

**REGIONE TOSCANA**

**GARA SPECIALE**

**SEZIONE FEMMINILE**

# Programma Tecnico

## GENERALITÀ'

La gara è prevista su cinque specialità, il punteggio finale viene ottenuto sommando i cinque punteggi parziali. Le specialità previste sono: 1- Mini Trampolino 2 - Suolo 3 - Coreografia 4-Prove fisiche 5-Mobilità

Ogni fascia d'età ha una classifica propria

Le fasce d'età sono divise per millesimo

Ad ogni attrezzo si devono eseguire 5 elementi diversi, uno per ogni riga. L'eventuale penalità per ogni riga non eseguita è di punti 0,20 (escluse le prove fisiche)

**Al Trampolino** si deve eseguire una progressione senza pause, tutti i salti devono essere eseguiti almeno a trenta centimetri dal trampolino, fra gli elementi possono essere inseriti rimbalzi intermedi, che saranno comunque soggetti a penalizzazioni di esecuzione. I primi due rimbalzi per la partenza non sono penalizzati.

**Coreografia, Suolo, Prove Fisiche e Mobilità.** i movimenti devono essere eseguiti singolarmente, e non possono essere ripetuti.

**Prove fisiche.** Non sono previste penalizzazioni per atteggiamenti scorretti del corpo, o per mancanza di tenuta delle gambe, pertanto le prove non eseguite come richiesto non saranno ritenute valide, ed otterranno punteggio zero. Per ogni zero ottenuto nelle prove fisiche verrà detratto 1,00 punto dal totale finale.

L'allenatore avrà cura di indicare nell'apposito spazio(dichiarazione) l'ordine cronologico con il quale verranno eseguiti gli elementi, scrivendo alla fine la somma del valore delle caselle(punteggio A). Se l'esecuzione non rispetta l'ordine cronologico dichiarato l'esercizio verrà penalizzato di p.0,30



comitato regionale toscana  
federazione ginnastica d'italia

# GARA SPECIALE

Cognome	Nome	Società	
<b>TRAMPOLINO</b>	DATA	ETA'	7 / 8

	0,5	0,7	1,0	1,5	2,0
<b>A</b>	Rimbalzo alla verticale (Pennello)	2 rimbalzi alla verticale	Rimbalzo alla verticale 1/2 giro	Rimbalzo alla verticale 1/1 giro	Pennello con 540°
<b>B</b>	Rimbalzo alla verticale ginocchia al petto	2 rimbalzi ginocchia al petto	Rimbalzo ginocchia al petto con 1/2 giro	Rimbalzo ginocchia al petto con 1/1 giro	Rimbalzo ginocchia al petto 540°
<b>C</b>	Rimbalzo alla verticale con apertura sagittale	Enjambee	Enjambee enjambee	Enjambee Dx enjambee Sx	Enj.scambiato
<b>D</b>	Rimbalzo alla verticale apertura frontale	Carpio	Carpio carpio	Carpio con 1/2 giro	Popa
<b>E</b>	Arrivo a terra ritti	Arrivo a terra ritti con 1/2 giro	Arrivo a terra ritti con 1/1 giro	Rimbalzo e uscita con arrivo sul dorso gambe e bacino in alto	Salto dietro ritornato

dichiarazione					
Per la giuria					

Punteggio A


Punteggio A

--

Fall di esecuzione

--

Punteggio finale

--

Penalizzazioni

Tutti i movimenti devono essere eseguiti a 30 cm dal piano del trampolino
Interrompere la progressione o cadere dal trampolino
Atteggiamento del corpo non corretto (postura salti) ogni volta
Ginocchia sotto l'orizzontale dove previsto
Enjambee e tutti i salti con aperture sotto i 160°
Giri o 1/2 giri non completi o eccessivi
Per le gambe non tese (ogni volta)

0,30 ogni volta

0,50

0,30

0,30

0,50

0,20

0,20



comitato regionale toscana  
federazione ginnastica d'italia

# GARA SPECIALE

Cognome	Nome	Società		
<b>SUOLO</b>	DATA	ETA'	7 / 8	

	0,5	0,7	1,0	1,5	2,0
<b>A</b>	verticale d'impostazione da in piedi e ritorno	verticale d'impostazione da in piedi tenute 3" in vert. e ritorno	vert d'imp dalla squadra tenuta 3" in vert e ritorno	due di seguito dalla squadra tenute 3" in verte e ritorno	Vert imp cambio interno vert 3" ritorno a squadra
<b>B</b>	verticale di slancio tenuta 3"	tenuta 10"	tenuta 15"	tenuta 20"	tenuta 30"
<b>C</b>	Rondata da 80 cm corpo teso arrivo ritti sul tappeto	Rondata da 80 cm pennello con arrivo su 40 cm	Rondata da 80 cm rimb. Arrivo in candela su 80 cm	Rondata da 80 cm rimb. Arrivo in vert. Su 80 cm	Rondata da 80 cm rimb. Arrivo in vert. Stop. Su 80 cm
<b>D</b>	kippe di testa da 80 cm arrivo in piedi sul tappeto.	Ribaltata da 80 cm arrivo in piedi su tappeto corpo in linea	Ribaltata da 80 cm rimbalzo arrivo su 40 cm eseguendo un pennello	Ribaltata da 80 cm rimbalzo arrivo su 40 cm a 45° dalla verticale	Rib. da 80 cm rimbalzo arrivo su 40 cm in verticale
<b>E</b>	Tic-tac	eseguendo un coniglietto portarsi alla vert. A gambe tese e unite scendere in ponte	portarsi in vert. come A-0,5 a gambe tese e unite scendere in ponte	come precedente più rimbalzo ritorno in courbet con piedi a terra	3 rimbalzi andata e ritorno

dichiarazione					
Per la giuria					

Punteggio A



Punteggio A	Falli di esecuzione	Punteggio finale
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Penalizzazioni

Camminare in verticale fine prova (si calcola per difetto)

0,30

Atteggiamento del corpo non corretto (verticali e in tutte le courbet)

0,50

Non segnare le posizioni indicate

0,30

Gambe e punte non tese durante tutte le esecuzioni

0,30 ogni volta

Pausa nel lavoro pliometrico

0,50

Nelle righe C D il rimbalzo pliometrico viene eseguito con l'aiuto della pedana del volteggio all'arrivo non sono penalizzati passi in eccesso

# GARA SPECIALE

Cognome	Nome	Società	
<b>COREOGRAFIA</b>	DATA	ETA'	7 / 8

	0,5	0,7	1,0	1,5	2,0
<b>A</b>	In sosp. eseguire 2 cosacchi a dx e 2 a sx tenuti 2"	Partenza a terra eseguire 1 cosacco a dx e 1 a sx	Enjambee dx + cosacco dx + sissonne sx	Enjambee dx + enjambee laterale	Enjambee dx + Enjambee sx+ carpio divaricato
<b>B</b>	In sosp. Eseguire 1 enjambee cambio dx + 1 a sx	Eseguire 1 sissonne dx + 1 sx arrivo in arabesque	Enjambee dx+ enjambee sx arrivo in arabesque 2"	Enjambee dx cambio + sforbiciata diretta con slancio gamba sx	Enjambee camb.dx Enjambee camb.sx Enjambee
<b>C</b>	Alla sbarra eseg.1 planche 2"	alla sbarra 3 slanci in avanti e 3 dietro dx sx sopra 90°	Planche + posizione ad "I" 2" (1 a dx + 1 a sx)	alla sbarra, eseguire impugnata 3" sopra i 145° tenuta libera 3" sopra i 90° sx dx	Tic tac senza appoggiare la punta
<b>D</b>	Batteman tendu av. a 90° ten.2"+ 1/4 di giro e tenuta fuori 2"	come precedente +1/4 arabesque 2"	Fouettè saltato	Fouettè saltato arrivo in arabesque 2" + sforbiciata diretta	salto girato
<b>E</b>	Partenza in passè eseg. 1/2 giro + 1/2 giro	Giro 360° in passè	Partenza libera eseguire 1/2 giro + tenuta 2 "a 90°	Giro 360° gamba a 90°tenuta 2"	giro 360° impugnato

Punteggio A

dichiarazione						
Per la giuria						

Punteggio A

Falli di esecuzione

Punteggio finale

Tirare o chiudere l'angolo busto braccia nei movimenti in sospensione	0,20
Per braccia non in linea nella posizione ad "i"	0,20
Cosacco con gamba sotto 90°	0,30
Cosacco con polpaccio non attaccato alla gamba	0,20
Enjambee / enjambee cambio sotto 160°	0,50
Bacino e spalle non in blocco	0,30
Gambe e punte non tese durante tutte le esecuzioni	0,30 ogni volta
Punta del piede non sopra il ginocchio (nel passè)	0,30
Spalle non perpendicolari al suolo nei salti	0,30

# GARA SPECIALE

Cognome	Nome	Società
<b>PROVE FISICHE</b>	DATA	ETA'
		7 / 8

		n° ripetizioni	Punteggio
1	<p>30 sec.</p>		
2	<p>30 sec.</p>		
3	<p>30 sec.</p>		
4			
5			
		punteggio A	
n° PROVE NON VALIDE			—
		<b>TOTALE</b>	



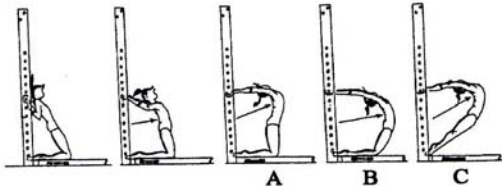
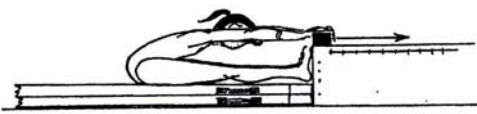
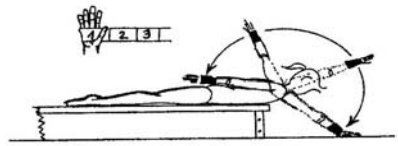


comitato regionale toscana  
federazione ginnastica d'italia



# GARA SPECIALE

Cognome	Nome	Società
<b>MOBILITA'</b>	DATA	ETA' 7 / 8

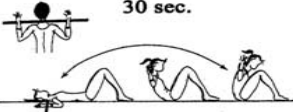
		Rif. numerico	Punteggio
1	SX 		
2	DX 		
3			
4			
5			
		<b>TOTALE</b>	

<b>1. TRAZIONI</b>	<b>Età</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
 <p>30 sec.</p>	<b>7</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<b>8</b>	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

**Partenza:** braccia tese le ginocchia toccano il suolo, piedi incrociati e staccati dal suolo. Ritorno alla posizione di partenza.  
 Il corpo non deve oscillare  
 Il bacino in retroversione  
 La trazione si ritiene valida quando il mento super la sbarra.  
 Il numero maggiore di ripetizioni in 30 secondi

<b>2. DORSALI</b>	<b>Età</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
 <p>30 sec.</p>	<b>7</b>	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
	<b>8</b>	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26

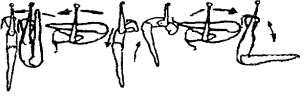
**Posizionamento attrezzatura:** fra i montanti delle parallele asimmetriche, tendere un elastico regolabile in altezza.  
 Posizionarsi proni un supporto alto 40 cm, posizionare l'elastico all'altezza degli occhi.  
 Il movimento viene assegnato quando la fronte e la parte posteriore della testa toccano i punti di riferimento.

<b>3. ADDOMINALI</b>	<b>Età</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
 <p>30 sec.</p>	<b>7</b>	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23
	<b>8</b>	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25

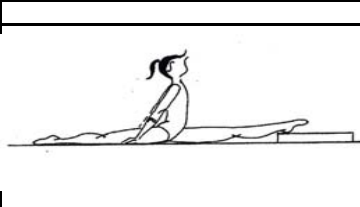
**Partenza:** sul dorso, tenere i piedi sempre a terra e un angolo di 90° gamba e coscia.  
 Esecuzione: bastone dietro la testa bloccare con il polso.  
 il maggiore numero di ripetizioni in 30"  
 si contano solo le esecuzioni con la pianta del piede a terra, e con il mento che termina tra le ginocchia

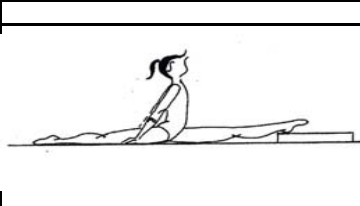
<b>4. ADDOMINALI</b>	<b>Età</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	<b>7</b>	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>8</b>	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

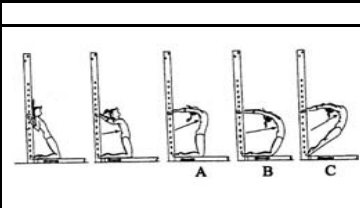
Tempo massimo 20". Sospesi alla spalliera in presa palmare, sollevare le gambe fino a toccare la spalliera.  
 Sono valide solo le esecuzioni con ginocchia e piedi tesi.

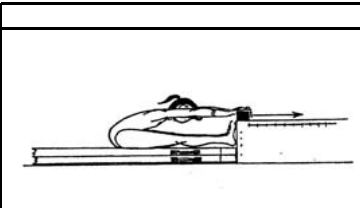
<b>5. INFILATE</b>	<b>Età</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	<b>7</b>	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	<b>8</b>	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

La partenza avviene dalla sospensione tesa. Passare con le gambe tra la sbarra e le mani fino a scendere alla sospensione dorsale.  
 L'abbassamento in avanti deve raggiungere la posizione di squadra 90°.  
 Durante tutte le esecuzioni, la testa è fissa fra le braccia, le ginocchia e i piedi sono tesi altre esecuzioni non saranno conteggiate.

	ETA'	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	7	+ 2 cm	0 cm		1 spessore		2 spessori		3 spessori		4 spessori
	8										
Gli spessori devono essere posti sotto il piede anteriore, le gambe sono tese. Il bacino deve essere tenuto parallelo, la posizione deve essere mantenuta 10" 1 spessore 4cm											

	ETA'	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	7	+ 2 cm	0 cm		1 spessore		2 spessori		3 spessori		4 spessori
	8										

	ETA'	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	7		A-	A	A+	B-	B	B+	C-	C	C+
	8										
Partenza in ginocchio, le mani sono in presa alla spalliera all'altezza delle spalle. La ginnasta deve mantenere 10" la posizione senza traslocare.il disegno fa testo.											

	ETA'	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	7	0 cm		5cm		10cm		15cm		20cm	+
	8										
La ginnasta è seduta a gambe tese, piedi flessi, l'alluce all'altezza dell'orizzontale dove è situato il riferimento per la misurazione. La ginnasta spinge il riferimento il più lontano possibile, le dita sono ad angolo impugnano il riferimento. La ginnasta deve mantenere la posizione 10". Le gambe devono essere tese.											

	ETA'	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	7		5		4		3		2		1
	8										
Traslocazioni delle spalle disposti sul ventre braccia tese mani al suolo, l'elastico graduato infilato all'altezza del polso partenza e ritorno eseguito più di una volta per determinare l'esecuzione esatta del movimento											