

M.S.P. ITALIA
SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
 Programma Tecnico Trofeo Arcobaleno

CATEGORIA ARCOBIMBE

PROGRAMMA: CIRCUITO GINNICO
 CORPO LIBERO

CIRCUITO GINNICO

	PENALIZZAZIONI
I STAZIONE	
Posizione di partenza ritte sulla pedana elastica eseguire 3 battute in pedana consecutive in alto piedi uniti con il corpo in tenuta ed in massimo estensione, dopo la terza battuta in pedana uscita con un salto in estensione corpo teso con $\frac{1}{2}$ avvitamento sul asse longitudinale. Arrivo al suolo con gambe semipiegate ed unite.	<ul style="list-style-type: none"> - Mancanza di tenuta: fino a 0.20 o.v. - Elevazione insufficiente: fino a 0.20 o.v. - $\frac{1}{2}$ avv. non completato: fino a 0.20 - Arrivo scorretto: fino a 0.20
II STAZIONE	
<i>Trave bassa: è facoltativo l'uso della pedana. Comporre l'esercizio con le seguenti difficoltà.</i>	
Salire sulla trave con l'appoggio di un piede	- Salire stentatamente: fino a 0.20
- Eseguire 3 passi sugli avampiedi	- Non eseguire i passi sugli avampiedi: fino a 0.10 o.v.
Eseguire un salto del gatto	<ul style="list-style-type: none"> - Elevazione insufficiente: fino a 0.30 - Posizione scorretta delle gambe in volo: fino a 0.20
Eseguire uno slancio della gamba dx o sx	- Elevazione insufficiente della gamba: fino a 0.30
Eseguire un elemento di contatto con l'attrezzo	
Eseguire un'uscita con salto verticale con $\frac{1}{2}$ giro sull'asse longitudinale	<ul style="list-style-type: none"> - Corpo non in linea: fino a 0.20 - Elevazione insufficiente: fino a 0.20 - Non unire le gambe in volo: 0.10 - $\frac{1}{2}$ giro non completo: fino a 0.20 - Arrivo scorretto: fino a 0.20

M.S.P. ITALIA
SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
 Programma Tecnico Trofeo Arcobaleno

III STAZIONE	
<i>Tappetini: partenza supine, braccia in alto o in basso, spalle e piedi leggermente sollevati dal suolo.</i>	
Sollevare il busto e flettere le gambe al petto, per arrivare sedute braccia avanti, e ritorno. Ripetere 3 volte.	- Mancanza di dinamismo e continuità: fino a 0.20 - Mancanza di tenuta: fino a 0.20
Tornare supine ed eseguire un rotolamento del corpo teso lungo l'asse longitudinale a dx e a sx. Arrivo supine.	- Mancanza di tenuta: fino a 0.20 - Mancanza di continuità nel rotolamento: fino a 0.20
Sollevare in busto e flettere le gambe al petto, per arrivare sedute, braccia avanti; divaricare le gambe braccia in alto: eseguire la massima flessione del busto avanti, braccia tese avanti, mani a terra. Tenere la posizione un secondo. Ritorno busto eretto braccia in alto.	- Mancanza di tenuta: fino a 0.20 - Limitata mobilità articolare: fino a 0.30
Eseguire $\frac{1}{2}$ rotolamento del corpo teso sull'asse longitudinale a dx o sx. Arrivo supine ed eseguire un ponte. Tenere la posizione un secondo.	
Tornare supine, braccia in alto ed eseguire una candela sulla nuca con le mani ai fianchi, tenere la posizione un secondo.	- Mancanza di tenuta: fino a 0.20 - Spalle non sulla perpendicolare: fino a 0.30

M.S.P. ITALIA
SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
Programma Tecnico Trofeo Arcobaleno

CORPO LIBERO

Comporre l'esercizio con i seguenti elementi

- Capovolta avanti
- Chasse salto del gatto
- $\frac{1}{2}$ giro sugli avampiedi
- Candela
- Capovolta indietro
- Ruota
- Staccata
- Salto in estensione con $\frac{1}{2}$ giro sull'asse longitudinale

NB. Comporre l'esercizio con la musica senza parole di durata min 60 sec max un minuto 1.10.

M.S.P. ITALIA
SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
Programma Tecnico Trofeo Arcobaleno

PRIMA CATEGORIA

PROGRAMMA: CORPO LIBERO
 TRAVE BASSA

CORPO LIBERO

Comporre l'esercizio con i seguenti elementi

- Capovolta avanti arrivo ritti
- Capovolta dietro arrivo ritti
- Chassè + salto del gatto + sforbiciata
- Salto in estensione con $\frac{1}{2}$ giro
- Candela
- Spaccata
- Verticale capovolta
- Ruota

NB. Comporre l'esercizio con la musica senza parole di durata min 60 sec max un minuto 1.10.

TRAVE

Comporre l'esercizio con i seguenti elementi

- Entrata: arabesque anche con l' aiuto della pedana
- Due passi sugli avampiedi
- Salto in estensione
- Posizione contatto con l'attrezzo
- Chassè dx o sx
- Slancio dx e sx
- Salto del gatto
- Posizione di equilibrio tenuta 2 sec
- Uscita: salto in estensione con $\frac{1}{2}$ giro, arrivo fronte l'attrezzo

NB. La durata dell'esercizio e di max 60 sec.

M.S.P. ITALIA
SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
Programma Tecnico Trofeo Arcobaleno

SECONDA CATEGORIA

PROGRAMMA: VOLTEGGIO
 CORPO LIBERO
 TRAVE BASSA

VOLTEGGIO

Tappetoni paracadute posti ad 60 cm. di altezza (si può utilizzare anche un tappeto tipo "serneige" sopra i tappetoni)

VERTICALE E SPINTA E ARRIVO SUPINI

- Rincorsa di libera lunghezza
- Stacco e battuta a piedi pari uniti sulla pedana
- Eseguire il primo volo
- Posa contemporanea delle mani sui tappetoni
- Passaggio del corpo per la verticale a braccia ritte
- Con energica spinta degli arti superiori arrivare supini sui tappetoni con il corpo in atteggiamento lungo e tenuto.

Penalizzazioni

PRIMO VOLO

- Corpo non in linea Fino a 0.50
- Gambe scorrette Fino a 0.30

FASE CENTRALE

- Braccia piegate Fino a 0.50
- Gambe scorrette Fino a 0.30
- Corpo non in linea Fino a 0.30

SECONDO VOLO

- Gambe scorrette Fino a 0.30
- Corpo non in linea Fino a 0.50
- Dinamismo insufficiente Fino a 0.30
- Arrivo scorretto (mancato allineamento) Fino a 0.30

ESEGUIRE UNA CAPOVOLTA AVANTI
POGGIARE IL CAPO

SALTO NULLO
SALTO NULLO

M.S.P. ITALIA
SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
Programma Tecnico Trofeo Arcobaleno

NON ESEGUIRE IL SALTO
ASSISTENZA DURANTE IL SALTO
ESECUZIONE DI DUE PROVE

SALTO NULLO
SALTO NULLO
VALE LA MIGLIORE

CORPO LIBERO

Comporre l'esercizio con i seguenti elementi

- Chasse + salto del gatto + sforbiciata
- Salto verticale con 1 avvitamento lungo l'asse longitudinale
- Capovolta avanti arrivo ritti
- Capovolta in dietro arrivo ritti
- Verticale capovolta
- Ruota
- Staccata
- Ponte
- Candela
- Onda
- Rondata

NB. Comporre l'esercizio con la musica senza parole di durata min 60 sec max un minuto 1.10.

TRAVE

Comporre l'esercizio con i seguenti elementi

- Entrata con battuta in pedana
- $\frac{1}{2}$ giro sugli avampiedi (su due appoggi)
- Chassè + sforbiciata
- Salto verticale con cambio gamba
- Orizzontale prona tenuta 2 sec
- Elemento con contatto dell' attrezzo
- Slancio dx e sx consecutivi (senza pausa e anche senza relevè)
- Serie di 2 salti artistici o ginnici
- Uscita in rondata

NB. La durata dell'esercizio e di max 60 sec.

M.S.P. ITALIA
SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
Programma Tecnico Trofeo Arcobaleno

TERZA CATEGORIA

PROGRAMMA: VOLTEGGIO
 CORPO LIBERO
 TRAVE BASSA

VOLTEGGIO

Tappetoni paracadute posti ad 80 cm. di altezza (si può utilizzare anche un tappeto tipo "serneige" sopra i tappetoni)

RONDATA

- Rincorsa di libera lunghezza
- Stacco e battuta a piedi pari uniti sulla pedana
- Eseguire il primo volo con una rotazione del corpo di almeno 90° del corpo lungo l'asse longitudinale
- Posa delle mani sui tappetini con il corpo passante per la verticale
- Con spinta degli arti superiori eseguire il secondo volo con il corpo in atteggiamento lungo
- Arrivo sui tappetoni ritte, braccia in alto.

Penalizzazioni

PRIMO VOLO

- | | |
|--|-------------|
| - Rotazione insufficiente (meno di 180°) | Fino a 0.50 |
| - Corpo non in tenuta | Fino a 0.50 |
| - Gambe scorrette | Fino a 0.30 |

FASE CENTRALE

- | | |
|-----------------------|-------------|
| - Braccia piegate | Fino a 0.50 |
| - Gambe scorrette | Fino a 0.30 |
| - Corpo non in tenuta | Fino a 0.30 |

SECONDO VOLO

- | | |
|--------------------------------------|-------------|
| - Gambe scorrette | Fino a 0.30 |
| - Corpo non in linea | Fino a 0.30 |
| - Altezza insufficiente | Fino a 0.50 |
| - Lunghezza insufficiente | Fino a 0.30 |
| - Mancanza di dinamismo | Fino a 0.30 |
| - Arrivo scorretto (ogni passo 0.10) | Fino a 0.30 |

M.S.P. ITALIA

Via C. Colombo, 436 - 00145 Roma
Tel. 06 5433444 - Fax 06 5414100

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

M.S.P. ITALIA
SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
Programma Tecnico Trofeo Arcobaleno

ROTAZIONE INFERIORE AI 90°	SALTO NULLO
POGGIARE IL CAPO	SALTO NULLO
NON ESEGUIRE IL SALTO	SALTO NULLO
ASSISTENZA DURANTE IL SALTO	SALTO NULLO

CORPO LIBERO

Comporre l'esercizio con i seguenti elementi

- Capovolta indietro
- 2 Ruote consecutive
- Spaccata
- Onda
- Rondata + salto in estensione con $\frac{1}{2}$ giro +capovolta
- Rovesciata dietro
- Salto in estensione con un giro
- Un giro in passè
- Candela
- Salto del gatto 360°
- Serie mista di 2 salti
- Serie artistica di 2 salti uguali o differenti

NB. Comporre l'esercizio con la musica senza parole di durata min 60 sec max un minuto 1.10.

TRAVE

Comporre l'esercizio con i seguenti elementi

- Entrata con battuta in pedana
- Onda
- Ruota
- Un giro su tre appoggi
- Orizzontale prona
- Salto del gatto + sforbiciata
- Salto in estensione + salto raccolto
- Un elemento a contatto con l' attrezzo
- $\frac{1}{2}$ giro perno
- Sisonne
- Uscita in rondata

NB. La durata dell'esercizio e di max 60 sec.