



Campionato  
Nazionale

CUP 2024



**GINNASTICA ARTISTICA**



# **Campionato Nazionale Cup 2024 a squadre**

**A cura della  
Commissione Tecnica Nazionale**

*Aggiornato al 5 novembre 2023*

**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)



# Regolamento

CATEGORIE Anni di nascita	PARTECIPAZIONE	COMPOSIZIONE SQUADRA	PROGRAMMA TECNICO	CLASSIFICA
<b>Esordienti</b> 2018-2017-2016 <b>Allieve A</b> 2015-2014 <b>Allieve B</b> 2013-2012 <b>Junior A</b> 2011-2010 <b>Junior B</b> 2009-2008 <b>Senior</b> 2007 e precedenti	A Squadra con esecuzione individuale	Min 3 max 5 componenti	3 attrezzi: Suolo Trave Minitrampolino	A squadre

1. Competizione a squadre.
2. Le partecipanti al Campionato Cup squadre possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat di 1° Livello.
3. Le partecipanti al Cup a squadre **non** possono partecipare al Circuito Promozionale Nazionale Rainbow.
4. Nei Campionati Regionali ogni Società potrà iscrivere un numero libero di squadre per ogni categoria.
5. Ogni squadra dovrà essere composta da un minimo di **tre** ad un massimo di **cinque** ginnaste ed ogni ginnasta potrà gareggiare **da un minimo di uno ad un max di tre attrezzi**.
6. Tutte le componenti la squadra, dovranno indossare lo stesso body (o penalità di squadra pari a 0.50).
7. Il punteggio di partenza per gli esercizi alla Trave ed al Corpo Libero è di **punti 15**.
8. La classifica sarà determinata dalla somma dei **migliori tre punteggi** ottenuti da ognisquadra ad ogni attrezzo.
9. 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).
10. 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 **max 45"** **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.

Il brano deve essere inciso su: **chiavetta USB come traccia unica**.

Si consiglia, comunque di provvedere anche con altro supporto per ogni evenienza: cellulare o tablet.



## 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 quattro squadre
da 13 a 25 squadre partecipanti	prime sei squadre
da 26 a 40 squadre partecipanti	prime otto squadre
oltre le 41 squadre partecipanti	prime dieci squadre

***In caso di necessità, per il Campionato Nazionale, é 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 iscriverne 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 2023, dovranno passare al Cup Individuale nella successiva stagione sportiva (2023-2024) o potranno permanere nel Campionato Cup a Squadre ma passando nella categoria immediatamente superiore.**

## PREMIAZIONI

É 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 2024 e Linee Guida per Tecnici e Giuria 2024***



## Categoria Esordienti Programma Tecnico

<b>CORPO LIBERO</b>	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica e collegati con qualche passo coreografico
<b>TRAVE BASSA</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 max 45"

<b>ACRO</b>	<b>SALTI ARTISTICI</b>	<b>GIRI</b>	<b>EQUILIBRI (2")</b>	<b>MOBILITÀ</b>
Capovolta Av (partenza/arrivo liberi)	Pennello	Mezzo giro perno (180°)	Candela	Da seduti a gb div: flettere il busto av, petto a terra (2")
Capovolta ind (partenza/arrivo liberi)	Gatto		Squadra equilibrata in appoggio sul bacino (gb unite/div)	Staccata sag/fr 2" – anche con aiuto delle mani
Ruota				Ponte
Verticale div di passaggio (almeno 1 gb e bacino in Vert)				

### Trave Bassa p. 10

Durata dell'esercizio max 45" - Minimo una lunghezza – Max 2 Equilibri

<b>ENTRATE</b>	<b>USCITE</b>	<b>SALTI ARTISTICI</b>	<b>GIRI</b>	<b>EQUILIBRI (2")</b>
Piede in appoggio sull'attrezzo, rizzarsi su 1 gb, l'altra protesa dietro	Pennello da fermo (in punta o di lato)	Pennello (senza cambio gb)	Mezzo Giro sugli Avampiedi (180°)	Da ritti: piegamento sulle gb (max accosciata), br in posizione libera
Lateralmente alla T.: salire sull'attrezzo con piedi alternati con passaggio in accosciata (senza aiuto delle mani)		Gatto		Equilibrio su pianta, gb libera in posizione libera
				Posizione a ginocchio aperto



## **Minitrampolino**

**N.B.** Rincorsa ammessa anche su piano rialzato ma in tal caso, tutta la squadra dovrà utilizzarlo.

Esecuzione di due prove uguali o diverse, vale la migliore.

### **Modalità Esecutiva:**

**tutta la squadra saluterà la Giuria - le ginnaste si disporranno in fila per la rincorsa – La prima ginnasta al cenno della Giuria, eseguirà il 1° salto, ritornerà all’inizio della rincorsa e si posizionerà in piegamento a lato delle compagne. Nel frattempo, la seconda ginnasta eseguirà il suo primo salto, sempre al cenno della Giuria, e così via per tutta la squadra.**

**Esauriti tutti i primi salti, tutta la squadra si rialzerà e si preparerà per la seconda rincorsa, ripetendo quanto fatto per i primi salti. Quando tutta la squadra avrà effettuato anche il 2°salto, la gara sarà conclusa e tutta la squadra saluterà la Giuria.**

<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 BASSA</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 **max 45''**

<b>ACRO</b>	<b>SALTI ARTISTICI</b>	<b>GIRI</b>	<b>EQUILIBRI (2'')</b>	<b>MOBILITÀ</b>
Cap av arrivo in piedi gb unite	Pennello 180°	Mezzo giro perno gb libera 180°	Candela	Staccata sag/fr (aiuto delle mani x raggiungere la posizione)
Cap ind arrivo in piedi	Gatto 180°		Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gb unite/div	Ponte
Ruota	Sforbiciata tesa			
Verticale di passaggio				

### Trave Bassa p.10

Durata dell'esercizio **max 45''**. **Min. una lunghezza – Max 2 Equilibri**

<b>ENTRATE</b>	<b>USCITE</b>	<b>SALTI ARTISTICI</b>	<b>GIRI</b>	<b>EQUILIBRI (2'')</b>
Piede in appoggio su T., rizzarsi su una gb, l'altra protesa d ("2)	Salto Raccolto da fermo	Pennello senza scambio	Mezzo giro su due piedi in relevé (180°)	Equilibrio su pianta, gb libera in posizione libera
Lateralmente alla T. appoggio mani e piccola spinta a.i. per salire a 2 piedi in raccolta.	Ruota	Gatto		Orizzontale prona
				Squadra equilibrata in appoggio sulle mani, gb tese unite/div



## **Minitrampolino**

**N.B.** Rincorsa ammessa anche su piano rialzato ma in tal caso, tutta la squadra dovrà utilizzarlo.

Esecuzione di due prove uguali o diverse, vale la migliore.

### **Modalità Esecutiva:**

**tutta la squadra saluterà la Giuria - le ginnaste si disporranno in fila per la rincorsa – La prima ginnasta al cenno della Giuria, eseguirà il 1° salto, ritornerà all’inizio della rincorsa e si posizionerà in piegamento a lato delle compagne. Nel frattempo, la seconda ginnasta eseguirà il suo primo salto, sempre al cenno della Giuria, e così via per tutta la squadra.**

**Esauriti tutti i primi salti, tutta la squadra si rialzerà e si preparerà per la seconda rincorsa, ripetendo quanto fatto per i primi salti. Quando tutta la squadra avrà effettuato anche il 2°salto, la gara sarà conclusa e tutta la squadra saluterà la Giuria.**

<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 BASSA</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 max 45"

<b>ACRO</b>	<b>SALTI ARTISTICI</b>	<b>GIRI</b>	<b>EQUILIBRI (2")</b>	<b>MOBILITÀ</b>
Cap av partenza gb tese, unite/div, arrivo in piedi.	Raccolto	Giro Perno 360° gb libera	Squadra equilibrata sul bacino, gb unite/div	Staccata sag/fr (aiuto delle mani per raggiungere la posizione)
Cap ind arrivo a gambe ritte unite/div	Gatto 180°			
Ruota spinta/saltata	Pennello 360°			
Verticale + Cap				
Ponte (segnato) + Rov ind				
Rovesciata av				
Rovesciata ind				

### Trave Bassa p.10

Durata dell'esercizio max 45" **Minimo una lunghezza e mezza – Max 2 Equilibri**

<b>ENTRATE</b>	<b>USCITE</b>	<b>ACRO</b>	<b>SALTI ARTISTICI</b>	<b>GIRI</b>	<b>EQUILIBRI (2")</b>
Ad una estremità: Presalto, battuta in pedana e Pennello	Salto Raccolto 180° - da fermo o con presalto.	Accosciata: spinta a piedi pari portando il bacino in Vert a gb flex	Raccolto	Mezzo giro perno gb libera (180°)	Equilibrio in relevé, arto libero in posizione libera.
Lateralmente alla T., appoggio mani e piccola spinta a.i. per salire a 2 piedi in raccolta.	Ruota		Gatto		Orizzontale prona
			Salto Div sag (90°)		Candela



**Minitrampolino** Non è consentita la rincorsa su piano rialzato.

Esecuzione di due prove uguali o diverse, vale la migliore.

**Modalità Esecutiva:**

**tutta la squadra saluterà la Giuria - le ginnaste si disporranno in fila per la rincorsa – La prima ginnasta al cenno della Giuria, eseguirà il 1° salto, ritornerà all’inizio della rincorsa e si posizionerà in piegamento a lato delle compagne. Nel frattempo, la seconda ginnasta eseguirà il suo primo salto, sempre al cenno della Giuria, e così via per tutta la squadra.**

**Esauriti tutti i primi salti, tutta la squadra si rialzerà e si preparerà per la seconda rincorsa, ripetendo quanto fatto per i primi salti. Quando tutta la squadra avrà effettuato anche il 2°salto, la gara sarà conclusa e tutta la squadra saluterà la Giuria.**

<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 2024**

**A cura della  
Commissione Tecnica Nazionale**

*Aggiornato al 5 novembre 2023*

**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)



## REGOLAMENTO

CATEGORIE Anni di nascita	PARTECIPAZIONE	PROGRAMMA TECNICO	CLASSIFICA
<b>Esordienti 2018-2017-2016</b> <b>Allieve A 2015-2014</b> <b>Allieve B 2013-2012</b> <b>Junior A 2011-2010</b> <b>Junior B 2009-2008</b> <b>Senior 2007 e precedenti</b>	Individuale	3 attrezzi: Suolo Trave Minitrampolino	Individuale: somma dei tre attrezzi

**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. Le partecipanti al Cup Individuale **non** possono partecipare al Circuito Promozionale Nazionale Rainbow.
4. Nelle Fasi Regionali ogni Società potrà iscrivere un numero libero di ginnaste per ogni categoria.
5. Il punteggio di partenza per gli esercizi alla Trave ed al Corpo Libero é di **punti 15**.
6. La classifica sarà determinata dalla somma dei punteggi ottenuti ai tre attrezzi.
7. 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.
8. 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 **max 45"** 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**. In caso di inosservanza la penalità sarà pari a **p.0.50** da detrarre dal punteggio finale.
  - Si consiglia, comunque di provvedere anche con altro supporto per ogni evenienza: cellulare o tablet .



## 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:

### PER OGNI CATEGORIA:

da 1 a 10 ginnaste partecipanti:	prime quattro ginnaste
da 11 a 20 ginnaste partecipanti:	prime sette ginnaste
da 21 a 35 ginnaste partecipanti:	prime dieci ginnaste
oltre le 35 ginnaste partecipanti:	prime tredici 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 Regionali e Nazionale 2023, dovranno cambiare categoria nella stagione sportiva successiva (2023-2024), 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 2023, dovranno gareggiare nel Campionato Nazionale di Specialità nella stagione sportiva successiva (2023-2024).

## 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 2024 e alle Linee Guida per Tecnici e Giuria 2024***



## 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, collegati con qualche passo coreografico (per un totale di 5 elementi).
<b>TRAVE BASSA</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 max 45''

<b>ACRO</b>	<b>SALTI ARTISTICI</b>	<b>GIRI</b>	<b>EQUILIBRI (2'')</b>	<b>MOBILITÀ</b>
Cap av. arrivo in piedi	Pennello	Mezzo giro perno (180°), arto libero in posizione libera	Squadra equilibrata sul bacino, gb unite/div	Staccata sag/fr, anche con aiuto delle mani (2'')
Cap ind, arrivo in piedi	Gatto			Ponte (2'')
Ruota	Raccolto			
Verticale di passaggio	Sforbiciata Tesa			

### Trave Bassa p. 15.00

Durata dell'esercizio max 45'' Minimo una lunghezza da percorrere – Max 2 Equilibri

<b>ENTRATE</b>	<b>USCITE</b>	<b>ACRO</b>	<b>SALTI ARTISTICI</b>	<b>GIRI</b>	<b>EQUILIBRI (2'')</b>
Lateralmente alla T., appoggio mani e con piccola spinta a.i., salire a 2 piedi in raccolta	Raccolto da fermo, in punta o di lato	Accosciata: spinta a piedi pari portando il bacino in Verticale a gb flesse	Pennello senza scambio gb	Mezzo giro (180°) su due piedi in relevé	Candela
All'estremità: Presalto, battuta in pedana ed entrata in Pennello	Pennello 180°		Gatto	Mezzo giro (180°) in accosciata in relevé	Equilibrio su pianta, gb in posizione libera

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

<b>TIPOLOGIA SALTO</b>	<b>VALORE</b>
PENNELLO 180°	p.14.00
SALTO RACCOLTO	p.14.20
CAPOVOLTA SALTATA	p.14.40
SALTO CARPIO DIVARICATO	p.14.60
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. (in tal caso il n° totale di elementi sarà <b>6</b> ).
<b>TRAVE BASSA</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, (in tal caso il n° totale di elementi sarà <b>6</b> ).
<b>MINITRAMPOLINO</b>	<b>2</b> salti uguali o diversi, vale il migliore

### Corpo Libero

Durata dell'esercizio max 45''

<b>ACRO</b>	<b>SALTI ARTISTICI</b>	<b>GIRI</b>	<b>EQUILIBRI (2'')</b>	<b>MOBILITÀ</b>
Cap ind arrivo ritti gb tese, anche div	Raccolto			Staccata sag/fr (2'')
Ruota, anche con 1 mano	Sforbiciata Tesa			Ponte (2'')
Ruota spinta/saltata	Pennello 180°			
Vert + Cap av	Gatto 180°			

**BONUS – può essere inserito all'interno della Serie Artistica**

<b>ACRO</b>	<b>GIRI</b>
Rondata	Giro perno gb libera 360°
Rov Indietro	



### Trave Bassa

Durata dell'esercizio max 45" - Minimo una lunghezza e mezza da percorrere – Max 2 Equilibri

<b>ENTRATE</b>	<b>USCITE</b>	<b>ACRO</b>	<b>SALTI ARTISTICI</b>	<b>GIRI</b>	<b>EQUILIBRI (2<sup>ni</sup>)</b>
In Pennello (da fermo o con battuta a piedi pari)	Raccolto 180°	Accosciata: spinta a piedi pari portando il bacino in Vert a gb flesse	Gatto		Equilibrio gb impugnata 90° su pianta
Cap av Fermata (bacino a contatto con attrezzo) ○ Rotolata	Ruota		Raccolto		Orizzontale prona

### **BONUS**

<b>ENTRATE</b>		<b>ACRO</b>		<b>GIRI</b>	
Squadra equilibrata di passaggio a gb div tese con posa delle mani sull'attrezzo		Cap av Fermata		Mezzo giro perno (180°), gb libera in posizione libera	

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

### 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 (in tal caso il n° totale di elementi sarebbe 6).
<b>TRAVE BASSA</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 (in tal caso il n° totale di elementi sarebbe 6).
<b>MINITRAMPOLINO</b>	<b>2</b> salti uguali o diversi, vale il migliore

### Corpo Libero

Durata dell'esercizio **max 45"**

<b>ACRO</b>	<b>SALTI ARTISTICI</b>	<b>GIRI</b>	<b>EQUILIBRI (2")</b>	<b>MOBILITÀ</b>
Verticale Cap av	Raccolto	Giro perno (360°), gb libera in posizione libera		Ponte (2")
Ruota con 1 mano	Gatto 360°			
Cap av + Vert con gb flesse e distensione gb in Vert	Pennello 360°			
Rondata (anche con Pennello)	Cosacco stacco libero			

**BONUS - può essere inserito all'interno della Serie Artistica**

<b>ACRO</b>	<b>SALTI ARTISTICI</b>
Rov av	Enjambée sul posto (min.160°)
Rov Ind	



## **Trave Bassa**

Durata dell'esercizio max 45" Minimo una lunghezza e mezza da percorrere – Max 2 Equilibri

<b>ENTRATE</b>	<b>USCITE</b>	<b>ACRO</b>	<b>SALTI ARTISTICI</b>	<b>GIRI</b>	<b>EQUILIBRI (2")</b>
In Pennello (da fermo o con battuta a piedi pari)	Raccolto 180°	Verticale unita/sag di passaggio	Raccolto	Mezzo giro (180°), gb libera tesa	Equilibrio gb impugnata 90° su pianta
Cap av Fermata (bacino a contatto con attrezzo) ○ Rotolata	Pennello 360°		Enjambée sul posto (min.160°)		Orizzontale prona
	Rondata				Candela

## **BONUS**

<b>ENTRATE</b>		<b>ACRO</b>		<b>GIRI</b>	
Squadra equilibrata di passaggio a gb div tese con posa delle mani sull'attrezzo (2")		Cap av (rotolamento continuo)		Mezzo giro perno (180°) + passo + Mezzo giro perno (180°) sull'altra gb	

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

## **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 (in tal caso il n° totale di elementi sarebbe 6).
<b>TRAVE BASSA</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 (in tal caso il n° totale di elementi sarebbe 6).
<b>MINITRAMPOLINO</b>	<b>2</b> salti uguali o diversi, vale il migliore

### Corpo Libero

Durata dell'esercizio **max 45"**

<b>ACRO</b>	<b>SALTI ARTISTICI</b>	<b>GIRI</b>	<b>MOBILITÀ</b>
Verticale Cap av	Raccolto 180°	Giro perno (360°), gb libera in posizione libera	Ponte (2")
Ruota spinta/saltata	Gatto 360°		
Cap av + Vert con gb div	Pennello 360°		
Rondata (anche con Pennello)	Cosacco stacco libero		

**BONUS - può essere inserito all'interno della Serie Artistica**

<b>ACRO</b>	<b>SALTI ARTISTICI</b>
Rov av	Enjambée sul posto (min.160°)
Rov Ind	



## Trave Bassa

Durata dell'esercizio max 45" Minimo una lunghezza e mezza da percorrere – Max 2 Equilibri

ENTRATE	USCITE	ACRO	SALTI ARTISTICI	GIRI	EQUILIBRI (2")
In Pennello (da fermo o con battuta a piedi pari)	Raccolto 180°	Verticale unita/sag di passaggio	Raccolto	Mezzo giro (180°), gb libera tesa	Equilibrio in relevé, arto libero in posizione libera
Cap av Fermata (bacino a contatto con attrezzo) O Rotolata	Pennello 360°	Cap av (rotolamento continuo)	Enjambée sul posto (min.160°)		Orizzontale prona
	Rondata				Candela

## **BONUS**

ENTRATE	ACRO	GIRI
Squadra equilibrata di passaggio a gb div tese con posa delle mani sull'attrezzo (2")	Ruota	Mezzo giro perno (180°) + passo + Mezzo giro perno (180°) sull'altra gb

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

## Minitrampolino

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

TIPOLOGIA SALTO	VALORE
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°

