

# PROGRAMMA TECNICO “MIGNON” DI GINNASTICA ARTISTICA M/F 2008

Tenuto conto del successo ottenuto negli anni precedenti e poiché si sente la necessità di fare una maggiore attività per la fascia sotto agli 8 anni in collaborazione con le direzioni tecniche di GAM e GAF si ripropone il programma Mignon.

Il programma tecnico prevede tre esercizi scelti tra parallele , trave , minitrampolino , suolo e volteggio .

Ogni fascia di età, divisa per millesimo, avrà una classifica a parte . Quindi avremo tre classifiche per i nati negli anni 2002/2003 – 2001 – 2000. I nati nel 2003 devono aver compiuto i 5 anni alla data del trofeo .

Ogni esercizio dovrà comprendere quattro elementi diversi , uno per riga , scelti nella colonna punti 0,10 e/o 0,20 delle griglie GpT, il cui valore sarà di punti 1,00 e/o dall'allegato 2 bis del valore di punti 0,70 ciascuno.

La mancanza di un elemento avrà una penalità di punti 0,20 .

L'altezza della trave sarà di 50 cm e sarà concessa la partenza su pedana.

Al Trampolino si dovranno eseguire , anche con salti intermedi penalizzabili solo nell'esecuzione , una progressione di quattro salti scelti dall'allegato 2 bis . L'interruzione avrà una penalità di punti 0,50 . Sono consentiti due rimbalzi di partenza non penalizzabili.

Alle Parallele gli elementi dovranno essere tratti soltanto dall'allegato 2 Bis che valgono punti 1,00 .

A questo attrezzo è **obbligatoria** la presenza dell'istruttore tra i due staggi.

L'inserimento di questo progetto prevede il costo di Euro 6 per ginnasta + 6 Euro per società'.

L'iscrizione dovrà pervenire alla società organizzatrice entro 7 gg prima dell'incontro previsto il giorno 27 aprile organizzato dalla Società AS Lucca ginnastica presso il Palasport di Lucca.

# ALLEGATO 2 BIS

	SUOLO	TRAVE	PARALLELE ASIMM
1	Arabesque 2''	Entrata: salto arrivo su un piede	Breve slancio avanti e dietro a gambe tese
2	Salto in estensione (pennello)	Passo composto (non saltato)	½ giro in sospensione
3	Mani a terra: slancio gambe flesse dietro	Entrata: posa mani passaggio una gamba con ¼ di giro arrivo in seduta bacino sollevato	In sospensione: salita a gambe divaricate esterne alle braccia (bacino e spalle orizzontali)
4	½ giro + ½ giro sugli avampiedi	Salto a pennello	Come 3 in presa palmare
5	Gamba semiflessa o tesa av 2''	Saltello avanti arrivo 1 o 2 piedi	Piccola oscillazione avanti dietro
6	Passo composto dx o sx	In equilibrio sulla pianta passe' 2''	Come 1 e abbandonare le impugnature avanti o dietro e arrivo a terra
7	Passe' in releve' 2''	Arabesque 2''	Da oscillazione del corpo avanti dietro lasciare le impugnature dietro e arrivo a terra
8	Candela e arrivo in piedi	Da seduta posizione supina e ritorno	
9	Salto verticale anche con ½ giro	Saltello avanti spinta due piedi	
10	Salto verticale con apertura sagittale	Posa delle mani, slancio sforbiciato dietro a gambe flesse	
11	Saltello con gamba sopra 90^	½ giro sugli avambiedi	
12	Supina rotolamento 360 ^ sul bacino gambe e braccia sollevate	Candela con gambe flesse (solo segnata)	

	VOLTEGGIO (tapp alt. 40 cm.)	MINI TRAMPOLINO
1	Tuffo e capovolta (anche da ferme)	Salto a pennello
2	Battuta in pedana salto a pennello	Salto raggruppato
3		Salto divaricato sagittale
4		Salto divaricato frontale
5		Salto a pennello con 180^
6		Salto carpio
7		Salto pennello e arrivo sul tappetone alt. 40 cm.