

PROGRAMMA TECNICO “MIGNON” GINNASTICA ARTISTICA e RITMICA 2009

Poiche' si sente la necessita' di fare una maggiore attivita' per la fascia sotto gli 8 anni , tenuto conto del successo ottenuto negli anni precedenti, in collaborazione con la GAF , si ripropone il programma “Mignon” il cui risultato finale prevede un punteggio da consegnare agli istruttori .

GINNASTICA ARTISTICA

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

Ogni fascia di eta' , divisa per millesimo , ha una classifica a parte . Quindi avremo tre classifiche per i nati negli anni 2003/2004 – 2002 – 2001 . I nati nel 2004 devono aver compiuto i 5 anni alla data del trofeo .

Ogni esercizio deve comprendere quattro elementi diversi , uno per riga , scelti nella colonna punti 0,10 e/o 0,20 delle griglie GpT , il cui valore sara' di punti 1 e/0 dell'allegato 2 Bis il cui valore sara' di punti 0,70 ciascuno .

La mancanza di un elemento ha una penalita' di punti 0,20 .

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

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

Sia al minitrampolino con rincorsa sia a quello orizzontale i salti sono quelli indicati nell'allegato 2 Bis con valore P.10 .

Al volteggio ed al minitrampolino con rincorsa si possono eseguire due salti di cui vale il migliore

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

A questo attrezzo e' **obbligatoria** la presenza dell'istruttore tra i due staggi. L'inserimento di questo progetto prevede il costo di Euro 6 per ginnasta + 16 Euro per societa' .

L'iscrizione dovra' pervenire alla societa' organizzatrice entro 6 gg prima dell'incontro .

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 con sforbiciata	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'' a 45°	Saltello avanti arrivo e partenza a uno o due 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	Capovolta con partenza libera
9		Saltello avanti spinta ed arrivo due piedi	Passaggio laterale di una gamba
10	Salto verticale con apertura sagittale o frontale min 45°	Posa delle mani,slancio sforbiciato dietro a gambe flesse	Mezzo giro arrivo in appoggio frontale
11	Saltello con gamba sopra 90°	½ giro sugli avambiedi	Piccolo slancio dietro
12	Supina rotolamento 360° sul bacino gambe e braccia sollevate	Candela con gambe flesse (solo segnata)	Slancio gambe unite dietro , abbandono delle impugnature ed arrivo a terra
13	Mani a terra slanciogambe dietro unite		Tempo di bascoule in presa poplitea
14			Saltare all'appoggio anche con doppia battuta in pedana

	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 min 45°
4		Salto divaricato frontale min 45°
5		Salto a pennello con 180^
6		Salto carpio
7		Salto pennello e arrivo sul tappetone alt. 40 cm.
8		Salto pennello capovolta avanti arrivo sul tappetone