



PROGRAMMI TECNICI 2018

CHARIMENTI – ERRATA CORRIGE

CODICE DEI PUNTEGGI

Pag. 6 Regolamento generale al primo punto

- L'eventuale ammissione alla Finale Nazionale avverrà sulla base del Campionato più alto tecnicamente, **annullando il punteggio della prima prova anche per il CUP Squadre solo della/e ginnasta/e che ha/hanno effettuato la migrazione**

Nel caso una ginnasta passasse, dopo la prima prova, in una divisione Silver superiore, dovrà adeguare anche la corrispondente gara Csen. Esempio: prima prova in LA3 e seconda prova in LB, vale quest'ultima, essendo tecnicamente superiore. Pertanto la ginnasta **dovrà** gareggiare nel Csen, o nel Cup Individuale o in Campionati Superiori

Pag.12 ARTICOLO 2 Bis – REGOLAMENTO PER ABBIGLIAMENTO DEI TECNICI

1. Abbigliamento maschile:
 - tuta societaria
 - T-shirt (anche smanicata) con logo societario
 - Polo con logo societario
 - Pinocchietti, Ciclisti e anche Leggings purché decorosi

Pag. 18 LINEE GUIDE DI GIURIA

3) ABBUONO (solo Campionato di Specialità)

É un "bonus" che si ottiene aggiungendo max 2 elementi per gli attrezzi Parallele Asimmetriche, Trave e Corpo Libero, scelti tra quelli inseriti nella colonna da p. 0.40 per le categorie Allieve A e B; nella colonna da p. **0.50** per Junior A e B e sempre da 0.50, per Senior. Inoltre, per le categorie Junior A e B e Senior, *come già precisato nella sezione Esigenze*, dà diritto all'abbuono anche l'esecuzione dell'esercizio sulla **Trave a mt.1.25 da terra**, e per le categorie Allieve A e B, Junior A e B e Senior il *passaggio, con tecnica libera, allo SS delle Parallele Asimmetriche, con arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono)*.

Pag.24 CUP– FALLI SPECIFICI TRAVE

Entrata Capovolta Fermata	Cadere prima di sollevare le spalle	non riconosciuta
Numero Minimo Lunghezze da percorrere	Non rispettato 0.20 fisso	

Pag. 25 Falli specifici-MINITRAMPOLINO

Verticale spinta	Corpo squadrato/arcato
	Altezza/Lunghezza insufficienti
	Dinamismo insufficiente
	Spinta insufficiente Fino a 0.50
	Arrivo seduti entro 90° 0.50 fisso
	Arrivo seduti oltre 90° Nulla
	Spinta inesistente Salto declassato *
Ribaltata	Corpo squadrato
	Spalle avanti 0.20 Fisso
	Altezza/Lunghezza insufficienti
Salto Giro Av Raccolto/ Carpiato/Teso	Altezza insufficiente
	Spalle avanti 0.20 Fisso
	Corpo non in tenuta
	Errato atteggiamento del corpo

***Salto declassato : Verticale con arrivo supino**

Pag.27 Falli d'arrivo al Volteggio

Passi supplementari, leggero saltello	o.v.	X(0.10)	X(0.20)		
---------------------------------------	------	---------	--------------------	--	--

Pag.28 Acrobat L1, L2, L3

1^ondata non uguale per almeno tre componenti la squadra	0.50 **
----------------------------------------------------------	---------

**** Se uno o più componenti della squadra eseguono ondata differenti nella 1° ondata, verranno presi in considerazione, per il punteggio finale, solo le sequenze o i salti uguali scartando quelli differenti. Se i componenti sono 3, verranno presi in considerazione i 2 punteggi con sequenza o salto uguale + penalità di p.0.50 all'attrezzo da togliere al punteggio finale.**

Tabella Falli generali Volteggio Specialità, Gam e Acrobat

Fase d'appoggio e repulsione

Spinta insufficiente delle spalle	o.v.	X (0.10)	X(0.20)	X(0.30)	
-----------------------------------	------	----------	---------	----------------	--

Fase d'arrivo al suolo

Grande passo o salto	o.v.		X (0.20)	X (0.30)	
----------------------	------	--	---------------------	-----------------	--

Pag. 29 TABELLA FALLI SPECIFICI – SUOLO SPECIALITA'

Non terminare l'esercizio per volontà della ginnasta	3.00
Esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti)	3.00

Pag. 30 TABELLA FALLI SPECIFICI TRAVE –SPECIALITÀ

Aggrapparsi per evitare la caduta	Fino a 0.30
-----------------------------------	--------------------

Pag. 32 TABELLA FALLI GENERALI PARALLELE ASIMMETRICHE

***(0.30) Dall'app slancio di portarsi alla sosp: si intende la semplice discesa dallo SS. Può essere legato alle 2 oscillazioni (0.50 Abbuono Junior A) O all'uscita (0.20); dalla sospensione allo SS: 1 oscillazione e arrivo indietro; O all'uscita (0.50 Abbuono Junior B e Senior) salto dietro raccolto.**

FALLI SPECIFICI PARALLELE ASIMMETRICHE

Fioretto	Altezza/Lunghezza insufficiente
	Corpo non in tenuta
	Posa dei piedi non contemporanea SS 0.50 Fisso*

***si assegna Fioretto posa successiva se eseguito su SI**

Pag.34

SLANCIO APPOGGIO anche 45°: da appoggio brachiale oscillazione **indietro** a corpo teso arrivo in appoggio ritto (sia avanti che dietro)

Pag.36 **TABELLA FALLI GENERALI ECCELLENZA**

Insufficiente maturità tecnica della ginnasta **	1.00
--------------------------------------------------	------

**** Penalità applicata su consenso del RRG o RNG. Si applica quando un/una ginnasta esegue elementi pericolosi per la sua salute in quanto, non ancora maturo/a e pronto/a ad eseguirli**

Pag. 39

Per i salti Yourchenko

La Rondana in pedana **NON HA** penalità di esecuzione come al corpo libero

Pag. 46 **CONSIDERAZIONE SUI GIRI**

- **Se non diversamente specificato, tutti gli Equilibri al fine del riconoscimento dell'elemento, debbono essere mantenuti almeno per 2" (Cup- Specialità-Gam penalità 0.20p. Eccellenza 0.30p.)**

Pag. 48

TUTTI GLI ATTREZZI

Divaricata nelle Piroette, negli elementi Artistici e Acrobatici senza volo

- **CUP a squadre e Trofeo Acrobat**: nei rovesciamenti avanti/indietro l'apertura delle gambe è di minimo 160° se inferiore **FINO A 0.30, inferiore a 135° NON assegnato**

Pag. 49

VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO

- Battuta con i piedi non contemporanei o **presalto a piedi pari**

RUOTA ARRIVO COSTALE (SPECIALITÀ): battuta a piedi pari eseguire un ¼ di giro con le mani, evidente repulsione delle spalle, e arrivo costale a gambe divaricate **semi-piegate**. L'apertura delle gambe può avvenire prima o dopo la fase di spinta delle spalle. Passaggio non costale per tutta la durata del salto **penalità p.1.00**,

VERTICALE SPINTA: se la spinta è inesistente verrà declassata a Verticale arrivo supino

SPECIALITÀ ED ECCELLENZA ; 2 Salti differenti o di 2 Gruppi Strutturali differenti; se l'esigenza non viene rispettata verrà preso in considerazione solo il primo Salto eseguito in ordine cronologico

Pag. 51 **CORPO LIBERO**

Non è consentito legare gli elementi del Gruppo Strutturale Verticali tra di loro o con altri elementi. In caso di inosservanza l'elemento sarà NULLO.

Non è necessario aggiungere una Capovolta tra i due elementi

- **Verticale 360° + Capovolta Avanti (Abbuono Junior B e Senior) è possibile legare in serie questo elemento, solo se messo come PRIMO elemento della Serie Acro**
- **Capovolta indietro alla Verticale + 180° (Abbuono Junior B e Senior) è possibile legare in serie questo elemento solo se messo come ULTIMO elemento della Serie Acro**

CAMPIONATO NAZIONALE CSEN CUP SQUADRE E INDIVIDUALE

Regolamento podio Csen Cup squadre pag. 3

Le ginnaste componenti le prime tre squadre della classifica REGIONALE e NAZIONALE 2017, dovranno passare al Cup Individuale nella successiva stagione sportiva (2018-2019) o potranno permanere nel Campionato Cup a Squadre ma passando nella categoria immediatamente superiore.

N.B. Le ginnaste che per età è già previsto che passino nella categoria immediatamente superiore, non sono soggette né ad ulteriori passaggi né a cambi di campionato

Regolamento podio Csen Cup individuale pag. 11

Le prime cinque ginnaste delle categorie Esordienti, Allieve A e B, Junior A e B, classificate nella Finale Regionale e Nazionale 2017, dovranno cambiare categoria nella stagione sportiva successiva (2018-2019), se non già previsto per età che passino di categoria

Le ginnaste della categoria Senior classificate sul podio (cioè al 1°, 2°, 3° posto) nella Finale Nazionale 2017, dovranno passare al Campionato Nazionale di Specialità nella stagione sportiva successiva (2018-2019)

CAMPIONATO DI SPECIALITÀ

Pag. 6 Esigenze Specifiche

Per le categorie Junior A, Junior B e Senior:

possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono 0.50 dedicata alla loro categoria o scelta della **Trave a mt. 1,25 da terra** ed 1 elemento della colonna Abbuono dedicata alla loro categoria

CATEGORIE JUNIOR A E JUNIOR B, sia a Trave che al Corpo libero avranno : Durata dell'esercizio: max. **1'30"**.

Pag.9 VOLTEGGIO

Categorie Junior A e B e Senior: due Volteggi **diversi**; ai fini della classifica si prenderà in considerazione il miglior punteggio,

Esecuzione di due salti uguali equivale all'annullamento del secondo salto. Verrà preso in considerazione **SOLO** il primo salto eseguito in ordine cronologico

MINITRAMPOLINO

Categoria: Esordienti Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato		Valore Salto
1	Pennello 180° a/l	p.10.50
2	Salto carpio divaricator	p.10.50
3	Capovolta saltata O Verticale arrivo supino	p.10.80
4	Pennello 360° a/l	p.10.80
5	Tuffo O Verticale Spinta arrive supini	p.11.00

PARALLELE ASIMMETRICHE

Posa dei piedi (gb piegate e alternate)	Slancio, posa dei piedi SI a gb flesse unite/div	SS dall'app slancio d portarsi alla sospensione *	Slancio, posa dei piedi SI a gb tese unite/div SS	2 oscillazioni allo SS	
-----------------------------------------	--------------------------------------------------	---------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	------------------------	--

USCITE

Dall'app Cap av gb piegate/tese	Dalla sospensione allo SS.: 1 oscillazione e arrivo indietro O Cap av gb tese SS	Guizzo SI			Salto dietro raccolto SS
---------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	-----------	--	--	---------------------------------

***Si intende la semplice discesa dallo staggio superiore. Vedi specifica su pag. 32 CdP**

TRAVE

Acro

Cap ind arrivo in ginocchio	Cap ind arrivo sui piedi	Serie: Ponte (segnato) + Rov indietro	Rov ind	Cap av senza mani	Cap av + Pennello
Cap av fermata	Cap av arrivo in piedi	Ruota	Sforbiciata in Vert	Tic Tac	Rov avanti
Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse	Ponte (2")		Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse distensione in verticale		Vert div sag + Pennello
			Vert Cap fermata		Vert Cap rotolata arrivo in piedi

ARTISTICA MASCHILE

Regolamento Tecnico

ESORDIENTI: (C 0.30) **Mini-Trampolino: Da 1 a 5**
ALLIEVI A: (D 0.40) **Mini-Trampolino: Da 1 a 7**
ALLIEVI B: (E 0.50) **Mini-Trampolino: Da 1 a 9**
JUNIOR: (scelta libera su tutta la griglia **anche al Mini-Trampolino**)
SENIOR: (scelta libera su tutta la griglia **anche al Mini-Trampolino**)

PARALLELE PARI

GS1

Oscillazione	Oscillazione con aggancio/Seduta est e variabili a dx e sx	Cap av gb div (anche da posizione quadrupedica)		Oscillazione in verticale	Cambio-av
--------------	------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	--	---------------------------	------------------

CORPO LIBERO

GS4

Rondata (anche con Pennello)	Ribaltata a 2	Ribaltata a 1° ○ Kippe ○ Flic av	Rondata+Flic	Flic av+Flic av	Rond+2 flic
------------------------------	---------------	---------------------------------------------------	--------------	-----------------	-------------

ACROBAT

Regolamento Tecnico

Le classifiche distinte per i tre livelli, sono solo a squadre; si prenderanno in considerazione i migliori 3 (tre) punteggi **su max 5 (cinque) componenti**, ottenuti da ogni squadra, ad ogni attrezzo, **sia nella 1° che nella 2° ondata**

L1 CORPO LIBERO

Sequenza n.8

Capovolta av partenza gb tese ed arrivo ~~###~~ a gb div + Capovolta av con arrivo smezato + Ruota **valore p.1.00**
Fallo d'interruzione di serie 0.30p FISSO

L2 CORPO LIBERO

Sequenza n.17

Rondata + Flic unito + **Salto Carpio divaricato** **valore p. 2.00**

ECCELLENZA

PRIMO SETTORE

Regolamento Tecnico

Allieve A	2009-2008	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave bassa - Corpo Libero
-----------	-----------	------------------------------------------------------------------------------------

REGOLAMENTO MUSICHE

- . Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, deve essere inciso su Cd, in buono stato di conservazione, **COME TRACCIA UNICA**. In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale.
- . **È consigliabile incidere il brano anche su chiavetta USB, utilizzabile comunque solo in caso di malfunzionamento del CD.**

In ogni tipo di Serie **E' CONSENTITO** invertire l'ordine degli elementi indicato nelle celle

VOLTEGGIO

	A 10.00	B 10.30	C 10.50	D 10.70	E 11.00	F 11.30
GS Ribalt.	Cap. saltata O Vert arrivo supino	Vert Spinta arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata arrivo a cm.20	Ribaltata + Salto Av R	Ribaltata arrivo a cm.40

TRAVE

GS 9 USCIT	Con presalto: battuta a pp e Carpio div	Ruota O Con presalto: battuta a pp e Penn racc con 180°	Ribaltata	Rondata	Rondata con 180° O Salto ava racc (spinta a due piedi)	TA Rib senza mani O Salto d racc	TA Salto av/d teso
------------	-----------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-----------	---------	---------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	--------------------

TRAVE GRUPPO STRUTTURALE 10

Uscita libera, ma comunque codificata in griglia

CORPO LIBERO

GS1

Sforbiciata Tesa e Gatto 180° O Enj (90°) + Gatto	Enjambée apertura 135°e Gatto 360°	Enjambée apertura 160° e Cosacco ad 1 O Enjambée apertura 160° e Enjambée lat 160°	Enjambée apertura 180° e Cosacco ad 1
----------------------------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------

GS3

Cap av	Squadra unita/div (2")	Ribaltata a 1	Rib a 1 + Rib a 1	Ruota senza mani	Rib a 1+Rib a 2 (anche con Pennello)	Rib +Salto giro av O Ribaltata senza mani
--------	------------------------	---------------	-------------------	------------------	--------------------------------------	--------------------------------------------------

CORPO LIBERO E TRAVE

Le Serie Fallite non si possono ripetere

ECCELLENZA

SECONDO SETTORE

AMMISSIONI ALLA FINALE NAZIONALE

da 1 a 5 ginnaste partecipanti	Tutte classificate
da 6 a 10 ginnaste partecipanti	Prime 7 della classifica assoluta
da 11 a 20 ginnaste partecipanti	prime 9 della classifica assoluta
da 21 a 30 ginnaste partecipanti	prime 11 della classifica assoluta
Oltre le 31 partecipanti	prime 13 della classifica assoluta

REGOLAMENTO MUSICHE

- . Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, deve essere inciso su Cd, in buono stato di conservazione, **COME TRACCIA UNICA**. In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale.
- . È consigliabile incidere il brano anche su chiavetta USB, utilizzabile comunque solo in caso di malfunzionamento del CD.

In tutti gli attrezzi, la scelta di elementi e salti è libera su tutta la griglia ma comunque non si potrà superare il punteggio max previsto : (v. tabella seguente)

Per Trave e Corpo Libero; 10.00 + max 2.00 (Bonus dei 4 GS) + 5.60 (max 8 Elementi da 0.70) = **17.60p.**

Per le Parallele; 10.00 + max 2.00 (Bonus dei 4 GS) + 4.90 (max 7 Elementi da 0.70) = **16.90p.**

VOLTEGGIO

	A 10.00	B 10.30	C 10.50	D 10.70	E 11.00	F 11.30	A 11.60
G.S. Ribalt.	Cap. saltata O Vert arrivo supino	Vert Spinta arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata arrivo a cm.20	Ribaltata + Salto Av R	Ribaltata + Salto Av K	Ribaltata arrivo a cm.40

CORPO LIBERO E TRAVE

- Le Serie Fallite non si possono ripetere

Entrata e uscita libere ma comunque codificate in griglia

Per tutto quanto non previsto dal presente Codice, farà fede il Codice Internazionale dei Punteggi
edizione 2017/2020

La Commissione Tecnica Nazionale
La Referente Nazionale di Giuria

