



Ro  a



SMART GYM 2023



GINNASTICA ARTISTICA
ATTIVITÀ PROMOZIONALE REGIONALE



Smart Gym 2023

A cura del Team regionale

Aggiornato il 30/10/2022

C.S.E.N. Roma – Centro Sportivo Educativo Nazionale

Via Pietro Mascagni 138 – 00199 Roma

<http://www.csenroma.com>

Tel.06/86.20.10.61

Fax: 06/86.21.14.55

info@csenroma.com



REGOLAMENTO GENERALE

CATEGORIE	ANNI NASCITA	ATTREZZI
ESORDIENTI	2016-2017- (2018)	CORPO LIBERO - TRAVE - MINITRAMPOLINO
ALLIEVE A	2015-2014	
ALLIEVE B	2013-2012	
MASTER	2011 E PREC	

- Competizione individuale riservata alle **PRINCIPIANTI**.
- Il Programma prevede 3 attrezzi obbligatori: Corpo Libero - Trave Bassa – Minitrampolino.
- Le categorie sono quattro: Esordienti – Allieve A -- Allieve B - Master, ognuna con un proprio Regolamento Tecnico.
- Ogni Società potrà iscrivere un numero libero di ginnaste per ogni categoria.
- Il punteggio di partenza per gli esercizi alla Trave ed al Corpo Libero è di **punti 15.00**.
- Gli esercizi al Corpo Libero possono avere un accompagnamento musicale della durata max di **30"**. In tal caso, la Società dovrà presentare la stessa musica per tutte le rappresentanti della stessa categoria, iscritte alla gara.
- La classifica, solo assoluta, sarà determinata dalla somma dei punteggi di tutti e tre gli attrezzi (Corpo Libero, Trave e Minitrampolino).
- Le premiazioni per ogni categoria, avverranno per **fasce di merito (oro, argento, bronzo)** + i tre migliori punteggi assoluti, considerando l'aspetto ludico-promozionale della tipologia di gara.
- In tutti i casi di pari merito, farà fede la data di nascita: più giovane per le categorie Esordienti, Allieve A e B; più anziana per la categoria Master.



CATEGORIA ESORDIENTI

PROGRAMMA TECNICO

CORPO LIBERO	5 elementi a scelta, da eseguire con qualche collegamento coreografico
TRAVE BASSA	5 elementi a scelta, da eseguire con qualche collegamento coreografico – percorrere almeno una lunghezza
MINITRAMPOLINO	2 salti uguali o diversi – vale l'esecuzione migliore

Corpo Libero p. 15.00

Durata dell'esercizio max 30"

1. Capovolta avanti (partenza ed arrivo liberi)
2. Capovolta indietro (partenza ed arrivo liberi)
3. Ruota
4. Gatto
5. Pennello
6. Candela (con aiuto delle mani)
7. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite/divaricate con aiuto delle mani (2")
8. Staccata sagittale/frontale (anche con l'aiuto delle mani 2")
9. Ponte partenza da supini (2")
10. Mezzo giro perno sugli avampiedi
11. Rotolamento a corpo disteso A/L (360°)

Trave p.15.00

Durata dell'esercizio max 50" - Minimo una lunghezza da percorrere

1. **Entrata:** a) lateralmente o in punta alla Trave, in appoggio sulle mani, salire sull'attrezzo con piedi alternati e arrivare in accosciata (anche utilizzando uno step)
b) lateralmente o in punta alla Trave, salire sull'attrezzo con piedi alternati senza aiuto delle mani (anche utilizzando uno step)
2. Pennello
3. Gatto
4. Mezzo giro su due piedi in relevé
5. Da ritti: piegamento sulle gambe (max accosciata) braccia in posizione libera (2")
6. 1 slancio avanti
7. Equilibrio sugli avampiedi
8. Equilibrio in passé
9. **Uscita:** a) Pennello (in punta o di lato con partenza da fermo)
b) Salto Divaricato Frontale (in punta o di lato con partenza da fermo)

Minitrampolino

CON UTILIZZO DI UN PIANO RIALZATO

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	PENNELLO	14.00
2	DIVARICATO FRONTALE (salto ad X)	14.20
3	RACCOLTO	14.40
4	CAPOVOLTA arrivo sedute	14.70
5	PENNELLO 180°	15.00
6	CAPOVOLTA arrivo ritti	15.00

CATEGORIE ALLIEVE A – ALLIEVE B

PROGRAMMA TECNICO

CORPO LIBERO	5 elementi a scelta, da eseguire con qualche collegamento coreografico
TRAVE BASSA	5 elementi a scelta, da eseguire con qualche collegamento coreografico – percorrere almeno una lunghezza
MINITRAMPOLINO	2 salti uguali o diversi – vale l'esecuzione migliore

Corpo Libero p. 15.00

Durata dell'esercizio max 30"

1. Capovolta avanti partenza gb. tese anche divaricate arrivo libero
2. Capovolta indietro partenza libera arrivo in ginocchio
3. Ruota
4. Verticale divaricata di passaggio (almeno una gb e il bacino devono raggiungere la verticale)
5. Ponte (2")
6. Capovolta avanti + 1 coniglietto con gb. flesse al petto
7. Pennello 180°
8. Gatto 180°
9. Candela (anche con aiuto delle mani)
10. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite/divaricate con aiuto delle mani (2")
11. Staccata sagittale/frontale (anche con l'aiuto delle mani 2")
12. Mezzo giro perno in passé

Trave p.15.00

Durata dell'esercizio max 50" - Minimo una lunghezza da percorrere

- Entrata:** a) Salire con un piede, l'altra gb. protesa dietro
b) lateralmente o in punta alla **T.**, in appoggio sulle mani, con piccola spinta degli a.i., salire sull'attrezzo in accosciata
c) lateralmente o in punta alla **T.**, salire sull'attrezzo con piedi alternati senza aiuto delle mani (anche utilizzando uno step)
1. Pennello
 2. Raccolto
 3. Gatto
 4. 1 passo laterale e riunire in relevé (ripetere 2 volte)
 5. Mezzo giro su due piedi in relevé
 6. Mezzo giro in passé
 7. Equilibrio su pianta gamba in posizione libera (2")
 8. Equilibrio su pianta con gamba impugnata a 90° (2" - Solo per Allieve B)
 9. Orizzontale prona su pianta (1" - Solo per Allieve B)
 10. **Uscite:** a) Pennello (in punta o di lato con partenza da fermo)
b) Raccolto (in punta o di lato con partenza da fermo)
c) Ruota con 4 appoggi (Solo per Allieve B)

Minitrampolino con utilizzo di un piano rialzato

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	DIVARICATO FRONTALE	14.00
2	RACCOLTO	14.30
3	CAPOVOLTA SALTATA	14.50
4	PENNELLO 180°	14.70
5	VERTICALE CON ARRIVO SUPINI	15.00

CATEGORIA MASTER

PROGRAMMA TECNICO

CORPO LIBERO	5 elementi a scelta, da eseguire con qualche collegamento coreografico
TRAVE BASSA	5 elementi a scelta, da eseguire con qualche collegamento coreografico – percorrere almeno una lunghezza
MINITRAMPOLINO	2 salti uguali o diversi – vale l'esecuzione migliore

«

Corpo Libero p. 15.00

Durata dell'esercizio max 30"

1. Capovolta avanti partenza gb. tese unite/divaricate arrivo ritti
2. Capovolta indietro partenza libera arrivo a gb. ritte divaricate
3. Ruota (anche con un braccio)
4. Verticale Sforbiciata in appoggio sugli arti superiori
5. Verticale + Capovolta avanti
6. Ponte (2")
7. Pennello 360°
8. Gatto 360°
9. Raccolto 180°
10. Enjambée sul posto ("Pinocchio") apertura 90°
11. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite/divaricate con aiuto delle mani (2")
12. Staccata sagittale/frontale (anche con l'aiuto delle mani 2")
13. Un giro perno in passé

Trave p.15.00

Durata dell'esercizio max 50" - Minimo una lunghezza da percorrere

Entrata: a) Posa di un piede, rizzarsi, l'altra gamba protesa dietro

b) Lateralmente o in punta alla **T.**, in appoggio sulle mani, con piccola spinta degli a.i., salire sull'attrezzo in accosciata

1. Pennello
2. Raccolto
3. Gatto
4. Mezzo giro su due piedi in relevé
5. Mezzo giro in passé
6. Equilibrio in relevé arto libero in posizione libera (2")
7. Orizzontale prona su pianta (2")
8. **Uscite:** a) Raccolto 180° (in punta o di lato partenza da fermo)
b) Salto Carpio Divaricato (in punta o di lato partenza da fermo)

Minitrampolino con piano rialzato

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	RACCOLTO	14.00
2	CARPIO DIVARICATO	14.40
3	CAPOVOLTA SALTATA	14.50
4	PENNELLO 180°	14.70
5	VERTICALE CON ARRIVO SUPINI	15.00

SMART GYM – GENIUS GYM

Falli Generali - Penalità

Falli d'esecuzione validi per tutti gli elementi		Piccoli 0.10	Medi 0.30	Grandi 0.50	1.00
Braccia piegate/gambe flesse	o.v.	X	X	X	
Gambe piegate/divaricate/ incrociate - Piedi rilassati/ Corpo non in tenuta	o.v.	X < della largh Spalle	X > alla largh. Spalle		
Sfiorare/Toccare l'attrezzo con le mani/braccia, senza cadere contro l'attrezzo	o.v.		X		
Sbilanciamenti	o.v.		X		
Esigenza mancante	o.v.			X	
Appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto	o.v.				X
Caduta sull'attrezzo o contro di esso	o.v.				X
Caduta sul tappeto, sulle ginocchia o sul bacino	o.v.				X

<u>FALLI SPECIFICI SUOLO</u>		Piccoli 0.10	Medi 0.30	Grandi 0.50	1.00
Atteggiamento del corpo non corretto	o.v.	X	X		
Caduta, appoggio di una mano, braccia, ginocchia o bacino	o.v.				X

Staccata Sagittale/Frontale		X	X		
Candela - Ponte		X	X		
In tutti i tipi di Salto: Ginocchia/Gambe appena sotto l'orizzontale		X	X		
Ginocchia/Gambe sotto l'orizzontale		X	X		
Elevazione/Ampiezza insufficiente		X	X		
Giro perno 180°/360°: Rotazione Insufficiente		X	X		
Capovolta av/Capovolta ind: mancanza di rotolamento- salire stentatamente – aiuto delle mani		X	X		
Ruota: Appoggio non consecutivo delle mani- Corpo non passante per la verticale- Spinta insufficiente		X	X		
Verticale Capovolta: Corpo non passante per la verticale- Rotolamento scorretto – Salire stentatamente – Aiuto delle mani		X	X		
Rondata: Corpo squadrato/non passante dalla verticale- Spinta/ Elevazione insufficiente-		X	X		
Rovesciata av/ind: Gamba d'appoggio piegata- Spalle/ Capo non in linea- Salire stentatamente		X	X		

FALLI SPECIFICI TRAVE		Piccoli 0.10	Medi 0.30	Grandi 0.50	1.00
Atteggiamento del corpo non corretto	o.v. .	X	X		
Facilitazione	o.v. .		X		
Aggrapparsi per evitare la caduta	o.v. .			X	
Caduta su e dall'attrezzo	o.v. .				X
Sbilanciamenti	o.v. .	X	X		
Esigenza mancante				X (dal valore di partenza)	
Non tentare l'uscita	o.v. .			X	

Entrate: Appoggio dei piedi non simultaneo- Elevazione insufficiente			X		
Entrate: Non effettuare lo stacco		NON RICONOSCIUTA			
Accosciata incompleta		X	X		
In tutti i tipi di salto: Elevazione/Ampiezza insufficiente		X	X		
Candela: Corpo non in linea		X	X		
Equilibri: Tenuta inferiore a (2")		X			
Non rispettare il numero min di lunghezze da percorrere		X			
In tutti i tipi di uscita: Elevazione/Apertura/Rotazione/Spinta insufficienti		X	X		

FALLI SPECIFICI MINITRAMPOLINO

		Piccoli 0.10	Medi 0.30	Grandi 0.50	1.00
Spalle avanti alla battuta			X		
Bacino al di sotto dell'altezza delle spalle (fase ascendente)	o.v.	X	X	X	
Elevazione insufficiente	o.v.	X	X	X	
Capo non in linea	o.v.	X			
Gambe flesse- Braccia flesse- Gambe incrociate	o.v.	X	X	X	
Corpo non in tenuta, squadrato, arcato	o.v.	X	X	X	
Eccessiva lunghezza (escluso il tuffo)	o.v.	X	X	X	
Tecnica Errata	o.v.		X		
Arrivo troppo vicino all'attrezzo			X		
Arrivo senza precedenza dei piedi		NULLO			

N.B. nella Capovolta saltata il corpo è squadrato.

FALLI SPECIFICI VOLTEGGIO

		Piccoli 0.10	Medi 0.30	Grandi 0.50	1.00
Spalle avanti alla battuta			X		
Bacino al di sotto dell'altezza delle spalle (fase ascendente)	o.v.	X	X	X	
Elevazione insufficiente	o.v.	X	X	X	
Capo non in linea	o.v.	X			
Gambe flesse- Braccia flesse- Gambe incrociate	o.v.	X	X	X	
Corpo non in tenuta, squadrato, arcato	o.v.	X	X	X	
Arrivo troppo vicino all'attrezzo			X		
Arrivo senza precedenza dei piedi		NULLO			

