



## PROGRAMMA TECNICO CATEGORIA ESORDIENTI GAF

A.S.D. GINNASTICA E SCHERMA

**NOME:** ..... **COGNOME:** .....  
**SOCIETA':**.....

### CORPO LIBERO ESORDIENTI

- Esercizio con elementi obbligatori
- E' possibile, senza modificare l'ordine della sequenza, inserire dei gesti/movimenti coreografici.
- Durata massima 1'

### **VALORE DEGLI ELEMENTI**

1. 3 SALTELLI APRENDO E CHIUDENDO LE GAMBE, MANI AI FIANCHI, PER TERMINARE AL 4^SALTELLO A GAMBE DIVARICATE. ASSUMERE LA POSIZIONE DI "TAVOLINO" (busto a 90; schiena piatta; gambe tese) ,RIUNIRE LE GAMBE.	0.50
2. RUOTA CON ARRIVO LATERALE A GAMBE DIVARICATE O IN AFFONDO	0.50
3. CAPOVOLTA AVANTI+PENNELLO+CAPOVOLTA AVANTI	0.50
4. CANDELA DI PASSAGGIO PER ARRIVARE SEDUTA A BRACCIA IN ALTO	0.50
5. FLESSIONE DEL BUSTO AVANTI A GAMBE TESE (CHIUSURA UNITA), TORNARE SEDUTE A BRACCIA IN ALTO, DIVARICARE LE GAMBE ED ESEGUIRE UNA FLESSIONE DEL BUSTO AVANTI A GAMBE DIVARICATE (CHIUSURA DIVARICATA), TORNARE SEDUTE A BRACCIA IN ALTO	0.50
6. DA SUPINA, CON 1/2 GIRO MI PORTO IN POSIZIONE PRONA	0.50
7. APPOGGIANDO LE MANI VICINO ALLE SPALLE, PORTARSI IN ACCOSCIATA E POI ASSUMERE LA POSIZIONE DI VERTICALE A 3 APPOGGI SULLA TESTA MANTENENDO LE GAMBE TESE E I PIEDI A TERRA PER 1", RITORNO IN PIEDI LIBERO	0.50
8. SALTO DEL GATTO	0.50
9. POSIZIONE COREOGRAFICA FINALE LIBERA (POSSIBILMENTE PONTE O STACCATA)	

### **La posizione finale non verrà valutata**

Il valore dell'esercizio (VD) è dato dalla somma del valore degli elementi realmente eseguiti, nel caso di mancata esecuzione di un elemento si perde il valore dell'elemento stesso.

Il giudice calcola il punteggio dell'esecuzione (E) sottraendo a punti 10 la somma di tutte le penalità.

La caduta comporta la penalità di 0.50.

Nel calcolo del punteggio finale si somma il valore dell'esercizio al valore del punteggio dell'esecuzione.

Punteggio finale= punteggio VD + punteggio E

<b>VALORE TOTALE DEGLI ELEMENTI</b>
<b>PUNTEGGIO DI PARTENZA</b>
<b>EGER MANCANTI</b>
<b>PUNTEGGIO FINALE</b>

**NOME:** .....**COGNOME:** .....  
**SOCIETA':**.....

## TRAVE ESORDIENTI (50 CM)

- Esercizio con elementi obbligatori
- E' possibile, senza modificare l'ordine della sequenza, inserire dei gesti/movimenti coreografici.
- Durata massima 1'

	<b>VALORE DEGLI ELEMENTI</b>
1.PARTENZA ALL'INIZIO DELLA TRAVE, SALITA A UN PIEDE	0.50
2.ASSUMERE LA POSIZIONE DI TAVOLINO (BUSTO A 90°, SCHIENA PIATTA, GAMBE TESE), BRACCIA LIBERE	0.50
3.RITORNO IN PIEDI PER ESEGUIRE 5/6 PASSI LATERALI VERSO IL CENTRO DELLA TRAVE (BRACCIA LIBERE)	0.50
4.ESEGUIRE ¼ DI GIRO E PROSEGUIRE CON 5/6 PASSI INDIETRO (BRACCIA LIBERE)	0.50
5.PASSE' MANTENUTO 2" (BRACCIA LIBERE)	0.50
6. RIUNIRE I PIEDI, MANI AI FIANCHI, PIEGARE LE GINOCCHIA IN MASSIMA ACCOSCIATA, RITORNO IN PIEDI	0.50
7. RITORNO IN ACCOSCIATA CON LE BRACCIA FUORI; APPOGGIARE LE MANI SULLA TRAVE ESTENDERE LE GAMBE PER PORTARE IL BACINO IN VERTICALE	0.50
8. AVVICINARE I PIEDI ALLE MANI E ALZARSI LIBERAMENTE	0.50
9. CAMMINATA IN RELEVE' FINO IN FONDO ALLA TRAVE	0.50
10. PENNELLO IN USCITA CON SPINTA A DUE PIEDI	0.50

Il valore dell'esercizio (vd) e' dato dalla somma del valore degli elementi realmente eseguiti, nel caso di mancata esecuzione di un elemento si perde il valore dell'elemento stesso.

Il giudice calcola il punteggio dell'esecuzione (E) sottraendo a punti 10 la somma di tutte le penalità.

La caduta comporta la penalità di 0.50.

Nel calcolo del punteggio finale si somma il valore dell'esercizio al valore del punteggio dell'esecuzione.

Punteggio finale= punteggio VD + punteggio E

<b>VALORE TOTALE DEGLI ELEMENTI</b>
<b>PUNTEGGIO DI PARTENZA</b>
<b>EGERE MANCANTI</b>
<b>PUNTEGGIO FINALE</b>

NOME: .....COGNOME: .....  
SOCIETA':.....

## VOLTEGGIO ESORDIENTI

Attrezzatura richiesta: tappetoni altezza **cm 60**, mini-trampolino, panca.

Sono previsti 2 salti scelti tra i 3 proposti e il punteggio è dato dal migliore dei 2 salti.  
In caso di salto nullo si può ripetere una sola volta senza nessuna penalità.  
La caduta comporta la penalità di 0.50.

	VALORE DEL SALTO
1.PARTENZA LIBERA*, RIMBALZO SULMINITRAMPOLINO A CORPO TESO, SALTO PENNELLO, BRACCIA LUNGO I FIANCHI	5.00
2.PARTENZA LIBERA*, RIMBALZO SUL MINITRAMPOLINO A CORPO TESO, ESEGUIRE UN SALTO RAGGRUPPANDO LE GINOCCHIA AL PETTO, BRACCIA LUNGO I FIANCHI	5.00
3.PARTENZA LIBERA*, RIMBALZO SUL MINITRAMPOLINO A CORPO TESO E APPOGGIANDO LE MANI SUL TAPPETONE ESEGUIRE UNA CAPOVOLTA AVANTI. ARRIVO IN PIEDI ANCHE CON L'AUTO DELLE MANI	5.00

\* PARTENZA ANCHE DA FERMA O DA ASSAMBLE' O DA  
PIU' PENNELLI

VALORE PRIMO SALTO
PUNTEGGIO PRIMO SALTO
VALORE SECONDO SALTO
PUNTEGGIO SECONDO SALTO
PUNTEGGIO FINALE