****

**TROFEO ITALIA**

**PROGAMMA TECNICO SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA**

****

Programma tecnico a cura della prof.: **Gabriella Barra**

Referente **:Mariangela Vivenzio**

**GINNASTICA ARTISTICA**

Per la sezione ginnastica artistica gli attrezzi per ogni competizione sono:

* Corpo libero
* Trave (solo per la sezione femminile)
* Volteggio
* Minitrampolino

La gara in oggetto potrà essere individuale o a squadra utilizzando le stesse griglie per quanto riguarda la composizione degli esercizi

Le sezioni previste per le competizioni sono

* Femminile(tutti gli attrezzi)
* Maschile(corpo libero, volteggio , minitrampolino)
* Mista (solo per la gara a squadra)

Per ogni ginnasta in gara il tecnico dovrà presentare alla giuria la griglia degli elementi compilata in ogni sua parte mettendo in evidenza gli elementi scelti. Per ogni categoria bisognerà segnare gli elementi scelti tenendo conto che laddove venisse inserito un elemento di valore superiore questo sarà pari a zero, al contrario, si potranno invece inserire elementi di valore inferiore rispetto al programma scelto senza limitazione numerica.

Non c’è penalità per errata dichiarazione. Verrà invece assegnata la penalità di 0,20 per schede consegnate non compilate o non completamente compilate

I programmi gara previsti sono

* Silver (elementi da 0,20 a 0,40 e salti di tipo A - B)
* Gold (elementi da 0,60 a 1 e salti di tipo C - D – E)
* Elité (elementi da 1 a 1,40 e salti di tipo E – F – G)

Il punteggio di partenza di ogni esercizio è formato dalla somma ottenuta dal valore degli elementi più punti 10. Gli elementi obbligatori sono:

* Baby : 3 elementi
* Pulcini : 4 elementi
* Primavera ed esordienti Junior senior e master: 5 elementi
* Over : 4 elementi

**GARA INDIVIDUALE**

Fasce d’età per la gara individuale:

* Baby 2011-2010
* Pulcini 2009-2008
* Primavera 2007-2006
* Esordienti 2005-2004
* Junior 2003-2002
* Senior 2001-2000
* Master 1999 fino a 1990
* Over 1989 in poi

La classifica per questo tipo di gara sarà:

- specialità: ovvero su ogni attrezzo

- generale : ovvero la somma ottenuta dai 3 migliori punteggi

Per premiare il maggior numero di ginnaste le prime 10 classificate della classifica generale non saranno richiamate nella classifica di specialità avendo già vinto la gara nella sua complessività.

Programmi gara;

* Silver
* Gold
* Elitè

Le ginnaste che concorrono sia alla gara individuale che a quella a squadra dovranno comunque mantenere lo stesso tipo di programma.

**GARA A SQUADRA**

Ciascuna società può prendere parte a questo tipo di gara con una o più squadre per ogni programma e categoria.

Ogni squadra deve essere composta da minimo 2 max 6 atleti. Per le squadre miste nella squadra dovrà esserci almeno una componente maschile che dovrà presenziare almeno su un attrezzo.

Tutti i componenti la squadra potranno(a discrezione del tecnico) presenziare sui 3 attrezzi scelti , ma ai fini della classifica verranno considerati i migliori totali ottenuti da 2 attrezzi . La squadra dovrà presenziare unicamente su 3 attrezzi.

Tutti i componenti la squadra dovranno gareggiare almeno su un attrezzo.

Le ginnaste che concorrono sia alla gara individuale che a quella a squadra dovranno comunque mantenere lo stesso tipo di programma.

Per il corpo libero non è prevista musica.

Fasce d’età per la gara a squadra:

* Baby + pulcini 4-7 anni
* Primavera + esordienti 8 – 11 anni
* Junior + senior + master 12 – 25 anni
* Over 25 anni in poi

Programmi gara;

* Silver
* Gold
* Elitè

**CORPO LIBERO:**

Ciascun esercizio di libera ideazione dovrà essere composto secondo i seguenti canoni:

* Senza musica dalla categoria baby a quella esordienti e per tutte le categorie della gara a squadra (tutti i programmi)con durata massima di 70 secondi
* Senza musica(programma silver e gold) per le categorie junior,senior,master e over con durata massima 1,30 secondi.
* Musica obbligatoria(solo per il programma ELITE’) per junior , senior , master , over con durata massima di 1,30 secondi
* In caso di fuori tempo sarà applicata la penalità di 0,30

Su ogni scheda di dichiarazione devono essere segnati non più di un elemento a casella ma possono essere scelti elementi sulla stessa riga(linea orizzontale)

Dove non specificato partenze posizione e arrivi possono ritenersi liberi. Al contrario ogni posizione di equilibrio per essere ritenuta tale deve essere mantenuta almeno 2 secondi.

La musica, lì dove prevista, non può essere utilizzata come sottofondo musicale ma può essere sfumata senza incorrere in penalità.

I salti della serie ginnica non possono essere invertiti

**TRAVE**

La trave di gara è alta 50 cm per i programmi silver e gold e di 1 metro per il programma elité.

Ai fini dell’esecuzione deve essere eseguita almeno una lunghezza dell’attrezzo.

Le uscite , dove possibile, possono essere sia frontali che laterali.

Per la categoria baby programma silver è previsto esercizio obbligatorio(punteggio di partenza 11,20) composto da:

* Entrata libera – andatura sugli avampiedi - uscita libera (anche senza coreografia)

I salti della serie ginnica non possono essere invertiti.

Il piano rialzato per le entrate può essere utilizzato.

Ciascun esercizio di libera ideazione dovrà essere composto secondo i seguenti canoni:

* categoria baby, pulcini , primavera ,esordienti con durata massima di 70 secondi
* categoria junior , senior , master , over con durata massima di 1,30 secondi
* In caso di fuori tempo sarà applicata la penalità di 0,30

Su ogni scheda di dichiarazione devono essere segnati non più di un elemento a casella ma possono essere scelti elementi sulla stessa riga(linea orizzontale)

Dove non specificato partenze posizione e arrivi possono ritenersi liberi. Al contrario ogni posizione di equilibrio per essere ritenuta tale deve essere mantenuta almeno 2 secondi.

**VOLTEGGIO**

I salti al volteggio per ginnasta sono due.

 È possibile eseguire due salti differenti. Ai fini della classifica sarà considerato il salto con il punteggio migliore

Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta, la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né la pedana né la zona di salto.

Altezza volteggio:

BABY + PULCINE + PRIMAVERA = 40 centimetri (sarniege facoltativo)

ESORDIENTI + JUNIOR + SENIOR + MASTER + OVER = 60 centimetri (sarniege facoltativo)

I valori di partenza dei salti fanno riferimento alle seguenti tabelle:

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA SILVER:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SALTI | A | B |
| BABY | 10,60 | 11,20 |
| PULCINIOVER | 10,80 | 11,60 |
| PRIMAVERAJUNIORSENIORMASTER | 11,00 | 12,00 |

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA GOLD:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| SALTI | C | D | E |
| BABY | 11,80 | 12,40 | 13,00 |
| PULCINIOVER | 12,40 | 13,20 | 14,00 |
| PRIMAVERAJUNIORSENIORMASTER | 13,00 | 14,00 | 15,00 |

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA ELITè:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| SALTI | E | F | G |
| BABY | 13,00 | 13,60 | 14,20 |
| PULCINIOVER | 14,00 | 14,80 | 15,60 |
| PRIMAVERAJUNIORSENIORMASTER | 15,00 | 16,00 | 17,00 |

**MINITRAMPOLINO**

I salti al minitrampolino per ginnasta sono due.

 È possibile eseguire due salti differenti. Ai fini della classifica sarà considerato il salto con il punteggio migliore.

Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta, la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né il trampolino né la zona di salto.

Il piano rialzato puo’ essere utilizzato per:

* Programma silver : tutte le categorie
* Programma gold : baby – pulcini – primavera - over e per tutto il lavoro dietro
* Programma elitè : baby – pulcini – primavera - over e per tutto il lavoro dietro

I valori di partenza dei salti fanno riferimento alle seguenti tabelle:

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA SILVER:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SALTI | A | B |
| BABY | 10,60 | 11,20 |
| PULCINIOVER | 10,80 | 11,60 |
| PRIMAVERAJUNIORSENIORMASTER | 11,00 | 12,00 |

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA GOLD:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| SALTI | C | D | E |
| BABY | 11,80 | 12,40 | 13,00 |
| PULCINIOVER | 12,40 | 13,20 | 14,00 |
| PRIMAVERAJUNIORSENIORMASTER | 13,00 | 14,00 | 15,00 |

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA ELITè:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| SALTI | E | F | G |
| BABY | 13,00 | 13,60 | 14,20 |
| PULCINIOVER | 14,00 | 14,80 | 15,60 |
| PRIMAVERAJUNIORSENIORMASTER | 15,00 | 16,00 | 17,00 |