

**Regolamento tecnico
Ginnastica Artistica
CSEN
Centro Sportivo Educazione Nazionale**

Obbiettivi

Creare dei punti di riferimento tecnico, presso i quali avviare i giovani alla pratica motoria corretta, e in un secondo momento alla pratica agonistica.

Modalità di partecipazione

Il campionato di Ginnastica Artistica è riservato a tutte le Società Sportive regolarmente affiliate allo CSEN per il corrente anno sportivo, possono prendere parte alle gare, ma non oltre la fase Regionale le Società Sportive affiliate ad altri enti di promozione sportiva. Tutti gli atleti per poter prendere parte alle gare devono **appartenere alla categoria non Agonisti**

Tesseramento

Tutti i ginnasti non appartenenti alla categoria non agonisti possono essere tesserati allo CSEN tramite l'adesione della Società Sportiva a cui appartengono; La quota prevista sarà quella del comitato CSEN di competenza territoriale

Iscrizione alle gare

La quota di iscrizione alle gare è di Euro 10.00 per atleta, le società dovranno comunicare l'elenco completo dei partecipanti alla gara sette giorni prima dell'evento, presso la società che organizza l'evento. Ciascuna società dovrà inviare via e-mail saracozzolino@libero.it

- Nome ginnasta
- Data di nascita
- Categoria di appartenenza
- Punteggio di partenza dell'esercizio per attrezzo

affinché i giudici siano agevolati nel giudicare le ginnaste.

Dichiarare ed assumersi tutte le responsabilità riguardanti visita medica effettuata per ogni ginnasta partecipante.

Gare

Esistono due categorie di partecipazione A e B con 5 Categorie a seconda dell'età .

Accedono alla fase Nazionale i primi tre atleti di ciascuna regione, per categoria e per attrezzo.

In caso di pari merito accederà alla fase Nazionale 'atleta più giovane.

La Classifica sarà data dalla somma dei tre attrezzi per serie e categoria.

Tutti gli esercizi, ad eccezione del volteggio, partiranno da punti 10

Suddivisione delle categorie

I Categoria: 4-5 Anni

II Categoria: 6-7 Anni

III Categoria: 8-9-10 Anni

IV Categoria: 11-12-13 Anni

V° Categoria: 14 Anni in poi.

Gli attrezzi restano gli stessi per tutte le categorie:

- TAPPETONI h 60cm verranno effettuate 2 prove (vale il salto migliore).
- TRAVE BASSA.
- CORPO LIBERO

GRIGLIA ELEMENTI CORPO LIBERO

<p>Elementi A</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capovolta avanti • Capovolta dietro (arrivo libero) • Spaccata • Salto del gatto(anche con 180°) • Pennello(anche con 180°) • Ruota (anche con 1 mano) • Rondata • Ponte • Candela • Sforbiciata • Verticale+sforbiciata arti inferiori • Verticale + capovolta • Verticale+ponte(con o senza risalita) 	<ul style="list-style-type: none"> • Elementi B Capovolta avanti • Capovolta dietro (arrivo libero) • Spaccata • Salto del gatto(anche con 180°) • Ponte • Candela • Capovolta avanti+pennello con 1/2 giro+capovolta dietro • Rovesciata avanti • Rovesciata dietro • Ribaltata a 1 • Ribaltata a 2 • Pennello con 1 giro • Salto del gatto con 1 giro • Enjambèe • Pivot di 360° • Chassè+salto del gatto+sforbiciata • Rondata +pennello con 1/2giro • Flic • Salto raggruppato (anche con 1/2 giro) • Cosacco (anche con 1/2 giro)
---	--

Serie A

- I Categoria: 4 elementi A
- II Categoria 5 elementi A
- III Categoria 6 elementi A
- IV Categoria 7 elementi A
- V Categoria 10 elementi A

Serie B

- I Categoria: 4 elementi B
- II Categoria 5 elementi B
- III Categoria 6 elementi B
- IV Categoria 7 elementi B
- V Categoria 10 elementi B

GRIGLIA ELEMENTI TRAVE

Elementi A	Elementi B
<ul style="list-style-type: none"> • 4 passi sulle punte • Passo composto • Pennello con cambio di gamba • 1/2giro(anche in posizione raccolta) • Equilibrio su 1 piede • Onda • ½ giro su 1 piede • Sforbiciata • 2 slanci avanti(dx-sx) • 1 slancio avanti+1 slancio dietro • Uscita:Pennello (anche con ½ giro) • Salto del gatto • Pennello 	<ul style="list-style-type: none"> • Capovolta avanti • Capovolta dietro • Sforbiciata(apertura gambe maggiore di 90°) • Orizzontale(tenuto 2'') • Pivot di 360° • Ruota • Enjambèe/Salto del gatto con 1/2giro • Sisonne • Squadra mantenuta 2''(sulle braccia o sul bacino) • Candela • Salto raggruppato • Cosacco(spinta 1 o 2 piedi) • Uscita:Rondata • Uscita:Ribaltata

Serie A

- I Categoria: 4 elementi A
- II Categoria 5 elementi A
- III Categoria 6 elementi A
- IV Categoria 7 elementi A
- V Categoria 8 elementi A

Serie B

- I Categoria: 4 elementi B
- II Categoria 5 elementi B
- III Categoria 6 elementi B
- IV Categoria 7 elementi B
- V Categoria 8 elementi B

GRIGLIA ELEMENTI VOLTEGGIO

Elementi A Tappetoni 60cm	Elementi B Tappetoni 60 cm
---------------------------	----------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • 2 battute in pedana, alla seconda battuta poggiare le ginocchia tra le mani e con un saltello alzarsi in piedi • Framezzo con posa dei piedi+pennello • Capovolta 	<ul style="list-style-type: none"> • Tuffo/Verticale • Verticale+spinta/Verticale+ponte+risalita • Ribaltata • Rondata
---	--