



PROGRAMMA GARE 2018-19

GINNASTICA ARTISTICA

QUESTO PROGRAMMA SI RIVOLGE A TUTTI COLORO CHE HANNO INTRAPRESO L'INIZIO DELLA PRATICA DELLA GINNASTICA ARTISTICA, SIA AD UN LIVELLO LUDICO-MOTORIO, SIA AD UN LIVELLO PIÙ COMPLESSO ED EVOLUTO. TALE PROGRAMMA, PRIVILEGIA L'ESECUZIONE CORRETTA DEL GESTO TECNICO, PIUTTOSTO CHE SPINGERE VERSO LA RICERCA DI DIFFICOLTÀ SUPERIORI A SCAPITO DELL'ESECUZIONE.

1.SFILATA DI PRESENTAZIONE

OGNI TURNO DI GARA, HA INIZIO CON UNA SFILATA. OGNI TECNICO È TENUTO A PREPARARE LE GINNASTE DELLA PROPRIA ASSOCIAZIONE, IN FILA, IN ORDINE DI ALTEZZA, FACENDO ATTENZIONE A SPIEGARE IL PERCORSO DA SEGUIRE.

LE GINNASTE, UNA VOLTA PREDISPOSTE SU FILE PARALLELE, SALUTERANNO IL PUBBLICO, ALLA PRONUNCIA DEL NOME DELLA PROPRIA ASSOCIAZIONE E/O SQUADRA.

DISTRIBUITE IN RIGA DAVANTI AL PRIMO ATTREZZO DI GARA, RINNOVERANNO IL SALUTO.

2.CONSEGNA DELLE GRIGLIE:

OGNI TECNICO, DOVRÀ PRESENTARE ALLA GIURIA LE SCHEDE DI DICHIARAZIONE DI OGNI GINNASTA, DEBITAMENTE COMPILATE, TUTTE INSIEME E IN ORDINE DI SUCCESSIONE.

GLI ELEMENTI, VANNO EVIDENZIATI O SOTTOLINEATI.

3.FASCE D'ETA':

GIOVANISSIME: 4-5 ANNI

GIOVANI: 6-7 ANNI

ALLIEVE 1 8-9 ANNI

ALLIEVE2: 10-11 ANNI

ALLIEVE3: 12-13 ANNI

JUNIOR: 13-14-15 ANNI

SENIOR 16 IN POI

FASCE D'ETA' GARA A SQUADRA:

GIOVANISSIME+GIOVANI: I CATEGORIA

ALLIEVE1+ALLIEVE2: II CATEGORIA

ALLIEVE3+JUNIOE: III CATEGORIA

SENIOR: IV CATEGORIA

4.UTILIZZO DELLA MUSICA:

LA MUSICA È OBBLIGATORIA PER IL 4° GRADO. DURATA DELL'ESERCIZIO AL CORPO LIBERO 1,30. IL SUPPORTO VA CONSEGNATO PRIMA DEL CAMBIO ATTREZZO, CON IL NOME DELL'ASSOCIAZIONE SCRITTO IN EVIDENZA PER EVITARE CONFUSIONI.

PER GLI ALTRI PROGRAMMI E PER LA COMPETIZIONE A SQUADRE, **NON** È PREVISTO L'UTILIZZO DELLA MUSICA.

6.SVOLGIMENTO DELLA MANIFESTAZIONE:

E' PREVISTO UN RISCALDAMENTO GENERALE.

SARÀ POSSIBILE EFFETTUARE LA PROVA DEGLI ESERCIZI LADDOVE C'E'IL DOPPIO ATTREZZO.

PER OGNI ROTAZIONE IL GRUPPO DI GINNASTE DOVRÀ PRESENTARSI DI FRONTE ALLA GIURIA DEL PROPRIO ATTREZZO PER EFFETTUARE IL SALUTO, IN CASO DI DIMENTICANZA VERRÀ APPLICATA UNA PENALITÀ DI PUNTI 0,20.

DURANTE IL CAMBIO ATTREZZO, LE GINNASTE DEVONO SPOSTARSI IN FILA E IN ORDINE EVITANDO DI LASCIARE INCUSTODITI EFFETTI PERSONALI SUL CAMPO GARA.

LADDOVE PARTENZE, POSIZIONI E ARRIVI NON SONO SPECIFICATI, SONO DA RITENERSI LIBERI.

AL CONTRARIO, OGNI POSIZIONE DI EQUILIBRIO PER ESSERE RITENUTA TALE, DEVE ESSERE MANTENUTA ALMENO 2 SECONDI.

7.GARA INDIVIDUALE:

LE GINNASTE POSSONO CONCORRERE PER LA CLASSIFICA:

- SPECIALITÀ: MAX 3 ATTREZZI
- ASSOLUTA: MINIMO 4 MASSIMO 5 ATTREZZI , AI FINI DELLA CLASSIFICA VERRANNO PRESI I 3 MIGLIORI PUNTEGGI

LE GINNASTE CHE CONCORRONO AD UN PROGRAMMA NON POTRANNO PRESENZIARE ANCHE IN UN ALTRO

PER LA CATEGORIA GIOVANISSIME 1°GRADO, ALL'ATTREZZO TRAVE, È PREVISTO UN ESERCIZIO OBBLIGATORIO INDICATO NELLA GRIGLIA DEGLI ELEMENTI, OPPURE UN ESERCIZIO DALLA GRIGLIA COMPOSTO DA N°4 ELEMENTI MAX.

PER LA CATEGORIA GIOVANISSIME, GIOVANI, 1°GRADO, ALL'ATTREZZO PARALLELE, SONO PREVISTI ESERCIZI OBBLIGATORI, INDICATI NELLA GRIGLIA DEGLI ELEMENTI.

8.GARA A SQUADRE:

OGNI SOCIETÀ PUÒ PARTECIPARE ALLA COMPETIZIONE CON UNA O PIÙ RAPPRESENTATIVE PER OGNI CATEGORIA.

OGNI SQUADRA DEVE ESSERE FORMATA DA MINIMO 2 MASSIMO 4 GINNASTI (ANCHE SQUADRA MISTA CON ALMENO UN MASCHIO CHE DOVRÀ GAREGGIARE SU ALMENO UN ATTREZZO O MASCHILE CON CLASSIFICA A PARTE) PER OGNI ATTREZZO, AI FINI DELLA CLASSIFICA, VERRANNO PRESI I SEI PUNTEGGI MIGLIORI. LA SQUADRA PUO SCEGLIERE MINIMO 3 MAX 5 ATTREZZI(SUOLO E TRAVE OBBLIGATORI).

TUTTI I COMPONENTI DEVONO SALIRE ALMENO SU UN ATTREZZO.

9.ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE

IL BODY DA COMPETIZIONE NON DEVE ESSERE TRASPARENTE; LA SCOLLATURA NON DEVE OLTREPASSARE LO STERNO E LA LINEA DELLE SCAPOLE; LA SGAMBATURA NON PUÒ SUPERARE LA LINEA DELLE ANCHE.

È POSSIBILE INDOSSARE CULOTTES DELLO STESSO COLORE PREDOMINANTE DEL BODY,MA SOLO DALLA CATEGORIA CADETTE.

BENDAGGI, CAVIGLIERE E POLSINI SONO PERMESSI, PURCHÉ BEN FISSATI E COLOR CARNE; LE GINNASTE NON POSSONO GAREGGIARE CON CALZINI, BRACCIALETTI, ORECCHINI PENDENTI O COLLANE.

AL MOMENTO DELLA SFILATA, DOVRANNO INDOSSARE ALMENO LA GIACCA DELLA TUTA SOCIALE. SU OGNI BODY, DOVRÀ ESSERE APPLICATO IL LOGO SOCIETARIO. LA GINNASTA IN GARA SENZA IL LOGO, INCORRERÀ IN UNA PENALITÀ DI 0,20.

10.NORME PER GLI ISTRUTTORI

OGNI TECNICO DEVE:

COMPORTARSI IN MODO CORRETTO E SPORTIVO;

GARANTIRE UN COMPORTAMENTO CORRETTO DA PARTE DELLE GINNASTE E DEI GENITORI DELLE STESSE IN TRIBUNA;

SEGUIRE ED ASSISTERE LE PROPRIE GINNASTE DURANTE LE FASI DEL RISCALDAMENTO, PROVE AD ATTREZZO E ROTAZIONI, DURANTE LE QUALI, LE GINNASTE DOVRANNO ESSERE IN FILA E IN ORDINE, ASSICURANDOSI CHE NON CI SIANO INDUMENTI SPARSI SUL CAMPO GARA.

AI TECNICI NON È PERMESSO:

PARLARE CON LE GINNASTE DURANTE L'ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO, FARE SEGNI O GESTI.

CHIEDERE INFORMAZIONI O AVVICINARSI AL TAVOLO DEL GIUDICE ALL'ATTREZZO.

SIA ISTRUTTORI CHE ASSISTENTI, SONO TENUTI AD INDOSSARE ALMENO UN CAPO SOCIETARIO CHE LI IDENTIFICHI (T-SHIRT, FELPA O GIACCA DELLA TUTA) E LE SCARPE DA GINNASTICA.

DURANTE LA PREMIAZIONE, È ASSOLUTAMENTE VIETATO ANTEPORSI AI FOTOGRAFI O PORTARSI AL CENTRO DELLA POSTAZIONE DELLA PREMIAZIONE PER SCATTARE IMMAGINI DEL PODIO.

PER LA CATEGORIA GIOVANISSIME, E' AMMESSO IL SUGGERIMENTO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE.

11.PREMIAZIONI

CONSIDERATO LO SPIRITO PROMOZIONALE DI QUEST'ENTE , L'ORGANIZZAZIONE SI RISERVA DI PREMIARE IL MAGGIOR NUMERO DI GINNASTE NELLA MANIERA CHE RITERRÀ PIÙ OPPORTUNA, IN BASE AL NUMERO DELLE PARTECIPANTI ISCRITTE.

QUESTO VUOL ESSERE UN MODO PER POTER PREMIARE L'IMPEGNO DI TUTTE LE GINNASTE E DEI LORO TECNICI.

LE PREMIAZIONI SARANNO EFFETTUATE PER CLASSIFICA ASSOLUTA E DI SPECIALITÀ, E VARIERANNO IN BASE ALLA QUANTITÀ NUMERICA DEGLI ATLETI.

RIPORTIAMO I SEGUENTI PARAMETRI CHE SONO PURAMENTE INDICATIVI:

-FASCIA ORO: DALLA 1^ ALLA 5^ CLASSIFICATA

-FASCIA ARGENTO : DALLA 6^ ALLA 14^ CLASSIFICATA

-FASCIA BRONZO: DALLA 15^ ALLA 23^ CLASSIFICATA

PER OGNI FASCIA DI MERITO (ORO-ARGENTO-BRONZO) SARÀ CHIAMATO IL PODIO. ESEMPIO: 15 GINNASTE IN FASCIA BRONZO, SARANNO COSÌ DISTRIBUITE: 6 SUL TERZO GRADINO DEL PODIO, 6 SUL SECONDO, 3 SUL PRIMO.

TANTO, PER NON AFFOLLARE IL PODIO, RENDERE IL MOMENTO DELLE PREMIAZIONI PIÙ CHIARO E PERMETTERE AGLI OPERATORI DI SCATTARE LE IMMAGINI DELLA MANIFESTAZIONE.

12.NORME TECNICHE

PER LA COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI SONO PREVISTE DELLE SCHEDE SPECIFICHE PER OGNI ATTREZZO: PER IL **VOLTEGGIO** LA SCHEDA CONTIENE L'ELENCO DEI SALTI DI VALORE CRESCENTE PER OGNI **GRADO** DI DIFFICOLTÀ; NON E' POSSIBILE GAREGGIARE CON SALTI DI VALORE MAGGIORE RISPETTO AL PROGRAMMA SCELTO. PER LE **PARALLELE**, LA **TRAVE** E IL **CORPO LIBERO** LE SCHEDE SONO COMPOSTE DA 8 RIGHE E 10 COLONNE DOVE SONO ELENCATI GLI ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ DI VALORE CRESCENTE. SONO PREVISTI **QUATTRO** LIVELLI DI DIFFICOLTÀ: 1 – 2 – 3 – 4 GRADO.

LA CATEGORIA GIOVANISSIME PUO' PARTECIPARE SOLO AL PRIMO E SECONDO GRADO PER LA FORMULAZIONE DEL PUNTEGGIO ALLE **PARALLELE**, **TRAVE** E **CORPO LIBERO** SARANNO CONTEGGIATI **AL MASSIMO 10 ELEMENTI DA SCEGLIERE SU TUTTA LA GRIGLIA (ECCETTO PER IL PRIMO GRADO), DA ALMENO 3 RIGHE DIVERSE (3 ELEMENTI PRESI DA 3 RIGHE DIFFERENTI, IL RESTO A SCELTA).**

ENTRATA E USCITA OBBLIGATORIE PER L'ATTREZZO TRAVE.

E' POSSIBILE UTILIZZARE LA SQUADRA DEL GRUPPO ENTRATE ANCHE COME ELEMENTO AI FINI DELLA FORMAZIONE DELL'ESERCIZIO.

GLI ELEMENTI PRESENTI NELLA STESSA CASELLA, POSSONO ESSERE SCELTI ENTRAMBI.

1° GRADO

PER LE GRIGLIE **CORPO LIBERO, TRAVE E PARALLELE**, IL PUNTEGGIO MASSIMO DA TOTALIZZARE E' 1,00 SCEGLIENDO GLI ELEMENTI DA DA 0,10 A 0,30, E' POSSIBILE UTILIZZARE UN SOLO ELEMENTO DI VALORE SUPERIORE, AL QUALE VERRA' ATTRIBUITO IL VALORE MAX DI 0,30. AL PUNTEGGIO REALIZZATO DALLA GINNASTA, LA GIURIA AGGIUNGERA' PUNTI 10. IN DEFINITIVA, L'ESERCIZIO DI UNA GINNASTA CHE RIESCE A TOTALIZZARE UN PUNTEGGIO DI PARTENZA MASSIMO SARA': 11,00 DAL QUALE VERRANNO DETTRATE LE PENALITA'. **PER LE CATEGORIE GIOVANISSIME E GIOVANI**, IL PUNTEGGIO MASSIMO DA TOTALIZZARE E' 0,50. QUINDI, UNA GINNASTA CHE RIUSCIRA' A REALIZZARE UN ESERCIZIO DI VALORE MASSIMO, PARTIRA' DA 10,50.

PER LA FORMULAZIONE DEL PUNTEGGIO DELL'ESERCIZIO, NON E' POSSIBILE SFORARE PUNTI 1,30
ESEMPIO: 4 ELEMENTI DA 0,20+2 ELEMENTI DA 0,30 UGUALE 1,40 QUINDI VA OLTRE IL LIMITE E NON E' CONSENTITO. **SFORARE TALE LIMITE, COMPORTA UNA PENALITA' DI PUNTI 1,00.**

VOLTEGGIO: ESEGUIRE 2 SALTII DI VALORE COMPRESO TRA 10,50 E 11,00. UGUALI O DIVERSI.
PER LA FORMULAZIONE DEL PUNTEGGIO FINALE VALE IL PUNTEGGIO DEL SALTO MIGLIORE.
LE NORME PER LE ALTEZZE DEI TAPPETI , SONO RIPORTATE SULLA SCHEDA DI RIFERIMENTO.

(giovani e giovanissime max 10,50)

TRAMPOLINO: ESEGUIRE DUE SALTII DI VALORE COMPRESO TRA 9,00 E 11,00 UGUALI O DIVERSI.
PER LA FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO FINALE VALE IL SALTO MIGLIORE.

PER LA GRIGLIA TRAVE, LE GIOVANISSIME HANNO L'ESERCIZIO OBBLIGATORIO, RIPORTATO SULLA SCHEDA DI RIFERIMENTO, CHE VALE PUNTI 11,00 **(giovani e giovanissime max 10,50)**

PER LA GRIGLIA PARALLELE, LE GIOVANISSIME E GIOVANI, HANNO L'ESERCIZIO OBBLIGATORIO, RIPORTATO SULLA SCHEDA DI RIFERIMENTO, CHE VALE PUNTI 10,50

2° GRADO:

PER LE GRIGLIE **CORPO LIBERO, TRAVE E PARALLELE**, IL PUNTEGGIO MASSIMO DA TOTALIZZARE E' 2,00 SCEGLIENDO GLI ELEMENTI DA TUTTA LA GRIGLIA, RISPETTANDO LA REGOLA DELLE 3 RIGHE OBBLIGATORIE. AL PUNTEGGIO REALIZZATO DALLA GINNASTA, LA GIURIA AGGIUNGERA' PUNTI 10,00. DAL RISULTATO DETRARRA' LE PENALITA'.

VOLTEGGIO: ESEGUIRE DUE SALTII UTILIZZANDO LA GRIGLIA FINO A PUNTI 12,00 .

PER LA FORMULAZIONE DEL PUNTEGGIO FINALE VALE IL SALTO MIGLIORE. I SALTII POSSONO ESSERE UGUALI O DIVERSI

LE NORME PER LE ALTEZZE DEI TAPPETI , SONO RIPOSTATE SULLA SCHEDA DI RIFERIMENTO.

TRAMPOLINO: ESEGUIRE DUE SALTII UTILIZZANDO LA GRIGLIA FINO A PUNTI 12,00

UGUALI O DIVERSI.

PER LA FORMULAZIONE DEL PUNTEGGIO FINALE VALE IL MIGLIORE. FINO ALLA CATEGORIA ALLIEVE 1 E' POSSIBILE L'UTILIZZO DELLA PANCA

3° GRADO:

PER LE GRIGLIE **CORPO LIBERO, TRAVE E PARALLELE**, IL PUNTEGGIO MASSIMO DA TOTALIZZARE E' 3, SCEGLIENDO GLI ELEMENTI DA TUTTA LA GRIGLIA, RISPETTANDO LA REGOLA DELLE 3 RIGHE OBBLIGATORIE. AL PUNTEGGIO REALIZZATO DALLA GINNASTA, LA GIURIA AGGIUNGERA' PUNTI 10,00. DAL RISULTATO DETRARRA' LE PENALITA'.

VOLTEGGIO: : ESEGUIRE DUE SALTI UTILIZZANDO LA GRIGLIA FINO A PUNTI 13,00 UGUALI O DIVERSI.

PER LA FORMULAZIONE DEL PUNTEGGIO FINALE VALE IL SALTO MIGLIORE.

LE NORME PER LE ALTEZZE DEI TAPPETI , SONO RIPORTATE SULLA SCHEDA DI RIFERIMENTO.

TRAMPOLINO: : ESEGUIRE DUE SALTI UTILIZZANDO LA GRIGLIA FINO A PUNTI 13,00 UGUALI O DIVERSI.

PER LA FORMULAZIONE DEL PUNTEGGIO FINALE VALE IL SALTO MIGLIORE.

4° GRADO:

PER LE GRIGLIE **CORPO LIBERO, TRAVE (ALTEZZA 1 METRO) E PARALLELE**, IL PUNTEGGIO MASSIMO DA TOTALIZZARE E' 4, SCEGLIENDO GLI ELEMENTI DA TUTTA LA GRIGLIA, RISPETTANDO LA REGOLA DELLE 3 RIGHE OBBLIGATORIE. AL PUNTEGGIO REALIZZATO DALLA GINNASTA, LA GIURIA AGGIUNGERA' PUNTI 10,00. DAL RISULTATO DETRARRA' LE PENALITA'.

VOLTEGGIO: : ESEGUIRE DUE SALTI UTILIZZANDO LA GRIGLIA FINO A PUNTI 14,00 UGUALI O DIVERSI.

PER LA FORMULAZIONE DEL PUNTEGGIO FINALE VALE IL SALTO MIGLIORE.

LE NORME PER LE ALTEZZE DEI TAPPETI , SONO RIPORTATE SULLA SCHEDA DI RIFERIMENTO.

TRAMPOLINO: : ESEGUIRE DUE SALTI UTILIZZANDO LA GRIGLIA FINO A PUNTI 14,00 UGUALI O DIVERSI.

PER LA FORMULAZIONE DEL PUNTEGGIO FINALE VALE IL SALTO MIGLIORE.

13.AMMISSIONI:

-1° GRADO: SOLO GINNASTE TESSERATE A.I.C.S.

-2° GRADO: SOLO GINNASTE TESSERATE A.I.C.S.

-3° GRADO: TUTTI E LE GINNASTE AD ECCEZIONE DELLE TESSERATE GOLD

-4° GRADO : TUTTE LE GINNASTE

GARA MASCHILE

PER LA CATEGORIA MASCHILE, IL PROGRAMMA HA DELLE DIFFERENZE SOSTANZIALI:

1. FASCE D'ETA':

GIOVANI: 4-6 ANNI

ALLIEVI 1: 7-9 ANNI

ALLIEVI 2: 10-12 ANNI

JUNIOR: 13-15

SENIOR: 16 IN POI

2. CLASSIFICA:

SPECIALITA': 1 MAX 2 ATTREZZI

ASSOLUTA: 3 ATTREZZI. SOMMA DEI TRE PUNTEGGI.

3. GRIGLIE:

LE GRIGLIE DI VOLTEGGIO E TRAMPOLINO SONO LE STESSE DEL PROGRAMMA FEMMINILE. LA GRIGLIA DI CORPO LIBERO E' DENOMINATA "SUOLO MASCHILE".