

PROGRAMMA TECNICO “TROFEO MIGNON” GINNASTICA ARTISTICA GAF-GAM 2011

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/GAM , si ripropone il programma “Trofeo Mignon” con alcune variazioni , il cui risultato finale prevede un punteggio da consegnare agli istruttori.

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

Ogni fascia di eta' , divisa per millesimo , ha una classifica a parte . Quindi avremo tre classifiche per i nati negli anni 2005/2006 – 2004 – 2003 . I nati nel 2006 devono aver compiuto i 5 anni alla data del trofeo .

I nati nel 2003 possono avere gli anni compiuti o da compiere nel 2011 .

Alla trave , al suolo , alla sbarra ed alle parallele 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 ciascuno .

La mancanza di un elemento ha una penalita' di punti 0,30 .

Al volteggio ed al trampolino si possono eseguire due salti uguali o differenti scelti dall'allegato 1 Bis , vale il migliore .

L'arrivo e' sui tappetoni di cm. 40 .

Il valore e' di punti 4,00 .

Alle parallele asimmetriche e sbarra gli elementi possono essere scelti indifferentemente dalla griglia , dalla colonna da punti 0,10 , o dall'allegato 1 Bis , tutti del valore di punti 1,00 ciascuno .

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

Al minitrampolino puo' essere usata una panca per la rincorsa .

La sbarra potrebbe essere sostituita con lo staggio delle parallele asimmetriche .

Gli elementi potranno essere presentati una sola volta . Il valore dell'esercizio sara' dato dalla somma del valore tecnico di ciascun elemento

piu' p. 10,00 per l'esecuzione . Se verranno presentati solo uno o due elementi questo valore sara' di p. 5,00 .

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

ALLEGATO 1 BIS

	VOLTEGGIO (tapp alt. 40 cm.)	MINI TRAMPOLINO CON RINCORSA	PARALLELE ASIMM IN SOSPENSIONE S.S. O S.I. E SBARRA BASSA
1	Tuffo e capovolta (anche da ferme)	Salto gambe divaricate ap 90°	Infilata a gambe raccolte tra le braccia e discesa dorsale , bacino sotto le spalle e ritorno
2	Battuta in pedana salto a pennello	Salto carpio div	½ giro in sospensione
3	Salto a pennello raccolto	Salto a pennello 360°	In sospensione in presa dorsale : salita a gambe divaricate esterne alle braccia (gambe sotto l'orizzontale)
4	Pennello con 180°(abb. + 0,30)	Tuffo (corpo leggermente squadrato)	Come 3 in presa palmare
5	Framezzo raccolto + pennello		Piccola oscillazione avanti dietro
6			Come 5 e abbandonare le impugnature dietro e arrivo a terra
7			Come 5 e abbandonare le impugnature avanti con guizzo (+ 0,30)

D.T.R. GpT
Giancarlo Cordoni