



**COMITATO REGIONALE CAMPANIA
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**

GAF



**TEST ATTIVITÀ ADDESTRATIVA REGIONALE 2011
TEST RIVITAGYM 2011**

Consigliere regionale sezione femminile

Antonio Scarfato

Direzione tecnica regionale Femminile

Cirillo Miriani

REGOLAMENTO TEST ATTIVITA ADDESTATIVA 2011

1) Fascia 1 = Ginnaste nate nell'anno 2003

2) Fascia 2 = Ginnaste nate nell'anno 2002

3) Fascia 2 = Ginnaste nate nell'anno 2001

4) Fascia 2 = Ginnaste nate nell'anno 2000

Le ginnaste devono eseguire tutti gli elementi nella colonna verticale corrispondente alla fascia di appartenenza.

Le ginnaste possono eseguire anche elementi di altre fasce.

Le ginnaste che eseguiranno elementi superiori, prenderanno sempre il valore dell'elemento tecnico della fascia di appartenenza, più un bonus di 1 punto.

Le ginnaste che eseguiranno elementi tecnici inferiori, prenderanno il valore dell'elemento tecnico della fascia che hanno eseguito, più una penalità di -1 punto.

Il punteggio viene dato dalla somma tra il valore dell'elemento (se eseguito) e il valore della valutazione tecnica (detratte le penalità di esecuzione come da C.D.P).

Se l'elemento non viene eseguito come descritto in tabella, il valore associato sarà pari a zero, mentre l'esecuzione tecnica sarà comunque valutata e determinerà il punteggio finale.

Tutti i punteggi dei vari elementi della colonna saranno sommati, il valore ottenuto sarà quello che determinerà la classifica per attrezzo.

La ginnasta non è obbligata ad eseguire tutti gli elementi della colonna, quelli non realizzati saranno valutati -1 e detratti dal punteggio finale.

Le classifiche verranno stilate per fascia di età.

La valutazione sarà effettuata da una giuria convocata dalla R.G.R.F.

Il test sarà effettuato presso la Palestra "La Pegna", via Canzanella Vecchia, Fuorigrotta (Na), il giorno 06/03/2011, con inizio alle ore 09:30, le ginnaste possono presentarsi per provare anche 1 ora prima, tutte le ginnaste che si presenteranno dopo l'orario stabilito, saranno automaticamente escluse dal test.

Le richieste di partecipazione al test devono essere inviate all'indirizzo ciromiriani@gymnia.it, indicando nominativo della ginnasta, numero di tessera, data di nascita, società di appartenenza, tecnico accompagnatore e in regola con il tesseramento 2011.

Le ginnaste non accompagnate dal proprio tecnico saranno escluse dal test.

Il D.T.R.F. Cirillo Miriani

VOLTEGGIO

Fascia 1		Fascia 2	Fascia 3	Fascia 4
Tappetoni 80 cm		Tavola m. 1,00 tappetoni a livello della tavola	Tavola m. 1,10 possibilità due pedane	Tavola m. 1,15 possibilità due pedane
Valore Elemento 4		Valore Elemento 5	Valore Elemento 6	Valore elemento 7
Valutazione tecnica 10		Valutazione tecnica 10	Valutazione tecnica 10	Valutazione tecnica 10
Gruppo 1	Verticale e spinta	Ribaltata salto carpiato	Ribaltata salto carpiato	Ribaltata salto carpiato + flic con 180° a.l. nel 1° volo + ribaltata
Gruppo 2	Ruota	Ribaltata con 1 giro arrivo di pancia	Rondata in pedana + flic flac	Ribaltata salto carpiato con ½ giro a.l.
Gruppo 3	Ribaltata	Rondata mani sulla tavola	Ribaltata + ½ giro	Tsukahara
Gruppo 4	Rondata	Rondata mani sulla tavola e caduta di schiena senza poggiare i piedi		
Gruppo 5	Ribaltata con ½ giro arrivo di schiena			

MINITRAMPOLINO

Fascia 1		Fascia 2	Fascia 3	Fascia 4
Valore Elemento 1		Valore Elemento 2	Valore Elemento 3	Valore elemento 4
Valutazione tecnica 10		Valutazione tecnica 10	Valutazione tecnica 10	Valutazione tecnica 10
Salti Avanti	5 pennelli ½ giro eseguiti di seguito + uscita sui tappetoni	Ribaltata arrivo in piedi	Ribaltata ½ giro arrivo in piedi	Ribaltata 1 giro arrivo in piedi
	Ribaltata mani sulla pancia e spinta con i piedi sul minitrampolino arrivo di pancia sul cubone	Salto avanti raccolto arrivo in piedi	Salto raccolto ½ giro arrivo di pancia sul cubone	Salto raccolto ½ giro arrivo in piedi
	Salto raccolto arrivo di schiena sul cubone	Salto teso arrivo in piedi	Salto teso ½ giro arrivo di pancia sul cubone	Salto teso ½ giro arrivo in piedi
Salti Indietro	Rondata pennello ½ giro in uscita	Rondata con pennello 1 giro in uscita	Rondata pennello 1 giro e ½ in uscita	Rondata salto raccolto ½ giro arrivo in piedi
	Rondata salto raccolto arrivo di pancia sul cubone	Rondata salto raccolto arrivo in piedi	Rondata salto raccolto ½ giro arrivo di schiena sul cubone	Rondata salto teso ½ giro arrivo in piedi
	Rondata salto teso arrivo di pancia sul cubone	Rondata salto teso arrivo in piedi	Rondata salto teso ½ giro arrivo di schiena sul cubone	Rondata salto teso con 1 giro

PARALLELE

Fascia 1		Fascia 2		Fascia 3		Fascia 4	
Valore Elemento 1		Valore Elemento 2		Valore Elemento 3		Valore elemento 4	
Valutazione tecnica 10		Valutazione tecnica 10		Valutazione tecnica 10		Valutazione tecnica 10	
1	Capovolta dietro all'appoggio anche con slancio	Capovolta all'appoggio partenza da fermo	Kippe infilata con una gamba tesa	Kippe a gambe unite e salita in appoggio			
2	Dall'appoggio slancio dietro gambe unite	Dall'appoggio slancio dietro all'orizzontale gambe unite	Dall'appoggio bascule con 1 gamba infilata in presa plopitea + ritorno in appoggio	Slancio sopra l'orizzontale e giro addominale gambe tese			
3	Dall'appoggio passaggio laterale di 1 gamba con salto di mano e arrivo in appoggio gamba infilata	Giro addominale a gambe tese	Giro addominale a gambe tese sopra l'orizzontale	Slancio all'orizzontale e appoggio dei piedi S.I. + giro di pianta			
4	Dall'appoggio bascule con 1 gamba infilata in presa plopitea + ritorno all'appoggio	Giro addominale avanti	Slancio e appoggio dei piedi S.I. saltare alla sospensione S.S.	In appoggio con i piedi S.I. saltare alla sospensione S.S. + oscillazione in avanti + mezza volta all'appoggio			
5	Dall'appoggio slancio dietro gambe unite arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'appoggio slancio dietro le gambe unite + ½ giro arrivo a terra spalle allo staggio	Dalla sospensione S.S. eseguire 3 oscillazioni con tempo di frustata e uscita	Dall'appoggio S.S. fioretto di uscita spalle allo S.S.			

TRAVE

Fascia 1		Fascia 2	Fascia 3	Fascia 4
Valore Elemento 1		Valore Elemento 2	Valore Elemento 3	Valore elemento 4
Valutazione tecnica 10		Valutazione tecnica 10	Valutazione tecnica 10	Valutazione tecnica 10
1	Tenuta a squadra 3" gambe divaricate sopra l'orizzontale	Tenuta a squadra 5" gambe divaricate sopra l'orizzontale	Verticale d'impostazione	Verticale d'impostazione tenuta 2"
2	Capovolta avanti arrivo supino + risalita su una gamba	Salita all'appoggio ritto rovesciato gambe divaricate bacino in linea con le spalle	½ giro + ½ giro in passè	1 giro in passè
3	Capovolta indietro arrivo su un ginocchio l'altra gamba tesa sopra l'orizzontale	Salita alla verticale tenuta 2"	ruota + tic tac	Salto del gatto
4	½ giro + ½ giro su 2 piedi	½ giro in passe	Salita alla verticale tenuta 3"	Rovesciata avanti o dietro
5	Salto in estensione con arrivo su un piede	Salto del gatto	Salto cosacco spinta a 2 piedi	Enjambèe arrivo in arabesque apertura minima 90°
6	Salto in estensione con uscita spalle alla trave	Ruota in uscita	Rondata di uscita	Salto avanti raccolto o teso d'uscita

CORPO LIBERO

Fascia 1		Fascia 2	Fascia 3	Fascia 4
Valore Elemento 1		Valore Elemento 2	Valore Elemento 3	Valore elemento 4
Valutazione tecnica 10		Valutazione tecnica 10	Valutazione tecnica 10	Valutazione tecnica 10
1	Verticale tenuta 2"	Verticale tenuta 5"	Verticale tenuta 7"	Verticale tenuta 10"
2	Tenuta a squadra tenuta 2" gambe sopra l'orizzontale	Tenuta a squadra 2" con risalita all'appoggio ritto rovesciato tenuta 2"	Verticale di impostazione tenuta 2 secondi	Verticale d'impostazione tenuta 2 secondi in tutte le 4 fasi (squadra, appoggio rovesciato, verticale unita e ritorno in squadra)
3	1 giro in passè	Rovesciata indietro con tenuta in arabesque	Rovesciata avanti con tenuta della gamba 2"	Ribaltata avanti + pennello
4	Salto del gatto	1 giro e ½ in passè	2 giri in passè	2 giri in passè + salto raccolto 360°
5	Ruota	Salto sisonne	Salto enjambèe	Doppio enjambèe
6	Rondata + salto in estensione	Rondata + salto in estensione ½ giro	Rondata flic flac indietro	Rondata flic flac indietro + salto raccolto

Programma Tecnico - RIVITAGYM 2011-

Comitato Regionale Campania

D.T.R.F. Ciro Miriani

GENERALITÀ'

La selezione è prevista su 3 specialità, il punteggio finale viene ottenuto sommando i 3 punteggi parziali. Le specialità previste sono: 1- Mini Trampolino 2 -Prove fisiche 3-Mobilità

Allieve nate negli anni 2004 - 2005 al compimento del 6° e 7° anno di età

Ogni fascia d'età ha una classifica propria

Al minitrampolino si devono eseguire 5 elementi diversi, uno per ogni riga. L'eventuale penalità per ogni riga non eseguita è di punti 0,20 (escluse le prove fisiche)

Al Minitrampolino si deve eseguire una progressione senza pause, tutti i salti devono essere eseguiti almeno a trenta centimetri dal trampolino, fra gli elementi possono essere inseriti rimbalzi intermedi, che saranno comunque soggetti a penalizzazione. I primi due rimbalzi per la partenza non sono penalizzati.

Prove Fisiche e Mobilità. i movimenti devono essere eseguiti singolarmente, e non possono essere ripetuti.

Prove fisiche. Le prove non eseguite come richiesto non saranno ritenute valide, ed otterranno punteggio zero. Per ogni zero ottenuto nelle prove fisiche verrà detratto 1,00 punto dal totale finale.

L'allenatore avrà cura di indicare nell'apposito spazio(dichiarazione) gli elementi, scrivendo alla fine la somma del valore delle caselle(punteggio A).

L'ammissione al RivitaGym, non è subordinato solo dalla classifica finale per anno di età, ma anche da un punteggio minimo da superare stabilito da questa D.T.

TEST RIVITAGYM 2011

Cognome	Nome	Società
TRAMPOLINO	DATA	ETA' 6 / 7

	0,5	0,7	1,0	1,5	2,0
A	Rimbalzo alla verticale (Pennello)	2 rimbalzi alla verticale	Rimbalzo alla verticale 1/2 giro	Rimbalzo alla verticale 1/1 giro	Pennello con 540°
B	Rimbalzo alla verticale ginocchia al petto	2 rimbalzi ginocchia al petto	Rimbalzo ginocchia al petto con 1/2 giro	Rimbalzo ginocchia al petto con 1/1 giro	Rimbalzo ginocchia al petto 540°
C	Rimbalzo alla verticale con apertura sagittale	Enjambee	Enjambee enjambee	Enjambee Dx enjambee Sx	Enj. Cambio
D	Rimbalzo alla verticale apertura frontale	Carpio	Carpio carpio	Carpio con 1/2 giro	Popa
E	Arrivo a terra ritti	Arrivo a terra ritti con 1/2 giro	Arrivo a terra ritti con 1/1 giro	Rimbalzo e uscita con arrivo sul dorso gambe e bacino in alto	Salto dietro ritornato

dichiarazione					
---------------	--	--	--	--	--

Per la giuria					
---------------	--	--	--	--	--

Punteggio A	Falli di esecuzione	Punteggio finale
<input style="width: 100%;" type="text"/>	—	<input style="width: 100%;" type="text"/>

Punteggio A

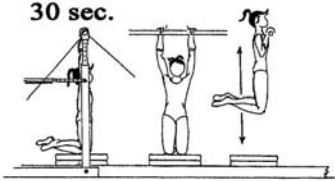
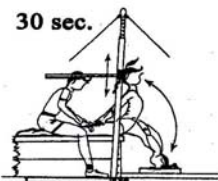
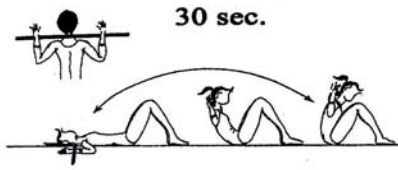
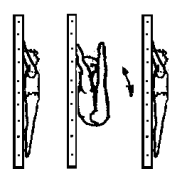
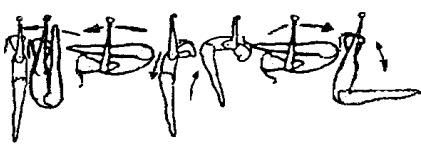
Penalizzazioni

Tutti i movimenti devono essere eseguiti a 30 cm dal piano del trampolino
Interrompere la progressione o cadere dal trampolino
Atteggiamento del corpo non corretto (postura salti) ogni volta
Ginocchia sotto l'orizzontale
Enjambee e tutti i salti con aperture sotto i 160°
Giri o 1/2 giri non completi o eccessivi
Per le gambe non tese (ogni volta)

0,30 ogni volta
0,50
0,30
0,30
0,50
0,20
0,20



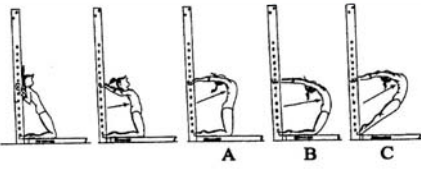
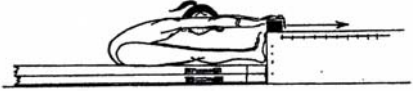
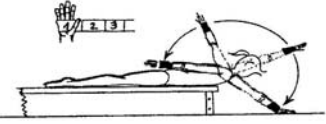
TEST RIVITAGYM 2011

Cognome	Nome	Società
PROVE FISICHE	DATA	ETA' 6 / 7


		n° ripetizioni	Punteggio
1	<p>30 sec.</p> 		
2	<p>30 sec.</p> 		
3	<p>30 sec.</p> 		
4			
5			
		punteggio A	
n° PROVE NON VALIDE			-
		TOTALE	


TEST RIVITAGYM 2011

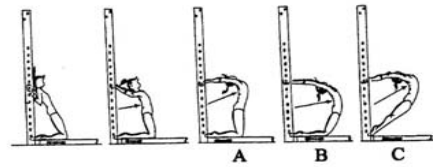
Cognome	Nome	Società
MOBILITA'	DATA	ETA' 6 / 7


		Rif.numerico	Punteggio
1	SX		
2	DX		
3			
4			
5			
		TOTALE	

Punteggio Mobilità

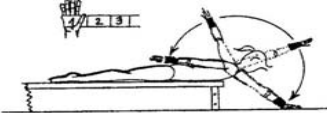
	ETA'	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	6	+ 2 cm	0 cm		1 spessore		2 spessori		3 spessori		4 spessori
	7										
<p>Gli spessori devono essere posti sotto il piede anteriore, le gambe sono tese. Il bacino deve essere tenuto parallelo, la posizione deve essere mantenuta 10" 1 spessore 4cm</p>											

	ETA'	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	6	+ 2 cm	0 cm		1 spessore		2 spessori		3 spessori		4 spessori
	7										

	ETA'	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	6		A-	A	A+	B-	B	B+	C-	C	C+
	7										
<p>Partenza in ginocchio, le mani sono in presa alla spalliera all'altezza delle spalle. La ginnasta deve mantenere 10" la posizione senza traslocare. il disegno fa testo.</p>											

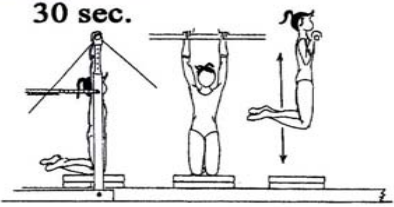
	<i>ETA'</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		0 cm		5cm		10cm		15cm		20cm	+

La ginnasta è seduta a gambe tese, piedi flessi, l'alluce all'altezza dell'orizzontale dove è situato il riferimento per la misurazione. La ginnasta spinge il riferimento il più lontano possibile, le dita sono ad angolo impugnano il riferimento. La ginnasta deve mantenere la posizione 10". Le gambe devono essere tese.

	<i>ETA'</i>	<i>Mis. 1</i>	<i>Mis. 2</i>	<i>Mis. 3</i>	<i>Mis. 1</i>	<i>Mis. 2</i>	<i>Mis. 3</i>	<i>Mis. 1</i>	<i>Mis. 2</i>	<i>Mis. 3</i>	<i>Bonus</i>
	6										1
	7										

Traslocazioni delle spalle
 disposti sul ventre braccia tese mani al suolo, l'elastico infilato all'altezza del polso partenza e ritorno X 3 volte.
 Si effettua una misura in partenza, una intermedia e una finale.

Punteggio prove fisiche

1. TRAZIONI	Età	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 <p>30 sec.</p>	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	7	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

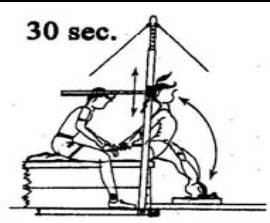
Partenza: braccia tese le ginocchia toccano il suolo, piedi incrociati e staccati dal suolo. Ritorno alla posizione di partenza.

Il corpo non deve oscillare

Il bacino in retroversione

La trazione si ritiene valida quando il mento supera la sbarra.

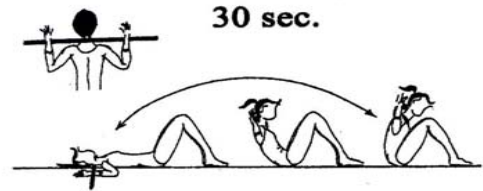
Il numero maggiore di ripetizioni in 30 secondi

2. DORSALI	Età	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 <p>30 sec.</p>	6	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
	7	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26

Posizionamento attrezzatura: fra i montanti delle parallele asimmetriche, tendere un elastico regolabile in altezza.

Posizionarsi proni su un supporto alto 40 cm, posizionare l'elastico dietro la testa all'altezza degli occhi.

Il movimento viene assegnato quando la fronte e la parte posteriore della testa toccano i punti di riferimento.

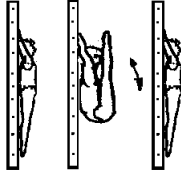
3. ADDOMINALI	Età	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 <p>30 sec.</p>	6	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23
	7	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25

Partenza: sul dorso, tenere i piedi a terra e reggere un cartoncino 20X20 tra le ginocchia.

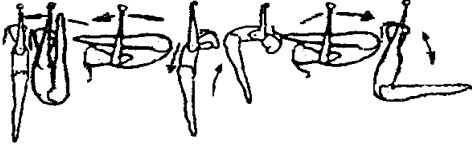
Esecuzione: bastone dietro la testa bloccare con il polso.

il maggiore numero di ripetizioni in 30"

si contano solo le esecuzioni con la pianta del piede a terra, con il cartoncino tra le ginocchia, e il mento che tocca le ginocchia

4 . ADDOMINALI	Età	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Tempo massimo 20". Sospesi alla spalliera in presa palmare, sollevare le gambe fino a toccare la spalliera.
Sono valide solo le esecuzioni con gambe e punte tese.

5 . INFILATE	Età	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	6	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	7	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

La partenza avviene dalla sospensione tesa. Passare con le gambe tra la sbarra e le mani fino a scendere alla sospensione dorsale.
L'abbassamento in avanti deve raggiungere la posizione di squadra 90°.
Durante tutte le esecuzioni, **la testa è fissa fra le braccia, le gambe e le punte sono tese.**