

C.O.N.I. - F.I.S.



F.G.I. - U.N.A.S.C.I.

Fanfulla 1874
A.S.D. Ginnastica e Scherma
STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO
COLLARE D'ORO AL MERITO SPORTIVO

REGOLAMENTO TROFEO FANFULLA SEZIONE GAF

Il Trofeo Fanfulla ha l'obiettivo di far vivere ai ginnasti dei corsi base una positiva esperienza di esibizione e confronto, dandogli la possibilità di imparare a mettersi in gioco secondo le loro potenzialità e di confrontarsi con i loro coetanei. **Vuole altresì essere una guida per i tecnici per sviluppare un lavoro di base ben solido e dal gesto tecnico corretto, che permetta negli anni successivi di affrontare un programma stimolante e gratificante.**

CATEGORIA

BABY (3-4-5 anni)
ESORDIENTI*(ultimo anno materna-1^elementare)
GIOVANISSIME (2^elementare)
ALLIEVE 1 (3^elementare)
ALLIEVE 2 (4^elementare)
ALLIEVE 3 (5^elementare)
JUNIOR (1^-2^-3^media)
SENIOR (superiori)

PROGRAMMA TECNICO

PERCORSO MOTORIO
3 ATTREZZI: MINITRAMP-TRAVE-CORPO LIBERO
3 ATTREZZI: MINI-TRAMP-TRAVE-CORPO LIBERO
3 ATTREZZI: MINI-TRAMP-TRAVE-CORPO LIBERO
3 ATTREZZI: MINI-TRAMP-TRAVE-CORPO LIBERO
3 ATTREZZI: MINI-TRAMP-TRAVE-CORPO LIBERO
3 ATTREZZI: VOLTEGGIO-TRAVE-CORPO LIBERO
3 ATTREZZI: VOLTEGGIO-TRAVE-CORPO LIBERO

1- La competizione è individuale

2- E' prevista una classifica assoluta determinata dalla somma dei punteggi di ogni attrezzo

3- **Per le categoria Baby, Esordienti e Giovanissime il trofeo non sarà una competizione ma una esibizione con premiazione di tutti gli atleti per la partecipazione, senza alcuna classifica. Questo per far vivere loro un bel momento di sport e confronto che stimoli l'attività ginnica svolta durante l'anno**

4- Per tutte le altre categorie ci saranno classifiche separate e in caso di pari merito si prenderà in considerazione il valore della difficoltà assegnato all'esercizio, nel caso di ulteriore pari merito si andrà a guardare il valore dell'esecuzione.

5- Il trofeo prevede due prove, ad eccezione della categoria baby gym che prevede una sola prova. Al termine di ogni prova sarà effettuata la premiazione di tutti gli atleti, seguita dalla lettura della classifica completa e convocazione sul podio dei primi tre classificati per le categorie allieve, Junior, Senior. In occasione della seconda prova verrà, inoltre, eletto l'atleta vincitore del "Trofeo Fanfulla" sulla base della somma dei punteggi ottenuti nelle due prove; seppur con esclusione dalla classifica globale del Trofeo, è possibile comunque la partecipazione ad una sola delle due prove previste.

6- Per la valutazione degli esercizi si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale in vigore, salvo casi specifici debitamente segnalati.

*i ginnasti di 5 anni devono appartenere a un gruppo di allenamento con categorie miste superiori, dove è difficile conciliare programmi diversi.



PROGRAMMA TECNICO CATEGORIA BABY

PERCORSO MOTORIO A TEMPO

Materiale occorrente: 5 coni, 2 ostacoli (h 30 cm e h 50 cm), 7 cerchi, 1 step, 1 piano inclinato composto da una pedana del volteggio e un tappeto tipo sarneige, 1 palla, 1 contenitore, 2 trave.

PROVA N° 1 (coni)

Eeguire uno slalom tra i coni con andatura in quadrupedia

PROVA N° 2 (ostacoli)

Scavalcare il primo ostacolo (h 30 cm) e passare sotto al secondo (h 50 cm)

PROVA N° 3 (1 step)

Con le mani in appoggio sullo step, eseguire uno scavalcamento dello stesso con i piedi alternati (preparatorio alla ruota)

PROVA N° 4 (palla)

Lancio e una ripresa della palla senza alcun rimbalzo al suolo

PROVA N° 5 (cerchi)

Eeguire un saltello a piedi pari nel cerchio singolo e uno a gambe divaricate nei cerchi affiancati

PROVA N° 6 (trave bassa)

Con appoggio delle mani sulla trave bassa eseguire 6 balzi in quadrumania a sinistra e destra senza appoggiare i piedi sulla trave bassa, per tutta la lunghezza della stessa.

PROVA N° 7 (piano inclinato)

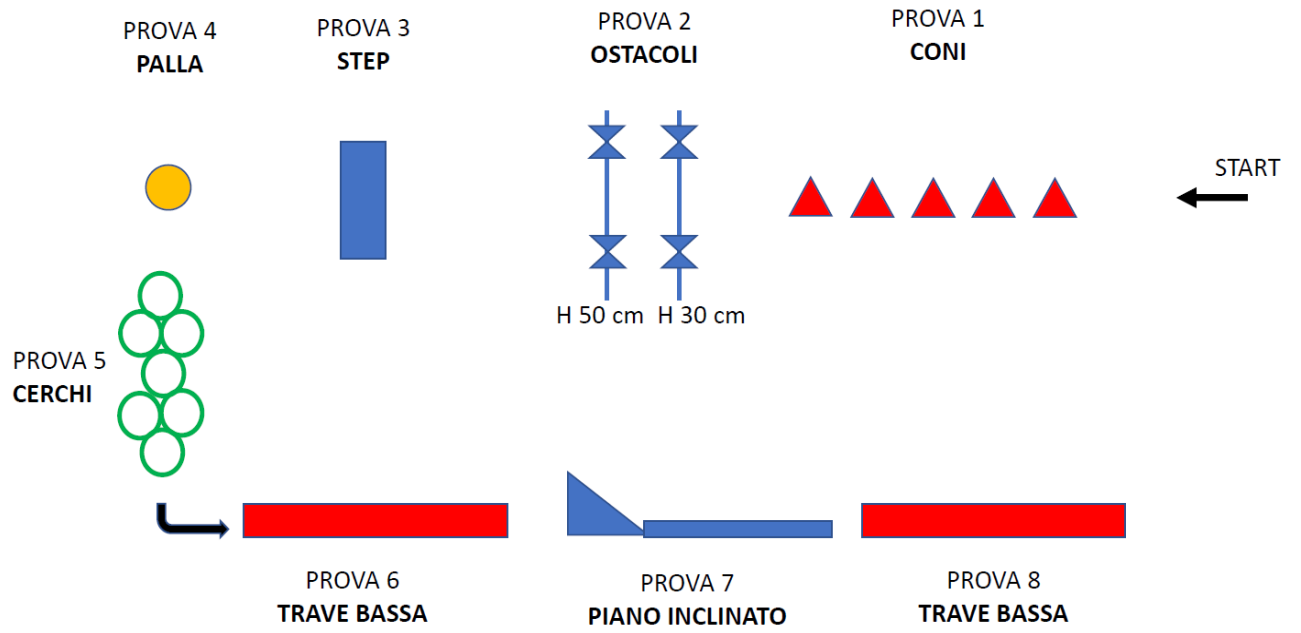
Eeguire una capovolta avanti o indietro

PROVA N° 8 (trave bassa)

Camminare/ correre per tutta la lunghezza



Schema PERCORSO MOTORIO





PROGRAMMA TECNICO CATEGORIA ESORDIENTI

CORPO LIBERO ESORDIENTI

1. 3 SALTELLI APRENDO E CHIUDENDO LE GAMBE, MANI AI FIANCHI, PER TERMINARE AL 4^SALTELLO A GAMB DIVARICATE. ASSUMERE LA POSIZIONE DI "TAVOLINO" (busto a 90; schiena piatta; gambe tese) ,RIUNIRE LE GAMBE.
2. RUOTA CON ARRIVO LATERALE A GAMBE DIVARICATE O IN AFFONDO
3. CAPOVOLTA AVANTI+PENNELLO+CAPOVOLTA AVANTI
4. CANDELA DI PASSAGGIO PER ARRIVARE SEDUTA A BRACCIA IN ALTO
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
6. DA SUPINA, CON 1/2 GIRO MI PORTO IN POSIZIONE PRONA
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
8. SALTO DEL GATTO
9. POSIZIONE COREOGRAFICA FINALE LIBERA

TRAVE ESORDIENTI (50 CM)

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

VOLTEGGIO ESORDIENTI

Attrezzatura richiesta: tappetoni altezza cm 80, mini-trampolino, panca.
2 salti scelti tra i 3 proposti

1. PARTENZA LIBERA*, RIMBALZO SUL MINITRAMPOLINO A CORPO TESO, SALTO PENNELLO, BRACCIA LUNGO I FIANCHI
2. PARTENZA LIBERA*, RIMBALZO SUL MINITRAMPOLINO A CORPO TESO, ESEGUIRE UN SALTO RAGGRUPPANDO LE GINOCCHIA AL PETTO, BRACCIA LUNGO I FIANCHI
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

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



PROGRAMMA TECNICO CATEGORIA GIOVANISSIME

CORPO LIBERO E TRAVE

6 elementi da scegliere liberamente tra le colonne 0.10 e 0.30 (VEDERE SCHEDE)

VOLTEGGIO

Attrezzatura: panca, mini-trampolino, tappetoni H 80 cm, larghezza 2 metri, lunghezza 4 metri.

Eeguire **2 salti uguali o diversi** scelti tra le colonne 12.50 e 13.50 appartenenti a due righe diverse.
(VEDERE SCHEDE)



PROGRAMMA TECNICO CATEGORIA ALLIEVE

CORPO LIBERO E TRAVE

- ✓ 6 elementi da scegliere liberamente tra le colonne 0.10 e 0.50
- ✓ Nessun elemento può essere ripetuto
- ✓ **Esigenze di composizione:** ogni gruppo strutturale deve essere presentato nell'esecuzione, per ogni gruppo mancante 0.50 di penalità (in trave un gruppo può essere escluso ad eccezione delle entrate e delle uscite)
- ✓ In caso di errata dichiarazione non verrà applicata nessuna penalità
- ✓ Indicare gli elementi presentati apponendo una croce in basso a destra nella cella
- ✓ Nel caso di esecuzione di un elemento non conforme a quello indicato nella cella contrassegnata, si assegna il valore dell'elemento realmente eseguito se presente nella griglia di dichiarazione.
- ✓ **La caduta comporta la penalità di 0.50**
- ✓ Calcolo del punteggio:
valore degli elementi presentati (max. 3.00 punti) +valore delle esigenze di composizione (0.50 per 4= 2.00) +valore dell'esecuzione (punti 10.00- penalità)
- ✓ **PUNTEGGIO MAX DELL'ESERCIZIO: 3.00+ 2.00+ 10.00= 15.00**

VOLTEGGIO

Attrezzatura: panca, mini-trampolino, tappetoni H 80 cm, Larghezza 2 metri, Lunghezza 4 metri.

Eseguire **2 salti uguali o diversi** scelti tra le colonne 12.50 e 15.00 appartenenti a due righe diverse.

Per il punteggio finale si terrà conto del **salto migliore**.

E' possibile in caso di **salto nullo** (rincorsa errata, uscita laterale dai materassi, salto non conforme al codice) rifare una sola volta il salto, per un totale di 3 rincorse.

La caduta comporta la penalità di 0.50.



PROGRAMMA TECNICO CATEGORIA JUNIOR E SENIOR

CORPO LIBERO E TRAVE

- ✓ 6 elementi da scegliere liberamente tra le colonne 0.10 e 1.00
- ✓ Nessun elemento può essere ripetuto
- ✓ **Esigenze di composizione:** ogni gruppo strutturale deve essere presentato nell'esecuzione, per ogni gruppo mancante 0.50 di penalità (in trave un gruppo può essere escluso ad esclusione delle entrate e delle uscite)
- ✓ In caso di errata dichiarazione non verrà applicata nessuna penalità
- ✓ Indicare gli elementi presentati apponendo una croce in basso a destra nella cella
- ✓ Nel caso di esecuzione di un elemento non conforme a quello indicato nella cella contrassegnata, si assegna il valore dell'elemento realmente eseguito se presente nella griglia di dichiarazione.
- ✓ **La caduta comporta la penalità di 0.50**
- ✓ Calcolo del punteggio:
valore degli elementi presentati (max. 6.00 punti) + valore delle esigenze di composizione (0.50 per 4= 2.00 punti) + valore dell'esecuzione (punti 10.00- penalità)
- ✓ **PUNTEGGIO MAX DELL'ESERCIZIO: 6.00 + 2.00 + 10.00= 18.00**

NB. le atlete che eseguono l'esercizio sulla trave bassa, partono con la penalità di 1 PUNTO

VOLTEGGIO

Attrezzatura: pedana, tappetoni H 80 cm, Larghezza 2 metri, Lunghezza 4 metri, tappeto supplementare H 20 cm lungo 2 metri, largo 1 metro

Eeguire **2 salti uguali o diversi** scelti tra le colonne 12.50 e 16.00 appartenenti a due righe diverse.

Per il punteggio finale si terrà conto del **salto migliore**.

E' possibile in caso di **salto nullo** (rincorsa errata, uscita laterale dai materassi, salto non conforme al codice) rifare una sola volta il salto, per un totale di 3 rincorse, con la penalità di 0.50.

La caduta comporta la penalità di 0.50.