



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**  
**COMITATO REGIONALE LOMBARDIA**  
*FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI*



Prot. N. 720/07 ODF/tm  
Milano, 19 Luglio 2007

A TUTTE LE ASSOCIAZIONI  
DI GINNASTICA DELLA LOMBARDIA  
CON SEZIONE **ARTISTICA FEMMINILE**

LORO INDIRIZZI

OGGETTO: **PROGRAMMA GARA SPECIALE DI PREPARAZIONE FISICA**  
**Cat ALLIEVE ARTISTICA FEMMINILE**  
**Milano, 23 Settembre 2007**

*Su indicazione del D.T.R. GAF si comunicano le seguenti informazioni per la gara in oggetto:*

**DATA: DOMENICA 23 SETTEMBRE 2007**

**SEDE: PALESTRA "B" C.S.FOSSATI- Via Cambinil, 4 MILANO**

**ORARIO: INIZIO GARA ORE 9:30**

**ORGANIZZAZIONE: COMITATO REGIONALE LOMBARDIA**

**ISCRIZIONI: da inviare su apposito modulo federale presso il CRL Via Ovada, 40-20142 MILANO , per posta, fax o e-mail entro e non oltre il 13 SETTEMBRE 2007**

In allegato si trasmette il programma relativo alla gara in oggetto, comprensivo della scheda tecnica e delle note esplicative.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO  
f.to Oreste De Faveri

## **NORME ESPLICATIVE PROGRAMMA GARA SPECIALE DEL 23-09-'07:**

- La classifica finale sarà stilata per fasce d'età: '97-'98-'99 1<sup>a</sup> fascia; '95-'96 2<sup>a</sup> fascia
- Non ci sono righe obbligatorie, la ginnasta presenta ciò che è in grado di eseguire
- All'attrezzo parallele è possibile presentare gli elementi in una sola salita, o riunendo più righe, in modo da comporre delle parti, da eseguire in più salite
- Per ogni riga eseguire massimo un elemento o sequenza di elementi, esempio: corpo libero, rondata+flic / rondata+flic+salto raccolto / rondata+flic+salto teso, scegliere la prima, la seconda o la terza serie acrobatica
- Più elementi, o sequenze di elementi, presenti in una stessa riga, hanno diversi valori in termini di punti, esempio: trave, rovesciata ind = punti da 1 a 5; flic = punti da 5 a 7; 2 flic = punti da 7 a 10
- Evidenziare sulla scheda ciò che la ginnasta esegue
- L'ordine d'esecuzione delle righe è libero

## **NOTE DI VALUTAZIONE PFS:**

- Chiusure alla spalliera a gambe tese: ogni 2 chiusure 1 punto, massimo punti 10
- Verticale tenuta 60": se la ginnasta, una volta raggiunta la posizione di verticale, sposta una mano o cade nei primi 2", ha a disposizione un secondo ed ultimo tentativo. Tabella punteggio verticale: da 5" a 10" = 3 punti; da 10" a 15" = 4 punti; da 15" a 20" = 5 punti; da 20" a 30" = 7 punti; da 30" a 40" = 8 punti; da 40" a 50" = 9 punti; da 50" a 60" = 10 punti
- Fune: partenza da sedute a terra a gambe divaricate, toccare con una mano un segnale posto a 5m di h. Tabella punteggio fune: da 0 a 10" = 10 punti; da 10" a 12" = 9 punti; da 12" a 15" = 7 punti; da 15" a 18" = 6 punti; da 18" a 20" = punti 5; da 20" a 25" = punti 4; più di 25" = punti 3; con l'aiuto delle gambe = punti 2



**COMITATO REGIONALE LOMBARDIA**  
**SEZIONE ARTISTICA FEMMINILE**  
**PROGRAMMA GARE SPECIALI**



GINNASTA		ANNO DI NASCITA	
SOCIETA'			
ATTREZZI	ELEMENTI	PUNTI	GIUDIZIO
<b>PARALLELE</b>	KIPPE+SLANCIO+FUCS 3 VOLTE DI SEGUITO / KIPPE+VERTICALE+FUCS 3 VOLTE DI SEGUITO; OGNI PAUSA 0,5 DI	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	STALDER LIBERO / STALDER VERTICALE	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	CAPOVOLTA LIBERA / CAPOVOLTA VERTICALE	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	5 FRUSTATE / 3 GRANVOLTE DI PETTO	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	USCITA: FIORETTO / SALTO IND. RACCOLTO / SALTO IND. TESO	Da 1 a 5 / Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
		<b>Tot parallela</b>	
<b>CINGHIETTI</b>	<i>Elementi da eseguire in una sola salita:</i>		
	3 FRUSTATE DI PETTO / 3 GRANVOLTE DI PETTO	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	3 FRUSTATE DI DORSO / 3 GRANVOLTE DI DORSO	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	CAPOVOLTA LIBERA / CAPOVOLTA ALLA VERTICALE	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	GIRO AV GAMBE DIV / ENDO LIBERO / ENDO ALLA VERTICALE	Da 1 a 5 / Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	GIRO IND GAMBE DIV / STALDER LIBERO / STALDER ALLA VERT.	Da 1 a 5 / Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
		<b>Tot cinghietti</b>	
<b>TRAVE</b>	ROVESCIAATA AVANTI / RIBALTATA 1 / RIBALTATA SENZA	Da 1 a 5 / Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	ROVESCIAATA IND / FLIC / 2 FLIC	Da 1 a 5 / Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	ROVESCIAATA IND O AVANTI+SISSONNE / ENJAMBEE+FLIC	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	GIRO 180°+180° / GIRO 360°	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	ENJAMBEE+COSACCO / ENJAMBEE CAMBIO+COSACCO	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	USCITA: SALTO AVANTI O IND RACC / RONDATA+SALTO RACC	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
		<b>Tot trave</b>	
<b>CORPO LIBERO</b>	3 FLIC DA FERMO / DALLA VERTICALE SU PEDANA COURBETTE+3 FLIC	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	ROND+FLIC / ROND+FLIC+SALTO RACC / ROND+FLIC+SALTO TESO	Da 1 a 5 / Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	KIPPE DI FRONTE / FLIC AVANTI	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	RONDATA+FLIC+FLIC TEMPO+FLIC	Da 1 a 10	
	SALTO AV RACCOLTO / SALTO AV TESO	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	RIB 1+RIB 2+TUFFO / RIB 2+TESO AV / RIB 2+TESO AV+RACC AV	Da 1 a 5 / Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
		<b>Tot corpo libero</b>	
<b>PFS</b>	CAPOVOLTA DIETRO VERT. / CAPOVOLTA DIETRO VERT.+1/2 GIRO DALL'APPOGGIO IN PARALLELA PARTENZA E RITORNO SULLO STAGGIO: 3 SLANCI CONSECUTIVI CON PIEDI CHE SUPERANO LO STAGGIO (Uniti) / 3 SLANCI CONSECUTIVI ALL'ORIZZONTALE (Uniti) / 3 SLANCI CONSECUTIVI ALLA VERTICALE (Divaricati o Uniti)	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	VERTICALE TENUTA A TERRA 60 SECONDI	VEDI NOTA	
	VERTICALI D'IMPOSTAZIONE IN TRAVE DA 1 A 10	Da 1 a 10	
	FUNE SALITA A GAMBE DIVARICATE	VEDI NOTA	
	CHIUSURE ALLA SPALLIERA A GAMBE TESE	VEDI NOTA	
	SPINTE GAMBE: 3 STACCATA DX+3 STACCATA SX+3 RACCOLTO+3 COSACCO+3 CARPIO / 5 STACCATA DX+5 STACCATA SX+5 RACCOLTO+5 COSACCO+5 CARPIO	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
			<b>Tot PFS</b>
<b>MOBILITA'</b>	<i>A terra senza appoggio delle mani eseguire:</i>		
	STACCATA DX	Da 1 a 10	
	STACCATA SX	Da 1 a 10	
	STACCATA FRONTALE	Da 1 a 10	
	PONTE	Da 1 a 10	
		<b>Tot. mobilità</b>	
<b>COREOGRAFIA</b>	ENJAMBEE DX O SX+ENJAMBEE DX O SX+ENJAMBEE LATERALE / ENJ CAMBIO DX O SX+ENJ CAMBIO DX O SX+ENJ LATERALE	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	ENJAMBEE CAMBIO / JOHNSON	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	FOUETTE / SALTO GIRATO / STRUG	Da 1 a 5 / Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	COSACCO 180° O CARPIO 180° O ENJAMBEE PARI / COSACCO 360° O POPA O ENJAMBEE 180°	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
	PERNO 360° / PERNO 720° O PERNO 360° GAMBA TESA ALL'ORIZZ	Da 1 a 7 / Da 1 a 10	
		<b>Tot coreografia</b>	
		<b>Tot generale</b>	