



**Comitato Regionale Campania**

**Ginnastica Artistica Femminile**

*Direzione Tecnica Regionale*



**Gara Speciale – RivitaGymCampania**

**Test di controllo**

**2012**

**Il D.T.R.F.**

**Ciro Miriani**

**Il Consigliere**

**Antonio Scarfato**

# Gara Speciale RivitaGymCampania

GAF

<b>Categorie</b>	Allieve (nate negli anni dal 2003 al 2005* - (*) Al compimento dell'6° anno di età
<b>Tesseramento</b>	Atleta Agonista e SF- Certificato medico di Idoneità Specifica
<b>Livello di attività</b>	Nessuno
<b>Organi Tecnici di riferimento</b>	Direzione Tecnica Regionale Femminile - Referente Regionale di Giuria Femminile
<b>Qualifica tecnica richiesta (minima)</b>	Tecnico Regionale - Tecnico Societario
<b>Fasi</b>	<b>Fase Regionale:</b> 3 prove
<b>Programma Tecnico</b>	Esercizi composti con programma apposito
<b>Classifiche</b>	<p><b>Fase Regionale</b> - individuale generale per ogni fascia di età: la classifica finale viene determinata dal miglior punteggio conseguito nella prova effettuata.</p> <p>La classifica per le prove di preparazione fisica sono da considerarsi a parte.</p>
<b>Ammissione</b>	<p>Fase Regionale: libera</p> <p>Le ginnaste 2006 possono essere ammesse alla gara anche per le sole prove di preparazione fisica.</p> <p>Queste ultime verranno comunque premiate, ma non potranno essere inserite in classifica per l'Attività Addestrativa Regionale e il RivitaGym.</p>
<b>Esclusione</b>	Le ginnaste che prendono parte al Campionato di Categoria
<b>Attrezzatura</b>	Conforme a quanto previsto dal PTU 2011 relativamente al Torneo Allieve

Gennaio	Aprile	Ottobre	0
29	22	07	0
R	R	R	

Gara Regionale Speciale RIVITAGYMCAMPANIA Allieve Anno 2003-2004-2005

SEQUENZA OBBLIGATORIA ESECUZIONE DI SEGUITO- TENUTA e SCIOLTEZZA

MASSIMO PUNTI 40.00

N°	Descrizione esercizio	Tenuta	Punt. D	Punt. E
1	Portare le braccia fuori alto, eseguire un passè a tutta pianta sx	2"	Vedi Note	1,00
2	Stendere il più possibile in avanti/alto la gamba sx, ritorno libero	2"		1,00
3	Mantenendo le braccia fuori alto, eseguire un passè a tutta pianta dx	2"		1,00
4	Stendendo il più possibile in avanti/alto la gamba dx, ritorno libero	2"		1,00
5	Mantenendo le braccia fuori alto, eseguire un passè laterale a tutta pianta sx	2"		1,00
6	Stendendo il più possibile lateralmente/alto la gamba sx, ritorno libero	2"		1,00
7	Mantenendo le braccia fuori alto, eseguire un passè laterale a tutta pianta dx	2"		1,00
8	Stendendo il più possibile lateralmente/alto la gamba dx, ritorno libero	2"		1,00
9	Mantenendo le braccia fuori alto, eseguire un passè laterale a tutta pianta sx	2"		1,00
10	Portare, stendendo la gamba sx indietro, alla posizione di Arabesque (gamba d'app. piegata)	2"		1,00
11	Mantenendo le braccia fuori alto, eseguire un passè laterale a tutta pianta dx	2"		1,00
12	Portare, stendendo la gamba dx indietro, alla posizione di Arabesque (gamba d'app. piegata)	2"		1,00
	Ritorno in posizione ritta portando le braccia in alto			
13	Eseguire una capovolta avanti per arrivare in posizione supina e di seguito Ponte	2"		1,00
	Ritornare in posizione supina e con una candela di passaggio mi porto in posizione seduta Gambe tese e unite, braccia in alto			
14	Flettere il busto in avanti alla <b>CHIUSURA UNITA MASSIMA</b>	2"		1,00
	Ritornare in posizione seduta e posando le mani a terra eseguire			
15	<b>SQUADRA A GAMBE UNITE - TESE</b>	5"		1,00
	Ritornare in posizione seduta divaricare le gambe circa a 90°			
16	Flettere il busto in avanti <b>CHIUSURA DIVARICATA MASSIMA</b>	2"		1,00
	Ritornare in posizione seduta e posando le mani a terra eseguire			
17	<b>SQUADRA A GAMBE DIVARICATE</b>	5"		1,00
	Ritornare in posizione seduta e con 1/4 di giro mi portarsi in			
18	<b>STACCATA DX</b>	2"		1,00
19	<b>FRONTALE</b>	2"		1,00
20	<b>STACCATA SX</b>	2"		1,00

**Gara Regionale Speciale  
RIVITAGYMCAMPANIA Allieve Anno 2003-  
2004-2005**

**Punteggio D**

<b>Elementi 1-3-5-7-9-11</b>	
Passe avanti e laterale	
Esercizio	Punti
Ginocchio oltre la linea orizzontale	1,00
Ginocchio all'orizzontale	0,70
Ginocchio sotto l'orizzontale	0,50
Ginocchio a 45°	0,00

<b>Elementi 2-4-6-8</b>	
Tenuta della gamba avanti e laterale	
Esercizio	Punti
Punta del piede oltre la testa	1,00
Punta del piede oltre l'orizzontale	0,70
Punta del piede all'orizzontale	0,50
Punta del piede sotto l'orizzontale	0,00

<b>Elementi 10-12</b>	
Arabesque	
Esercizio	Punti
Punta del piede dietro oltre la testa	1,00
Punta del piede dietro oltre l'oriz.	0,70
Punta del piede dietro all'orizzontale	0,50
Punta del piede dietro sotto l'oriz.	0,00

<b>Elemento 13</b>	
Ponte	
Esercizio	Punti
Spalle oltre le mani	1,00
Spalle perpendicolari alle mani	0,70
Spalle prima delle mani	0,50
Braccia piegate	0,00

<b>Elemento 14</b>	
Chiusura unita massima	
Esercizio	Punti
Angolo busto/cosce compl. chiuso	1,00
Angolo busto/cosce chiuso a 30°	0,70
Angolo busto/cosce chiuso a 45°	0,50
Angolo busto/cosce chiuso oltre 45°	0,00

<b>Elemento 15</b>	
Squadra a gambe unite - tese	
Esercizio	Punti
Gambe che non toccano le braccia, parallele al suolo, mantenute a circa 20 cm dal suolo (altezza gomiti)	1,00
Gambe che non toccano le braccia, parallele al suolo, mantenute a circa 10 cm dal suolo	0,70
Gambe che non toccano le braccia, non parallele al suolo	0,50
Gambe che toccano le braccia, non parallele al suolo	0,00

<b>Elemento 16</b>	
Chiusura divaricata massima	
Esercizio	Punti
Angolo busto/soolo completamente chiuso	1,00
Angolo busto/soolo chiuso fino a 30°	0,70
Angolo busto/soolo chiuso fino a 45°	0,50
Angolo busto/soolo chiuso oltre 45°	0,00

<b>Elemento 17</b>	
Squadra a gambe divaricate	
Esercizio	Punti
Gambe che non toccano le braccia, parallele al suolo, mantenute a circa 20 cm dal suolo (altezza gomiti)	1,00
Gambe che non toccano le braccia, parallele al suolo, mantenute a circa 10 cm dal suolo	0,70
Gambe che non toccano le braccia, non parallele al suolo	0,50
Gambe che toccano le braccia, non parallele al suolo	0,00

<b>Elementi 18-19-20</b>	
Staccata dx-sx e frontale	
Esercizio	Punti
Apertura sagittale /frontale completa 180°	1,00
Apertura sagittale/frontale a 160°	0,70
Apertura sagittale/frontale a 135°	0,50
Apertura sagittale/frontale a meno di 135°	0,00

**Gara Regionale Speciale RIVITAGYMCAMPANIA Allieve Anno 2003-2004-2005**

**Preparazione fisica generale e specifica**

**1) Fune**

**Partenza dalla posizione di squadra a terra**

Esecuzione - salita e discesa - solo di braccia

**PUNTI 10.00**

Esecuzione - salita con aiuto delle gambe e discesa solo di braccia

**PUNTI 7.00**

Esecuzione - salita e discesa con aiuto delle gambe

**PUNTI 5.00**

**2) Chiusure a gambe unite / tese alla spalliera**

Esecuzione a gambe unite tese toccando con i piedi il piolo della spalliera  
Ogni esecuzione CORRETTA

**PUNTI 1.00**

**Massimo punti 30**

**3) Dalla candela di passaggio - squadra a gambe divaricate ed eseguo una 1/2 verticale d'impostazione - bacino in verticale ritorno in squadra senza toccare con i piedi a terra e ripeto**

Esecuzione a gambe e braccia tese senza camminare sulle mani  
Ogni esecuzione CORRETTA

**PUNTI 1.00**

**Massimo punti 10.00**

**4) Salti ginocchia al petto in serie**

Esecuzione sulla striscia facilitante  
Ogni esecuzione CORRETTA

**PUNTI 1.00**

**Massimo Punti 50.00**

**Note:**

- 1) si intende corretto ogni salto dove le ginocchia sono sopra l'orizzontale
- 2) i salti con le ginocchia all'orizzontale e/o sotto l'orizzontale non saranno conteggiati
- 3) il salto con angolo anche/ginocchia maggiore di 135° interrompe la serie e ferma il conteggio

**5) Verticale ritta**

Al raggiungimento della Verticale FERMA gambe unite tese, si cronometrerà il tempo di mantenimento della posizione in atteggiamento corretto  
Ogni secondo di tenuta corretta

**PUNTI 1.00**

**Massimo punti 60.00**

**Note:**

(data la giovanissima età delle ginnaste sarà possibile effettuare più tentativi - **MAX 3**)

Gara Regionale Speciale RIVITAGYMCAMPANIA Allieve Anno 2003-2004-2005

**Volteggio**

**Attrezzatura:** Tappetoni altezza cm. 80

Pedana volteggio

Tappetino per la posa delle mani nel lavoro indietro

Tappeto salva pedana nel lavoro indietro

**Facoltativo : tappeto cm 200 X 100 X 20**

Per tutte le fasce di età sono previsti N. 3 Salti e il punteggio sarà dato dalla media tra tutti e 3 i Salti eseguiti

**In caso di salto nullo si può ripetere una sola volta - SENZA INCORRERE IN PENALITA'**

**NB:** Per ognuno dei salti effettuati il **Punteggio E** parte da 10,00

(Se il salto non viene eseguito o definito non conforme dalla giuria il **Punteggio E** sarà zero)

N°	Salto	Punteggio D
1	a) Tuffo (con tempo di volo) e capovolta	5,00
	b) Verticale di passaggio per terminare supina sui tappetoni ( <b>no posizione a cucchiaio</b> )	4,50
2	a) Verticale e spinta	5,00
	b) Rondata con posa delle mani sul tappetone cm 80 arrivo in ginocchio schiena eretta e braccia in linea	4,50
3	a) Rondata in pedana, spinta e arrivo in posizione in piedi sul tappetone da cm 80, braccia in alto di fianco alla testa, poi cadere indietro a corpo teso	4,50
	b) Rondata in pedana spinta e pennello a corpo teso + ½ giro, arrivo supino.	5,00

**NB: E' obbligatorio il tappeto salvapedana per l'esecuzione della rondata**

**Gara Regionale Speciale RIVITAGYMCAMPANIA Allieve Anno 2003-2004-2005**

**Parallele Esercizio Obbligatorio Punti 5,00**

<b>N°</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Punteggio D</b>
1	Entrata: Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale (senza saltare, eseguire di forza)	0,50
2	Dall'appoggio passaggio laterale di 1 gamba con salto di mano arrivo in appoggio con gamba infilata	1,00
3	Dall'appoggio Bascule con 1 gamba infilata in presa plopitea, ritorno in appoggio senza toccare lo staggio con il bacino (tenuta di gambe)	2,00
4	Dall'appoggio con 1 gamba infilata salto di mano e arrivo in appoggio a gambe unite	1,00
5	Uscita: Dall'appoggio slancio dietro a corpo teso fronte staggio, arrivando al suolo con le braccia alte e poi in fuori, gambe unite e leggermente piegate bacino in retroversione	0,50

**Punteggio E** parte da 10,00

**Parallele Esercizio Obbligatorio Punti 6,50**

<b>N°</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Punteggio D</b>
1	Entrata: Kippe infilata con 1 gamba tesa o in presa plopitea, fino ad arrivare all'appoggio ritto frontale (per coloro che infilano in presa plopitea devono eseguire obbligatoriamente Bascule)	1,00
2	Dall'appoggio con 1 gamba infilata salto di mano e arrivo in appoggio a gambe unite	1,00
3	Dall'appoggio slancio indietro a gambe chiuse e tese al di sotto dell'orizzontale per poi ritornare all'appoggio con le gambe e le spalle avanti allo staggio	2,00
4	Dall'appoggio eseguire uno slancio indietro a gambe chiuse e tese all'orizzontale per poi ritornare all'appoggio con le gambe e le spalle avanti allo staggio	2,00
5	Uscita: Dall'appoggio slancio dietro a corpo teso arrivando al suolo con le braccia alte e poi in fuori, gambe unite e leggermente piegate bacino in retroversione	0,50

**Punteggio E** parte da 10,00

**Parallele Esercizio Obbligatorio Punti 8,00**

<b>N°</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Punteggio D</b>
1	Entrata: Kippe infilata con 1 gamba tesa, fino ad arrivare all'appoggio ritto frontale	1,50
2	Dall'appoggio con 1 gamba ½ giro riunendo le gambe in appoggio ritto frontale	1,50
3	Dall'appoggio eseguire uno slancio indietro a gambe chiuse e tese all'orizzontale per poi ritornare all'appoggio con le gambe e le spalle avanti allo staggio	2,00
4	Giro addominale indietro a gambe unite e tese	2,00
5	Uscita: Dall'appoggio slancio dietro a corpo teso + ½ giro arrivando al suolo con le braccia alte e poi in fuori, gambe unite e leggermente piegate bacino in retroversione	1,00

**Punteggio E** parte da 10,00

**NB: l'esercizio deve essere eseguito senza pause e ne oscillazioni a vuoto, per ogni pausa 1,00 di penalità, per ogni oscillazione a vuoto 0,50 di penalità.**

Gara Regionale Speciale RIVITAGYMCAMPANIA Allieve Anno 2003-2004-2005

**Corpo libero Esercizio obbligatorio Punti 5,50**

<b>N°</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Punteggio D</b>
1	Capovolta avanti con arrivo proteso avanti, posizione di tenuta per 2"	0,50
2	½ giro in passè (180°)	1,00
3	Capovolta indietro protesa dietro, posizione di tenuta per 2"	0,50
4	Ruota + Ruota 1 mano, eseguite in serie	1,00
5	Salto del gatto + salto in estensione(pennello)	1,00
6	Tuffo + Verticale di passaggio, discesa in capovolta avanti	1,50

**Punteggio E** parte da 10,00

**Corpo libero Esercizio obbligatorio Punti 7,50**

<b>N°</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Punteggio D</b>
1	Capovolta avanti con arrivo in squadra divaricata, posizione di tenuta per 2"	0,50
2	1 giro in passè (360°)	1,00
3	Capovolta indietro + salita in verticale gambe unite	1,00
4	Ruota + Rondata + salto in estensione	1,50
5	Salto del gatto con ½ giro + salto sisonne + salto cosacco 1 piede	1,50
6	Ribaltata a 1 + Rondata + flic arrivo di pancia su materassone da 40cm	2,00

**Punteggio E** parte da 10,00

**Corpo libero Esercizio obbligatorio Punti 8,50**

<b>N°</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Punteggio D</b>
1	Capovolta avanti con arrivo in squadra divaricata, eseguire verticale di forza + discesa in capovolta avanti	1,00
2	1+1/2 giro in passè (540°)	1,50
3	Rovesciata indietro o avanti	1,00
4	Rondata + flic flac + salto in estensione	1,50
5	Enjambée + Enjambée	1,50
6	Rovesciata indietro + flic smezzato + sisonne	2,00

**Punteggio E** parte da 10,00

L'esercizio deve essere eseguito con la componente musicale e coreografica di libera ideazione

Gara Regionale Speciale RIVITAGYMCAMPANIA Allieve Anno 2003-2004-2005

**Trave Esercizio obbligatorio Punti 6,00**

<b>N°</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Punteggio D</b>
1	Capovolta avanti, partenza e arrivo libero	0,50
2	Capovolta indietro, partenza e arrivo libero	0,50
3	Posizione di arabesque tenuta 2"	1,00
4	Salto in estensione + salto a gambe raccote	1,00
5	½ giro + ½ sulle mezzepunte	1,00
6	Tenuta 2" della gamba avanti e laterale non meno di 90°	1,50
7	Uscita: salto in estensione e arrivo a piedi pari	0,50

**Punteggio E** parte da 10,00

**Trave Esercizio obbligatorio Punti 8,00**

<b>N°</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Punteggio D</b>
1	Capovolta avanti + ponte, discesa libera	1,00
2	Capovolta indietro arrivo in ginocchio su una gamba, slancio e salita in verticale	1,50
3	Salto del gatto, ginocchia almeno all'orizzontale	1,00
4	4 slanci di gambe in avanti oltre l'orizzontale	1,00
5	Salto sisonne + salto in estensione ½ giro( pennello)	1,00
6	Tenuta a squadra 2", all'orizzontale	1,50
	Uscita: salto in estensione ½ e arrivo a piedi pari	1,00

**Punteggio E** parte da 10,00

**Trave Esercizio obbligatorio Punti 9,00**

<b>N°</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Punteggio D</b>
1	Verticale di forza in appoggio rovesciato e discesa libera	1,50
2	Tic Tac, tenuta 2", sia avanti sia indietro	1,50
3	Salto enjambée	1,00
4	Ruota	1,50
5	1 Giro in passe (360°)	2,00
6	Uscita: Rondata	1,50

**Punteggio E** parte da 10,00

Entrata e coreografia libera

**Gara Regionale Speciale RIVITAGYMCAMPANIA Allieve Anno 2003-2004-2005**

**Cinghietti Esercizio obbligatorio**

**Dalla successiva gara i cinghietti saranno obbligatori.**

**Le ginnaste che usciranno vincenti dalla 1° prova, eseguiranno nell'Attività Addestrativa Regionale e nel RivitaGymCampania, esercizi ai cinghietti tali da poter stilare il programma per la 2° prova.**

**Il D.T.R.F.**

**Ciro Miriani**