

M.S.P. ITALIA
SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
Programma Tecnico Serie C



M.S.P. ITALIA
SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
Programma Tecnico Serie C

CATEGORIA PULCINE

PROGRAMMA TECNICO: GARA INDIVIDUALE E DI SQUADRA

- A) L'esercizio dovrà rispettare alcune esigenze nella **composizione**:
- Sufficiente utilizzo delle direzioni
 - Armonia tra musica e movimenti
 - Varietà nella distribuzione degli elementi, nel ritmo e nel tempo (non è obbligatoria la varietà dell'occupazione dello spazio nella gara individuale)
 - Sincronismo tra musica e movimenti in tutto l'esercizio e tra le ginnaste negli esercizi di squadra
- B) L'esercizio di **squadra** dovrà contenere almeno **5** dei seguenti elementi, almeno **6** l'esercizio **individuale**:
- Capovolta avanti (con arrivo in piedi)
 - Capovolta indietro (con arrivo in piedi)
 - Candela
 - Ponte
 - Staccata sagittale o frontale (anche con l'aiuto delle mani)
 - Ruota
 - Salto del gatto

Tutti gli esercizi (di squadra ed individuali) partiranno da punti 10.00

Mancanza di uno o più elementi imposti: -0.80 ogni elemento

M.S.P. ITALIA
SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
Programma Tecnico Serie C

CATEGORIA GIOVANISSIME

PROGRAMMA TECNICO: GARA INDIVIDUALE E DI SQUADRA

- A) L'esercizio dovrà rispettare alcune esigenze nella **composizione**:
- Sufficiente utilizzo delle direzioni
 - Armonia tra musica e movimenti
 - Varietà nella distribuzione degli elementi, nel ritmo e nel tempo (non è obbligatoria la varietà dell'occupazione dello spazio nella gara individuale)
 - Sincronismo tra musica e movimenti in tutto l'esercizio e tra le ginnaste negli esercizi di squadra
- B) L'esercizio dovrà contenere i seguenti elementi obbligatori:
- Capovolta avanti, salto verticale con $\frac{1}{2}$ giro sull'asse longitudinale e capovolta indietro
 - Ruota
 - Staccata sagittale
 - Salto verticale
 - Salto del gatto e sforbiciata a gambe tese in serie
- C) L'esercizio dovrà contenere almeno **3** dei seguenti elementi:
- Capovolta indietro (con partenza e arrivo in piedi)
 - Ponte
 - Spaccata frontale (anche con l'aiuto delle mani)
 - Verticale e capovolta
 - Chassè e salto verticale a gambe flesse
 - Candela

Gli esercizi di squadra e individuali partiranno da punti 9.50

N.B.

Solo per le individualiste abbuono di 0.50 inserendo uno dei seguenti elementi:

- Rovesciata dietro
- Rovesciata avanti
- Capovolta alla verticale

M.S.P. ITALIA
SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
Programma Tecnico Serie C

CATEGORIA ALLIEVE

PROGRAMMA TECNICO: GARA INDIVIDUALE E DI SQUADRA

- A) L'esercizio dovrà rispettare alcune esigenze nella **composizione**:
- Sufficiente utilizzo delle direzioni
 - Armonia tra musica e movimenti
 - Varietà nella distribuzione degli elementi, nel ritmo e nel tempo
 - Sincronismo tra musica e movimenti in tutto l'esercizio e tra le ginnaste negli esercizi di squadra
- B) L'esercizio dovrà contenere i seguenti elementi obbligatori:
- Verticale e capovolta
 - Rovesciata dietro
 - Ruota
 - Staccata sagittale
 - Rondata
 - Onda
 - Serie di due salti artistici diversi
- C) L'esercizio dovrà contenere almeno **3** dei seguenti elementi:
- Capovolta con tuffo
 - Capovolta alla verticale
 - Rondata e salto verticale con $\frac{1}{2}$ avv. sull'asse longitudinale
 - Enjambée
 - Salto del gatto con un giro di 360°
 - Giro perno 360°

Gli esercizi di squadra e individuali partiranno da punti 9.50

N.B.

Solo per le individualiste abbuono di 0.50 inserendo uno dei seguenti elementi:

- Rovesciata avanti
- Ruota saltata
- Ribaltata arrivo a uno o a due piedi

M.S.P. ITALIA
SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
Programma Tecnico Serie C

CATEGORIA JUNIORES E MASTER
PROGRAMMA TECNICO: GARA INDIVIDUALE E DI SQUADRA

A) L'esercizio dovrà rispettare alcune esigenze nella **composizione**:

- Sufficiente utilizzo delle direzioni
- Armonia tra musica e movimenti
- Varietà nella distribuzione degli elementi, nel ritmo e nel tempo
- Sincronismo tra musica e movimenti in tutto l'esercizio e tra le ginnaste negli esercizi di squadra

B) L'esercizio dovrà contenere i seguenti elementi obbligatori:

- Verticale e capovolta
- Rovesciata dietro
- Ruota
- Staccata sagittale
- Rondata e salto divaricato sul piano frontale
- Onda sagittale o frontale
- Serie mista di almeno due elementi
- Serie ginnica di almeno due salti diversi (lo chassè non è considerato salto)
- Giro perno 360°

C) L'esercizio dovrà contenere almeno **3** dei seguenti elementi:

- Rovesciata avanti
- Capovolta alla verticale
- Salto verticale con 1 avv. sull'asse longitudinale
- Ribaltata con arrivo ad uno o due piedi
- Enjambée con cambio di gamba
- Verticale con un giro

Gli esercizi di squadra e individuali partiranno da punti 9.50

N.B.

Solo per le individualiste abbuono di 0.50 inserendo uno dei seguenti elementi:

- Flic-flac avanti
- Flic-flac dietro
- Ruota senza mani
- Salto giro dietro

M.S.P. ITALIA
Via C. Colombo, 436 - 00145 Roma
Tel. 06 5433444 - Fax 06 5414100

Web: www.mspitalia.it - Mail: mspitalia@tiscalinet.it