



# Trofeo Easy Cup





## Trofeo Nazionale Easy Cup 2023

CATEGORIE		PROGRAMMA TECNICO		CLASSIFICA
Anni Nascita		Esecuzione Individuale		Fasce di merito
Pulcini	2018-2017	GAM	GAF	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oro</li> <li>• argento</li> <li>• bronzo</li> </ul>
Esordienti	2016-2015			
Allieve A	2014-2013			
Allieve B	2012-2011	3 attrezzi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• CL</li> <li>• VL</li> <li>• MTR</li> </ul>	3 attrezzi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• CL</li> <li>• TR</li> <li>• MTR o VL</li> </ul>	
Junior A	2010-2009			
Junior B	2008-2007			
Senior	2006 e precedenti			

### Regolamento Tecnico

- Competizione individuale mista riservata a ginnaste/i **principianti**.
- Ogni Società potrà iscrivere un numero libero di ginnaste per ogni categoria sia nelle fasi **Regionali** che in quella **Nazionale**.
- Il punteggio di partenza per gli esercizi alla Trave ed al Corpo Libero è di **punti 15**.
- La classifica è assoluta e sarà determinata dalla somma dei punteggi di tutti e tre gli attrezzi (Corpo libero, Trave e Minitrampolino o Volteggio a scelta del tecnico)
- In caso di pari merito, per le categorie Esordienti, Allieve e Junior, vincerà la ginnasta più giovane; per la categoria Senior, la ginnasta più anziana.
- La musica per gli esercizi al Corpo libero e' facoltativa.
- Il programma tecnico è uguale per tutte le categorie tranne la categoria **Pulcini** che prevede l'esecuzione di 3 elementi per la trave e il corpo libero e 2 salti a scelta al Minitrampolino o al Volteggio

### Ammissione all'Evento Nazionale

L'ammissione all'Evento Nazionale è libera.

### PREMIAZIONE

Considerato lo **spirito promozionale** di questa competizione, **con integrazione ed inclusione sociale a 360°**, l'organizzazione si riserva di premiare tutte le ginnaste presenti in gara.

Le premiazioni saranno effettuate per classifica generale sommando i punteggi degli attrezzi presentati e suddivise per fasce di merito il quale numero varierà in base alla quantità numerica degli atleti. Solo all'evento nazionale in fascia oro saranno specificate le prime 5 posizioni in classifica. **Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore ed alle penalità, si rifà al Codice dei punteggi e linee guida del Campionato CSEN Cup 2023**

### PROGRAMMA TECNICO PER TUTTE LE CATEGORIE

**(Esclusa la categoria PULCINI che prevede l'esecuzione di 3 elementi al CI e alla Trave e 2 salti al Minitrampolino o al Volteggio)**

CORPO LIBERO	5 ELEMENTI DA SCEGLIERE NELLA APPOSITA GRIGLIA
TRAVE	5 ELEMENTI DA SCEGLIERE NELLA APPOSITA GRIGLIA
MINITRAMPOLINO O VOLTEGGIO	2 SALTI UGUALI O DIVERSI DA SCEGLIERE NELLA APPOSITA GRIGLIA

## **Corpo Libero**

### **Durata dell'esercizio max 50"**

Tutti gli elementi devono essere ben collegati con passi di danza e coreografia

1. Capovolta avanti (partenza ed arrivo liberi)
2. Capovolta indietro (partenza ed arrivo liberi)
3. Ruota (anche con un braccio)
4. Verticale divaricata di passaggio (almeno una gb e il bacino devono raggiungere la verticale)
5. Gatto
6. Pennello (anche con 180°)
7. Candela (anche con aiuto delle mani)
8. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite o divaricate (2") senza aiuto delle mani
9. Staccata sagittale (anche con l'aiuto delle mani 2")
10. Ponte (2")
11. Mezzo giro perno con gamba libera flessa (180°)
12. Verticale e ponte (non e' obbligatorio rialzarsi dal ponte)
13. Capovolta avanti + 2 salti in quadrumania avanti (coniglietto)
14. Da supini salire in ponte più rovesciata indietro
15. Rotolamento a corpo disteso (360°)

## **Trave Bassa**

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

1. Entrata: a) salire con piedi alternati  
b) salire con piedi alternati con arrivo in accosciata
2. Pennello
3. Gatto
4. Mezzo giro su due piedi in relevé (180°)
5. Da ritti: piegamento sulle gambe (max accosciata) braccia in posizione libera (2")
6. Equilibrio su pianta gamba in posizione libera (2")
7. Slancio avanti di una gamba
8. 2 salti in quadrumania con gambe piegate (coniglietto)
9. Orizzontale prona su pianta 2"
10. Equilibrio su pianta con gamba impugnata a 90°
11. Equilibrio su due piedi in relevè
12. Candela
13. Ponte
14. Uscita: a) Pennello (in punta o di lato con partenza da fermo)  
b) Salto a X  
c) Groupe'

## **Minitrampolino**

Esecuzione di due salti uguali o diversi da scegliere nella griglia, ai fini della classifica verrà considerato il migliore.

Rincorsa libera effettuabile sia a terra che con piano rialzato.

Il Pennello per la categoria **Pulcini** può essere eseguito anche da

fermi sul Minitrampolino con 2 molleggi preparatori al salto.

	<b>TIPOLOGIA SALTO</b>	<b>VALORE SALTO</b>
1	PENNELLO / GROUPE'	13.50
2	SALTO A X / PENNELLO 180°	14.00
3	CARPIATO DIVARICATO	14.50
4	CAPOVOLTA SALTATA (ARRIVO LIBERO)	14.50
5	PENNELLO 360°	14.70
6	VERTICALE	15

## **Volteggio**

Tapp h.40

Esecuzione di due salti uguali o diversi da scegliere nella griglia, ai fini della classifica, verrà considerato il migliore.

	<b>TIPOLOGIA SALTO</b>	<b>VALORE SALTO</b>
1	DA FERMI CON LE MANI SUL TAPPETO : 2 BATTUTE IN PEDANA E PORTARE I PIEDI SUL TAPPETO (FRAMEZZO)	13.50
2	PENNELLO	14.00
3	FRAMEZZO (INTESO COME SALTO CON APPOGGIO PRIMA DELLE MANI E POI DEI PIEDI )	14.50
4	CAPOVOLTA SALTATA (ARRIVO LIBERO)	14.70
5	VERTICALE	15

**Info ed Iscrizioni: SONIA FRASCA Tel. 338 2841109 Mail: [sosy.85@libero.it](mailto:sosy.85@libero.it)**



## MODULO ISCRIZIONE GARA

### TROFEO EASY CUP CSEN

NOME SOCIETA' \_\_\_\_\_

NOME E COGNOME DEL TECNICO \_\_\_\_\_ MAIL \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

	NOMINATIVO ATLETA COGNOME NOME e Codice Fiscale	Luogo e Data di Nascita	N. DI TESSERA	CATEGORIA
1	ROSSI ANNA - RSSANN94D25P456Q	Roma 25/04/1994	0119129456	SENIOR
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

#### 1) COMPILAZIONE CORRETTA

La società si impegna ad accettare il regolamento di gara e ad osservare puntualmente gli orari, confermando la presenza di istruttori maggiorenni tesserati e tecnici abilitati e, dichiara di avere in proprio possesso la certificazione medica per gli atleti partecipanti che, attesti l'idoneità della pratica sportiva e, di esserne responsabile a pieno titolo per la mancanza della stessa.

Si invitano tutte le società a consegnare in segreteria all'atto dell'iscrizione le tessere atleti per controlli.

Data

Firma del Responsabile ASD

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



