CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

csen

RAINBOW GYM

2027

GINNASTICA ARTISTICA

ATTIVITÀ PROMOZIONALE

TROFEO
RAINBOW GYM 2027

A cura della Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato al 22 ottobre 2026

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

REGOLAMENTO

Il Trofeo Rainbow Gym comprende 3 tipologie di gara:

a) **Programma BASE FEMMINILE**
b) **Programma AVANZATO FEMMINILE**
c) **Programma BASE MASCHILE**

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^prova regionale e resta valido per la partecipazione alla finale nazionale.

Non è ammesso il passaggio di categoria.

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

È prevista una Finale Nazionale a cui possono partecipare i ginnasti qualificati 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 FINALE NAZIONALE

- **Le categorie PULCINE e PULCINI non possono partecipare alla Finale Nazionale.**
- **Solo i ginnasti del 2021 possono passare alla categoria Esordienti in fase regionale, ed eventualmente accedere alla gara nazionale in questa categoria, se qualificati.**
- **Le modalità di partecipazione alla Finale Nazionale saranno comunicate con apposita circolare.**
- **Qualora il numero dei partecipanti alla Finale Nazionale fosse particolarmente alto, l'esercizio a Corpo Libero di entrambi i programmi femminili, si effettuerà senza accompagnamento musicale.**

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

CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

csen



PROGRAMMA BASE

CATEGORIE	ANNO NASCITA
PULCINE	**2022 - 2021**
ESORDIENTI 1	**2020**
ESORDIENTI 2	**2019**
ALLIEVE 1	**2018**
ALLIEVE 2	**2017**
ALLIEVE 3	**2016**
ALLIEVE 4	**2015**
ALLIEVE 5	**2014**
OPEN	**2013 e prec**

PROGRAMMA TECNICO

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).
- Non è ammesso il passaggio di categoria
- 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 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, ogni Società dovrà presentare **la stessa musica** per tutte le sue rappresentanti della **stessa categoria**, iscritte alla gara, altrimenti tutte le ginnaste della categoria avranno 0.10 di penalità.
- 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 ginnaste **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. In fase Nazionale la commissione potrà decidere di premiare più ginnaste.
- **Pari Merito**: farà fede la data di nascita: la più giovane per le categorie Pulcine, Esordienti, Allieve di tutti gli anni di nascita e più anziana per la categoria Open.

REGOLAMENTO PODIO

Le prime tre ginnaste classificatesi nei Campionato Nazionale 2026, dovranno passare al Rainbow avanzato oppure cambiare Campionato per la stagione 2027

ESCLUSIONI

- Tutte le ginnaste che hanno partecipato alla Finale Nazionale 2026 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 nel 2026

Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al *Codice dei Punteggi 2027 e Linee Guida per Tecnici e Giuria 2027*

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 1-2	ALLIEVE 1-2-3-4	ALLIEVE 5	OPEN
ELEMENTI ACROBATICI	Capovolta Avanti (partenza/arrivo liberi)	Capovolta Avanti (partenza/arrivo liberi)	Capovolta avanti partenza ritti arrivo libero	Capovolta avanti partenza ritti arrivo libero
	Capovolta indietro (partenza/arrivo liberi)	Capovolta indietro (partenza/arrivo liberi)	Capovolta indietro (partenza/arrivo liberi)	Capovolta indietro partenza libera e arrivo a gambe ritte
	Ruota	Ruota	Ruota anche con 1 braccio	Ruota anche con 1 braccio
	Verticale div di passaggio	Sforbiciata in verticale	Sforbiciata in verticale	Sforbiciata in verticale
				Verticale + capovolta avanti
				Ponte+ rovesciata indietro
SALTI ARTISTICI	Pennello	Pennello 180°	Pennello 180°	Pennello 180°
	Gatto	Gatto	Gatto 180°	Gatto 180°
		Raccolto	Raccolto	Raccolto
				Enjambée sul posto (90°)
GIRI	180° giro sugli avampiedi	180° giro in passè	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	Squadra equilibrata sul bacino, gambe unite/divaricate
	Candela	Candela	Candela	Candela
		Orizzontale prona	Orizzontale prona	
	Tenuta della gamba in passè	Tenuta della gamba in passè	Tenuta della gamba tesa libera	Tenuta della gamba tesa libera
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	Da seduti a gambe unite o divaricate: flettere il busto avanti	
	Staccata sagittale/frontale	Staccata sagittale/frontale	Staccata sagittale/frontale	Staccata sagittale/frontale
	Ponte	Ponte	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 1-2	ALLIEVE 1-2-3-4	ALLIEVE 5	OPEN
ENTRATE	Lateralmente o in punta alla Trave: senza appoggio delle mani, salire sull'attrezzo con piedi alternati ritti o in accosciata e ritorno ritti	Lateralmente o in punta alla Trave: senza appoggio delle mani, salire sull'attrezzo con piedi alternati ritti o in accosciata e ritorno ritti		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 e ritorno ritti	Lateralmente o in punta alla Trave: in appoggio sulle mani con piccola spinta degli arti inferiori salire sull'attrezzo con arrivo in accosciata e ritorno ritti	Lateralmente o in punta alla Trave: in appoggio sulle mani con piccola spinta degli arti inferiori salire sull'attrezzo con arrivo in accosciata e ritorno ritti	Lateralmente o in punta alla Trave: in appoggio sulle mani con piccola spinta degli arti inferiori salire sull'attrezzo con arrivo in accosciata e ritorno ritti
		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	
GIRI	180° Giro sugli Avampiedi	180° Giro sugli Avampiedi	180° Giro sugli Avampiedi	180° giro in passè
SALTI ARTISTICI	Pennello (anche con scambio dei piedi)	Pennello	Pennello	Pennello
	Gatto	Gatto	Gatto	Gatto
				Raccolto
EQUILIBRI (2")	Da ritti: piegamento sulle gambe (accosciata)	Equilibrio su pianta gamba in passè	Equilibrio su pianta: gamba a 45°	Equilibrio su pianta: gamba a 45°
	Equilibrio su pianta gamba in passè	In relevè sugli avampiedi	Orizzontale prona	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) min 90°	Due slanci gamba tesa avanti (sx-dx) min 90°	Due slanci gamba tesa avanti (sx-dx) min 90°
	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)	Contatto con l'attrezzo coreografico: posizione supina, prona, seduta, in ginocchio (anche uno solo)
USCITE	Pennello	Pennello	Pennello 180°	Pennello 180°
	Divaricato frontale	Divaricato frontale	Divaricato frontale	Divaricato frontale

MINITRAMPOLINO

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

PULCINE E ESORDIENTI 1-2 (rincorsa ammessa su piano rialzato)		ALLIEVE tutti gli anni di nascita (rincorsa ammessa su piano rialzato)		OPEN (rincorsa ammessa su piano rialzato)	
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 1-2		ALLIEVE tutti gli anni di nascita		OPEN	
PENNELLO	p. 14.40	PENNELLO	p. 14.40	PENNELLO	p. 14.40
CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO arrivo seduti o ritti	p. 14.70	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO arrivo seduti o ritti	p. 14.70	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO arrivo seduti o ritti	p. 14.70
CAPOVOLTA SALTATA	p. 15.00	CAPOVOLTA SALTATA	p. 15.00	CAPOVOLTA SALTATA	p. 15.00

CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

csen



PROGRAMMA AVANZATO

CATEGORIE	ANNO NASCITA
ESORDIENTI 1	**2020**
ESORDIENTI 2	**2019**
ALLIEVE 1	**2018**
ALLIEVE 2	**2017**
ALLIEVE 3	**2016**
ALLIEVE 4	**2015**
ALLIEVE 5	**2014**
OPEN	**2013 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).
- Non è ammesso il passaggio di categoria
- 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, ogni Società dovrà presentare la **stessa musica** per tutte le sue 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. Alla Finale Nazionale la commissione potrà decidere di premiare più ginnaste.
- **Pari Merito**: farà fede la data di nascita: più giovane per le categorie Esordienti, Allieve di tutti gli anni di nascita e più anziana per la categoria Open.

REGOLAMENTO PODIO

Le prime tre ginnaste classificatesi nel Campionato Nazionale 2026, dovranno cambiare Campionato nella stagione 2027

ESCLUSIONI

- Tutte le squadre e le ginnaste che hanno partecipato alla Finale Nazionale 2026 dei Campionati: Cup squadre e Cup Individuale.
- Tutte le ginnaste che hanno partecipato ai Campionati Regionali di: Specialità, Eccellenza L1, L2, L3 ed Acrobat L2 e L3 nel 2026.

Per tutte le altre le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al *Codice dei punteggi 2027 e alle Linee Guida per Tecnici e Giudici 2027*

CORPO LIBERO

PUNTEGGIO DI PARTENZA 15

DURATA MASSIMO 40" PER TUTTE LE CATEGORIE

5 ELEMENTI DA SCEGLIERE LIBERAMENTE DALLA GRIGLIA SPECIFICA

	ESORDIENTI 1-2	ALLIEVE 1-2-3-4	ALLIEVE 5	OPEN
ELEMENTI ACROBATICI	Capovolta Avanti partenza ritti e arrivo libero	Capovolta Avanti partenza ritti a gambe tese e arrivo libero	Capovolta avanti saltata	Capovolta avanti saltata
	Capovolta indietro (partenza/arrivo liberi)	Capovolta indietro partenza ritti e arrivo libero	Capovolta indietro partenza ritti e arrivo libero	Capovolta indietro partenza e arrivo ritti
	Ruota	Ruota anche con 1 braccio	Ruota anche con 1 braccio	Ruota anche con 1 braccio
	Verticale div di passaggio	Verticale di passaggio	Verticale + capovolta avanti	Verticale + capovolta avanti
				Ponte+ rovesciata indietro
				Rovesciata avanti o indietro
SALTI ARTISTICI	Pennello	Pennello 180°	Pennello 360°	Pennello 360°
	Gatto	Gatto 180°	Gatto 180°	Gatto 180°
	Sforbiciata a gambe tese	Sforbiciata a gambe tese	Raccolto	Cosacco a 1 o a 2 piedi
	Raccolto	Raccolto		Enjambée sul posto (135°)
		Enjambée sul posto (90°)		
GIRI	180° giro in passè	180° giro in passè	180° giro in passè	360° giro in passé
	180° su due piedi + passo + 180° su due piedi	180° giro in passè + 180° giro sugli avampiedi	181° giro in passè + 180° giro sugli avampiedi	180° in passè+ 180° in passè con l'altra gamba
EQUILIBRI (2")	Squadra equilibrata sul bacino, gambe unite/divaricate			Squadra equilibrata sul bacino, gambe unite/divaricate
	Candela	Candela	Candela	Candela
	Tenuta in passè in relevè	Tenuta della gamba tesa avanti in relevè	Tenuta della gamba tesa avanti in relevè	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	Staccata sagittale/frontale
	Ponte	Ponte con 1 gamba elevata	Ponte con 1 gamba elevata	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 1-2	ALLIEVE 1-2-3-4	ALLIEVE 5	OPEN
ENTRATE	Lateralmente o in punta alla Trave: senza appoggio delle mani, salire sull'attrezzo con piedi alternati ritti o in accosciata e ritorno ritti	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	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 e ritorno ritti	Lateralmente o in punta alla Trave: in appoggio sulle mani con piccola spinta degli arti inferiori salire sull'attrezzo con arrivo in accosciata e ritorno ritti	Lateralmente o in punta alla Trave: in appoggio sulle mani con piccola spinta degli arti inferiori salire sull'attrezzo con arrivo in accosciata e ritorno ritti	Lateralmente o in punta alla Trave: in appoggio sulle mani con piccola spinta degli arti inferiori salire sull'attrezzo con arrivo in accosciata e ritorno ritti
			Framezzo gambe piegate tra le mani	Framezzo gambe piegate tra le mani
GIRI	180° Giro sugli Avampiedi	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	Pennello
	Gatto	Raccolto	Raccolto	Raccolto
			Gatto	Gatto
EQUILIBRI (2")	In relevè sugli avampiedi	Equilibrio su pianta: gamba a 45°	Equilibrio in relevè, arto libero in posizione libera.	Equilibrio in relevè, arto libero in posizione libera.
	Equilibrio su pianta: gamba in passè		Orizzontale prona	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) min 90°	Due slanci gamba tesa avanti (sx-dx) min 90°	Due slanci gamba tesa avanti (sx-dx) maggiore di 90°
	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)	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	Da accosciata: spinta bacino in verticale a gambe flesse al petto e ritorno in accosciata
USCITE	Pennello	Pennello 180°	Raccolto	Raccolto 180°
	Divaricato frontale	Raccolto	Ruota con 4 appoggi	Salto carpiato divaricato (90°)
	Raccolto			Ruota con 4 appoggi

MINITRAMPOLINO

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

ESORDIENTI 1-2 (rincorsa ammessa su piano rialzato)		ALLIEVE di tutti gli anni di nascita (rincorsa ammessa su piano rialzato)		OPEN	
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 1-2		ALLIEVE di tutti gli anni di nascita		OPEN	
PENNELLO	p. 14.40	PENNELLO	p. 14.40	PENNELLO	p. 14.40
CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO arrivo seduti o ritti	p. 14.60	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO arrivo seduti o ritti	p. 14.60	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO arrivo seduti o ritti	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

SEZIONE MASCHILE

CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

csen



BASE

CATEGORIE	ANNO NASCITA
PULCINI	**2022 - 2021**
ESORDIENTI	**2020 - 2019**
ALLIEVI	**2018 – 2017 – 2016- 2015**

REGOLAMENTO GENERALE

- Competizione individuale riservata a bambini **PRINCIPIANTI.**
- Le categorie sono 3 (vedi tabella).
- É ammesso il passaggio da una categoria a quella immediatamente superiore, tranne per i Pulcini del 2022.
- Nelle Fasi Regionali, ogni Società potrà iscrivere un numero libero di ginnasti per ogni categoria.
- Il punteggio di partenza per gli esercizi 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. Tempo max 40" per Esordienti e Allievi, 30" per i Pulcini.
- 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, 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: il più giovane per tutte le categorie.

ESCLUSIONI

- Tutti i ginnasti che hanno partecipato alla Finale Nazionale 2026 dei Campionati: GAM L2
- Tutti i ginnasti che hanno partecipato ai Campionati Regionali di Acrobat L2 e L3 nella stagione sportiva 2025-2026.

Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al *Codice dei Punteggi 2027 e Linee Guida per Tecnici e Giuria 2027*

Corpo Libero p.15.00

PULCINI: durata dell'esercizio max 30"; 3 elementi da scegliere dalla griglia specifica

ESORDIENTI-ALLIEVI: durata dell'esercizio max 40"; 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica

	PULCINI	ESORDIENTI	ALLIEVI
ACRO	Cap. avanti -partenza/arrivo liberi	Cap. avanti -partenza/arrivo liberi	Vert Sforbiciata di passaggio
	Cap. indietro -partenza/arrivo liberi	Cap. indietro -partenza/arrivo liberi	Cap. indietro -partenza/arrivo liberi
		Ruota	Ruota
		Verticale (almeno 1 gamba e bacino in Verticale) o Sforbiciata	Verticale (almeno 1 gamba e bacino in Verticale) o Sforbiciata
SALTI ARTISTICI	Pennello	Pennello	Pennello 180°
		Sforbiciata avanti a gb tese	Sforbiciata av a gb tese
FORZA		A terra -partenza da posizione supina: corpo in tenuta, braccia in alto e gambe leggermente sollevate da terra (2")	A terra -partenza da posizione supina/prona, corpo in tenuta: Rotolamento 360° (A/L)
EQUILIBRI (2")	Squadra equilibrata sul bacino- gb unite/div, braccia tese in appoggio dietro	Squadra equilibrata sul bacino- gb unite/div, braccia tese in appoggio dietro	Squadra equilibrata sul bacino- gb unite/div, braccia tese in appoggio dietro
	Candela – con aiuto delle mani	Candela – con aiuto delle mani	Candela – con aiuto delle mani
MOBILITA' (2")	Seduti gb. unite/div: flessione busto av	Seduti gb. unite/div: flessione busto av	Seduti gb. unite/div: flessione busto av
	Staccata sag./fr.	Staccata sag./fr.	Staccata sag./fr.
			Ponte

MINITRAMPOLINO

2 salti uguali o diversi – vale la prova migliore

PULCINI/ESORDIENTI (rincorsa ammessa su piano rialzato) o partenza da fermo sul telo)		**ALLIEVI (rincorsa ammessa su piano rialzato)**	
PENNELLO	p. 14.00	PENNELLO	p. 14.00
RACCOLTO	p. 14.40	RACCOLTO	p. 14.20
CAPOVOLTA senza fase di volo, arrivo seduti	p. 14.70	CAPOVOLTA senza fase di volo, arrivo seduti	p. 14.40
SALTO CARPIATO UNITO	p. 15.00	SALTO CARPIATO UNITO	p. 14.70
CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO	p. 15.00	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO	p. 14.70
		CAPOVOLTA SALTATA	p. 15.00

N.B. In caso di partenza da fermo sul Telo, sono ammessi max 3 rimbalzi preparatori

VOLTEGGIO

2 salti uguali o diversi – vale la prova migliore

PULCINI/ESORDIENTI		**ALLIEVI**	
PENNELLO	p. 14.10	PENNELLO	p. 14.10
CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO arrivo seduti o ritti	p. 14.70	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO arrivo seduti o ritti	p. 14.70
CAPOVOLTA SALTATA	p. 15.00	CAPOVOLTA SALTATA	p. 15.00



SCHEDE DI DICHIARAZIONE

RAINBOW corpo libero

SOCIETÀ	
CATEGORIA	

GINNASTE	Penalità	Punt. Finale

RAINBOW trave

SOCIETÀ	
CATEGORIA	

GINNASTE	Penalità	Punt. Finale

RAINBOW volteggio/minitrampolino

SOCIETÀ		
CATEGORIA		
ATTREZZO	**Volteggio**	**Minitrampolino**

GINNASTE	Valore	Penalità	Punt. Finale

RAINBOW corpo libero

SOCIETÀ	
CATEGORIA	

GINNASTE	Penalità	Punt. Finale

RAINBOW trave

SOCIETÀ	
CATEGORIA	

GINNASTE	Penalità	Punt. Finale

RAINBOW volteggio/minitrampolino

SOCIETÀ		
CATEGORIA		
ATTREZZO	**Volteggio**	**Minitrampolino**

GINNASTE	Valore	Penalità	Punt. Finale

RAINBOW corpo libero maschile

SOCIETÀ	
CATEGORIA	

GINNASTI	Penalità	Punt. Finale

RAINBOW trampolino maschile

SOCIETÀ	
CATEGORIA	

GINNASTI	Penalità	Punt. Finale

RAINBOW volteggio maschile

SOCIETÀ		
CATEGORIA		
ATTREZZO	**Volteggio**	**Minitrampolino**

GINNASTI	Valore	Penalità	Punt. Finale

RAINBOW corpo libero maschile

SOCIETÀ	
CATEGORIA	

GINNASTI	Penalità	Punt. Finale

RAINBOW trampolino maschile

SOCIETÀ	
CATEGORIA	

GINNASTI	Penalità	Punt. Finale

RAINBOW volteggio maschile

SOCIETÀ		
CATEGORIA		
ATTREZZO	**Volteggio**	**Minitrampolino**

GINNASTI	Valore	Penalità	Punt. Finale