



# TROFEO RAINBOW GYM 2025



**GINNASTICA ARTISTICA  
ATTIVITÀ PROMOZIONALE**



# TROFEO RAINBOW GYM 2025

**A cura della Commissione Tecnica Nazionale**

***Agg.to 20 ottobre 2025***

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

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://www.csennazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

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



## REGOLAMENTO

Il Trofeo Rainbow Gym comprende 2 tipologie di gara:

- a) Programma BASE
- b) Programma AVANZATO

È possibile migrare dal Trofeo Rainbow Gym ai Campionati Cup a Squadre o Individuale, dopo l'effettuazione della prima prova del Rainbow Gym. Il passaggio si può effettuare anche soltanto nell'eventuale 2<sup>a</sup> prova regionale e resta valido per la partecipazione all'Evento nazionale.

- Le partecipanti al Trofeo Rainbow Gym, programma Avanzato, potranno partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat L1.

**È previsto anche un Evento Nazionale a cui possono partecipare le ginnaste qualificate nella fascia oro e argento (nel caso di due prove regionali verrà stilata un'unica classifica regionale e determinata la fascia oro e argento)**

## REGOLAMENTO EVENTO NAZIONALE

- La categoria PULCINE non può partecipare all'Evento Nazionale.
- 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, si effettuerà senza accompagnamento musicale.

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



**PROGRAMMA  
BASE**



CATEGORIE	ANNO NASCITA
PULCINE	2020 - 2019
ESORDIENTI	2018 - 2017
ALLIEVE A	2016 - 2015
ALLIEVE B	2014 - 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**.
- Il presente Programma è valido anche per la categoria Pulcine.
- 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 e dal 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 gli attrezzi (Corpo Libero +Trave + Minitrampolino).
- **Considerando l'aspetto ludico-promozionale delle tipologie di gara, le premiazioni per tutte le categorie, avranno il podio per i migliori 3 punteggi e le fasce di merito (oro, argento, bronzo) per le rimanenti partecipanti.**
- 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 categorie Pulcine, Esordienti, Allieve A/B e Junior; più anziana per la categoria Senior.

## ESCLUSIONI

- Tutte le ginnaste che hanno partecipato alla Finale Nazionale 2024 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 2023-2024

# CORPO LIBERO



PUNTEGGIO DI PARTENZA 15

DURATA MASSIMO 30" PER LA CATEGORIA PULCINE, 40" PER TUTTE LE ALTRE CATEGORIE

3 ELEMENTI DA SCEGLIERE LIBERAMENTE DALLA GRIGLIA SPECIFICA PER LA CATEGORIA PULCINE, 5 ELEMENTI DA SCEGLIERE LIBERAMENTE DALLA GRIGLIA SPECIFICA PER TUTTE LE ALTRE CATEGORIE.

	PULCINE E ESORDIENTI	ALLIEVE A/B	JUNIOR E SENIOR
ELEMENTI ACROBATICI	Capovolta Avanti (partenza/arrivo liberi)	Capovolta Avanti (partenza/arrivo liberi)	Capovolta avanti partenza ritte arrivo libero
	Capovolta indietro (partenza/arrivo liberi)	Capovolta indietro partenza libera e arrivo in ginocchio, bacino staccato dai talloni	Capovolta indietro partenza libera e arrivo a gambe ritte
	Ruota	Ruota anche con 1 braccio	Ruota anche con 1 braccio
	Verticale div di passaggio	Sforbiciata in verticale	Sforbiciata in verticale
			Verticale + capovolta avanti
			Ponte+ rovesciata indietro
SALTI ARTISTICI	Pennello	Pennello 180°	Pennello 180°
	Gatto	Gatto	Gatto 180°
		Raccolto	Raccolto
			Enjambée sul posto (90°)
GIRI	180° giro sugli avampiedi	180° giro in passè	360° giro in passè
	A terra, partenza da posizione supina/prona, corpo in tenuta: rotolamento 360° (A/L)		180° in passè+ 180° in passè
EQUILIBRI (2")	Squadra equilibrata sul bacino, gambe unite/divaricate, braccia tese in appoggio dietro	Squadra equilibrata sul bacino, gambe unite/divaricate	Squadra equilibrata sul bacino, gambe unite/divaricate
	Candela	Candela	Candela
		Orizzontale prona	
		Tenuta della gamba in passè	Tenuta della gamba tesa a 45° in relevè
ELEMENTI DI MOBILITA' (2")	Da seduti a gambe unite o divaricate: flettere il busto avanti	Da seduti a gambe unite o divaricate: flettere il busto avanti	Staccata sagittale/frontale
	Staccata sagittale/frontale	Staccata sagittale/frontale	
	Ponte	Ponte	

## TRAVE BASSA (50cm)



PUNTEGGIO DI PARTENZA 15

DURATA MASSIMO 30" PER LA CATEGORIA PULCINE, 40" PER TUTTE LE CATEGORIE (massimo 2 equilibri)

3 ELEMENTI DA SCEGLIERE LIBERAMENTE DALLA GRIGLIA SPECIFICA PER LA CATEGORIA PULCINE, 5 ELEMENTI DA SCEGLIERE LIBERAMENTE DALLA GRIGLIA SPECIFICA PER TUTTE LE ALTRE CATEGORIE.

	PULCINE E ESORDIENTI	ALLIEVE A/B	JUNIOR, SENIOR
ENTRATE	Lateralmente o in punta alla Trave: senza appoggio delle mani, salire sull'attrezzo con piedi alternati	Lateralmente o in punta alla Trave: senza appoggio delle mani, salire sull'attrezzo con piedi alternati	Piede in appoggio sull'attrezzo, rizzarsi su 1 gamba, l'altra protesa dietro
	Lateralmente o in punta alla Trave: in appoggio sulle mani salire sull'attrezzo con piedi alternati con arrivo in accosciata	Lateralmente o in punta alla Trave: in appoggio sulle mani con piccola spinta degli arti inferiori salire sull'attrezzo con arrivo in accosciata	Lateralmente o in punta alla Trave: in appoggio sulle mani con piccola spinta degli arti inferiori salire sull'attrezzo con arrivo in accosciata
		Piede in appoggio sull'attrezzo, rizzarsi su 1 gamba, l'altra protesa dietro	
GIRI	180° Giro sugli Avampiedi	180° Giro sugli Avampiedi	180° giro in passè
SALTI ARTISTICI	Pennello (anche con scambio dei piedi)	Pennello	Pennello
	Gatto	Gatto	Gatto
			Raccolto
EQUILIBRI (2")	Da ritti: piegamento sulle gambe (accosciata)	Equilibrio su pianta gamba in passè	Equilibrio in relevè, arto libero in posizione libera.
	Equilibrio su pianta gamba in passè	In relevè sugli avampiedi	Orizzontale prona
	In relevè sugli avampiedi		Candela
			Equilibrio su pianta: gamba impugnata a 90° (avanti o laterale)
MOBILITA'/ CONTATTO	Uno slancio gamba tesa avanti	Due slanci gamba tesa avanti (sx-dx)	Due slanci gamba tesa avanti (sx-dx)
	Contatto con l'attrezzo coreografico: posizione supina, prona, seduta, in ginocchio (anche uno solo)	Contatto con l'attrezzo coreografico: posizione supina, prona, seduta, in ginocchio (anche uno solo)	Contatto con l'attrezzo coreografico: posizione supina, prona, seduta, in ginocchio (anche uno solo)
USCITE	Pennello	Pennello	Pennello 180°
	Divaricato frontale	Divaricato frontale	Divaricato frontale

## MINITRAMPOLINO

Esecuzione di 2 salti uguali o diversi (vale la migliore)

PULCINE E ESORDIENTI (rincorsa su piano rialzato)		ALLIEVE A/B (rincorsa ammessa su piano rialzato)		JUNIOR A/B, SENIOR	
PENNELLO	p. 14.00	PENNELLO	p. 14.00	PENNELLO	p. 14.00
RACCOLTO	p. 14.40	RACCOLTO	p. 14.20	CAPOVOLTA senza fase di volo, arrivo seduti	p. 14.30
CAPOVOLTA senza fase di volo, arrivo seduti	p. 14.70	CAPOVOLTA senza fase di volo, arrivo seduti	p. 14.40	DIVARICATO FRONTALE	p. 14.50
DIVARICATO FRONTALE	p. 14.70	DIVARICATO FRONTALE	p. 14.60	SALTO CARPIATO DIVARICATO O UNITO	p. 14.70
SALTO CARPIATO DIVARICATO O UNITO	p. 15.00	SALTO CARPIATO DIVARICATO O UNITO	p. 14.70	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO	p. 14.70
CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO	p. 15.00	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO	p. 14.70	PENNELLO 180°	p. 14.80
		CAPOVOLTA SALTATA	p. 15.00	CAPOVOLTA SALTATA	p. 15.00

## VOLTEGGIO H. 40 CM

Esecuzione di 2 salti uguali o diversi (vale la migliore)

ESORDIENTI		ALLIEVE A/B		JUNIOR A/B, SENIOR	
PENNELLO	p. 14.10	PENNELLO	p. 14.10	PENNELLO	p. 14.10
FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO	p. 14.40	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO	p. 14.40	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO	p. 14.40
CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO	p. 14.70	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO	p. 14.70	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO	p. 14.70
CAPOVOLTA SALTATA	p. 15.00	CAPOVOLTA SALTATA	p. 15.00	CAPOVOLTA SALTATA	p. 15.00



**PROGRAMMA  
AVANZATO**



<b>CATEGORIE</b>	<b>ANNO NASCITA</b>
<b>ESORDIENTI</b>	<b>2018- 2017</b>
<b>ALLIEVE A</b>	<b>2016 - 2015</b>
<b>ALLIEVE B</b>	<b>2014 – 2013- 2012</b>
<b>JUNIOR</b>	<b>2011 - 2010</b>
<b>SENIOR</b>	<b>2009 e prec.</b>

## **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).
- É 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 e dal Corpo Libero è di **punti15.00**.
- 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 tutte le categorie, avranno il podio per i migliori 3 punteggi e le **fasce di merito (oro, argento, bronzo)** per le rimanenti partecipanti.
- 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 categorie Esordienti, Allieve A/B e Junior; più anziana per la categoria Senior.

### **ESCLUSIONI**

- Tutte le squadre e le ginnaste che hanno partecipato alla Finale Nazionale 2024 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 2023-2024.

# CORPO LIBERO



PUNTEGGIO DI PARTENZA 15

DURATA MASSIMO 40" PER TUTTE LE CATEGORIE

5 ELEMENTI DA SCEGLIERE LIBERAMENTE DALLA GRIGLIA SPECIFICA

	ESORDIENTI	ALLIEVE A/B	JUNIOR E SENIOR
ELEMENTI ACROBATICI	Capovolta Avanti partenza ritti e arrivo libero	Capovolta Avanti partenza ritti a gambe tese e arrivo libero	Capovolta avanti saltata
	Capovolta indietro (partenza/arrivo liberi)	Capovolta indietro partenza ritti e arrivo libero	Capovolta indietro partenza e arrivo ritti
	Ruota	Ruota anche con 1 braccio	Ruota anche con 1 braccio
	Verticale div di passaggio	Verticale di passaggio	Verticale + capovolta avanti
			Ponte+ rovesciata indietro
			Rovesciata avanti o indietro
SALTI ARTISTICI	Pennello	Pennello 180°	Pennello 360°
	Gatto	Gatto 180°	Gatto 180°
	Sforbiciata a gambe tese	Sforbiciata a gambe tese	Raccolto
	Raccolto	Raccolto	Enjambée sul posto (135°)
		Enjambée sul posto (90°)	
GIRI	180° giro in passè	180° giro in passè	360° giro in passè
	180° su due piedi + passo + 180° su due piedi	180° giro in passè + 180° giro su gli avampiedi	180° in passè+ 180° in passè con l'altra gamba
EQUILIBRI (2")	Squadra equilibrata sul bacino, gambe unite/divaricate	Candela	Squadra equilibrata sul bacino, gambe unite/divaricate
	Candela	Tenuta della gamba tesa avanti a 45°	Candela
			Orizzontale prona
ELEMENTI DI MOBILITA' (2")	Da seduti a gambe unite o divaricate: flettere il busto avanti	Da seduti a gambe unite o divaricate: flettere il busto avanti	Staccata sagittale/frontale
	Staccata sagittale/frontale	Staccata sagittale/frontale	Ponte con 1 gamba elevata
	Ponte	Ponte con 1 gamba elevata	

## TRAVE BASSA (50cm)



PUNTEGGIO DI PARTENZA 15

DURATA MASSIMO 40" PER TUTTE LE CATEGORIE (massimo 2 equilibri)

5 ELEMENTI DA SCEGLIERE LIBERAMENTE DALLA GRIGLIA SPECIFICA

	ESORDIENTI	ALLIEVE A/B	JUNIOR, SENIOR
ENTRATE	Lateralmente o in punta alla Trave: senza appoggio delle mani, salire sull'attrezzo con piedi alternati	Piede in appoggio sull'attrezzo, rizzarsi su 1 gamba, l'altra protesa dietro	Piede in appoggio sull'attrezzo, rizzarsi su 1 gamba, l'altra protesa dietro
	Lateralmente o in punta alla Trave: in appoggio sulle mani salire sull'attrezzo con piedi alternati con arrivo in accosciata	Lateralmente o in punta alla Trave: in appoggio sulle mani con piccola spinta degli arti inferiori salire sull'attrezzo con arrivo in accosciata	Lateralmente o in punta alla Trave: in appoggio sulle mani con piccola spinta degli arti inferiori salire sull'attrezzo con arrivo in accosciata
			Framezzo gambe piegate tra le mani
GIRI	180° Giro sugli Avampiedi	180° Giro sugli Avampiedi	180° giro in passè
	180° Giro sugli Avampiedi in accosciata	180° Giro sugli Avampiedi in accosciata	
SALTI ARTISTICI	Pennello (anche con scambio dei piedi)	Pennello	Pennello
	Gatto	Raccolto	Gatto
			Raccolto
EQUILIBRI (2")	In relevè sugli avampiedi	Equilibrio su pianta: gamba a 45°	Equilibrio su pianta: gamba a 45°
	Equilibrio su pianta: gamba in passè		Orizzontale prona
	Equilibrio su pianta: gamba a 45°		Candela
MOBILITA'/ CONTATTO	2 passi avanti in relevè + 1 slancio gamba tesa avanti su pianta	Due slanci gamba tesa avanti (sx-dx)	Due slanci gamba tesa avanti (sx-dx)
	Contatto con l'attrezzo coreografico: posizione supina, prona, seduta, in ginocchio (anche uno solo)	Contatto con l'attrezzo coreografico: posizione supina, prona, seduta, in ginocchio (anche uno solo)	Contatto con l'attrezzo coreografico: posizione supina, prona, seduta, in ginocchio (anche uno solo)
ACRO		Da accosciata: spinta bacino in verticale a gambe flesse al petto e ritorno in accosciata	Da accosciata: spinta bacino in verticale a gambe flesse al petto e ritorno in accosciata
USCITE	Pennello	Pennello 180°	Raccolto 180°
	Divaricato frontale	Raccolto	Salto carpiato divaricato (90°)
	Raccolto		Ruota con 4 appoggi

## MINITRAMPOLINO



Esecuzione di 2 salti uguali o diversi (vale la migliore)

ESORDIENTI (rincorsa su piano rialzato)		ALLIEVE A/B (rincorsa ammessa su piano rialzato)		JUNIOR e SENIOR	
PENNELLO	p. 14.00	PENNELLO	p. 14.00	PENNELLO	p. 14.20
RACCOLTO	p. 14.40	RACCOLTO	p. 14.10	CAPOVOLTA senza fase di volo, arrivo seduti	p. 14.40
CAPOVOLTA senza fase di volo, arrivo seduti	p. 14.70	CAPOVOLTA senza fase di volo, arrivo seduti	p. 14.30	DIVARICATO FRONTALE (apertura 90°)	p. 14.40
DIVARICATO FRONTALE (apertura 90°)	p. 14.80	DIVARICATO FRONTALE (apertura 90°)	p. 14.50	SALTO CARPIATO DIVARICATO O UNITO	p. 14.70
SALTO CARPIATO DIVARICATO O UNITO	p. 15.00	SALTO CARPIATO DIVARICATO O UNITO	p. 14.70	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO	p. 14.70
CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO	p. 15.00	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO	p. 14.70	COSACCO	p. 15.00
		COSACCO	p. 15.00	CAPOVOLTA SALTATA	p. 15.00
		CAPOVOLTA SALTATA	p. 15.00	VERTICALE arrivo supino	p. 15.00
		VERTICALE arrivo supino	p. 15.00		

## VOLTEGGIO H. 40 CM

Esecuzione di 2 salti uguali o diversi (vale la migliore)

ESORDIENTI		ALLIEVE A/B		JUNIOR , SENIOR	
PENNELLO	p. 14.00	PENNELLO	p. 14.00	PENNELLO	p. 14.00
FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO	p. 14.30	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO	p. 14.30	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO	p. 14.30
CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO	p. 14.60	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO	p. 14.60	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO	p. 14.60
CAPOVOLTA SALTATA	p. 14.80	CAPOVOLTA SALTATA	p. 14.80	CAPOVOLTA SALTATA	p. 14.80
VERTICALE arrivo supino	p. 15.00	VERTICALE arrivo supino	p. 15.00	VERTICALE arrivo supino	p. 15.00



## **SCHEDE DI DICHIARAZIONE**

### RAINBOW corpo libero



copia società

<b>SOCIETÀ</b>	
<b>CATEGORIA</b>	

<b>GINNASTE</b>	<b>Penalità</b>	<b>Punt. Finale</b>

### RAINBOW trave



copia società

<b>SOCIETÀ</b>	
<b>CATEGORIA</b>	

<b>GINNASTE</b>	<b>Penalità</b>	<b>Punt. Finale</b>

### RAINBOW volteggio/minitrampolino



copia società

<b>SOCIETÀ</b>		
<b>CATEGORIA</b>		
<b>ATTREZZO</b>	<b>Volteggio</b>	<b>Minitrampolino</b>

<b>GINNASTE</b>	<b>Valore</b>	<b>Penalità</b>	<b>Punt. Finale</b>

### RAINBOW corpo libero



copia segreteria

<b>SOCIETÀ</b>	
<b>CATEGORIA</b>	

<b>GINNASTE</b>	<b>Penalità</b>	<b>Punt. Finale</b>

### RAINBOW trave



copia segreteria

<b>SOCIETÀ</b>	
<b>CATEGORIA</b>	

<b>GINNASTE</b>	<b>Penalità</b>	<b>Punt. Finale</b>

### RAINBOW volteggio/minitrampolino



copia segreteria

<b>SOCIETÀ</b>		
<b>CATEGORIA</b>		
<b>ATTREZZO</b>	<b>Volteggio</b>	<b>Minitrampolino</b>

<b>GINNASTE</b>	<b>Valore</b>	<b>Penalità</b>	<b>Punt. Finale</b>