



Ro  **a**

2023



GINNASTICA ARTISTICA
ATTIVITÀ PROMOZIONALE REGIONALE



GENIUS GYM

2023

A CURA DEL TEAM REGIONALE

Aggiornato al 30/10/2022



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 <u>I</u> , in appoggio sulle mani, con piccola spinta degli a.i., salire sull'attrezzo in accosciata
Entrata 2: Lateralmente alla <u>I</u> , 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 <u>I</u> 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, ognuno con il **cognome** della ginnasta che utilizza il brano.

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