



Ro  **a**

2023



GINNASTICA ARTISTICA
ATTIVITÀ PROMOZIONALE REGIONALE



GENIUS GYM

2023

A CURA DEL TEAM REGIONALE

Aggiornato allo 01/03/2023



REGOLAMENTO GENERALE

- Attività Competitiva Individuale Promozionale rivolta a bambine, tesserate **CSEN** per l'anno sportivo **2022/2023**.
- Il Programma Tecnico prevede 3 attrezzi: Corpo Libero - Trave Bassa e Volteggio sui tappetoni.
- È consentito migrare al Campionato Nazionale **CSEN CUP** (squadre o Individuale) dopo aver effettuato la prima prova del **“Genius Gym”** ma una volta attuata la migrazione, non si potrà più tornare indietro.
- È ammesso il passaggio da una categoria a quella immediatamente superiore.

CATEGORIE

| | |
|-------------------|---------------------|
| ESORDIENTI | 2017 - 2016 |
| ALLIEVE A | 2015 - 2014 |
| ALLIEVE B | 2013 - 2012 |
| MASTER | 2011 e prec. |

- Per ogni categoria è prevista soltanto la classifica Assoluta
- Le Premiazioni avverranno per **Fasce di Merito** (**fascia oro, fascia argento e fascia bronzo**) + i migliori tre punteggi in assoluto, considerando l'aspetto ludico-promozionale della tipologia di gara.



CATEGORIA ESORDIENTI (2017- 2016)

REGOLAMENTO E PROGRAMMA TECNICO

SUOLO: da eseguire con accompagnamento musicale, durata max **45** secondi, scelta di **5** elementi

TRAVE BASSA: progressione di **5** elementi a scelta da eseguire con qualche collegamento coreografico – obbligo di percorrere almeno **una lunghezza**

VOLTEGGIO CM. 40: esecuzione di **2** salti a scelta anche diversi – vale il punteggio migliore

CORPO LIBERO

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|---|---|
| Pennello | Capovolta avanti partenza gb divaricate arrivo libero |
| Sforbiciata avanti a gambe tese | Capovolta dietro partenza libera, arrivo in ginocchio |
| Chassé + Salto del Gatto | Candela (2"- anche con aiuto delle mani) |
| Raccolto | Ponte 2" |
| Staccata sag/fr (con aiuto delle mani) | Ruota |
| Sedute a gb div: flessione del busto av | |
| ½ giro perno in passé | |

TRAVE BASSA

| ARTISTICO |
|---|
| Entrata 1: Lateralmente alla I. , in appoggio sulle mani, con piccola spinta degli a.i., salire sull'attrezzo in accosciata |
| Entrata 2: Lateralmente alla I. , salire sull'attrezzo a piedi alternati, senza appoggio delle mani |
| Pennello |
| 2 passi av in relevé + 1 slancio av di una gb su pianta |
| ½ giro sugli avampiedi |
| Equilibrio in passé |
| Dal piegamento: sedersi sulla I. e rialzarsi (senza aiuto delle mani) |
| Uscita 1: Pennello (partenza da fermo) |
| Uscita 2: Divaricato Frontale (partenza da fermo) |

Entrate: consentito l'uso di uno step.

VOLTEGGIO SUI TAPPETONI CM.40

| Tipologia Salto | Valore Salto |
|------------------------|---------------------|
| Pennello | p.14.70 |
| Capovolta saltata | p.15.00 |



CATEGORIA ALLIEVE A (2015-2014)

REGOLAMENTO E PROGRAMMA TECNICO

SUOLO: da eseguire con accompagnamento musicale, durata max **45** secondi, scelta di **5** elementi

TRAVE BASSA: progressione di **5** elementi a scelta da eseguire con qualche collegamento coreografico, almeno **una lunghezza**

VOLTEGGIO CM.40: esecuzione di **2** salti a scelta, anche diversi - Vale l'esecuzione migliore

CORPO LIBERO

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|---|--|
| Sforbiciata avanti a gambe tese | Capovolta av partenza in piegamento ed arrivo in piegamento |
| Pennello 180° | Capovolta indietro partenza in piegamento ed arrivo in piegamento |
| Chassé + Salto del Gatto 180° | Cap av partenza libera arrivo sedute a gb div + Flessione del busto av |
| Salto Divaricato Sagittale ("Pinocchio") apertura min.90° | Candela senza aiuto delle mani (2") |
| ½ giro perno in passé | Ponte con 1 gb elevata (2") |
| Staccata sag/fr (anche con aiuto delle mani) | Verticale di passaggio (almeno 1 gb deve arrivare in Verticale) |
| | Ruota |

TRAVE BASSA

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|--|---|
| Entrata 1: All'estremità della I. , salire con un piede altra gb protesa dietro | Candela (2") |
| Entrata 2: Lateralmente alla I. , in appoggio sulle mani, con piccola spinta degli a.i., salire sull'attrezzo in piegamento. | Dal piegamento: Coniglietto e ritorno in piegamento |
| Raccolto | Uscita: Pennello 180° (partenza da fermo) |
| Pennello con scambio dei piedi | |
| ½ giro perno | |
| Equilibrio su pianta in passé | |
| Tenuta su pianta della gb tesa a 45° | |

Entrate: consentito l'uso di uno step.

VOLTEGGIO SUI TAPPETONI CM.40

| Tipologia Salto | Valore Salto |
|------------------------|---------------------|
| Pennello | p.14.70 |
| Capovolta saltata | p.15.00 |

CATEGORIA ALLIEVE B (2013-2012)

REGOLAMENTO E PROGRAMMA TECNICO

SUOLO: da eseguire con accompagnamento musicale, durata max **45** secondi, scelta di **5** elementi

TRAVE BASSA: progressione di **5** elementi a scelta da eseguire con qualche collegamento coreografico, almeno **una lunghezza**

VOLTEGGIO CM. 60: esecuzione di **2** salti a scelta, anche diversi - Vale l'esecuzione migliore

CORPO LIBERO

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|--|--|
| Sforbiciata avanti a gambe tese | Capovolta av partenza gb unite e tese ed arrivo in piegamento |
| Pennello 180° | Capovolta ind partenza libera, arrivo ritte (anche a gb div) |
| Chassé + Salto del Gatto 180° | Cap av partenza gb div e arrivo in piegamento gb unite + Cap av gb unite ed arrivo ritte |
| Sedute a gb div: flessione del busto av | Candela senza aiuto delle mani (2") |
| Salto Div Sag ("Pinocchio") apertura min.90° | Ruota (anche con 1 braccio) |
| ½ giro perno in passé | Verticale Capovolta |
| Staccata sag/fr (senza aiuto delle mani) | Ponte + Rovesciamento indietro |

TRAVE BASSA

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|---|--|
| Entrata 1: Di fronte alla I , con piccola spinta degli a.i., salire in framezzo (piedi tra le mani) gb. piegate | Capovolta avanti fermata |
| Entrata 2: All'estremità della I , salire con un piede l'altra gb protesa dietro | Candela (2") |
| Raccolto | Sforbiciata in Verticale |
| Gatto | Dal piegamento: Coniglietto gb flesse al petto e ritorno in piegamento |
| ½ giro perno | Uscita 1: Raccolto 180° (partenza da fermo) |
| Equilibrio su pianta in passé | Uscita 2: Ruota |
| Tenuta su pianta della gb tesa a 45° x 2" e chiusura in relevé | |
| Orizzontale prona su pianta (2") | |
| Squadra Equilibrata (2") | |

Entrate: consentito l'uso di uno step.

VOLTEGGIO SUI TAPPETONI CM.60

| Tipologia Salto | Valore Salto |
|-------------------------|---------------------|
| Pennello | p.14.40 |
| Capovolta Saltata | p.14.70 |
| Verticale arrivo supino | p.15.00 |



ROMA CATEGORIA MASTER (2011 e precedenti)

REGOLAMENTO E PROGRAMMA TECNICO

SUOLO: da eseguire con accompagnamento musicale, durata max **45** secondi, scelta di **5** elementi

TRAVE BASSA: progressione di **5** elementi a scelta da eseguire con qualche collegamento coreografico-
almeno **1 lunghezza e mezza**

VOLTEGGIO CM.60: esecuzione di **2** salti a scelta, anche diversi - Vale l'esecuzione migliore

CORPO LIBERO

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|--|--|
| Pennello 180° | Cap av + Pennello 180° |
| Gatto 360° | Cap av + Coniglietto gb div alla Verticale |
| Div sag ("Pinocchio") apertura min.90° | Capovolta dietro partenza libera, arrivo ritti |
| Enjambée min.90° | Ruota + Cap ind |
| 2 slanci av consecutivi | Verticale Capovolta |
| Da sedute a gb div: flessione del busto av | Rovesciata avanti/indietro |
| 1 giro perno in passé | Rondata |
| Staccata sag/fr (senza aiuto delle mani) | |

TRAVE BASSA

| ARTISTICO | PREACROBATICA |
|---|---|
| Entrata 1: Squadra Equilibrata (lat.te o in punta) | Candela (2") |
| Entrata 2: Posa di un piede ed entrata in Arabesque (2") | Verticale Divaricata Sagittale |
| Raccolto | Coniglietto e distensione delle gambe in verticale di passaggio |
| Gatto | Uscita 1: Ruota |
| 1 slancio av | Uscita 2: Raccolto 180° (partenza da fermo) |
| Salto Div Sag ("Pinocchio") apertura min.90° | |
| ½ giro perno | |
| Equilibrio sull'avampiede in passé | |
| Equilibrio su pianta con gb impugnata oltre 90° (av, fuori, dietro -2") | |
| Orizzontale prona su pianta (2") | |
| Squadra Equilibrata (2") | |

Entrate: consentito l'uso di uno step.

VOLTEGGIO SUI TAPPETONI CM.60

| Tipologia Salto | Valore Salto |
|-------------------------|---------------------|
| Pennello | p.14.00 |
| Capovolta saltata | p.14.30 |
| Verticale arrivo supino | p.14.70 |
| Ribaltata | p.15.00 |



REGOLAMENTO MUSICHE

Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, della durata di **max 45"** deve essere inciso su:

- **chiavetta USB** che dovrà riportare esclusivamente i brani musicali inerenti la gara.

La Società dovrà presentare la stessa musica per tutte le rappresentanti della stessa categoria, iscritte alla gara.



GENIUS GYM

COPIA SOCIETÀ

| | | | |
|------------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| SOCIETÀ | | | |
| ATTREZZO | SUOLO | TRAVE | |
| CATEGORIA | | | |
| | GINNASTE | Penalità | Punt. Finale |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



GENIUS GYM

SEGRETERIA

| | | | |
|------------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| SOCIETÀ | | | |
| ATTREZZO | SUOLO | TRAVE | |
| CATEGORIA | | | |
| | GINNASTE | Penalità | Punt. Finale |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



GENIUS GYM

COPIA SOCIETÀ

| | | | |
|------------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| SOCIETÀ | | | |
| ATTREZZO | SUOLO | TRAVE | |
| CATEGORIA | | | |
| | GINNASTE | Penalità | Punt. Finale |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



GENIUS GYM

SEGRETERIA

| | | | |
|------------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| SOCIETÀ | | | |
| ATTREZZO | SUOLO | TRAVE | |
| CATEGORIA | | | |
| | GINNASTE | Penalità | Punt. Finale |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



GENIUS GYM

COPIA SOCIETÀ

SOCIETÀ

| |
|--|
| |
|--|

ATTREZZO

VOLTEGGIO

CATEGORIA

| |
|--|
| |
|--|

| GINNASTE | Valore | Penalità | Punt. Finale |
|----------|--------|----------|--------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



GENIUS GYM

SEGRETERIA

SOCIETÀ

| |
|--|
| |
|--|

ATTREZZO

VOLTEGGIO

CATEGORIA

| |
|--|
| |
|--|

| GINNASTE | Valore | Penalità | Punt. Finale |
|----------|--------|----------|--------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

