



TROFEO RAINBOW GYM 2024



**GINNASTICA ARTISTICA
ATTIVITÀ PROMOZIONALE**



TROFEO RAINBOW GYM

2024



A cura della Commissione Tecnica Nazionale

13 dicembre 2023

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

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://wwwcsen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

info@csen.it



PREMESSA

Il Trofeo Rainbow Gym è una proposta tecnica promozionale, elaborata dalla Commissione Tecnica Nazionale e che nasce dall'armonizzazione di programmi promozionali già esistenti da tempo in alcune Regioni.

É l'unico programma da utilizzare per ogni Manifestazione Promozionale che verrà organizzata.

REGOLAMENTO

La proposta tecnica prevede elementi di base, senza ricerca di particolari maestrie ginniche ed indirizzata esclusivamente a bambini/e principianti, anche con disabilità, purché compatibili con la disciplina della Ginnastica Artistica.

Il Trofeo Rainbow Gym per la sezione femminile, comprende 2 tipologie di gara:

- a) Programma BASE**
- b) Programma AVANZATO**

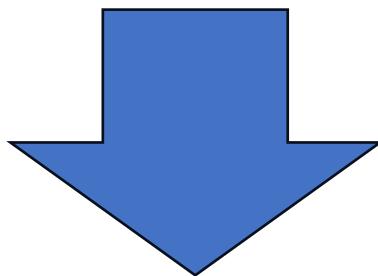
Per la sezione maschile, comprende 1 sola tipologia di gara:

- a) Programma BASE**

- È possibile migrare dal Trofeo Rainbow Gym ai Campionati Cup a Squadre o Individuale e **Gam L1**, dopo l'effettuazione della prima prova del Rainbow Gym.
- Le partecipanti al Trofeo Rainbow Gym, programma Avanzato, potranno partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat L1.



Il Trofeo Rainbow Gym prevede anche un Evento Nazionale NON a qualificazione ma ad iscrizione libera.



EVENTO NAZIONALE

Le regole base della partecipazione all'Evento Nazionale

Trofeo Rainbow Gym

- Le categorie PULCINE e PULCINI non possono partecipare all'Evento Nazionale.
- Potranno partecipare all'Evento Nazionale, tutte le Società che avranno definito affiliazioni e tesseramenti entro il 31 marzo 2024.
- Le modalità di partecipazione all'Evento Nazionale saranno comunicate con apposita circolare.
- Qualora il numero dei partecipanti all'Evento Nazionale fosse particolarmente alto, l'esercizio a Corpo Libero di entrambi i programmi della sezione femminile, si effettuerà senza accompagnamento musicale.

N.B. La Commissione Tecnica Nazionale si riserva, comunque, di definire ulteriori regole qualora si rendesse necessario.



PROGRAMMA BASE

A large, stylized rainbow graphic surrounds the word "PROGRAMMA" and the word "BASE" below it. The rainbow consists of several concentric arcs in various colors: purple, blue, green, yellow, and orange. The text "PROGRAMMA" is written in a bold, black, sans-serif font above "BASE", which is also in a bold, black, sans-serif font.



CATEGORIE	ANNO NASCITA
PULCINE	2019 - 2018
ESORDIENTI	2017 - 2016
ALLIEVE A	2015 - 2014
ALLIEVE B	2013 - 2012
JUNIOR	2011 - 2010
SENIOR	2009 e prec.

PROGRAMMA TECNICO

CATEGORIE: Esordienti, Allieve A, Allieve B, Junior, Senior.

3 attrezzi: CORPO LIBERO – TRAVE BASSA – e uno a scelta tra MINITRAMPOLINO e VOLTEGGIO sui tappetoni

CATEGORIA: Pulcine

3 attrezzi: CORPO LIBERO – TRAVE BASSA – MINITRAMPOLINO

REGOLAMENTO GENERALE

- Competizione individuale riservata a bambine **PRINCIPIANTI**.
- Le categorie sono 6 (vedi tabella).
- È ammesso il passaggio da una categoria a quella immediatamente superiore.
- Nelle Fasi Regionali, 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**.
- La composizione degli esercizi è libera. Non ci sono esigenze da assolvere.
- Gli esercizi al Corpo Libero potranno avere un accompagnamento musicale della durata max di **40”**. 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 dei tre attrezzi previsti dal programma (Corpo Libero + Trave + Minitrampolino O Volteggio).
- Per la categoria Pulcine l'eventuale accompagnamento musicale dovrà avere una durata di max **30”** e dovrà essere uguale per tutte le bambine **della stessa Società** iscritte alla gara.
- Per la categoria Pulcine la classifica, solo assoluta, sarà determinata dalla

somma dei punteggi di tutti e tre attrezzi (Corpo Libero + Trave + Minitrampolino).

- Considerando l'aspetto ludico-promozionale delle tipologie di gara, le premiazioni per tutte le categorie, avverranno per **fasce di merito (oro, argento, bronzo)**
- In ambito Regionale, ogni Comitato comunque sarà libero di organizzare autonomamente le premiazioni.
- **Pari Merito**: farà fede la data di nascita: la più giovane per le cat.rie Pulcini/e, Esordienti, Allieve A/B e Junior; più anziana per la cat.ria Senior.

ESCLUSIONI

- Tutte le squadre e le ginnaste che hanno partecipato alla Finale Nazionale 2023 dei Campionati: Cup squadre e Cup Individuale.
- Tutte le ginnaste che hanno partecipato ai Campionati Regionalidi: Cup Individuale, Specialità, Eccellenza L1,L2,L3 ed Acrobat L2 e L3 nella stagione sportiva 2022-2023.



CATEGORIA PULCINE

PROGRAMMA TECNICO

CORPO LIBERO	3 elementi da scegliere liberamente dalla griglia specifica
TRAVE BASSA (cm 50)	3 elementi da scegliere liberamente dalla griglia specifica
MINITRAMPOLINO partenza da fermo sul telo O con piano rialzato	2 salti uguali o diversi- vale il migliore N.B. In caso di partenza da fermo sul Telo, sono ammessi max 3 rimbalzi preparatori

CATEGORIA ESORDIENTI

PROGRAMMA TECNICO

CORPO LIBERO	5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia specifica
TRAVE BASSA (cm 50)	5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia specifica
MINITRAMPOLINO con piano rialzato	2 salti uguali o diversi- vale il migliore
O	
VOLTEGGIO sui tappetoni	2 salti uguali o diversi- vale il migliore

Corpo Libero p.15.00

Durata dell'esercizio max 40"

PULCINE: durata dell'esercizio max 30"

ACRO	Cap. av. -partenza/arrivo liberi	Cap. ind. - partenza/arrivo liberi	Vert Div di passaggio – Almeno 1 gb ed il bacino devono raggiungere la Vert	Ruota
SALTI ARTISTICI	Pennello	Gatto		
GIRI	A terra -partenza da posizione supina/prona, corpo in tenuta: Rotolamento 360° (A/L)	Mezzo giro sugli avampiedi)		
EQUILIBRI (2")	Squadra equilibrata sul bacino- gb unite/div, br tese in appoggio dietro	Candela –con aiuto delle mani		
MOBILITÀ (2")	Seduti gb. unite/div: flessione busto av	Staccata sag./fr.- con aiuto delle mani	Ponte	



Trave p.15.00

Durata dell'esercizio max 40" –Max 2 equilibri

Entrate/Uscite: una a scelta tra le opzioni previste

Nelle Entrate è consentito l'utilizzo di un rialzo

Le Uscite sono consentite in punta o di lato – solo con partenza da fermo

ENTRATE	A)Lateralmente O in punta alla T., in appoggio sulle mani, salire sull'attrezzo con piedi alternati-arrivo in accosciata	B)Lateralmente O in punta alla T., senza appoggio delle mani, salire sull'attrezzo con piedi alternati	
USCITE	A) Pennello	B) Divaricato Frontale	
GIRI	Mezzo giro sugli avampiedi		
SALTI ARTISTICI	Pennello (anche con scambio dei piedi)	Gatto	
EQUILIBRI (2")	In relevé sugli avampiedi	In passé su pianta	Da ritti: piegamento sulle gb (accosciata)
MOBILITÀ/CONTATTO	Uno slancio gb tesa av	Contatto con l'attrezzo, coreografico(posizione supina, prona, seduta, in ginocchio, anche 1 solo)	

Minitrampolino con piano rialzato

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	PENNELLO	p.14.00
2	RACCOLTO	p.14.40
3	CAPOVOLTA senza fase di volo - arrivo seduti	p.14.70
4	DIVARICATO FRONTALE	p.14.70
5	CARPIO DIV/UNITO	p.15.00
6	CAPOVOLTA (anche senza fase di volo) – arrivo ritti	p.15.00

Volteggio su tappetoni NO PULCINE

Tutte le categorie: cm.40

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO	p.14.10
2	RACCOLTO	p.14.40
3	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO – arrivo ritti	p.14.70
4	CAPOVOLTA SALTATA – arrivo ritti	p.15.00



CATEGORIE ALLIEVE A – ALLIEVE B

PROGRAMMA TECNICO

CORPO LIBERO	5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia specifica
TRAVE BASSA (cm 50)	5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia specifica
MINITRAMPOLINO anche con piano rialzato	2 salti uguali o diversi- vale il migliore
O	
VOLTEGGIO sui tappetoni	2 salti uguali o diversi- vale il migliore

Corpo Libero p.15.00

Durata dell'esercizio max 40"

ACRO	Cap. av. -partenza gb div e arrivo libero	Cap. ind. -partenza libera e arrivo in ginocchio bacino sollevato, br tese av	Sforbiciata in Verticale	Ruota – anche con 1 br
SALTI ARTISTICI	Pennello 180°	Gatto	Sforbiciata tesa av	Raccolto
GIRI	Mezzo giro sugli avampiedi	Mezzo giro in passé		
EQUILIBRI(2")	Squadra equilibrata sul bacino -gb unite/div, br tese fuori o av	Candela – senza aiuto delle mani	Orizzontale prona	Tenuta gb in passé
MOBILITÀ(2")	Seduti gb. unite/div: flessione busto av	Staccata sag./fr. - aiuto delle mani per raggiungere la posizione	Ponte	



Trave p.15.00

Durata dell'esercizio max 40" –Max 2 equilibri

Entrate/Uscite: una a scelta tra le opzioni previste

Nelle Entrate è consentito l'utilizzo di un rialzo

Le Uscite sono consentite in punta o di lato – solo con partenza da fermo

ENTRATE	A) Lateralmente O in punta alla T., in appoggio sulle mani, con piccola spinta degli a.i. salire sull'attrezzo in accosciata	B) Lateralmente O in punta alla T., senza appoggio delle mani, salire sull'attrezzo con piedi alternati	C) Salire con un piede, l'altra gb protesa dietro
USCITE	A) Pennello	B) Divaricato Frontale	C) Pennello 180°
GIRI	Mezzo giro sugli avampiedi		
SALTI ARTISTICI	Pennello	Gatto	
EQUILIBRI (2")	In relevé sugli avampiedi	Su pianta: In passé	
MOBILITÀ/CONTATTO/ACRO	Due slanci av (sx-dx) gb tese	Contatto con l'attrezzo, coreografico(posizione supina, prona, seduta, in ginocchio, anche 1 solo)	

Minitrampolino anche con piano rialzato

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	PENNELLO	p.14.00
2	RACCOLTO	p.14.20
3	CAPOVOLTA senza fase di volo - arrivo seduti	p.14.40
4	DIVARICATO FRONTALE	p.14.60
5	CARPIO DIV/UNITO	p.14.70
6	CAPOVOLTA senza fase di volo – arrivo ritti	p.14.70
7	CAPOVOLTA SALTATA	p.15.00

Volteggio su tappetoni

Tutte le categorie: cm.40

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO	p.14.10
2	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO 180°	p.14.40
3	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO – arrivo ritti	p.14.70
4	CAPOVOLTA SALTATA – arrivo ritti	p.15.00



CATEGORIE JUNIOR - SENIOR

PROGRAMMA TECNICO

CORPO LIBERO	5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia specifica
TRAVE BASSA (cm 50)	5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia specifica
MINITRAMPOLINO anche con piano rialzato	2 salti uguali o diversi - vale il migliore
O	
VOLTEGGIO sui tappetoni	2 salti uguali o diversi- vale il migliore

Corpo Libero p.15.00

Durata dell'esercizio max 40"

ACRO	Cap. av. -partenza gb div e arrivo ritti	Cap. ind.- partenza libera e arrivo gb ritte div	Sforbiciata in Verticale	Ruota – anche con 1 br	Ponte (partenza anche da ritti) + Rov ind	Verticale Cap. av
SALTI ARTISTICI	Pennello	Gatto 180°	Raccolto	Enj sul posto		
GIRI	Un giro in passé					
EQUILIBRI(2")	Squadra equilibrata sul bacino, gb unite/div, br in fuorio av	Candela- senza aiuto delle mani				
MOBILITÀ (2")	Staccata sag./fr. -aiuto delle mani per raggiungere la posizione					



Trave p.15.00

Durata dell'esercizio max 40" – Max 2 equilibri

Entrate/Uscite: una a scelta tra le opzioni previste

Nelle Entrate è consentito l'utilizzo di un rialzo - Entrata (C): trasversalmente alla Trave

Le Uscite sono consentite in punta o di lato, con partenza da fermo o con battuta e stacco (Uscite A-B)

ENTRATE	A) Lateralmente O in punta alla T., in appoggio sulle mani, con piccola spinta degli a.i. salire sull'attrezzo in accosciata	B) Salire con un piede, l'altra gb protesa dietro	C) Framezzo - gb piegate tra le mani	
USCITE	A) Raccolto 180°	B) Carpio Divaricato		
GIRI	Mezzo giro in passé			
SALTI ARTISTICI	Pennello	Gatto	Raccolto	
EQUILIBRI (2")	In relevé: arto libero in posizione libera	Su pianta: gb impugnata a 90° (av-fuori-d)	Orizzontale prona	Candela
MOBILITÀ/CONTATTO/ACRO	Due slanci av (sx-dx) gb tese	Contatto con l'attrezzo, coreografico (posizione supina, prona, seduta, in ginocchio, anche 1 solo)		

Minitrampolino anche con piano rialzato

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	PENNELLO	p.14.00
2	CAPOVOLTA senza fase di volo - arrivo seduti	p.14.30
3	DIVARICATO FRONTALE	p.14.50
4	CARPIO DIV/UNITO apertura a 90°	p.14.70
5	CAPOVOLTA senza fase di volo – arrivo ritti	p.14.70
6	PENNELLO 180°	p.14.80
7	CAPOVOLTA SALTATA - arrivo ritti	p.15.00



Volteggio su tappetoni

Tutte le categorie: cm.40

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO	p.14.10
2	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO 180°	p.14.40
3	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO – arrivo ritti	p.14.70
4	CAPOVOLTA SALTATA – arrivo ritti	p.15.00





CATEGORIE	ANNO NASCITA
ESORDIENTI	2017- 2016
ALLIEVE A	2015 - 2014
ALLIEVE B	2013 - 2012
JUNIOR	2011- 2010
SENIOR	2009 e prec.

PROGRAMMA TECNICO

TUTTE LE CATEGORIE

3 attrezzi: CORPO LIBERO – TRAVE BASSA – e uno a scelta tra MINITRAMPOLINO e VOLTEGGIO sui tappetoni

- Competizione individuale riservata alle bambine **PRINCIPIANTI**.
- Le categorie sono 5 (vedi tabella).
- È ammesso il passaggio da una categoria a quella immediatamente superiore.
- Nelle Fasi Regionali, 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**.
- La composizione degli esercizi è libera. Non ci sono esigenze da assolvere.
- Gli esercizi al Corpo Libero possono avere un accompagnamento musicale della durata max di **40”**. 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 dei tre attrezzi previsti dal programma (Corpo Libero + Trave + Minitrampolino O Volteggio).
- Considerando l'aspetto ludico-promozionale delle tipologie di gara, le premiazioni per ogni categoria avverranno per **fasce di merito (oro, argento, bronzo)**
- In ambito Regionale, ogni Comitato comunque sarà libero di organizzare autonomamente le premiazioni.
- **Pari Merito**: farà fede la data di nascita: più giovane per le cat.rie Esordienti, Allieve A/B e Junior; più anziana per la cat.ria Senior.

ESCLUSIONI

- Tutte le squadre e le ginnaste che hanno partecipato alla **Finale Nazionale 2023** dei Campionati: Cup squadre e Cup Individuale.
- Tutte le ginnaste che hanno partecipato ai **Campionati Regionali** di: Cup Individuale, Specialità, Eccellenza L1, L2, L3 ed Acrobat L2 e L3 nella stagione sportiva 2022-2023.



CATEGORIA ESORDIENTI

PROGRAMMA TECNICO

CORPO LIBERO	5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia specifica
TRAVE BASSA (cm 50)	5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia specifica
MINITRAMPOLINO con piano rialzato	2 salti uguali o diversi- vale il migliore
O	
VOLTEGGIO sui tappetoni	2 salti uguali o diversi- vale il migliore

Corpo Libero p.15.00

Durata dell'esercizio max 40"

ACRO	Cap. av. -Partenza ritti a gb div/arrivo libero	Cap. ind. -Partenza libera/arrivo in ginocchio	Verticale Div di passaggio -almeno 1 gb ed il bacino devono raggiungere la Verticale	Ruota
SALTI ARTISTICI	Pennello	Sforbiciata av a gb tese	Raccolto	Gatto
GIRI	A terra -Partenza da supini/proni, corpo in tenuta: Rotolamento 360° (A/L)	Mezzo giro in passé		
EQUILIBRI (2")	Squadra equilibrata sul bacino- gb unite/div, br tese fuori o av	Candela- anche con aiuto delle mani		
MOBILITÀ (2")	Seduti gb. unite/div: flessione busto av	Staccata sag./fr.- aiuto delle mani per raggiungere la posizione	Ponte	



Trave p.15.00

Durata dell'esercizio max 40" – Min 1 lunghezza da percorrere - Max 2 equilibri

Entrate/Uscite: una a scelta tra le opzioni previste

Nelle Entrate è consentito l'utilizzo di un rialzo

Le Uscite sono consentite in punta o di lato, con partenza da fermo

ENTRATE	A)Lateralmente O in punta alla T., in appoggio sulle mani, salire sull'attrezzo con piedi alternati-arrivo in accosciata	B)Lateralmente O in punta alla T., senza appoggio delle mani, salire sull'attrezzo con piedi alternati	
USCITE	A) Pennello	B) Divaricato Frontale	
GIRI	Mezzo giro sugli avampiedi		
SALTI ARTISTICI	Pennello (anche con scambio dei piedi)	Gatto	
EQUILIBRI (2")	In relevé sugli avampiedi	In passé su pianta	Da ritti: piegamento sulle gb (accosciata)
MOBILITÀ/CONTATTO	2 pax av in relevé + 1 slancio av di una gb su pianta	Contatto con l'attrezzo, coreografico(posizione supina, prona, seduta, in ginocchio, anche 1 solo)	

Minitrampolino con piano rialzato

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	PENNELLO	p.14.00
2	RACCOLTO	p.14.40
3	CAPOVOLTA senza fase di volo - arrivo seduti	p.14.70
4	DIVARICATO FRONTALE	p.14.80
5	CARPIO DIV/UNITO	p.15.00
6	CAPOVOLTA (anche senza fase di volo) – arrivo ritti	p.15.00

Volteggio su tappetoni cm.40

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO	p.14.10
2	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO 180°	p.14.30
3	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO – arrivo ritti	p.14.60
4	CAPOVOLTA SALTATA – arrivo ritti	p.14.80
5	VERTICALE - arrivo supino	p.15.00



CATEGORIE ALLIEVE A – ALLIEVE B

PROGRAMMA TECNICO

CORPO LIBERO	5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia specifica
TRAVE BASSA (cm 50)	5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia specifica
MINITRAMPOLINO anche con piano rialzato	2 salti uguali o diversi- vale il migliore
O	
VOLTEGGIO sui tappetoni	2 salti uguali o diversi- vale il migliore

Corpo Libero p.15.00

Durata dell'esercizio max 40"

ACRO	Cap. av. - partenza/arrivo liberi	Sedute a gb tese unite: flessione del busto in av e Cap ind a gb unite e arrivo in piedi	Cap. av partenza libera arrivo sedute a gb div + Flessione busto av	Ruota – anche con 1 br	Verticale + Cap av
				Verticale di passaggio	Rov av/ind
SALTI ARTISTICI	Gatto	Pennello 180°	Enj sul posto	Sforbiciata tesa av	Raccolto
	Gatto 180°				
GIRI	Mezzo giro in passé	Mezzo giro in passé + Mezzo giro sugli avampiedi			
EQUILIBRI(2'') E FORZA (2'')	Candela – senza aiuto delle mani	Tenuta gb tesa av a 45°	Seduti gb unite e tese av: poggiare le mani a terra e sollevare il bacino mantenendo i piedi poggiati al suolo		
MOBILITÀ(2'')	Seduti gb. unite/div: flessione busto av	Staccata sag./fr. - aiuto delle mani per raggiungere la posizione	Ponte con 1 arto elevato		



Trave p.15.00

Durata dell'esercizio max 40" – Min 1 lunghezza da percorrere - Max 2 equilibri

Entrate/Uscite: una a scelta tra le opzioni previste

Nelle Entrate è consentito l'utilizzo di un rialzo

Le Uscite sono consentite in punta o di lato – solo con partenza da fermo

ENTRATE	A) Lateralmente O in punta alla T., in appoggio sulle mani, con piccola spinta degli a.i. salire sull'attrezzo in accosciata	B) Lateralmente O in punta alla T., senza appoggio delle mani, salire sull'attrezzo con piedi alternati	C) Salire con un piede, l'altra gb protesa dietro
USCITE	A) Pennello 180°	B) Divaricato Frontale	
GIRI	Mezzo giro sugli avampiedi		
SALTI ARTISTICI	Pennello con scambio dei piedi	Raccolto	
EQUILIBRI (2")	Su pianta: In passé	Tenuta su pianta gb tesa a 45°	
MOBILITÀ/CONTATTO/ACRO	Due slanci av (sx-dx) gb tese	Contatto con l'attrezzo, coreografico (posizione supina, prona, seduta, in ginocchio, anche 1 solo)	Candela O Da accosciata: Coniglietto gb flex al petto e ritorno in accosciata

Minitrampolino anche con piano rialzato

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	PENNELLO	p.14.00
2	RACCOLTO	p.14.10
3	CAPOVOLTA senza fase di volo - arrivo seduti	p.14.30
4	DIVARICATO FRONTALE	p.14.50
5	CARPIO DIV/UNITO apertura a 90°	p.14.70
6	CAPOVOLTA senza fase di volo – arrivo ritti	p.14.70
7	COSACCO	p.15.00
8	CAPOVOLTA SALTATA	p.15.00
9	VERTICALE - arrivo supini	p.15.00



Volteggio su tappetoni cm.40

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	PENNELLO	p.14.10
2	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO 180°	p.14.30
3	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO – arrivo ritti	p.14.60
4	CAPOVOLTA SALTATA – arrivo ritti	p.14.80
5	VERTICALE - arrivo supino	p.15.00



CATEGORIE JUNIOR - SENIOR

PROGRAMMA TECNICO

CORPO LIBERO	5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia specifica
TRAVE BASSA (cm 50)	5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia specifica
MINITRAMPOLINO anche con piano rialzato	2 salti uguali o diversi- vale il migliore
O	
VOLTEGGIO sui tappetoni	2 salti uguali o diversi- vale il migliore

Corpo Libero p.15.00

Durata dell'esercizio max 40"

ACRO	Cap. saltata	Cap. ind.- partenza libera e arrivo ritte (anche a gb div)	Cap. av partenza gb div e arrivo in piegamento gb unite + Cap. av gb unite ed arrivo ritte	Ruota - anche con 1 br	Verticale Cap. av	Ponte + Rovesciamento ind	Ruota + Cap.ind (partenza/arrivo gb unite e tese)
						Rov av/ind	
SALTI ARTISTICI	Pennello 180°	Gatto 180°	Raccolto	Enj sul posto	Pennello 360°	Enjambée	Cosacco
GIRI	Un giro in passé						
EQUILIBRI(2") E FORZA (2")	Candela-senza aiuto delle mani	Orizzontale prona	Seduti a gb div tese: poggiare le mani a terra al centro e sollevarsi in posizione di squadra				
MOBILITÀ (2")	Staccata sag./fr. - aiuto delle mani per raggiungere la posizione	Ponte con 1 arto elevato					



Trave p.15.00

Durata dell'esercizio max 40" – Min 1 lunghezza da percorrere - Max 2 equilibri

Entrate/Uscite: una a scelta tra le opzioni previste

Nelle Entrate è consentito l'utilizzo di un rialzo

Entrata (C): trasversalmente alla Trave

Le Uscite sono consentite in punta o di lato, con partenza da fermo o con battuta e stacco (Uscite A-B)

ENTRATE	A) Lateralmente O in punta alla T., in appoggio sulle mani, con piccola spinta degli a.i. salire sull'attrezzo in accosciata	B) Salire con un piede, l'altra gb protesa dietro	C) Framezzo -gb piegate tra le mani	
USCITE	A) Raccolto 180°	B) Carpio Divaricato	C) Ruota con 4 appoggi	
GIRI	Mezzo giro in passé			
SALTI ARTISTICI	Pennello	Gatto	Raccolto	
EQUILIBRI (2")	Tenuta su pianta gb tesa a 45° e chiusura in relevé	Su pianta: gb impugnata min. 90° (av-fuori-d)	Candela	Orizzontale prona O Squadra
MOBILITÀ/CONTATTO/ACRO	Due slanci av (sx-dx) gb tese	Contatto con l'attrezzo, coreografico (posizione supina, prona, seduta, in ginocchio, anche 1 solo)	Da accosciata: Coniglietto gb flex al petto e ritorno in accosciata	

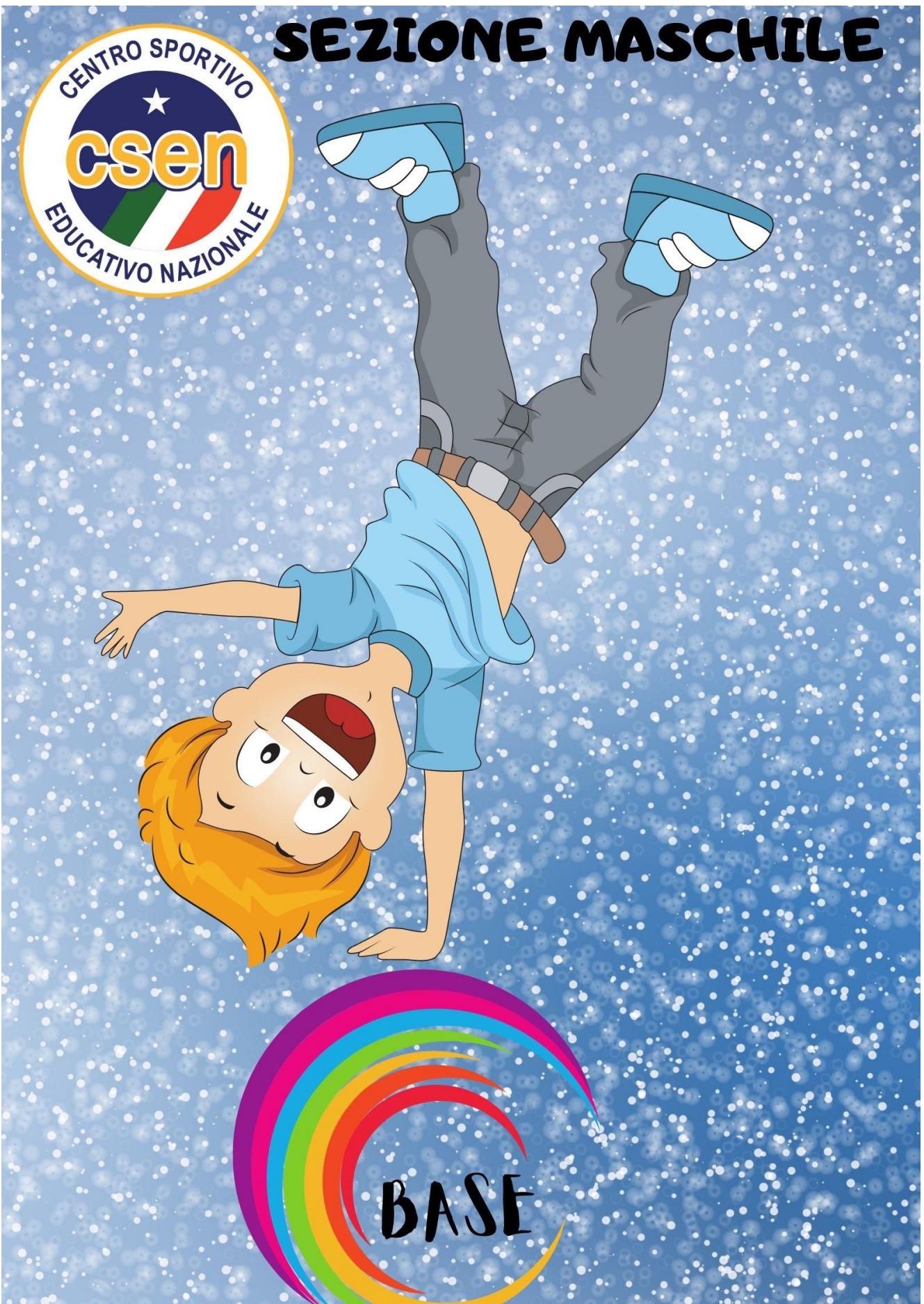
Minitrampolino anche con piano rialzato

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	PENNELLO	p.14.20
2	CAPOVOLTA senza fase di volo - arrivo seduti	p.14.40
3	DIVARICATO FRONTALE	p.14.40
4	CARPIO DIV/UNITO apertura a 90°	p.14.70
5	CAPOVOLTA senza fase di volo – arrivo ritti	p.14.70
6	COSACCO	p.15.00
7	CAPOVOLTA SALTATA - arrivo ritti	p.15.00
8	VERTICALE -arrivo supini	p.15.00



Volteggio su tappetoni cm.40

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO 180°	p.14.20
2	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO – arrivo ritti	p.14.50
3	CAPOVOLTA SALTATA – arrivo ritti	p.14.70
4	VERTICALE - arrivo supino	p.15.00





CATEGORIE	ANNO NASCITA
PULCINI	2019 – 2018
ESORDIENTI	2017 – 2016
ALLIEVI	2015 – 2014

REGOLAMENTO GENERALE

- Competizione individuale riservata a bambini **PRINCIPIANTI**.
- Le categorie sono 3 (vedi tavelle).
- È ammesso il passaggio da una categoria a quella immediatamente superiore.
- Nelle Fasi Regionali, ogni Società potrà iscrivere un numero libero di ginnasti per ogni categoria.
- Il punteggio di partenza per l'esercizio al Corpo Libero è di **punti 15.00**.
- La composizione degli esercizi è libera. Non ci sono esigenze da assolvere.
- L'esercizio a Corpo Libero sarà eseguito senza accompagnamento musicale.
- Per tutte le categorie: la classifica, solo assoluta, sarà determinata dalla somma dei punteggi dei tre attrezzi previsti dal programma (Corpo Libero + Minitrampolino + Volteggio)
- Considerando l'aspetto ludico-promozionale delle tipologie di gara, le premiazioni per tutte le categorie, avverranno per **fasce di merito (oro, argento, bronzo)**
- In ambito Regionale, ogni Comitato comunque sarà libero di organizzare autonomamente le premiazioni.
- **Pari Merito:** farà fede la data di nascita: il più giovane per tutte le categorie.

ESCLUSIONI

- Tutti i ginnasti che hanno partecipato alla Finale Nazionale 2023 dei Campionati: GAM L1 e L2
- Tutti i ginnasti che hanno partecipato ai Campionati Regionali di Acrobat L2 e L3 nella stagione sportiva 2022-2023.



CATEGORIA PULCINI

PROGRAMMA TECNICO

CORPO LIBERO	3 elementi da scegliere dalla griglia specifica
VOLTEGGIO sui tappetoni	2 salti uguali o diversi – vale la prova migliore
MINITRAMPOLINO partenza da fermo sul telo O con piano rialzato	2 salti uguali o diversi – vale la prova migliore N.B. In caso di partenza da fermo sul Telo, sono ammessi max <u>3</u> rimbalzi preparatori

CATEGORIE ESORDIENTI - ALLIEVI

PROGRAMMA TECNICO

CORPO LIBERO	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
VOLTEGGIO sui tappetoni	2 salti uguali o diversi – vale la prova migliore
MINITRAMPOLINO partenza da fermo sul telo (solo Esordienti) O con piano rialzato	2 salti uguali o diversi – vale la prova migliore N.B. In caso di partenza da fermo sul Telo, sono ammessi max <u>3</u> rimbalzi preparatori

Corpo Libero p.15.00

PULCINI: durata dell'esercizio max 30"

ESORDIENTI-ALLIEVI: durata dell'esercizio max 40"

ACRO	Cap. av. -partenza/arrivo liberi	Cap. ind. -partenza/arrivo liberi	Verticale di passaggio	Ruota
	Cap. av + 2 spostamenti in av, in quadrumania (Coniglietto)	Cap. av + Pennello		
SALTI ARTISTICI	Pennello	Sforbiciata av a gb tese NO PULCINI	Pennello 180°	
FORZA	A terra -partenza da posizione supina: corpo in tenuta, braccia in alto e gambe leggermente sollevate da terra (2") NO PULCINI	A terra -partenza da posizione prona: corpo in tenuta, braccia in alto e gambe leggermente sollevate da terra (2") NO PULCINI	A terra -partenza da posizione supina/prona, corpo in tenuta: Rotolamento 360° (A/L)	
EQUILIBRI (2")	Squadra equilibrata sul bacino- gb unite/div, br tese in appoggio dietro	Candela – con aiuto delle mani		
MOBILITÀ (2")	Seduti gb. unite/div: flessione busto av	Staccata sag./fr.- con aiuto delle mani	Ponte	



Minitrampolino con piano rialzato

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	PENNELLO	p.14.00
2	RACCOLTO	p.14.40
3	CAPOVOLTA senza fase di volo - arrivo seduti	p.14.70
4	DIVARICATO FRONTALE	p.14.70
5	CARPIO DIV/UNITO	p.15.00
6	CAPOVOLTA (anche senza fase di volo) – arrivo ritti	p.15.00

Volteggio su tappetoni

Tutte le categorie: cm.40

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO	p.14.10
2	RACCOLTO	p.14.40
3	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO – arrivo ritti	p.14.70
4	CAPOVOLTA SALTATA – arrivo ritti	p.15.00



RAINBOW 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	
Gambepiegate/divaricate/incrociate- Piedirilassati/Corpononintenuta	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		
Appoggio di 1o2manisul 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 sott'orizzontale		X	X		
Ginocchia/Gambe sotto l'orizzontale		X	X		
Elevazione/Aampiezza insufficiente		X	X		
Giro perno180°/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		



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		
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/Aampiezza insufficiente		X	X		
Candela: Corpo non inlinea		X	X		
Equilibri: Tenuta inferiore a (2")		X			
Non rispettare il numero min di lunghezze da percorrere (programma Avanzato)		X			
In tutti i tipi di uscita: Elevazione/Aertura/Rotazione/Spinta insufficienti		X	X		

FALLI SPECIFICI MINITRAMPOLINO / VOLTEGGIO

		Piccoli 0.10	Medio 0.30	Grandi 0.50	1.00
Spalle Avanti alla battuta			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	O.V.	X	X	X	
Arrivo troppo vicino all'attrezzo			X		
Arrivo senza precedenza dei piedi		NULLO			

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



SCHEDE DI DICHIARAZIONE

**RAINBOW GYM**

BASE	AVANZATO
GAF	

evidenziare livello e attrezzo

SOCIETÀ	
CATEGORIA	
ATTREZZO	Corpo Libero

NOMINATIVI	Penalità	Punt. Finale

**RAINBOW GYM**

BASE	AVANZATO
GAF	

evidenziare livello e attrezzo

SOCIETÀ	
CATEGORIA	
ATTREZZO	Corpo Libero

NOMINATIVI	Penalità	Punt. Finale

**RAINBOW GYM**

BASE	AVANZATO
GAF	

evidenziare livello e attrezzo

COPIA SOCIETÀ	
CATEGORIA	
ATTREZZO	Corpo Libero

NOMINATIVI	Penalità	Punt. Finale

**RAINBOW GYM**

BASE	AVANZATO
GAF	

evidenziare livello e attrezzo

COPIA SOCIETÀ	
CATEGORIA	
ATTREZZO	Corpo Libero

NOMINATIVI	Penalità	Punt. Finale

**RAINBOW GYM**

BASE	AVANZATO
GAF	GAM

evidenziare livello e attrezzo

SOCIETÀ			
CATEGORIA			
ATTREZZO	VOLTEGGIO	MINITRAMPOLINO	

NOMINATIVI	Valore	Penalità	Punt. Finale

**RAINBOW GYM**

BASE	AVANZATO
GAF	GAM

evidenziare livello e attrezzo

SOCIETÀ			
CATEGORIA			
ATTREZZO	VOLTEGGIO	MINITRAMPOLINO	

NOMINATIVI	Valore	Penalità	Punt. Finale

**RAINBOW GYM**

BASE	AVANZATO
GAF	GAM

evidenziare livello e attrezzo

COPIA SOCIETÀ			
CATEGORIA			
ATTREZZO	VOLTEGGIO	MINITRAMPOLINO	

NOMINATIVI	Valore	Penalità	Punt. Finale

**RAINBOW GYM**

BASE	AVANZATO
GAF	GAM

evidenziare livello e attrezzo

COPIA SOCIETÀ			
CATEGORIA			
ATTREZZO	VOLTEGGIO	MINITRAMPOLINO	

NOMINATIVI	Valore	Penalità	Punt. Finale

**RAINBOW GYM**

BASE	GAM
------	-----

SOCIETÀ	
CATEGORIA	
ATTREZZO	Corpo Libero

NOMINATIVI	Penalità	Punt. Finale

**RAINBOW GYM**

BASE	GAM
------	-----

SOCIETÀ	
CATEGORIA	
ATTREZZO	Corpo Libero

NOMINATIVI	Penalità	Punt. Finale

**RAINBOW GYM**

BASE	GAM
------	-----

COPIA SOCIETÀ	
CATEGORIA	
ATTREZZO	Corpo Libero

NOMINATIVI	Penalità	Punt. Finale

**RAINBOW GYM**

BASE	GAM
------	-----

COPIA SOCIETÀ	
CATEGORIA	
ATTREZZO	Corpo Libero

NOMINATIVI	Penalità	Punt. Finale