

# Campionato Regionale 2023

## A.S.G. Lombardia

### LIVELLI:

Tutti i livelli sono dedicati a bambine di corsi di formativa che frequentano da 1 a massimo 4 ore di allenamento a settimana.

**PERTANTO A QUESTA GARA NON POSSONO PARTECIPARE ATLETE ISCRITTE A CAMPIONATI FGI E AD ALTRI ENTI DI PROMOZIONE CHE PREVODONO ALLENAMENTI MAGGIORI DI 4 ORE LA SETTIMANA**

Gara individuale, con la possibilità di scegliere livello e numero di attrezzo, le classifiche saranno assoluta, di specialità per categoria e livello

- **Easy 2**: categorie giovani, allieve, young, senior
- **Easy 3**: categorie giovani, allieve, young, senior
- **Medium 3**: categorie giovani, allieve young, senior
- **Strong 4**: categorie giovani, allieve young, senior

### CATEGORIE:

- **Giovani**: nati nel 2017-2016-2015 (include ultimo anno materna+ 1<sup>^</sup>-2<sup>^</sup> elementare)
- **Allievi**: nati nel 2014-2013 (3<sup>^</sup>-4<sup>^</sup> elementare)
- **Young**: nati nel 2012-2011-2010 (5<sup>^</sup> elementare 1<sup>^</sup>-2<sup>^</sup> media)
- **Senior**: nati dal 2009 e anni precedenti (3<sup>^</sup> media - 1<sup>^</sup> superiore in poi)

### ATTREZZI:

livello	n. attrezzi	Tipologia di attrezzi
<b>E2 = EASY 2</b>	2 ATTREZZI A GINNASTA	SUOLO, MINITRAMPOLINO
<b>E3 = EASY 3</b>	3 ATTREZZI A GINNASTA	SUOLO, MINITRAMPOLINO, TRAVE
<b>M3 = MEDIUM 3</b>	3 ATTREZZI A GINNASTA	SUOLO, MINITRAMPOLINO, TRAVE
<b>S4=STRON 4</b>	4 ATTREZZI A GINNASTA	SUOLO, MINITRAMPOLINO, TRAVE, VOLTEGGIO



### CORPO LIBERO:

Striscia da 12 m larga 1 m /pedana facilitante da 14m larga 2 m o in base all'attrezzatura in dotazione alla società organizzatrice

Scegliere il numero di elementi corrispondenti al livello come indicato nelle specifiche di livello

Scegliere il numero di gruppi strutturali come nelle specifiche di livello

➤ **MUSICA: facoltativa per tutte le categorie**

- Max 70 secondi per EASY e MEDIUM
- Max 90 sec per STRONG



### TRAVE:

h 50 cm da terra per tutte le categoria

Scegliere il numero di elementi corrispondenti al livello come indicato nelle specifiche di livello

Scegliere il numero di gruppi strutturali come nelle specifiche di livello



### MINITRAMPOLINO:

h 50 cm tappetoni di arrivo, possibilità di rincorsa su panca per giovanissime e allieve.

Scegliere il n. di salti previsti per il livello come indicato sulle specifiche



### VOLTEGGIO:

h 40 per Giovanissime e allieve

h 60 cm per Young e Senior

Scegliere il n. di salti previsti per il livello come indicato sulle specifiche

## CLASSIFICHE:

Le atlete saranno premiate per:

**Classifica assoluta:** prevede la somma di tutti gli attrezzi per livello per ogni categoria

**Classifiche di specialità:** classifica per attrezzo per categoria.

**N.B.** Dalla classifica assoluta della propria categoria, saranno tolte le prime tre atlete in quanto già premiate

Le classifiche per categoria saranno effettuate al raggiungimento del numero minimo di 10 atlete scritte a quel livello e quella categoria. Nel caso non si dovesse raggiungere il numero minimo, le atlete saranno inserite nella categoria più vicina al numero di iscritte

# EASY 2 – EASY 3

## ❖ CORPO LIBERO

- Scegliere 5 elementi dai 10 gruppi strutturali
- I 5 elementi devono essere di 5 gruppi strutturali differenti
- Ogni elemento ha valore di 0,50 --> 5 gruppi x 5 elementi = Valore Difficolta = 2,50
- Per la mancanza di un gruppo strutturale sarà applicata la penalità di 0,25 ogni volta

### Punteggio:

$$\begin{array}{rclcl}
 \text{ESECUZIONE} & + & \text{DIFFICOLTA'} & = & \text{PUNTEGGIO FINALE} \\
 (10,00 - \text{PENALITA'}) & + & 5 \times 0,50 & = & \text{max } 12,50
 \end{array}$$

### ELEMENTI

	<b>GRUPPO STRUTTURALE</b>	<b>VALORE 0,50</b>
1	ROTOLOAMENTO AVANTI	Capovolta avanti (risalita ANCHE con aiuto delle mani)
2	ROTOLOAMENTO INDIETRO	Capovolta indietro sulla spalla ed arrivo in ginocchio
3	VERTICALI	Verticale con cambio gamba, arti inferiori a 90°
		Da accosciata, spinta a 2 piedi per elevare il bacino verso la verticale
4	SCIOLTEZZA GAMBE	Busto a terra con gambe divaricate o unite
		Staccata sagittale
5	SCIOLTEZZA SCHIENA	Cestino a gambe divaricate
		Ponte a gambe divaricate tese
6	SALTI ARTISTICI	Salto del gatto
		Pennello
		Pennello raccolto
7	ACROBATICA	Ruota
8	ACROBATICA STATICA	Candela tenuta 2 " ANCHE aiuto delle mani
9	EQUILIBRIO STATICO	Equilibrio in passè in pianta tenuto 2"
		Equilibrio sul bacino con gambe flesse e braccia libere
10	SERIE MISTA	Salto del gatto + Ruota (anche con un passo in mezzo)
		Candela di passaggio + rotolamento laterale apro-chiudo*

\* mentre la bambina scende dalla candela ruota le ginocchia per portarsi già nella massima raccolta prona pronta per eseguire il rotolamento apro chiudo laterale

# EASY 2 – EASY 3

## ❖ TRAVE

- Scegliere 5 elementi dai 10 gruppi strutturali
- I 5 elementi devono essere di 5 gruppi strutturali differenti
- Ogni elemento ha valore di 0,50 ----> 5 gruppi x 5 elementi = Valore Difficolta = 2,50
- Per la mancanza di un gruppo strutturale sarà applicata la penalità di 0,25 ogni volta

### Punteggio:

$$\begin{array}{rclcl}
 \text{ESECUZIONE} & + & \text{DIFFICOLTA'} & = & \text{PUNTEGGIO FINALE} \\
 (10,00 - \text{PENALITA'}) & + & 5 \times 0,50 & = & \text{max } 12,50
 \end{array}$$

### ELEMENTI

	<b>GRUPPO STRUTTURALE</b>	<b>VALORE 0,50</b>
1	ENTRATA	Entrare in accosciata sia con partenza frontale che laterale, a piedi alternati
		Entrare a " leprotto" sia frontale che laterale alla trave
2	PASSI AVANTI/LATERALI	4 passi in relevé avanti
		2 passi laterali in pianta (apro + chiudo)
3	PASSI INDIETRO	4 passi indietro in pianta i
4	CONTATTO CON LA TRAVE	Seduta sulla trave a gambe flesse dietro, aggancio ni piedi dietro,
		Seduta sulla trave a gambe divaricate flesse dietro, agganciare con il collo del piede la trave
5	SALTI ARTISTICI	Pennello
		Gatto con le ginocchia a 45°
6	GIRI	1/2 giro su due piedi in massima accosciata
		1/2 giro su due piedi dalla stazione eretta
7	ACROBATICA STATICA /VERTICALI	Da supine elevare le gambe flesse o tese con il dorso a contatto con la trave
8	EQUILIBRIO STATICO	Tenuta 2" in pianta gamba libera in passé
		Tenuta 2" in pianta gamba libera tesa a 45°
9	EQUILIBRIO DINAMICO	Dalla massima accosciata portarsi in stazione eretta in relevé
10	USCITA	Pennello (salto in estensione da fermo o con assemblè)
		Salto a X (da fermo o con assemblè)

# EASY 2 – EASY 3

## ❖ MINITRAMPOLINO

- Scegliere 1 o 2 salti dalla griglia dei salti
- Ogni salto ha valore di 2,50
- Per il punteggio finale sarà valutato il salto migliore su i 2 salti eseguiti
- La ginnasta potrà eseguire 2 salti uguali o due salti differenti tra loro
- Per la categoria Giovanissime ed Allieve sarà consentito l'utilizzo delle panche per la rincorsa

### Punteggio:

$$\begin{array}{rclcl} \text{ESECUZIONE} & + & \text{DIFFICOLTA'} & = & \text{PUNTEGGIO FINALE} \\ (10,00 - \text{PENALITA'}) & + & 1 \times 2,50 & = & \text{max } 12,50 \end{array}$$

### SALTI

	<b>VALORE 2,50</b>
1	Salto pennello
2	Salto gambe a X
3	Salto pennello raccolto
4	Capovolta (non necessariamente saltata) con arrivo seduto o in piedi con aiuto delle mani

# MEDIUM 3

## ❖ CORPO LIBERO

- Scegliere 6 elementi dai 10 gruppi strutturali
- I 6 elementi devono essere di 6 gruppi strutturali differenti
- Ogni elemento ha valore di 0,50 -----> 6 gruppi x 6 elementi = Valore Difficolta = 3,00
- Per la mancanza di un gruppo strutturale sarà applicata la penalità di 0,25 ogni volta

### Punteggio:

$$\begin{array}{rclcl}
 \text{ESECUZIONE} & + & \text{DIFFICOLTA'} & = & \text{PUNTEGGIO FINALE} \\
 (10,00 - \text{PENALITA'}) & + & 6 \times 0,50 & = & \text{max } 13,00
 \end{array}$$

### ELEMENTI

	<b>GRUPPO STRUTTURALE</b>	<b>VALORE 0,50</b>
1	ROTOLAMENTO AVANTI	Capovolta avanti con risalita SENZA aiuto delle mani
2	ROTOLAMENTO INDIETRO	Capovolta indietro arrivo in accosciata
3	VERTICALI	Verticale segnata di passaggio
		Verticale cambio gamba in verticale
4	SCIOLTEZZA GAMBE	Busto a terra con gambe divaricate o unite
		Staccata sagittale
5	SCIOLTEZZA SCHIENA	Cestino a gambe unite
		Ponte a gambe unite tese
6	SALTI ARTISTICI	Sforbiciata
		Enjambeé sul posto divaricata 90°
		Pennello 180°
7	ACROBATICA	Ruota
		Ruota con 1 mano
8	ACROBATICA STATICA	Candela tenuta 2 " SENZA l'aiuto delle mani
9	EQUILIBRIO STATICO	Equilibrio in pianta gamba libera tesa avanti tra i 45° e i 90
		Equilibrio 2" in relevé gamba libera in passé
10	SERIE MISTA	Capovolta avanti + pennello
		Ruota, chiusura dell'arto avanti su quello dietro e capovolta indietro con arrivo libero

# MEDIUM 3

## ❖ TRAVE

- Scegliere 6 elementi dai 10 gruppi strutturali
- I 6 elementi devono essere di 6 gruppi strutturali differenti
- Ogni elemento ha valore di 0,50 -----> 6 gruppi x 6 elementi = Valore Difficolta = 3,00
- Per la mancanza di un gruppo strutturale sarà applicata la penalità di 0,25 ogni volta

### Punteggio:

$$\begin{array}{rclcl}
 \text{ESECUZIONE} & + & \text{DIFFICOLTA'} & = & \text{PUNTEGGIO FINALE} \\
 (10,00 - \text{PENALITA'}) & + & 6 \times 0,50 & = & \text{max } 13,00
 \end{array}$$

### ELEMENTI

	<b>GRUPPO STRUTTURALE</b>	<b>VALORE 0,50</b>
1	ENTRATA	Passo in entrata+ passé segnato
		Posa delle mani , squadra divaricata segnata
2	PASSI AVANTI/LATERALI	2 passi in relevé avanti + 2 passi in massima accosciata in relevé
		2 passi laterali in relevè (apro + chiudo)
3	PASSI INDIETRO	4 passi in relevé indietro
4	CONTATTO CON LA TRAVE	Raggiungere la posizione prona in modo libero sulla trave
		Da supina sollevare il bacino con le gambe flesse (mezza candela)
5	SALTI ARTISTICI	Pennello raccolto
		Gatto con le ginocchia maggiori di 45°
		Enjambè spinto a due piedi, divaricata a 90°
6	GIRI	1/2 giro in passè
		1/2 giro su due piedi in stazione eretta + 1/2 giro su due piedi in stazione eretta (avvito e svito)
7	ACROBATICA STATICA / VERTICALI	Da posizione di massima accosciata, spinta due piedi e portare il bacino verso la verticale (leprotto)
		Da posa delle mani sulla trave, effettuare uno scambio degli arti inferiori (orso cambio gamba)
8	EQUILIBRIO STATICO	Tenuta 2" in pianta gamba libera in passè + chiusura a due piedi in relevè
		Tenuta 2" in pianta gamba libera tesa maggiore di 45°
9	EQUILIBRIO DINAMICO	Passo avanti slancio gamba libera, chiusura avanti e passè con la gamba che ha effettuato il passo
		Dalla massima accosciata portarsi in stazione eretta in relevè e tornare in massima accosciata
10	USCITA	Pennello raccolto (da fermo o con assemblè)
		Ruota

# MEDIUM 3

## ❖ MINITRAMPOLINO

- Scegliere 2 salti diversi dalla griglia dei salti
- Ogni salto ha valore di 3,00
- Per il punteggio finale sarà valutato il salto migliore sui 2 salti eseguiti
- La ginnasta dovrà eseguire 2 salti differenti tra loro
- Per la categoria Giovanissime ed Allieve sarà consentito l'utilizzo delle panche per la rincorsa

### Punteggio:

$$\begin{array}{rclcl} \text{ESECUZIONE} & + & \text{DIFFICOLTA'} & = & \text{PUNTEGGIO FINALE} \\ (10,00 - \text{PENALITA'}) & + & 1 \times 3,00 & = & \text{max } 13,00 \end{array}$$

### SALTI

	<b>VALORE 3,00</b>
1	Salto pennello raccolto
2	Salto gambe divaricato
3	Salto pennello 180° (mezzo giro)
4	Capovolta arrivo in piedi senza aiuto delle mani (non è richiesta saltata)
5	Capovolta saltata e arrivo supina

# STRONG 4

## ❖ CORPO LIBERO

- Scegliere 7 elementi dai 10 gruppi strutturali
- I 7 elementi devono essere di 7 gruppi strutturali differenti
- Ogni elemento ha valore di 0,50 -----> 7 gruppi x 7 elementi = Valore Difficolta = 3,50
- Per la mancanza di un gruppo strutturale sarà applicata la penalità di 0,25 ogni volta

### Punteggio:

$$\begin{array}{rclcl}
 \text{ESECUZIONE} & + & \text{DIFFICOLTA'} & = & \text{PUNTEGGIO FINALE} \\
 (10,00 - \text{PENALITA'}) & + & 7 \times 0,50 & = & \text{max } 13,50
 \end{array}$$

### ELEMENTI

	<b>GRUPPO STRUTTURALE</b>	<b>VALORE 0,50</b>
1	ROTOLAMENTO AVANTI	Capovolta avanti discesa a gambe tese
2	ROTOLAMENTO INDIETRO	Capovolta indietro arrivo a gambe tese unite o divaricate
3	VERTICALI	Verticale + capovolta avanti
		Capovolta avanti + verticale piego stendo discesa libera
4	SCIOLTEZZA GAMBE	Staccata frontale
		Staccata sagittale
5	ROVESCIAIMENTI AVANTI	Ponte (anche dal basso) e rovesciamento indietro
		Rovesciata indietro
6	ROVESCIAIMENTI INDIETRO	Verticale. ponte e mi rialzo
		Rovesciata avanti
7	SALTI ARTISTICI	Cosacco spinto a 1 o 2 piedi altezza gamba tesa minimo 45°
		Enjambè dai passi (divaricata sagittale minimo a 135°)
		Pennello 360° (avvitamento)
		Pennello raccolto 180° (raccolto mezzo giro)
8	ACROBATICA	Capovolta avanti saltata
		Presalto ruota
9	EQUILIBRIO STATICO	Squadra divaricata o unita tenuta 2"
		In pianta impugnare una gamba laterale o frontale a 1 o 2 mani sopra i 90°, tenuta 2"
		Orizzontale prona 2"
10	SERIE MISTA	Capovolta avanti + pennello 180°
		Capovolta avanti risalita a una gamba e ruota

# STRONG 4

## ❖ TRAVE

- Scegliere 7 elementi dai 10 gruppi strutturali
- I 7 elementi devono essere di 7 gruppi strutturali differenti
- Ogni elemento ha valore di 0,50 -----> 7 gruppi x 7 elementi = Valore Difficolta = 3,50
- Per la mancanza di un gruppo strutturale sarà applicata la penalità di 0,25 ogni volta

### Punteggio:

$$\begin{array}{rclcl}
 \text{ESECUZIONE} & + & \text{DIFFICOLTA'} & = & \text{PUNTEGGIO FINALE} \\
 (10,00 - \text{PENALITA'}) & + & 7 \times 0,50 & = & \text{max } 13,50
 \end{array}$$

### ELEMENTI

	<b>GRUPPO STRUTTURALE</b>	<b>VALORE 0,50</b>
1	ENTRATA	Pennello da fermo o con rincorsa e pedana Posa delle mani , squadra divaricata 2"
2	PASSI AVANTI/LATERALI	4 passi avanti in relevé + 4 passi in massima accosciata in relevé Chassè (minimo 1)
3	ROLAMENTI	Capovolta avanti anche fermata in posizione supina
4	CONTATTO CON LA TRAVE	Capovolta indietro con la testa svincolata lateralmente e arrivo in ginocchio Candela Pennello+ pennello Enjambè dai passi divaricata a 90° Cosacco gamba tesa a 45°
6	GIRI	1/2 giro in passè 1/2 giro su due piedi in stazione eretta + passo + 1/2 giro su due piedi in stazione eretta
7	ACROBATICA STATICA / VERTICALI	Verticale cambio gamba con bacino in verticale (entrambe le gambe raggiungono i 90°) Da posizione di massima accosciata, spinta due piedi, portare il bacino alla verticale (bacino entro i 10° alla verticale)
8	EQUILIBRIO STATICO	Orizzontale prona 2" In pianta impugnare la gamba tesa laterale sopra i 45° 2"
9	EQUILIBRIO DINAMICO	Con gamba libera passè in pianta, developpè, passo, passè ,developpè chiusura in relevé Slancio avanti minimo 90° chiusura il relevé Dal passè, arabesque
10	USCITA	Carpio divaricato 90° Pennello raccolto 180° (mezzo giro) Ruota Ronda

# STRONG 4

## ❖ MINITRAMPOLINO

- Scegliere 2 salti diversi dalla griglia dei salti
- Ogni salto ha valore di 1,75
- Per il punteggio finale sarà la somma dei due salti eseguiti
- La ginnasta dovrà eseguire 2 salti differenti tra loro
- Per la categoria Giovanissime ed Allieve sarà consentito l'utilizzo delle panche per la rincorsa

### Punteggio:

$$\begin{array}{l} 1) \quad \text{ESECUZIONE} \quad + \quad \text{DIFFICOLTA'} \quad = \text{PUNTEGGIO 1} \\ \quad (5,00 - \text{PENALITA'}) \quad + \quad 1 \times 1,75 \quad = \quad \text{max } 6,75 \end{array}$$

$$\begin{array}{l} 2) \quad \text{ESECUZIONE} \quad + \quad \text{DIFFICOLTA'} \quad = \text{PUNTEGGIO 2} \\ \quad (5,00 - \text{PENALITA'}) \quad + \quad 1 \times 1,75 \quad = \quad \text{max } 6,75 \end{array}$$

$$\begin{array}{l} \text{FINALE} \quad \text{PUNTEGGIO 1} \quad + \quad \text{PUNTEGGIO 2} \quad = \text{PUNTEGGIO FINALE} \\ \quad \text{MAX } 6,75 \quad + \quad \text{MAX } 6,75 \quad = \quad \text{max } 13,00 \end{array}$$

### SALTI

	<b>VALORE 1,75</b>
1	Pennello Carpiato maggiore 135°
2	Pennello Cosacco
3	Pennello 360° (Avvitamento)
4	Verticale caduta piatta (non richiesta la spinta)
5	Tuffo
6	Flic avanti
7	Salto avanti

# STRONG 4

## ❖ VOLTEGGIO

- Scegliere 2 salti diversi dalla griglia dei salti
- Ogni salto a valore di 3,50
- Per il punteggio finale sarà conteggiato il salto migliore su i 2 salti eseguiti
- La ginnasta dovrà eseguire 2 salti differenti tra loro
- Per la categoria Giovanissime ed Allieve h tappetoni 40 cm
- Per la categoria Giovanissime ed Allieve h tappetoni 60 cm

### **Punteggio:**

$$\begin{array}{rclcl} \text{ESECUZIONE} & + & \text{DIFFICOLTA'} & = & \text{PUNTEGGIO FINALE} \\ (10,00 - \text{PENALITA'}) & + & 1 \times 3,00 & = & \text{max } 13,00 \end{array}$$

### SALTI

	<b>VALORE 3,50</b>
1	Salto pennello
2	Capovolta Saltata
3	Verticale Caduta piatta anche senza spinta
4	Rondata
5	Flic avanti

Programmi a cura di:

Alberton Erica  
Ballerio Silvana  
Saladdino Simona