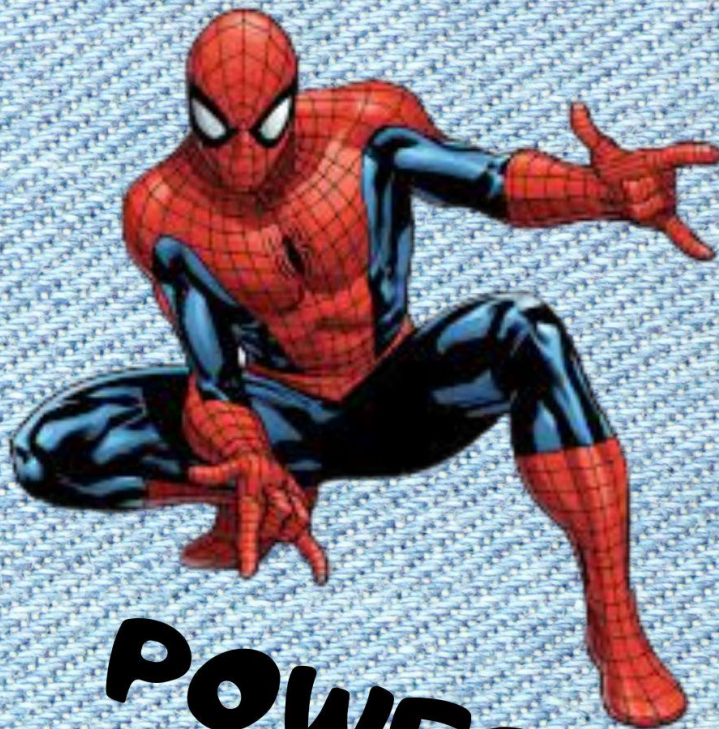




**Roma**



# POWER GYM 2023



**GINNASTICA ARTISTICA  
ATTIVITÀ FORMATIVA REGIONALE**



**Roma**

# POWER GYM 2023

**A CURA DEL TEAM REGIONALE**

**Aggiornamento del 30/09/2022**

**C.S.E.N. Roma – Centro Sportivo Educativo Nazionale**

Via Pietro Mascagni 138 – 00199 Roma

<http://www.csenroma.com>

Tel.06/86.20.10.61

Fax: 06/86.21.14.55

[info@csenroma.com](mailto:info@csenroma.com)



## FASCE D'ETÀ

2017 (cinque anni) - 2016 (sei anni) - 2015 (sette anni) – 2014 (otto anni)

### **PREMESSA**

La presente proposta tecnico-formativa **NON COMPETITIVA**, è finalizzata ad indirizzare bambini e bambine verso corrette esecuzioni di elementi base ma portanti della nostra disciplina, senza richieste tecniche eccessive e/o di particolare maestria ginnica.

### **Regolamento Generale**

- Attività Individuale riservata a bambini/bambine tesserati/e **CSEN** per l'anno sportivo **2023**.
- Il programma tecnico per le femmine prevede: un circuito composto da **8** stazioni di Preparazione Fisica + l'esecuzione di **5** prove di Mobilità + **1** prova di artisticità a Corpo Libero, senza accompagnamento musicale.
- Il programma tecnico per i maschi prevede: un circuito composto da **8** stazioni di Preparazione Fisica + l'esecuzione di **4** prove di Mobilità + l'esecuzione al Minitrampolino, di **1** sequenza di salti a scelta tra le **tre** proposte.
- I risultati totali, distinti per maschi e femmine, saranno determinati dalla somma dei punteggi ottenuti ad ogni prova e comunicati ai Tecnici accompagnatori.
- A tutti i partecipanti sarà consegnato un **Attestato di Partecipazione**, considerando l'aspetto ludico-promozionale dell'attività proposta.



## **PROGRAMMA TECNICO FEMMINILE**

**Fasce d'età: 2017/2016**

### **PREPARAZIONE FISICA**

#### **Stazione n°1**

Posizione di Partenza: ritti dentro un cerchio posizionato a terra

Eeguire 5 saltelli sul posto a piedi pari uniti

Al termine del 5° saltello, stoppare l'arrivo dentro il cerchio: busto eretto, gb semipiegate, br fuori/alto (ripetere la sequenza 2 volte).

#### **Stazione n°2**

Posizione di Partenza: decubito supino.

Corpo in tenuta, gambe unite e tese, braccia in alto: mantenendo l'assetto corporeo, eseguire mezzo giro sull'Asse Longitudinale per arrivare proni (2") e con un altro mezzo giro, tornare nella posizione di partenza. (ripetere la sequenza 2 volte).

#### **Stazione n°3**

Posizione di Partenza: decubito supino braccia fuori/basso palmi delle mani a terra.

Fletterle le gb unite al petto e distenderle in Candela (2" anche con aiuto delle mani), fletterle di nuovo al petto e distenderle a terra tornando nella posizione di partenza (ripetere la sequenza 2 volte).

#### **Stazione n°4**

Posizione di partenza: a terra supini br in alto

Eeguire 5 chiusure addominali, corpo in posizione raccolta

#### **Stazione n°5**

Posizione di partenza: corpo ad angolo retto (90°) con piedi in appoggio su rialzo di cm.60 ("casetta").

A br tese, mantenere la posizione per 15".

#### **Stazione n°6**

Posizione di Partenza: decubito prono mani in appoggio a terra ai lati del petto

Fascia d'età 2017 - Sollevare il corpo ed eseguire una tenuta in posizione di corpo proteso dietro (2") a br tese e ritorno nella posizione di partenza (ripetere l'esercizio 2 volte).

Fascia d'età 2016 - Eeguire 2 piegamenti sulle br con ritorno, ogni volta, nella posizione di partenza

#### **Stazione n°7**

Fascia d'età 2017 – Posizione di partenza: seduti con gb av unite tese

Elevare le gb tese ed eseguire una Squadra equilibrata sul bacino mani in appoggio a terra dietro (ripetere l'esercizio 2 volte).

Fascia d'età 2016 – Posizione di partenza: seduti con gb tese divaricate

Porre le mani a terra al centro delle gb e sollevare il bacino mantenendo i piedi poggiati a terra (ripetere l'esercizio 2 volte).

#### **Stazione n°8**

Posizione di Partenza: seduti su un rialzo di cm.40 gb piegate br tese av

Rotolare indietro sul dorso, mantenendo il corpo in posizione raccolta, rotolare in avanti e rizzarsi a gb unite e tese, br fuori-alto (ripetere l'esercizio 2 volte).

## **MOBILITÀ**

- 1) A terra: eseguire un Ponte con gb unite e tese (2")
- 2) A terra: eseguire una Staccata sagittale sx ed una dx (2")
- 3) A terra: eseguire una Staccata frontale (2")
- 4) A terra: eseguire una Staccata sagittale sx **O** dx poggiando la gb av su un rialzo di cm.30 (2")
- 5) Sedute a gb divaricate e tese: flettere il busto av e riunire le gb dietro per arrivare prone. Di seguito mezzo giro sull'A.L., tornare sedute a gb divaricate e tese e ripetere tutta la sequenza.

## ***PROVA DI ARTISTICITÀ (solo femminile)***

**Posizione Iniziale:** ritte, in prima posizione, br fuori basso

1. Due passi av (sx-dx) in relevé circonducendo le br per av sul piano sagittale - terminare con gb sx av, gb dx protesa dietro, br dietro/basso
2. Iniziando con il passo dx, ripetere il n°1 tornando indietro e circonducendo le br per dietro sul piano sagittale– terminare in appoggio su gb dx, sx tesa av, br avanti/basso
3. Passo av, preparazione, mezzo giro in passé e riunire in relevé br fuori/basso
4. 1 o 2 passi av veloci, presalto, stacco, battuta a piedi pari e Pennello con arrivo a piedi uniti, busto eretto, gb semipiegate e br fuori/alto
5. Di seguito chiudere nella

**Posizione Finale:**

in appoggio su gb sx, gb dx semipiegata av, br semiflesse ed incrociate all'altezza dei polsi, palmi delle mani rivolti vs il viso, capo ruotato (a dx o a sx).

## **PROGRAMMA TECNICO FEMMINILE**

**Fasce d'età: 2015/2014**

## **PREPARAZIONE FISICA**

**Stazione n°1**

**Posizione di Partenza:** ritti dentro un cerchio posizionato a terra

Eseguire 5 saltelli sul posto a piedi pari uniti braccia in alto

Al termine del 5° saltello, stoppare l'arrivo dentro il cerchio: busto eretto, gb semipiegate, br fuori/alto (ripetere la sequenza 2 volte).

**Stazione n°2**

**Posizione di Partenza:** decubito supino.

Corpo in tenuta, gambe unite e tese, braccia in alto: mantenendo l'assetto corporeo, eseguire mezzo giro sull'Asse Longitudinale per arrivare proni (2") e con un altro mezzo giro, tornare nella posizione di partenza. (ripetere la sequenza 2 volte).

### **Stazione n°3**

Posizione di Partenza: decubito supino braccia fuori/basso palmi delle mani a terra.

Fascia d'età 2015 - Flettere le gb unite al petto e distenderle in Candela (2" senza aiuto delle mani), rotolare in av ed eseguire un salto Pennello 180° (ripetere la sequenza 2 volte).

Fascia d'età 2014 - Flettere le gb unite al petto e distenderle in Candela (2" senza aiuto delle mani), rotolare in av ed eseguire un salto Pennello 360° (ripetere la sequenza 2 volte).

### **Stazione n°4**

Posizione di partenza: a terra supini br in alto

Eseguire 4 chiusure addominali, corpo in posizione raccolta + 4 chiusure addominali a gb tese toccando i piedi ("libretti").

### **Stazione n°5**

Posizione di partenza: corpo ad angolo retto (90°) br tese e piedi in appoggio su rialzo di cm.60 ("casetta"). Mantenere la posizione per 30"

### **Stazione n°6**

Posizione di Partenza: Decubito prono mani in appoggio a terra ai lati del petto

Fascia d'età 2015 - Sollevarsi ed eseguire 2 piegamenti sulle br tornando ogni volta nella posizione di partenza.

Fascia d'età 2014 - Sollevarsi ed eseguire 4 piegamenti sulle br, tornando ogni volta nella posizione di partenza.

### **Stazione n°7**

Posizione di partenza: seduti a gb divaricate tese

Poggiare le mani a terra al centro delle gb e sollevarsi in posizione di squadra. (2")

### **Stazione n°8**

Posizione di Partenza: ritti, br in alto

Eseguire una Capovolta rotolata av e rizzarsi in appoggio su una gb, l'altra protesa av, br fuori-alto. Ripetere l'esercizio cambiando la gb d'appoggio.

## **MOBILITÀ**

- 1) A terra: eseguire un Ponte con gb unite e tese (3")
- 2) A terra: eseguire una Staccata sagittale sx ed una dx (3")
- 3) Fascia d'età 2015 - A terra: eseguire una Staccata frontale (3")
- 3bis) Fascia d'età 2014 - eseguire una Staccata frontale con i piedi poggiati su due Step (3")
- 4) A terra: eseguire una Staccata sagittale sx **O** dx poggiando la gb av su un rialzo di cm.20 (3")
- 5) Sedute a gb divaricate e tese: flettere il busto av e riunire le gb dietro per arrivare prona. Di seguito mezzo giro sull'A.L., tornare sedute a gb divaricate e tese e ripetere tutta la sequenza.

## ***PROVA DI ARTISTICITÀ***

**Posizione Iniziale:** ritte, in prima posizione, br fuori basso

1. Due passi av (sx-dx) in relevé circondando le br per av sul piano sagittale - terminare con gb sx av, gb dx protesa dietro, br dietro/basso
2. Iniziando con il passo dx, ripetere il n°1 tornando indietro e circondando le br per dietro sul piano sagittale– terminare in appoggio su gb dx, sx tesa av, br avanti/basso
3. Passo av, preparazione, mezzo giro in passé e riunire in relevé br fuori/basso
4. Onda del corpo per av e terminare in relevé br in alto
5. Passo sx av e slancio gb dx avanti; passo dx av e slancio avanti gb sx, riunire in relevé br in alto
6. 1 o 2 passi av veloci, presalto, stacco, battuta a piedi pari e Pennello con arrivo a piedi uniti, busto eretto, gb semipiegate e br fuori/alto
7. Di seguito chiudere nella

### **Posizione Finale:**

in appoggio su gb sx, gb dx semipiegata av, br semiflesse ed incrociate all'altezza dei polsi, palmi delle mani rivolti vs il viso, capo ruotato (a dx o a sx).

## **PENALIZZAZIONI**

Il punteggio di partenza delle Prove di Mobilità è: **p.30.00**

- Per ogni prova omessa: penalità di **p.1.00**
- Per ogni prova non eseguita come descritto: penalità di **p.0.10 – p.0.30 – p.0.50**

Il punteggio di partenza **della prova di Artisticità** è: **p.15.00**

- Per ogni prova omessa: penalità di **p. 1.00**
- Per ogni prova non eseguita come descritto: penalità di **p. 0.10 - 0.30 – 0.50**

## **PROGRAMMA TECNICO MASCHILE**

**Fasce d'età: 2017/2016**

### **PREPARAZIONE FISICA**

#### **Stazione n°1**

Posizione di Partenza: ritti dentro un cerchio posizionato a terra

Eseguire 5 saltelli sul posto a piedi pari uniti.

Al termine del 5° saltello, stoppare l'arrivo dentro il cerchio: busto eretto, gb semipiegate, br fuori/alto (ripetere la sequenza 2 volte).

#### **Stazione n°2**

Posizione di Partenza: decubito supino, br in alto

Mantenendo l'assetto corporeo, eseguire mezzo giro sull'Asse Longitudinale per arrivare proni (2") e con un altro mezzo giro, tornare nella posizione di partenza. (ripetere la sequenza 2 volte).

#### **Stazione n°3**

Posizione di Partenza: decubito supino braccia fuori/basso palmi delle mani a terra.

Fletterle le gb unite al petto e distenderle in Candela (2" anche con aiuto delle mani), fletterle di nuovo al petto e distenderle a terra tornando nella posizione di partenza (ripetere la sequenza 2 volte).

#### **Stazione n°4**

Posizione di partenza: decubito supino, br in alto

Eseguire 5 chiusure addominali, corpo in posizione raccolta.

#### **Stazione n°5**

Posizione di partenza: corpo ad angolo retto (90°) con piedi in appoggio su rialzo di cm.60 ("casetta")

A br tese, mantenere la posizione per 15".

#### **Stazione n°6**

Posizione di Partenza: decubito prono mani in appoggio a terra ai lati del petto

Fascia d'età 2017 - Sollevare il corpo ed eseguire una tenuta in posizione di corpo proteso dietro (2") a br tese e ritorno nella posizione di partenza (ripetere l'esercizio 2 volte).

Fascia d'età 2016 - Eseguire 2 piegamenti sulle br tornando ogni volta, nella posizione di partenza

#### **Stazione n°7**

Fascia d'età 2017 - Posizione di partenza: seduti con gb av unite e tese

Elevare le gb tese ed eseguire una squadra equilibrata sul bacino con appoggio delle mani a terra (ripetere l'esercizio 2 volte).

Fascia d'età 2016 - Posizione di partenza: seduti con gb tese e divaricate

Poggiare le mani a terra al centro delle gb e sollevare il bacino mantenendo i piedi appoggiati a terra.

#### **Stazione n°8**

Posizione di Partenza: seduti su un rialzo di cm.40

Rotolare indietro sul dorso, mantenendo il corpo in posizione raccolta, rotolare in avanti e rizzarsi a gb unite e tese, br fuori-alto (ripetere l'esercizio 2 volte).



## **MOBILITÀ**

- 1) A terra: seduti a gb divaricate: flettere il busto av, schiacciando il petto a terra (2")
- 2) A terra: eseguire un Ponte con gb unite e tese (2")
- 3) A terra: eseguire una Staccata sagittale sx **O** dx (2")

## **MINITRAMPOLINO**

### **Posizione di partenza: ritti al centro del telo**

	<b>SEQUENZA</b>	<b>USCITA</b>	<b>VALORE</b>
1	2 Pennelli + Raccolto	1 Pennello	p.9.00
2	1 Pennello + 1 Raccolto + 1 Divaricato Frontale	1 Raccolto	p.9.50
3	1 Pennello + 1 Raccolto + 1 Divaricato Sagittale	1 Pennello 180°	p.10.00

## **PROGRAMMA TECNICO MASCHILE**

**Fasce d'età: 2015/2014**

## **PREPARAZIONE FISICA**

### **Stazione n°1**

Posizione di Partenza: ritti dentro un cerchio posizionato a terra

Eseguire 5 saltelli sul posto a piedi pari uniti.

Al termine del 5° saltello, stoppare l'arrivo dentro il cerchio: busto eretto, gb semipiegate, br fuori/alto (ripetere la sequenza 2 volte).

### **Stazione n°2**

Posizione di Partenza: decubito supino, br in alto

Mantenendo l'assetto corporeo, eseguire un giro sull'Asse Longitudinale verso dx ed un giro sull'Asse Longitudinale verso sx.

### **Stazione n°3**

Posizione di Partenza: decubito supino braccia fuori/basso palmi delle mani a terra.

Flettere le gb unite al petto e distenderle in Candela (2" anche con aiuto delle mani), fletterle di nuovo al petto e distenderle a terra tornando nella posizione di partenza (ripetere la sequenza 2 volte).

### **Stazione n°4**

Posizione di partenza: decubito supino, br in alto

Eseguire **5** chiusure addominali, corpo in posizione raccolta.

### **Stazione n°5**

Posizione di partenza: corpo ad angolo retto (90°) con piedi in appoggio su rialzo di cm.60 ("casetta")

A br tese, mantenere la posizione per 15".

### **Stazione n°6**

Posizione di Partenza: decubito prono mani in appoggio a terra ai lati del petto

Fascia d'età 2015 - Sollevare il corpo ed eseguire una tenuta in posizione di corpo proteso dietro (2") a br tese e ritono nella posizione di partenza (ripetere l'esercizio 2 volte).

Fascia d'età 2014 - Eseguire 3 piegamenti sulle br tornando ogni volta, nella posizione di partenza

### **Stazione n°7**

Fascia d'età 2015 - Posizione di partenza: seduti con gb av unite e tese

Elevare le gb tese ed eseguire una squadra equilibrata sul bacino con appoggio delle mani a terra (ripetere l'esercizio 2 volte).

Fascia d'età 2014 – Posizione di partenza: seduti con gb tese e divaricate

Poggiare le mani a terra al centro delle gb e sollevarsi in posizione di squadra. (2")

### **Stazione n°8**

Posizione di Partenza: ritti

Eeguire una capovolta rotolata av con arrivo ritti senza aiuto delle mani e di seguito eseguire una capovolta rotolata ind con arrivo in piegamento (accosciata)

## **MOBILITÀ**

- 4) A terra: seduti a gb divaricate: flettere il busto av, schiacciando il petto a terra (2")
- 5) A terra: eseguire un Ponte con gb unite e tese (2")
- 6) A terra: eseguire una Staccata sagittale sx **O** dx (2")

## **MINITRAMPOLINO**

**Posizione di partenza: ritti al centro del telo**

	<b>SEQUENZA</b>	<b>USCITA</b>	<b>VALORE</b>
1	2 Pennelli + Raccolto	1 Pennello	p.9.00
2	1 Pennello + 1 Raccolto + 1 Divaricato Frontale	1 Raccolto	p.9.50
3	1 Pennello + 1 Raccolto + 1 Divaricato Sagittale	1 Pennello 180°	p.10.00

## **PENALIZZAZIONI**

Il punteggio di partenza delle Prove di Preparazione Fisica è: **p.30.00**

- Per ogni prova omessa: penalità di **p.1.00**
- Per ogni prova non eseguita come descritto: penalità di **p.0.10 – p.0.30 – p.0.50**

Il punteggio di partenza delle Prove di Mobilità è: **p.30.00**

- Per ogni prova omessa: penalità di **p.1.00**
- Per ogni prova non eseguita come descritto: penalità di **p.0.10 – p.0.30 – p.0.50**

