



TROFEO RAINBOW GYM 2025

GINNASTICA ARTISTICA



**ATTIVITÀ PROMOZIONALE
REGIONALE**

SEZIONE MASCHILE REGIONALE 2025



BASE



CATEGORIE	ANNO NASCITA
PULCINI	2020 - 2019
ESORDIENTI	2018 - 2017
ALLIEVI	2016 – 2015

REGOLAMENTO GENERALE

- Competizione individuale riservata a bambini **PRINCIPIANTI**.
- Le categorie sono 3 (vedi tabelle).
- É ammesso il passaggio da una categoria a quella immediatamente superiore.
- Ogni Società potrà iscrivere un numero libero di ginnasti per ogni categoria.
- Il punteggio di partenza per l'esercizio al Corpo Libero è di **punti 15.00**.
- La composizione degli esercizi è libera. Non ci sono esigenze da assolvere.
- L'esercizio a Corpo Libero sarà eseguito senza accompagnamento musicale.
- Per tutte le categorie: la classifica, solo assoluta, sarà determinata dalla somma dei punteggi dei tre attrezzi previsti dal programma (Corpo Libero + Minitrampolino + Volteggio)
- Considerando l'aspetto ludico-promozionale delle tipologie di gara, le premiazioni per tutte le categorie, avverranno per **fasce di merito (oro, argento, bronzo)**
- **Pari Merito**: farà fede la data di nascita: il più giovane per tutte le categorie.

ESCLUSIONI

- Tutti i ginnasti che hanno partecipato alla Finale Nazionale 2024 dei Campionati: GAM L1 e L2
- Tutti i ginnasti che hanno partecipato alle Fasi Regionali 2024 Campionato GAM L2
- Tutti i ginnasti che hanno partecipato ai Campionati Regionali di Acrobat L2 e L3 nella stagione sportiva 2023-2024.



CATEGORIA PULCINI

PROGRAMMA TECNICO

CORPO LIBERO	3 elementi da scegliere dalla griglia specifica
VOLTEGGIO sui tappetoni	2 salti uguali o diversi – vale la prova migliore
MINITRAMPOLINO partenza da fermo sul telo O con piano rialzato	2 salti uguali o diversi – vale la prova migliore N.B. In caso di partenza da fermo sul Telo, sono ammessi max <u>3</u> rimbalzi preparatori

CATEGORIE ESORDIENTI - ALLIEVI

PROGRAMMA TECNICO

CORPO LIBERO	5 elementi da scegliere dalla griglia specifica
VOLTEGGIO sui tappetoni	2 salti uguali o diversi – vale la prova migliore
MINITRAMPOLINO partenza da fermo sul telo (solo Esordienti) O con piano rialzato	2 salti uguali o diversi – vale la prova migliore N.B. In caso di partenza da fermo sul Telo, sono ammessi max <u>3</u> rimbalzi preparatori

Corpo Libero p.15.00

PULCINI: durata dell'esercizio max 30"

ESORDIENTI-ALLIEVI: durata dell'esercizio max 40"

ACRO	Cap. av. -partenza/arrivo liberi	Cap. ind. - partenza/arrivo liberi	Verticale di passaggio	Ruota
	Cap. av + 2 spostamenti in av, in quadrumania (Coniglietto)	Cap. av + Pennello		
SALTI ARTISTICI	Pennello	Sforbiciata av a gb tese NO PULCINI	Pennello 180°	
FORZA	A terra -partenza da posizione supina: corpo in tenuta, braccia in alto e gambe leggermente sollevate da terra (2") NO PULCINI	A terra -partenza da posizione prona: corpo in tenuta, braccia in alto e gambe leggermente sollevate da terra (2") NO PULCINI	A terra -partenza da posizione supina/prona, corpo in tenuta: Rotolamento 360° (A/L)	
EQUILIBRI (2")	Squadra equilibrata sul bacino- gb unite/div, br tese in appoggio dietro	Candela – con aiuto delle mani		
MOBILITÀ (2")	Seduti gb. unite/div: flessione busto av	Staccata sag./fr.- con aiuto delle mani	Ponte	



Minitrampolino con piano rialzato

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	PENNELLO	p.14.00
2	RACCOLTO	p.14.40
3	CAPOVOLTA senza fase di volo - arrivo seduti	p.14.70
4	DIVARICATO FRONTALE	p.14.70
5	CARPIO DIV/UNITO	p.15.00
6	CAPOVOLTA (anche senza fase di volo) – arrivo ritti	p.15.00

Volteggio su tappetoni

Tutte le categorie: cm.40

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO	p.14.10
2	RACCOLTO	p.14.40
3	CAPOVOLTA SENZA FASE DI VOLO – arrivo ritti	p.14.70
4	CAPOVOLTA SALTATA – arrivo ritti	p.15.00



SCHEDE DI DICHIARAZIONE



RAINBOW GYM GAM

SOCIETÀ		
CATEGORIA		
ATTREZZO	Corpo Libero	

NOMINATIVI	Penalità	Punt. Finale



RAINBOW GYM GAM

SOCIETÀ		
CATEGORIA		
ATTREZZO	Corpo Libero	

NOMINATIVI	Penalità	Punt. Finale



RAINBOW GYM GAM

SOCIETÀ		
CATEGORIA		
ATTREZZO	Corpo Libero	

NOMINATIVI	Penalità	Punt. Finale



RAINBOW GYM GAM

SOCIETÀ		
CATEGORIA		
ATTREZZO	Corpo Libero	

NOMINATIVI	Penalità	Punt. Finale



RAINBOW GYM GAM

evidenziare attrezzo

SOCIETÀ			
CATEGORIA			
ATTREZZO	Volteggio	Minitrampolino	

NOMINATIVI	Valore	Penalità	Punt. Finale



RAINBOW GYM GAM

evidenziare attrezzo

SOCIETÀ			
CATEGORIA			
ATTREZZO	Volteggio	Minitrampolino	

NOMINATIVI	Valore	Penalità	Punt. Finale