

Sezione GAM-GAF in collaborazione GpT

Comitato regionale Piemonte e Valle d'Aosta

Settore Silver "EQUIPE GYM"

Programma Acro

Categorie	1°/2° categoria: dal 2009 (8 anni Compiuti) al 2003 3°/4° categoria: dal 2002 e precedenti
Composizione Rappresentativa	Da 4 a 8 ginnasti anche misti
Tesseramento	Atleta agonista
Organi Tecnici di riferimento	DTRGpT
Qualifica Tecnica	Tecnico Societario
Programma	Progressione agli attrezzi suolo, trave, minitrampolino, volteggio, vedi griglie allegate
Fasi e Classifiche	Regionale Classifica per squadre
Esclusione	Programmi Gold dei Settori agonistici Gaf e Gam

Programma Base

Categorie	1° categoria: dal 2009 (8 anni compiuti) al 2006 2° categoria: dal 2005 al 2003 3° categoria: dal 2002 al 1998 4° categoria: dal 1997 e precedenti
Tesseramento	Atleta agonista
Organi Tecnici di riferimento	DTRGpT
Qualifica Tecnica	Tecnico Societario
Programma	Esercizi individuali con elementi imposti (max 60") vedi griglie allegate
Fasi e Classifiche	Regionale Classifica per attrezzo
Esclusione	Programma Gold dei Settori agonistici Gaf e Gam

Programma Acro

Ad ogni attrezzo la squadra dovrà presentare 2 ondate di elementi (scelti liberamente dalla griglia), eseguite da 3 ginnasti senza soluzione di continuità.

Ondata al suolo: esecuzione di 2 serie di elementi eseguite rispettivamente dai 3 ginnasti;

Serie: successione di minimo 3 elementi scelti dalla griglia.

Ondata al trampolino/volteggio: esecuzione di 2 serie di salti eseguiti rispettivamente dai 3 ginnasti.

Al Suolo e alla Trave, ogni ondata deve essere composta da minimo 3 elementi scelti dalla griglia. Per il computo del valore dell'ondata, verrà conteggiato l'elemento di più alto valore.

Al Volteggio e al Minitrampolino ogni ondata è composta da una successione di 3 ginnasti che eseguono 1 salto a testa, per un totale di 3 salti ad ondata.

Per il computo del valore di partenza di ogni ondata si avrà:

10.00 + somma del valore degli elementi

da cui verranno sottratte le penalità esecutive.

Per le penalità esecutive si fa riferimento al CdP Gaf in vigore.

Se le ondate vengono interrotte, verrà applicata una penalità di 0.50 ogni volta.

L'atteggiamento dei salti acrobatici può essere raccolto, carpio o teso.

SUOLO			
Tuffo	0.30	Salto giro avanti	1.50
Rondata o Ruota		Salto giro indietro	
Ribaltata ad uno	0.50	Twist raccolto	2.00
Ribaltata a due		Salto giro avanti con 180°	
Flic avanti		Salto giro indietro con 180°	
Flic indietro		Salto giro avanti con 360°	
Ruota senza mani	1.00	Salto giro indietro con 360°	
Ribaltata senza mani			

Note per il suolo:

Le ondate saranno eseguite su una pedana di 2m X 17m, corrispondente alla diagonale del quadrato del corpo libero; può essere utilizzato il tumbling o l'air track a seconda dell'organizzazione gara e disponibilità dell'attrezzatura.

Può essere utilizzata una musica in accompagnamento alla presentazione delle ondate.

TRAVE			
Capovolta avanti	0.30	Verticale capovolta	1.50
Capovolta indietro		Pivot 540°	
Ruota	0.50	Uscita: salto giro avanti	2.00
Sissonne		Salto giro avanti con 180°	
Pivot 360°		Rondata	
Verticale		Enjambée con cambio	
Verticale sagittale			
Uscita: rondata	1.00	Flic unito o smezzato	
Rovesciata avanti		Uscita: salto giro indietro	
Rovesciata indietro			
Enjambée			

Note per la trave:

Una volta eseguiti i 3 elementi, la ginnasta che non abbia effettuato l'uscita tra gli elementi presentati, può abbandonare l'attrezzo con un semplice balzo, anche laterale, per permettere alla compagna successiva di proseguire l'ondata.

Non essendo richiesta necessariamente una serie acrobatica, gli elementi potranno essere collegati con passi coreografici senza però interrompere i movimenti.

Può essere utilizzata una musica in accompagnamento alla presentazione delle ondate.

MINITRAMPOLINO			
Tuffo	0.30	Salto giro avanti con 180°	1.50
Salto giro avanti raccolto		Salto giro avanti con 360°	
Salto giro avanti carpiato	0.50	Doppio salto raccolto	2.00
Salto giro avanti teso	1.00		

L'atteggiamento dei salti acrobatici con rotazione A/L può essere raccolto, carpio o teso.

VOLTEGGIO (TAVOLA)			
Ribaltata	0.30	Yamashita con 180° nel secondo volo	1.50
Rondata		Yurchenko raccolto	
Ribaltata o Rondata con 180° nel secondo volo	0.50	Tsukahara raccolto	2.00
Yamashita	1.00	Kasamatsu raccolto	

Sia al minitrampolino che al volteggio le ondate possono essere eseguite con l'accompagnamento musicale.

Programma Base
Tavole degli elementi

CL	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Acro av	Capovolta av	Tuffo	Ribaltata1	Ribaltata a 2	Flic avanti	Salto giro avanti
Acro ind	Capovolta ind	Flic smezzato	Flic unito	Salto tempo	2 flic uniti	Salto giro indietro
Acro lat/rov	Ruota	Verticale	Rovesciata av o ind	Rondata	Verticale d'impostazione	Ruota senza posa delle mani
Mobilità	Staccata sagittale	Staccata frontale	Gamba impugnata	Posizione ad l	/	/
Equilibrio	Passè	Orizzontale prona	Gamba tesa av/lat/ind 90°	Gamba tesa oltre 90° av/lat/ind	/	/
Serie gin	Salto del gatto + pennello	Salto raccolto+ pennello	Enjambèe + sissonne	Enjambèe + enjambèe	Enjambèe cambio + enjambèe	Jhonson + enjambèe
Giri	Pivot 360°	Pivot 540°	Pivot 720°	Pivot 360° gamba libera tesa all'orizzontale	/	/
Uscita	Capovolta av o ind	Rovesciata av o ind	Rondata	Ribaltata a 1 o 2	Salto giro av o ind racc o carpio	Salto giro av o ind teso

Le posizioni di equilibrio, una volta raggiunte liberamente, vanno mantenute per 2", senza aiuto delle mani. Gli elementi di mobilità non vanno necessariamente mantenute 2".

Nelle serie ginniche, la ginnasta può eseguire i salti nell'ordine che preferisce.

I ginnasti maschi, non eseguiranno la serie e i pivot, ma potranno scegliere un elemento tra quelli elencati nella tabella sottostante:

Elementi Gam	Verticale con 180° a/l	Verticale con 360° a/l	Verticale con 540° a/l	Verticale con 720° a/l	Verticale di impostazione	Squadra massima
--------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	---------------------------	-----------------

TRAVE	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Acro av	Capovolta av	Verticale	Verticale sagittale	Rovesciata avanti	Ribaltata a 1	
Acro ind	Capovolta ind	Ponte + rovesciata	Rovesciata indietro	Flic smezzo	Flic unito	2 flic smezzo
Acro lat	/	/	Ruota	Ruota con una mano	Rondata	Ruota senza posa delle mani
Mobilità e forza	Staccata sagittale	Staccata frontale	Gamba impugnata	Posizione ad I	Verticale di impostazione	Vert di impostazione con discesa in squadra div
Equilibrio	Passè	Orizzontale prona	Gamba av/lat/ind 90°	Gamba oltre 90° av/lat/ind	/	/
Serie gin	Salto del gatto + pennello	Salto raccolto+ pennello	Cosacco + sissonne	Enjambée + enjambée sul posto	Enjambée cambio + cosacco	Enjambée cambio + enjambée
Giri	Pivot 180°	Pivot 360°	Pivot 540°	Pivot 720°	Pivot 180° gamba libera tesa 90°	Pivot 360° gamba libera tesa 90°
Uscita	Salto raccolto	Salto carpiato div	Rondata	Salto giro avanti	Salto giro indietro	/

MINITRAMP	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Salti acro e non	Salto carpiato divaricato	Tuffo	Salto giro av racc o carpio	Salto giro av teso	/	/
Salti acro con rotazione a/l				Salto giro av racc o carpio con 180°	Salto giro av teso con 180°	Salto giro av racc o teso con 360°

VOLTEGGIO	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Salti non passanti per la verticale	Framezzo	Framezzo divaricato	/	/	/	/
Salti passanti per la verticale	/	/	Ribaltata	Rondata	Tsukahara raccolto	Yurchenko raccolto

Esigenze compositive:

Gli esercizi a corpo libero e trave hanno una durata massima di 60 secondi. L'esercizio a corpo libero deve essere eseguito con la musica solo dalla II / III e IV categoria (musica anche orchestrata o cantata).

1^CATEGORIA

corpo libero e trave: 4 elementi a scelta senza esigenze per i gruppi strutturali
minitrampolino e volteggio: 2 salti uguali

2^CATEGORIA

corpo libero e trave: 5 elementi a scelta di 3 gruppi strutturali + 1 elemento del gruppo uscita
minitrampolino e volteggio: 2 salti uguali

3^ e 4^ CATEGORIA

corpo libero e trave: 6 elementi a scelta di 3 gruppi strutturali + 1 elemento del gruppo uscita
minitrampolino e volteggio: 2 salti uguali o diversi (vale il migliore)