACCOSCIATA PENNELLO ARRIVO 1 O 2 PIEDI DA FERMO	SQUADRA DIVARICATA 2'' GAMBE SOPRA IL LIVELLO DELLA TRAVE PASSI BATTUTA IN PEDANA + PENNELLO ARRIVO A 2 PIEDI
<b>1</b>	EQUILIBRIO SU AVANPIEDE 2'' O 5 PASSI SU GLI AVAMPIEDI	EQUILIBRIO GAMBA AVANTI 90° 2''	TENUTA GAMBA IMPUGNATA ALTEZZA TESTA 2''
<b>2</b>	EQUILIBRIO GAMBA AVANTI 45° AVANTI 2''	PENNELLO FLESSO	EQUILIBRIO GAMBA DIETRO OLTRE 90°
<b>3</b>	PASSO + SLANCIO DX + SLANCIO SX	SALTO DEL GATTO	PENNELLO ARRIVO IN ARABESQUE SALTO GATTO 180°
<b>4</b>	EQUILIBRIO GAMBA DIETRO 45°- 2''	CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO LIBERO	ENJAMBEE' SPINTA 2 PIEDI
<b>5</b>	½ GIRO SU AVANPIEDI	EQUILIBRIO GAMBA DIETRO 90°- 2''	1/2 GIRO IN PASSE'
<b>6</b>	ACCOSCIATA TENUTA 2'' O 3 PASSI QUADRUMANIA	DA SEMI-ACCOSCIATA SPINTA DEL BACINO VICINO ALLA VERTICALE	CANDELA E RISALITA IN PIEDI
<b>7</b>	PENNELLO	SFORBICIATA	VERTICALE DI PASSAGGIO
<b>8</b>	PASSE' TUTTA PIANTA 2''	CANDELA	SQUADRA 2''
<b>9</b>	3 PASSI IN ACCOSCIATA	RELEVE'	CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI
<b>10</b>	ONDA	PASSE' IN RELEVE'	POSIZIONE ATTENUTA 2''
<b>USCITA</b>	PENNELLO PENNELLO 180°	PENNELLO DIVARICATO PENNELLO RACCOLTO	RONDATA RUOTA

Punteggio Base : \_\_\_\_\_

Bonus: \_\_\_\_\_

Penalità : \_\_\_\_\_

PUNTEGGIO TOTALE \_\_\_\_\_

Società; \_\_\_\_\_ Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Programma \_\_\_\_\_

## Programma Ginnastica Artistica Volteggio



	BASE	MEDIO	AVANZATO
P.: 5,00	PENNELLO		
P.: 6,00	CAPOVOLTE ARRIVO SEDUTI		
P.: 7,00		CAPOVOLTE ARRIVO IN PIEDI	
P.: 8,00		TUFFO	
P.: 9,00		VERTICALE	
P.: 10,00			RUOTA
P.: 11,00			RONDATA
P.: 12,00			RIBALTATA

Punteggio Base : \_\_\_\_\_

Bonus: \_\_\_\_\_

Penalità : \_\_\_\_\_

**PUNTEGGIO TOTALE** \_\_\_\_\_

Società; \_\_\_\_\_ Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Programma \_\_\_\_\_

## Programma Ginnastica Artistica Trampolino



	BASE	MEDIO	AVANZATO
P.: 5,00	PENNELLO DA PIANO RIALZATO		
P.: 6,00	RINCORSA + PENNELLO SALTO CARPIO DIVARICATO		
P.: 7,00		PENNELLO 180°	
P.: 8,00		CAPOVOLTA ARRIVO SUPINO	
P.: 9,00		VERTICALE ARRIVO SUPINO	
P.: 10,00			VERTICALE SPINTA
P.: 11,00			TUFFO O RUOTA
P.: 12,00			RONDATA

Punteggio Base : \_\_\_\_\_

Bonus: \_\_\_\_\_

Penalità : \_\_\_\_\_

**PUNTEGGIO TOTALE** \_\_\_\_\_

Società; \_\_\_\_\_ Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Programma \_\_\_\_\_

**QUESTO PROGRAMMA SI RIVOLGE A TUTTE LE SOCIETA' E ASSOCIAZIONI CHE HANNO INTRAPRESO L'INIZIO DELLA PRATICA DELLA GINNASTICA ARTISTICA, SIA AD UN LIVELLO LUDICO-MOTORIO, SIA AD UN LIVELLO PIÙ COMPLESSO ED EVOLUTO.**

**1.SFILATA DI PRESENTAZIONE**

OGNI TURNO DI GARA, HA INIZIO CON UNA SFILATA. OGNI TECNICO È TENUTO A PREPARARE LE GINNASTE DELLA PROPRIA ASSOCIAZIONE, IN FILA, IN ORDINE DI ALTEZZA, FACENDO ATTENZIONE A SPIEGARE IL PERCORSO DA SEGUIRE.

LE GINNASTE, UNA VOLTA PREDISPOSTE SU FILE PARALLELE, SALUTERANNO IL PUBBLICO, ALLA PRONUNCIA DEL NOME DELLA PROPRIA ASSOCIAZIONE E/O SQUADRA.

DISTRIBUITE IN RIGA DAVANTI AL PRIMO ATTREZZO DI GARA, RINNOVERANNO IL SALUTO.

**2.CONSEGNA DELLE GRIGLIE:**

OGNI TECNICO, DOVRÀ PRESENTARE ALLA GIURIA LE SCHEDE DI DICHIARAZIONE DI OGNI GINNASTA, DEBITAMENTE COMPILATE, TUTTE INSIEME E IN ORDINE DI SUCCESSIONE.

**3. FASCE D'ETA' :**

PULCINI = 4-5 ANNI COMPIUTI

PROMESSE = 6-7 ANNI COMPIUTI

ALLIEVE 1 = 8-9 ANNI COMPIUTI

ALLIEVE 2 = 10-11 ANNI COMPIUTI

JUNIOR = 12-13 ANNI COMPIUTI

SENIOR = 14 ANNI IN POI

**- LA CATEGORIA PULCINI PUO' GAREGGIARE SOLO NEL LIVELLO BASE**

**- A TUTTE LE ATLETE VERRA' DATO UN BONUS DI 10.00 PUNTI NEL CORPO LIBERO E NELLA TRAVE**

**4. CATEGORIE :**

1 – LIVELLO BASE (0.5)

2 – LIVELLO MEDIO ( 1.0)

3 – LIVELLO AVANZATO ( 1.5)

**5.SVOLGIMENTO DELLA MANIFESTAZIONE:**

E' PREVISTO UN RISCALDAMENTO GENERALE.

SARÀ POSSIBILE EFFETTUARE LA PROVA DEGLI ESERCIZI LADDOVE C'E'IL DOPPIO ATTREZZO.

**-----CORPO LIBERO – TRAVE = LIVELLO BASE**

GLI ESERCIZI DOVRANNO ESSERE COMPOSTI DA 5 LIVELLI ( DI LIVELLO 0.5).

PER LA CATEGORIA PULCINI E' POSSIBILE SULLA TRAVE EFFETTUARE ANCHE SOLO LA CAMMINATA PER DARE A TUTTE LE GINNASTE LA POSSIBILITA' DI GAREGGIARE SU TRE ATTREZZI –

Società; \_\_\_\_\_ Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Programma \_\_\_\_\_

DURATA MINIMA ESERCIZIO 40”

-----**CORPO LIBERO/TRAVE = LIVELLO MEDIO**

GLI ESERCIZI DOVRANNO ESSERE COMPOSTI DA 7 ELEMENTI DI CUI 4 ELEMENTI OBBLIGATORI SCELTI NELLA COLONNA DEL LIVELLO MEDIO, MENTRE GLI ALTRI 3 A SCELTA APPARTENENTE AL LIVELLO BASE CON PUNTEGGIO ( 0.5) OPPURE APPARTENENTE AL LIVELLO AVANZATO CONTEGGIATO CON UN PUNTEGGIO PARI A ( 1.0)

DURATA MINIMO ESERCIZIO 60”

-----**CORPO LIBERO/TRAVE = LIVELLO AVANZATO**

GLI ESERCIZI DOVRANNO ESSERE COMPOSTI DA 8 ELEMENTI DI CUI 5 ELEMENTI OBBLIGATORI SCELTI NELLA COLONNA DEL LIVELLO AVANZATO E RESTANTI SCELTI DAL LIVELLO MEDIO OPPURE AVANZATO

-----**VOLTEGGIO O TRAMPOLINO**

SI DOVRANNO ESEGUIRE 2 SALTII A SCELTA TRA QUELLI MENSIONATI NEL PROGRAMMA DI APPARTENENZA, LA VALUTAZIONE SARA' EFFETTUATA SUL MIGLIORE ESEGUITO

PER LA CATEGORIA LIVELLO BASE E LIVELLO MEDIO I TAPPETONI AVRANNO ALTEZZA 40mm PER IL LIVELLO AVANZATO ALTEZZA TAPPETONI DA 60mm

LE ATLETE POTRANNO GAREGGIARE AL MASSIMO SU TRE ATTREZZI DA SPECIFICARE AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE.

**6. ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE**

IL BODY DA COMPETIZIONE CON IL LOGO ASSOCIATIVO STAMPATO. BENDAGGI, CAVIGLIERE E POLSINI SONO AUTORIZZATI PURCHE' BEN FISSATI. LA MANCANZA DEL LOGO OMCORRERA' IN UNA PENALITA'

**8.PREMIAZIONI**

LE ATLETE SARANNO PREMIATE IN BASE ALL'ATTREZZO E FASCIA DI MERITO

DEFINITO IN

PODIO BRONZO

PODIO ARGENTO

PODIO ORO

INOLTRE PER OGNI CATEGORIA EFFETTUATA UNA PREMIAZIONE ASSOLUTA CON SOMMA DI ATTREZZI 1° - 2° E 3° POSTO

**9.MUSICA**

NON E' PREVISTO L'UTILIZZO DELLA MUSICA

**10. PARTECIPAZIONE**

Società; \_\_\_\_\_ Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Programma \_\_\_\_\_

IL COSTO DI PARTECIPAZIONE ALLA GARA E' DI €10 PER SOCIETA' E ASSOCIAZIONI AFFILIATI AD ACSI, DIVERSAMENTE LA QUOTA E' DI €15, IN CASO DI NON PREAVVISO ENTRO 5 GIORNI ALLA GARA BISOGNERA' VERSARE IL 50% DELL'AMMONTARE DI PARTECIPAZIONE.

\*\* PER LA CATEGORIA "PULCINI" AI TECNICI E' PERMESSO SUGGERIRE DURANTE L'ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI