



CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.
D.Lgs. n. 24 del 23-7-19999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO
(D.M. 559/C. 3206.12000.A (101) Del 29 febbraio 92)
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE - iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. E Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)

Trofeo Csen Start



SETTORE GINNASTICA ARTISTICA

in collaborazione con il
Comitato Provinciale Monza e Brianza
www.csenmonza-brianza.it

per informazioni
Comitato Provinciale Monza e Brianza
presidente **Delia Piralli** tel 3480639936

Responsabile Regionale Settore Ginnastica Artistica
Alice Grecchi tel 3477872811 email alicecsen@gmail.com

TROFEO CSEN START 2016

Competizione di ginnastica artistica regionale destinato a ginnaste principianti dei corsi base.

Competizione diviso in tre campionati differenti:

- BABYSTART
- START INDIVIDUALE

Regolamento

- Possono partecipare tutti/e i/e ginnasti/e tesserati/e Csen per l'anno sportivo 2016-2017, che non partecipino nell'anno 2017 a gare del campionato regionale Csen e a gare della Fgi Gaf.
- La quota di iscrizione è di 7€ a bambino/a iscritto/a
- Due prove regionali , di cui la migliore qualificante per la Finale. Il passaggio alla finale dipenderà dai numeri delle ginnaste partecipanti.
- Non è ammesso il passaggio di categoria per nessuno dei due livelli tecnici.
- Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate dall'Ente.

CATEGORIE:

STARTEAM	
Esordienti	2011-2010-2009
Allieve	2008-2007-2006
Junior	2005-2004-2003
Senior	2002 e precedenti
BABY	Fino ai 5 anni compiuti

Premiazioni

- È sempre preferibile ed auspicabile che le società premiate presenzino alla cerimonia di premiazione ma, qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro società di appartenenza (tecnico, dirigente, atleta, accompagnatore, escluso il giudice)

Cat. BABY: 3 ginnaste più veloci, 3 ginnasti più veloci.

- La ginnasta più piccola , il ginnasta più piccolo.

Cat. START INDIVIDUALE:

- Le prime 5 ginnaste della classifica assoluta di ogni livello e categoria (data dalla somma di 3 attrezzi) e le prime 3 ginnaste di ogni attrezzo per ogni livello e categoria, tolte le prime cinque della classifica generale.
- In caso di ex-aequo verrà premiata l'atleta più giovane tranne nella categoria senior dove verrà presa in considerazione la ginnasta più grande.

BABY START

Programma Tecnico

- Prova a tempo su percorso motorio
- L'insegnate può seguire i ginnasti e suggerire se viene dimenticato un pezzo del percorso senza incorrere in nessuna penalità.
- Per ogni errore verranno aggiunti 3".

PERCORSO:

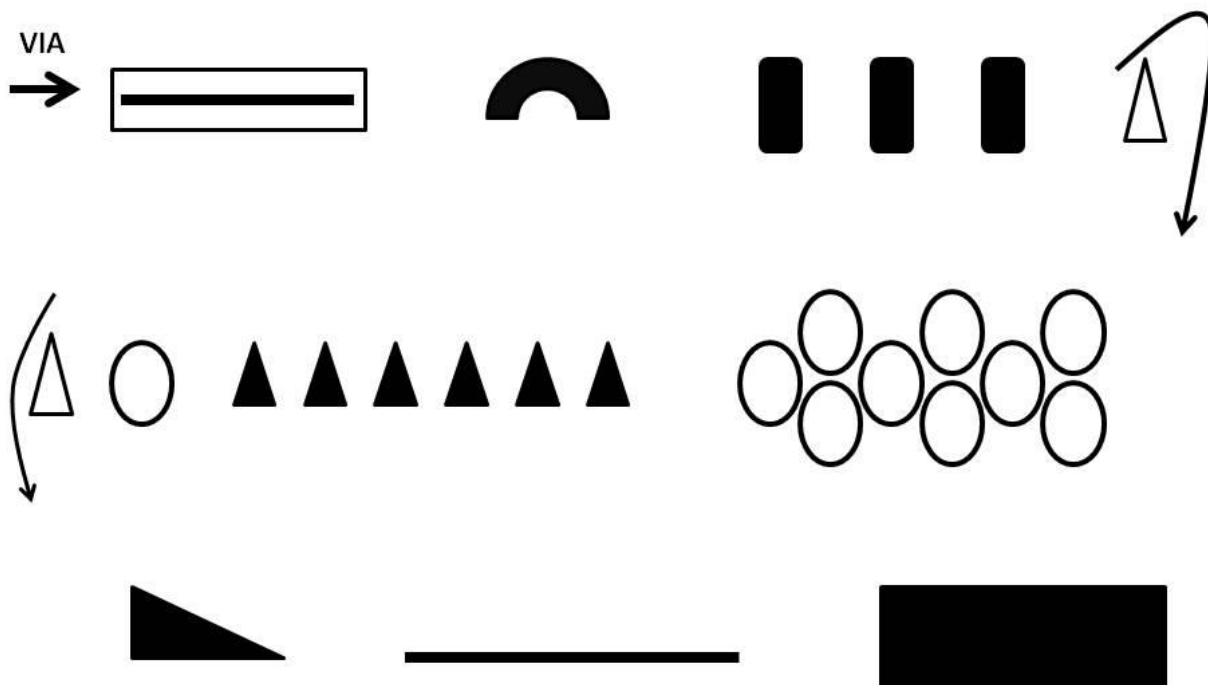
- Camminata sulla panca facendo un salto del gatto in mezzo
- Strisciare con la pancia sotto al ponte
- Saltelli su e giù dallo step (3 step)

Girare dietro al cono

- Saltelli apro e chiudo nei cerchi (9 cerchi partendo da apro)
- Slalom tra i coni in quadrupedia (6 coni)
- 2 saltelli a ranocchia nel cerchio

Girare dietro al cono

- Capovolta avanti sul piano inclinato (pedana + serneige)
- Saltelli dx e sx dalla corda (o linea di scotch attaccato al pavimento) → almeno 6 saltelli
- Salire sul tappetone (h 40 cm) con le braccia in alto



START INDIVIDUALE

Programma Tecnico

Competizione INDIVIDUALE su 3 o 4 attrezzi: corpo libero, trave, volteggio o minitrampolino
 Ai fini della classifica verranno sommati il punteggio di corpo libero, di trave, e il miglior punteggio tra volteggio e minitrampolino.

Le atlete dovranno presentare un esercizio al suolo con accompagnamento musicale libero (max 40 secondi) , un esercizio alla trave 50cm (minimo 1 lunghezza) e 2 salti a trampolino (uguali o diversi) e/o 2 salti a volteggio (uguali o diversi)

Per tutto quello che riguarda gli elementi si prenderà in considerazione il codice dei Punteggi 2017 del Campionato Csen.

TRAMPOLINO E VOLTEGGIO

- 2 salti uguali o diversi, viene considerato il migliore
- Elemento della categoria Bonus dovrà essere eseguito come ultimo salto, e potrà essere eseguito solo dalle Categorie allieve e junior del 2° livello.
- Non è possibile eseguire 2 elementi delle categoria Bonus.
- Per Esordienti e Allieve è previsto l'uso facoltativo della panca.
- La distanza della rincorsa è libera.

CATEGORIA	ELEMENTI		ESIGENZE
	1° LIVELLO	2° LIVELLO	
Esordienti	0,30	FINO A 0,70	2 salti uguali o diversi
Allieve	Fino a 0,70	Fino a 1,3	
Junior	Fino a 1,0	Fino a 1,7	
Senior	Fino a 1,3	Fino a 2,0	

TRAMPOLINO					
0,30	0,70	1,00	1,30	1,70	2,00
Pennello	Divaricato	Pennello 180°	Verticale arrivo di schiena	Pennello 360°	Salto avanti
Raccolto	Capovolta senza fase di volo	Cap. Saltata	Carpio (divaricato o unito)	Verticale spinta	Flic avanti o ribaltata
				BONUS ALLIEVE	BONUS JUNIOR

TAPPETI ALTEZZA: ESORDIENTI 40 CM, LE ALTRE CATEGORIE 60CM

VOLTEGGIO					
0,30	0,70	1,00	1,30	1,70	2,00
Pennello	Capovolta senza fase di volo	Cap. Saltata	Verticale arrivo di schiena	Verticale spinta	Ribaltata
Raccolto					Rondata
				BONUS ALLIEVE	BONUS JUNIOR

CORPO LIBERO

- Durata dell'esercizio min 30" max 50"
- 5 elementi
- Gli esercizi dovranno avere una posizione iniziale e finale.
- Per assolvere alle esigenze potranno essere usati elementi in più, oltre ai 5 richiesti.

1 livello 5 elementi A (+ 1 elemento bonus di valore B)

2 livello 5 elementi B (+ 1 elemento bonus di valore C)

4 gruppi strutturali

- 1 elemento del gruppo "Salti artistici"
- 1 elemento del gruppo "Acro"
- 1 elemento del gruppo "Scioltezza o equilibri"
- 1 elemento del gruppo "Giri"

Il punteggio di partenza si calcola assegnando ad ogni elemento A il valore 0,10, ad ogni elemento B il valore 0,20 e ad ogni elemento C il valore 0,30
(valore di partenza massimo 1 livello 10,70, 2 livello 11,30)

CORPO LIBERO STARCSEN			
	A	B	C
ACRO	Cap. avanti arrivo seduti	Cap. avanti	Cap. avanti saltata
	Cap. indietro arrivo in ginocchio	Cap. indietro arrivo a gb aperte tese	Cap. ind. partenza e arrivo gb tese (discesa a gambe tese unite e arrivo a gambe tese unite o aperte)
	Verticale sforbiciata di passaggio	Ruota	Ruota 1 mano
		Capovolta avanti + pennello	Verticale e capovolta avanti
SALTI ARTISTICI	Pennello	Pennello 180°	Pennello 360°
	Gatto	Raccolto	Raccolto 180°
		Sforbiciata a gambe tese	
GIRI	180° su due piedi in relevè	Perno 180° gamba passè	Perno 180° gamba a 45°
			Perno 360°
SCIOLTEZZA e EQUILIBRI	Tenuta gb tesa avanti min 45°	Ponte	Staccata frontale
	Da seduti flessione del busto av.gambe divaricate o unite	Staccata sagittale	Squadra equilibrata sul bacino (braccia avanti o fuori)
	Candela		

TRAVE

- Durata dell'esercizio max 60" eseguire 1 LUNGHEZZA
- 5 elementi
- Gli elementi dovranno essere intervallati da passi coreografici anche semplici.

1 livello 5 elementi A (+ 1 elemento bonus di valore B)

2 livello 5 elementi B (+ 1 elemento bonus ??????)

4 gruppi strutturali

- Entrata e uscita codificate
- 1 elemento del gruppo "Salti artistici"
- 1 elemento del gruppo "Equilibri"
- 1 posizione di contatto con l'attrezzo

Il punteggio di partenza si calcola assegnando ad ogni elemento A il valore 0,10, ad ogni elemento B il valore 0,20 e ad ogni elemento C il valore 0,30

(valore di partenza massimo 1 livello 10,70, 2 livello 11,30)

TRAVE			
	A	B	C
ENTRATE	Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata	Framezzo gambe piegate (Laterale T)	Pennello
		Rialzarsi su una gamba ,l'altra protesa dietro (2")	
SALTI ARTISTICI	Saltelli scambiati (2)	Raccolto	Enjambèe a 2 piedi (min 90°)
	Pennello	Gatto	
GIRI	180° su due piedi in relevè gambe tese	180° su due piedi in relevè + 180° su due piedi in relevè	Perno 180° gamba libera tesa
	180° su due piedi in relevè gambe in accosciata	Perno 180° gamba in passè	
EQUILIBRI	Eq. sulla pianta del piede gamba libera (2")	Eq. Sulla pianta del piede gamba tesa a 45°	Eq. Gamba in passè e relevè
	piegamento sulle gambe (max accosciata) braccia in posizione libera (2")	Orizzontale prona in appoggio su una gamba tesa	
USCITE*	Pennello	Groupè	Groupè 180°
	Divaricato (min 90°)	Pennello 180°	Ruota

* tutti gli elementi del gruppo uscite possono essere eseguiti da fermi o con il presalto.