



Ente di Promozione  
Sportiva riconosciuto dal  
C.O.N.I.



# Campionato Nazionale CSENCUP

2022

a squadre e individuale



Settore  
Ginnastica Artistica

Programma  
Tecnico



## **Campionato Nazionale Cup 2022 a squadre e individuale**

**A cura di**

**Cinzia Pennesi**

**Monia Melis – Ilenia Oberni - Alice Grecchi – Sonia Frasca**

**Componenti Commissione Tecnica Nazionale**

***Aggiornato 15 dicembre 2021***

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

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://www.csen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

[info@csen.it](mailto:info@csen.it)



## Campionato Nazionale CUP a squadre 2022

CATEGORIE Anni di nascita	PARTECIPAZIONE	COMPOSIZIONE SQUADRA	PROGRAMMA TECNICO	CLASSIFICA
<b>Esordienti</b> 2016-2015-2014 <b>Allieve A</b> 2013-2012 <b>Allieve B</b> 2011-2010 <b>Junior A</b> 2009-2008 <b>Junior B</b> 2007-2006 <b>Senior</b> 2005 e precedenti	A Squadra con esecuzione individuale	Min 3 max 5 componenti	3 attrezzi: Suolo Trave Minitrampolino	A squadre

### Regolamento Tecnico

1. Competizione a squadre.
2. Le partecipanti al Campionato Cup squadre possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat di 1° Livello
3. Nei Campionati Regionali ogni Società potrà iscrivere un numero libero di squadre per ogni categoria
4. Ogni squadra dovrà essere composta da un minimo di tre ad un massimo di **cinque** ginnaste ed ogni ginnasta potrà gareggiare anche ad un solo attrezzo
5. Tutte le componenti la squadra, dovranno indossare lo stesso body (o penalità di squadra pari a 0.50)
6. Il punteggio di partenza per gli esercizi alla Trave ed al Corpo Libero é di **punti 15**
- 5 La classifica sarà determinata dalla somma dei migliori tre punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo
- 6 In caso di pari merito, per le categorie Esordienti, Allieve A, Allieve B, Junior A e Junior B, vincerà la squadra più giovane; per la categoria Senior, la squadra più anziana, sempre prendendo in considerazione il numero minimo di ginnaste richiesto per comporre la squadra (3 ginnaste)
- 7 Per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p.1.00**

### REGOLAMENTO MUSICHE

Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, della durata di **min 30'' e max 50''** deve essere inciso su:

- **chiavetta USB** che dovrà riportare esclusivamente i brani musicali inerenti la gara, ognuno con il **cognome** della ginnasta che utilizza il brano.

Si consiglia, comunque di provvedere anche con altro supporto per ogni evenienza: cellulare, o tablet o Cd. In quest'ultimo caso: formato audio, buono stato di conservazione e brano inciso **COME TRACCIA UNICA**

**Il brano musicale deve essere lo stesso per tutti i componenti la stessa squadra. In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale.**

## Ammissione al Campionato Nazionale

### **N.B. massimo due squadre per società**

1. Sulla base della classifica regionale, nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la somma delle due migliori prove. Si terrà presente il seguente schema:

da 1 a 12 squadre partecipanti	prime tre squadre
da 13 a 25 squadre partecipanti	prime cinque squadre
da 26 a 40 squadre partecipanti	prime sette squadre
oltre le 41 squadre partecipanti	prime nove squadre

***In caso di necessità, per il Campionato Nazionale, è consentita la sostituzione di massimo 2 ginnaste per squadra***

Le Società interessate a partecipare al Campionato Nazionale ma appartenenti a Comitati Regionali che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere al Campionato Nazionale **1** squadra per ogni categoria per ogni Comitato Regionale

Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 24 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 24 ore, non saranno accettate.

## REGOLAMENTO PODIO

**Le ginnaste componenti le prime cinque squadre della classifica NAZIONALE 2022, dovranno passare al Cup Individuale nella successiva stagione sportiva (2022-2023) o potranno permanere nel Campionato Cup a Squadre ma passando nella categoria immediatamente superiore.**

## PREMIAZIONI

È sempre preferibile ed auspicabile che le squadre premiate presenzino alla cerimonia di premiazione ma, qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società di appartenenza (tecnico, atleta, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

***Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al***

**Codice dei Punteggi 2022 e Linee Guida**  
**Tecniche e di Giuria 2022**

## Categoria Esordienti

### Programma Tecnico

<b>CORPO LIBERO</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica e collegati con qualche passo coreografico
<b>TRAVE</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica e collegati con qualche passo coreografico
<b>MINITRAMPOLINO</b>	2 salti anche diversi vale il migliore - Trampolino attaccato ai tappetoni

### **Corpo Libero p. 10**

Durata dell'esercizio **min 30" max 50"**

1. Capovolta avanti (partenza ed arrivo liberi)
2. Capovolta indietro (partenza ed arrivo liberi)
3. Ruota
4. Verticale divaricata di passaggio (almeno una gb e il bacino devono raggiungere la Verticale)
5. Gatto
6. Pennello
7. Candela (anche con aiuto delle mani)
8. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite o divaricate (2")
9. Da seduti a gambe divaricate: flettere il busto avanti, petto a terra (2")
10. Staccata sagittale/frontale (anche con l'aiuto delle mani 2")
11. Ponte (2")
12. Mezzo giro perno gb libera (180°)

### **Trave Bassa p. 10**

Durata dell'esercizio **max 40" Minimo una lunghezza**

Entrata: a) piede in appoggio sull'attrezzo rizzarsi su una gamba, l'altra protesa dietro (2")

b) Lateralmente alla trave: senza appoggio delle mani salire sull'attrezzo con gambe alternate con passaggio in accosciata

2. Pennello (senza cambio di gambe)
3. Gatto
4. Mezzo giro sugli avampiedi (180°)
5. Da ritti: piegamento sulle gambe (max accosciata) braccia in posizione libera (2")
6. Equilibrio su pianta gamba libera in posizione libera (2")
7. Posizione a ginocchio aperto (2")
8. Uscita: Pennello (in punta o di lato con partenza da fermo)

### **Minitrampolino rincorsa ammessa anche su piano rialzato**

2 prove, anche diverse, vale la migliore

<b>TIPOLOGIA SALTO</b>	<b>VALORE</b>
PENNELLO	p. 14.00
RACCOLTO	p. 14.20
CAPOVOLTA SALTATA	p. 14.50
PENNELLO 180°	p. 14.70
VERTICALE ARRIVO SUPINI	p. 15.00

## Categorie Allieve A e B Programma Tecnico

<b>CORPO LIBERO</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica e collegati con qualche passo coreografico
<b>TRAVE</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica e collegati con qualche passo coreografico
<b>MINITRAMPOLINO</b>	2 salti anche diversi vale il migliore - Trampolino attaccato ai tappetoni

### Corpo Libero p. 10

Durata dell'esercizio **min 30" max 50"**

1. Capovolta avanti arrivo in piedi gb unite
2. Capovolta indietro arrivo in piedi
3. Ruota (anche con un braccio)
4. Verticale di passaggio
5. Gatto 180°
6. Sforbiciata tesa
7. Pennello 180°
8. Candela (2" anche con aiuto delle mani)
9. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite/divaricate (2")
10. Staccata sagittale/frontale (aiuto delle mani consentito solo per raggiungere la posizione (2"))
11. Ponte (2")
12. Mezzo giro perno gb libera 180°

### Trave p.10

Durata dell'esercizio **max 40"**. Min. una lunghezza

Entrata: a) piede in appoggio sull'attrezzo rizzarsi su una gamba, l'altra protesa dietro (2")

b) Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta

1. Pennello (senza cambio di gambe)
2. Gatto
3. Mezzo giro su due piedi in relevé
4. Equilibrio su pianta gamba libera in posizione libera (2")
5. Orizzontale prona (2")
6. Squadra equilibrata in appoggio sulle mani (2" gambe tese unite/divaricate)
7. Uscita: a) Salto Raccolto (partenza da fermo) b) Ruota

### Minitrampolino rincorsa ammessa anche su piano rialzato

Esecuzione di due prove uguali o diverse vale la migliore

<b>TIPOLOGIA SALTO</b>	<b>VALORE</b>
SALTO RACCOLTO	p. 14.00
CAPOVOLTA SALTATA	p. 14.50
PENNELLO 180°	p. 14.50
SALTO CARPIO DIVARICATO	p. 14.80
VERTICALE ARRIVO SUPINI	p. 14.80
TUFFO	p. 15.00
VERTICALE ARRIVO SUPINI CON SPINTA	p. 15.00

**Categorie Junior A e B/Senior  
Programma Tecnico**

<b>CORPO LIBERO</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica e collegati con qualche passo coreografico
<b>TRAVE</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica e collegati con qualche passo coreografico
<b>MINITRAMPOLINO</b>	2 salti anche diversi vale il migliore - Trampolino attaccato ai tappetoni

**Corpo Libero p. 10**

Durata dell'esercizio **min 30" max 50"**

1. Cap av partenza gb tese, unite/divaricate, arrivo in piedi
2. Capovolta indietro arrivo a gambe ritte unite/divaricate
3. Ruota spinta o saltata
4. Ruota con 1 mano
5. Verticale Capovolta
6. Ponte (segnato) + Rovesciata ind
7. Rovesciata Indietro
8. Rovesciata avanti
9. Gatto 180°
10. Pennello 360°
11. Raccolto
12. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite/divaricate (2")
13. Staccata sagittale o frontale (aiuto delle mani consentito solo per raggiungere la posizione (2"))
14. Giro perno gb libera (360°)

**Trave p.10**

Durata dell'esercizio **max 50" Minimo una lunghezza e mezza**

Entrate: a. Presalto battuta in pedana e Pennello

b. Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta

1. Accosciata: spinta a piedi pari portando il bacino in Verticale a gb flesse
2. Gatto
3. Salto Divaricato sagittale (min 90°)
4. Raccolto
5. Mezzo giro perno gb libera (180°)
6. Equilibrio in relevé (2") arto libero in posizione libera
7. Orizzontale prona (2")
8. Candela (2")
9. Uscite: a) Salto Raccolto 180° (da fermo/con presalto)                      b) Ruota

**Minitrampolino** Non è consentita la rincorsa su piano rialzato  
Esecuzione di due prove, uguali o diverse, vale la migliore

<b>TIPOLOGIA SALTO</b>	<b>VALORE</b>
CAPOVOLTA SALTATA	p.14.00
SALTO CARPIO DIVARICATO	p.14.40
PENNELLO 360°	p.14.50
TUFFO	p.14.50
VERTICALE ARRIVO SUPINI	p.14.50
RIBALTATA AVANTI	p.14.80
FLIC AVANTI	p.14.80
SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.15.00



## **SCHEDE DI DICHIARAZIONE**





**Campionato CSEN CUP SQUADRE**

**Copia Società**

**Attrezzo: SUOLO** Categoria:

**SOCIETÀ:**

**Copia Segreteria CUP SQUADRE**

**Attrezzo: SUOLO** Categoria

<i>Squadra:</i>	<i>Penalità</i>	<i>Punteggio Finale</i>	<i>Squadra:</i>	<i>Penalità</i>	<i>Punteggio Finale</i>

**Campionato CSEN CUP SQUADRE**



**Copia Società**

**Attrezzo: TRAVE** Categoria:

**SOCIETÀ:**

**Copia Segreteria CUP SQUADRE**

**Attrezzo: TRAVE** Categoria:

**SOCIETÀ:**

<i>Squadra:</i>	<i>V. Partenza meno Penalità</i>	<i>Punteggio Finale</i>	<i>Squadra:</i>	<i>V. Partenza meno Penalità</i>	<i>Punteggio Finale</i>



**Campionato CSEN CUP SQUADRE**

**Copia Società**

**Attrezzo: Minitrampolino** Categoria:

**SOCIETÀ:**

**Copia Segreteria CUP SQUADRE**

**Attrezzo: Minitrampolino** Categoria:

**SOCIETÀ:**

<i>Squadra:</i>	<i>Valore dei Salti</i>	<i>Penalità</i>	<i>Punteggio Finale</i>	<i>Squadra:</i>	<i>Valore dei Salti</i>	<i>Penalità</i>	<i>Punteggio Finale</i>
	1°	1°			1°	1°	
	2°	2°			2°	2°	
	1°	1°			1°	1°	
	2°	2°			2°	2°	
	1°	1°			1°	1°	
	2°	2°			2°	2°	
	1°	1°			1°	1°	
	2°	2°			2°	2°	



## **CAMPIONATO NAZIONALE CUP INDIVIDUALE 2022**

**A cura di**

**Cinzia Pennesi**

**Monia Melis – Ilenia Oberni - Alice Grecchi – Sonia Frasca**

**Componenti Commissione Tecnica Nazionale**

***Aggiornato 15 dicembre 2021***

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

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://www.csen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

[info@csen.it](mailto:info@csen.it)



CATEGORIE Anni di nascita	PARTECIPAZIONE	PROGRAMMA TECNICO	CLASSIFICA
<b>Esordienti</b> 2016-2015-2014 <b>Allieve A</b> 2013-2012 <b>Allieve B</b> 2011-2010 <b>Junior A</b> 2009-2008 <b>Junior B</b> 2007-2006 <b>Senior</b> 2005 e precedenti	Individuale	3 attrezzi: Suolo Trave Minitrampolino	Individuale: somma dei tre attrezzi

## REGOLAMENTO TECNICO

**N.B.** In caso di qualificazione già acquisita al Campionato Nazionale CSEN, prima di un'eventuale migrazione alle gare Silver FGI superiore a LB3, **non si potrà partecipare al Campionato Nazionale CSEN**

1. Competizione individuale.
2. Le partecipanti al Cup Individuale nelle categorie Allieve A, Allieve B, Junior A, Junior B e Senior, possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat di 1° o 2° livello
3. Nelle Fasi Regionali ogni Società potrà iscrivere un numero libero di ginnaste per ogni categoria
4. Il punteggio di partenza per gli esercizi alla Trave ed al Corpo Libero é di **punti 15**
5. La classifica sarà determinata dalla somma dei punteggi ottenuti ai tre attrezzi
6. In caso di pari merito, per le categorie Esordienti, Allieve A, Allieve B, Junior A, Junior B, vincerà la ginnasta più piccola; per la categoria Senior, la ginnasta più grande di età
7. Per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p.1.00**, per esigenza mancante la penalità sarà di **p.0,5**. Il bonus vale **p.0,50**.

## REGOLAMENTO MUSICHE

Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, della durata di **min 30"** e **max 50"** deve essere inciso su:

- **chiavetta USB** che dovrà riportare esclusivamente i brani musicali inerenti la gara, ognuno con il **cognome** della ginnasta che utilizza il brano.

Si consiglia, comunque di provvedere anche con altro supporto per ogni evenienza: cellulare, o tablet o Cd. In quest'ultimo caso: formato audio, buono stato di conservazione e brano inciso **COME TRACCIA UNICA**

**In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale**

## Ammissione alla Finale Nazionale

Sulla base della classifica regionale, nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la somma delle due migliori prove. Si terrà presente il seguente schema:

da 1 a 10 ginnaste partecipanti:	prime tre ginnaste
da 11 a 20 ginnaste partecipanti:	prime sei ginnaste
da 21 a 35 ginnaste partecipanti:	prime nove ginnaste
oltre le 35 ginnaste partecipanti:	prime dodici ginnaste

Le Società interessate a partecipare al Campionato Nazionale ma appartenenti a Comitati che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere al Campionato Nazionale max 3 ginnaste per ogni categoria per ogni Comitato

Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 24 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 24 ore, non saranno accettate.

## Regolamento Podio

**Le prime tre ginnaste delle categorie Esordienti, Allieve A e B, Junior A e B, classificate nei Campionati Regionale e Nazionale 2022, dovranno cambiare categoria nella stagione sportiva successiva (2022-2023), se non già previsto per età che passino di categoria**  
**Le ginnaste della categoria Senior classificate sul podio (cioè al 1°, 2°, 3° posto) nel Campionato Nazionale 2022, dovranno passare al Campionato Nazionale di Specialità nella stagione sportiva successiva (2022-2023)**

## Premiazioni

È sempre preferibile ed auspicabile che le ginnaste premiate presenzino alla cerimonia di premiazione ma qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società di appartenenza (tecnico, atleta, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

***Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al***

**Codice dei Punteggi 2022e alle Linee**  
**Guida Tecniche e di Giuria 2022**

## Categoria Esordienti Programma Tecnico

<b>CORPO LIBERO</b>	<b>3</b> elementi scelti dalla griglia specifica + <b>1</b> serie artistica di due salti diversi presenti nella griglia, <b>collegati con qualche passo coreografico (per un totale di 5 elementi).</b>
<b>TRAVE</b>	<b>5</b> elementi scelti dalla griglia specifica e collegati con qualche passo coreografico
<b>MINITRAMPOLINO</b>	<b>2</b> salti uguali o diversi, vale il migliore

### **Corpo Libero p. 15.00**

Durata dell'esercizio **min 30" max 50"**

1. Capovolta avanti (arrivo in piedi)
2. Capovolta indietro (arrivo in piedi)
3. Ruota
4. Verticale di passaggio
5. Gatto
6. Pennello
7. Raccolto
8. Sforbiciata Tesa
9. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite o divaricate (2")
10. Staccata sagittale o frontale (anche con l'aiuto delle mani 2")
11. Ponte (2")
12. Mezzo giro perno gb libera(180°)

### **Trave Bassa p. 15.00**

Durata dell'esercizio max 40" Minimo una lunghezza da percorrere

1. Entrata: a) Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta  
b) Presalto battuta in pedana entrata in Pennello
2. Gatto
3. Pennello (senza cambio di gambe)
4. Candela
5. Mezzo giro su due piedi in relevé (180°)
6. Equilibrio su pianta gamba in posizione libera (2")
7. Mezzo giro in accosciata in relevé (180°)
8. Accosciata: spinta a piedi pari portando il bacino in verticale a gb flesse (Coniglietto)
9. Uscite: a) Raccolto (in punta o di lato con partenza da fermo) b) Pennello 180°

**Minitrampolino** Trampolino attaccato ai tappetoni - Rincorsa consentita anche su piano rialzato

<b>TIPOLOGIA SALTO</b>	<b>VALORE</b>
PENNELLO 180°	p. <b>14.00</b>
SALTO RACCOLTO	p. <b>14.20</b>
CAPOVOLTA SALTATA	p. <b>14.40</b>
SALTO CARPIO DIVARICATO	p. <b>14.60</b>
VERTICALE ARRIVO SUPINI	p.14.80
TUFFO	p.15.00
VERTICALE ARRIVO SUPINI CON SPINTA	p.15.00

## Categorie Allieve A e B Programma Tecnico

<b>CORPO LIBERO</b>	<b>3</b> elementi scelti dalla griglia specifica + <b>1</b> serie artistica di due salti diversi presenti nella griglia, collegati con qualche passo coreografico (per un totale di 5 elementi). Possibilità di aggiungere un elemento bonus del valore di p.0,5.
<b>TRAVE</b>	<b>5</b> elementi scelti dalla griglia specifica e collegati con qualche passo Coreografico. Possibilità di aggiungere un elemento bonus del valore di p.0,5.
<b>MINITRAMPOLINO</b>	<b>2</b> salti uguali o diversi, vale il migliore

### Corpo Libero

Durata dell'esercizio **min 30" max 50"**

#### GRIGLIA ELEMENTI

1. Capovolta indietro arrivo ritti gambe tese (anche divaricate)
2. Ruota (ANCHE con 1 mano)
3. Ruota spinta/saltata
4. Verticale Capovolta
5. Ponte 2"
6. Gatto 180°
7. Pennello 180°
8. Raccolto
9. Sforbiciata Tesa
10. Staccata sagittale o frontale 2"

#### BONUS

1. Rondata
2. Giro Perno gb libera 360°
3. Rovesciata indietro

**N.B. Il Bonus può essere inserito all'interno della Serie Artistica. In tal caso gli Elementi scelti dalla griglia dovranno essere 4 e non più 3.**

### Trave

Durata dell'esercizio **max 40" Minimo una lunghezza e mezza da percorrere**

#### GRIGLIA ELEMENTI

1. Entrata a) Entrata in Pennello (da fermo o con battuta a piedi pari)
2. b) Capovolta Avanti Fermata (con bacino a contatto dell'attrezzo) o Rotolata
3. Gatto
4. Raccolto
5. Equilibrio gamba impugnata 90° su pianta (2")
6. Orizzontale prona (2")
7. Candela (2")
8. Enjambée sul posto (apertura min. 90°)
9. Accosciata: spinta a piedi pari portando il bacino in verticale a gb flesse
10. 10.Uscite: a) Raccolto 180°                      b) Ruota

#### BONUS

1. Mezzo giro perno gb libera
2. Entrata: squadra equilibrata di passaggio a gb divaricate tese con posa delle mani sull'attrezzo
3. Capovolta Avanti Fermata

Calcolo del punteggio per corpo libero e trave: p.10+5 elementi da p.1= 15 (+ se presente 0,5 di bonus)

**Minitrampolino**

Trampolino attaccato ai tappetoni - Rincorsa ammessa anche su piano rialzato

<b>TIPOLOGIA SALTO</b>	<b>VALORE</b>
CAPOVOLTA SALTATA	p.14.00
SALTO CARPIO DIVARICATO	p.14.20
PENNELLO 360°	p.14.50
TUFFO	p.14.50
VERTICALE ARRIVO SUPINI	p.14.50
FLIC AVANTI	p.14.80
RIBALTATA	p.14.80
SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.15.00

## Categorie Junior A e B

### Programma Tecnico

<b>CORPO LIBERO</b>	<b>3</b> elementi scelti dalla griglia specifica + <b>1</b> serie artistica di due salti diversi presenti nella griglia, collegati con qualche passo coreografico (per un totale di 5 elementi). Possibilità di aggiungere un elemento bonus del valore di p.0,5
<b>TRAVE</b>	<b>5</b> elementi scelti dalla griglia specifica e collegati con qualche passo Coreografico. Possibilità di aggiungere un elemento bonus del valore di p.0,5
<b>MINITRAMPOLINO</b>	<b>2</b> salti uguali o diversi, vale il migliore

#### **Corpo Libero**

Durata dell'esercizio **min 30" max 50"**

##### **GRIGLIA ELEMENTI**

1. Verticale Capovolta
2. Ruota con 1 mano
3. Ponte 2"
4. Capovolta avanti + Verticale con gambe flesse (distendere le gb in Verticale)
5. Rondata (anche con Pennello)
6. Raccolto
7. Gatto 360°
8. Pennello 360°
9. Cosacco stacco libero
10. Giro perno gb libera (360°)

##### **BONUS**

1. Rovesciata indietro
2. Rovesciata avanti
3. Enjambée sul posto (apertura min.160°)

**N.B. Il Bonus può essere inserito all'interno della Serie Artistica. In tal caso gli Elementi scelti dalla griglia dovranno essere 4 e non più 3.**

#### **Trave**

Durata dell'esercizio **max 50"**      **Minimo una lunghezza e mezza da percorrere**

##### **GRIGLIA ELEMENTI**

1. Entrate: a) in Pennello (da fermo o con battuta a piedi pari) b) Capovolta avanti Fermata (con bacino a contatto dell'attrezzo) o Rotolata
2. Mezzo giro gamba tesa
3. Equilibrio gamba impugnata a 90° su pianta
4. Orizzontale prona (2")
5. Candela (2")
6. Enjambée sul posto (apertura min 160°)
7. Salto Raccolto
8. Verticale Unita o Sagittale di passaggio
9. Uscite: a) Salto Raccolto 180° b) Pennello 360° c) Rondata

##### **BONUS**

1. Entrate: Squadra equilibrata a gb divaricate tese con posa delle mani sull'attrezzo (2")
2. Mezzo giro perno + passo + Mezzo giro perno sull'altra gb
3. Capovolta avanti (rotolamento continuo)



Calcolo del punteggio per corpo libero e trave: p.10+5 elementi da p.1= 15 (+ se presente 0,5 di bonus)

**Minitrampolino**

Trampolino attaccato ai tappetoni - Non è consentita la rincorsa su piano rialzato

<b>TIPOLOGIA SALTO</b>	<b>VALORE</b>
CAPOVOLTA SALTATA	p.14.00
SALTO CARPIO DIVARICATO	p.14.00
TUFFO	p.14.30
PENNELLO 360°	p.14.30
FLIC AVANTI	p.14.50
RIBALTATA	p.14.50
SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.14.80
SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	p.15.00

## Categoria Senior Programma Tecnico

<b>CORPO LIBERO</b>	<b>3</b> elementi scelti dalla griglia specifica + <b>1</b> serie artistica di due salti diversi presenti nella griglia, collegati con qualche passo coreografico (per un totale di 5 elementi). Possibilità di aggiungere un elemento bonus del valore di p.0,5
<b>TRAVE</b>	<b>5</b> elementi scelti dalla griglia specifica e collegati con qualche passo Coreografico. Possibilità di aggiungere un elemento bonus del valore di p.0,5
<b>MINITRAMPOLINO</b>	<b>2</b> salti uguali o diversi, vale il migliore

### Corpo Libero

Durata dell'esercizio **min 30" max 50"**

#### GRIGLIA ELEMENTI

1. Verticale Capovolta
2. Ruota spinta/saltata
3. Ponte 2"
4. Capovolta avanti + Verticale a gambe divaricate
5. Rondata (anche con Pennello)
6. Raccolto 180°
7. Gatto 360°
8. Pennello 360°
9. Cosacco stacco libero
10. Giro perno gb libera (360°)

#### BONUS

1. Rovesciata avanti
2. Rovesciata indietro
3. Enjambée sul posto (apertura min.160°)

**N.B. Il Bonus può essere inserito all'interno della Serie Artistica. In tal caso gli Elementi scelti dalla griglia dovranno essere 4 e non più 3.**

### Trave

Durata dell'esercizio **max 50" Minimo una lunghezza e mezza da percorrere**

#### GRIGLIA ELEMENTI

1. Entrate: a) in Pennello (da fermo o con battuta a piedi pari) b) Capovolta Avanti Fermata (con bacino a contatto dell'attrezzo) o Rotolata
2. Mezzo giro gamba tesa (180°)
3. Equilibrio in relevé arto libero in posizione libera
4. Orizzontale prona (2")
5. Candela (2")
6. Enjambée sul posto (apertura min 160°)
7. Salto Raccolto
8. Capovolta avanti arrivo libero (rotolamento continuo)
9. Verticale Unita o Sagittale di passaggio
10. Uscite: a) Salto Raccolto180° b) Pennello 360° c) Rondata

#### BONUS

1. Squadra equilibrata a gb divaricate tese con posa delle mani sull'attrezzo (2")
2. Ruota
3. Mezzo giro perno + passo + Mezzo giro perno sull'altra gb

Calcolo del punteggio per corpo libero e trave: p.10+5 elementi da p.1= 15 (+ se presente 0,5 di bonus)

**Minitrampolino**

Trampolino attaccato ai tappetoni - Non è consentita la rincorsa su piano rialzato

<b>TIPOLOGIA SALTO</b>	<b>VALORE</b>
CAPOVOLTA SALTATA	p.14.00
SALTO CARPIO DIVARICATO	p.14.00
TUFFO	p.14.20
PENNELLO 360°	p.14.20
FLIC AVANTI	p.14.40
RIBALTATA	p.14.40
SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.14.60
SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	p.14.80
SALTO GIRO AVANTI TESO	p.15.00



## **SCHEDE DI DICHIARAZIONE**

**Campionato CSEN CUP INDIVIDUALE**

Copia Società

SOCIETÀ.....

**Attrezzo: SUOLO** Categoria:

Copia Segreteria CUP INDIVIDUALE

SOCIETÀ.....

**Attrezzo: SUOLO** Categoria:

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale

**Campionato CSEN CUP INDIVIDUALE**

Copia Società

SOCIETÀ.....

**Attrezzo: TRAVE** Categoria:

Copia Segreteria CUP INDIVIDUALE

SOCIETÀ.....

**Attrezzo: TRAVE** Categoria:

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale

**Campionato CSEN CUP INDIVIDUALE**

Copia Società

SOCIETÀ .....

**Attrezzo: MINITRAMPOLINO** Categoria:

Copia Segreteria CUP INDIVIDUALE

SOCIETÀ .....

**Attrezzo: MINITRAMPOLINO** Categoria:

GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale
	1°		1°		1°		1°
	2°		2°		2°		2°
GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale
	1°		1°		1°		1°
	2°		2°		2°		2°
GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale
	1°		1°		1°		1°
	2°		2°		2°		2°

