ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

PROGRAMMA
PROMO OPEN settore FEMMINILE
2026 / 2027



BABY GYM
GYM PRIMI PASSI

Fascia età 3/4 anni "Baby gym" - 5/6 anni "Gym Primi passi "

- Nell'intento di offrire alle Società di Ginnastica Artistica Femminile una più vasta gamma di possibilità per venire incontro alle ginnaste di tutti i livelli e di tutte le età ha inserito un programma tecnico per il settore Promozionale per bambine della scuola materna
- Il settore denominato GYM PROMO OPEN prevede un programma destinato a ginnaste che frequentano i corsi base o di formativa ma che abbiano dimostrato già particolare attitudine per svolgere attività superiori. Il programma è diviso per categorie in base all'età (BABY GYM 3 / 4 anni – GYM PRIMI PASSI 5 /6 anni) e prevede una prova in coppia al suolo (*) e sulla trave e individualmente al trampolino con esercizi di libera composizione con esigenze specifiche.
- Gli esercizi potranno avere anche elementi e coreografia differenti (il lavoro in coppia è solo per esigenze di tempo). La musica al corpo libero anche cantata, dovrà essere uguale.
- Per la scelta degli elementi codificati vedi le griglie allegate
- Il valore degli esercizi completi è di punti 10,00
- (*) Solo per il Baby Gym è possibile far eseguire il corpo libero anche a squadra o gruppi di ginnaste a discrezione del tecnico).
- **N.B. non è prevista classifica per bambine della fascia di età 3/4 anni (BABY GYM) poiché tutte saranno vincitrici e chiamate a ritirare un premio.**
- **Per la composizione degli esercizi seguire comunque il programma Primi Passi .**
- **N.B.:chi gareggia nella categoria PRIMI PASSI non potrà far parte del circuito GREEN CUP ma dovrà partecipare al programma PINK CUP e successivi essendo questo circuito pensato come propedeutico al lavoro agonistico**

Gym primi passi

Il programma prevede una classifica individuale

Le atlete possono partecipare senza limitazione di numero per ogni categoria presente al Campionato.



PARTECIPAZIONE ALLE GARE

- Sono ammesse a partecipare alle gare tutte le ginnaste in regola con il tesseramento ASI per l'anno in corso ma non sono ammesse ginnaste che abbiano preso parte ad altre attività promozionali di qualsiasi tipo.
- CATEGORIE:
- **BABY GYM: da 3 ai 4 anni**
- **PRIMI PASSI: dai 5 ai 6 anni**
- E' consentito gareggiare in una categoria superiore rispetto a quella di appartenenza ma non il contrario.
- Non è consentito il cambio di categoria dopo aver partecipato ad una prova di campionato.
- AMMISSIONI alla finale nazionale: sono ammesse tutte le ginnaste che avranno preso parte ad almeno una prova.

TRAMPOLINO

Le ginnaste devono eseguire 2 salti uguali o differenti presi dalla tavola degli elementi.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

Il salto comincia con la rincorsa , la battuta sul trampolino deve avvenire con due piedi uniti, l'arrivo del salto è sui tappeti h. 40 cm .

- I salti con arrivo sul trampolino non sono ammessi. (salto nullo)
- I salti con battuta di un solo piede sul trampolino non sono ammessi. (salto nullo)
- I salti con battuta non contemporanea dei piedi non sono ammessi. (salto nullo)

SALTI: da punti 9,00 / 9,50 / 10,00 (vedi griglia salti al trampolino)



PENALITA' SPECIFICHE

ERRORE	PENALITA'
Mancanza di rincorsa	2.00
Salto con arrivo sul trampolino	nullo
Battuta con un solo piede Battuta con simultanea dei piedi	Nullo nullo

PENALITA' GENERICHE

ERRORE	PENALITA'
STACCO	
Salto in controspinta	**0.10 - 0.30 - 0.50**
Spinta a piede piatto	**0.10**
Mancanza di elevazione	**0.10 - 0.30 - 0.50**
Battuta non al centro del trampolino	**0.10**

TRAVE



GENERALITA'

Altezza trave 50 cm. Tempo max 45"
La valutazione dell'esercizio inizia con lo stacco dei piedi da terra.
E' possibile utilizzare una pedana o step per eseguire l'entrata.
Dopo una caduta è consentita un'interruzione di 10"
La caduta ha una penalità di p. 0,50

CONTENUTO DELL' ESERCIZIO
Gli elementi di difficoltà devono essere scelti nelle griglie degli elementi

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE
PER OGNI EC MANCANTE PENALITA' 0,50

CATEGORIA PRIMI PASSI

- 1 elemento artistico codificato
- 1 entrata libera
- 1 uscita codificata
- 1 contatto con la trave
- 1 elemento di equilibrio

PENALITA' SPECIFICHE ALL'ATTREZZO

ERRORE	PENALITA'
Supporto supplem .di una gamba contro il lato/superficie della trave (facilitazione)	0.30
Aggrapparsi per evitare una caduta	0.50
Caduta su e dall'attrezzo	0,50
Movimenti supplem. (sbilanciamenti) per evitare cadute	0.10-0.30-0.50
Pausa di concentrazione(+ di 2")	0.10 ogni volta
Prolungata preparaz.di un elem. Ginnico	0.10 ogni volta
Non tentare l'uscita o uscita non codif.	0.50

CORPO LIBERO

La valutazione dell'esercizio inizia con il primo movimento della ginnasta e termina con la posizione finale alla fine del brano musicale.

SUPERFICIE A DISPOSIZIONE: 2 strisce 12 mt x 2mt.

MUSICA anche cantata . Tempo max 45"



- ***CONTENUTO E COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO***

- Il valore dell'esercizio deve essere rappresentato da varietà di categorie di elementi:

- • Elementi Acrobatici di base (vedi griglie allegate)

- • Elementi Ginnici: Salti, Saltelli, Balzi, Giri, Elementi Statici.

- • Posizioni: varietà di passaggi in piedi, sedute , sdraiate.

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE

- **PER OGNI EC MANCANTE PENALITA' 0,50**

CATEGORIA PRIMI PASSI

- 1 serie di salti artistici uguali o differenti codificati
- 1 rotolamento avanti o indietro
- 1 movimento di scioltezza articolare
- 1 elemento di equilibrio
- 1 salto differente dalla serie

PENALITA' DI ARTISTICITA'

ERRORE	PENALITA'
Insufficiente variazione di ritmo	0.10
Non utilizzare tutto lo spazio a disposizione	0.10
Non eseguire movimenti a contatto col suolo	0.10
Musica senza relazione con i movimenti	0.30
Musica utilizzata come sottofondo	0.30
Scarsa espressività	0.10
Mancanza di sincronizzazione della battuta musicale alla fine dell'esercizio (F.T)	0.10

GYM PRIMI PASSI



GRIGLIE DEGLI ELEMENTI PROMO OPEN 2026/27

TRAVE

GRUPPO	N.1	ENTRATE					
Salita su un piede	Appoggio delle mani, salita a 2 piedi posizione raccolta		Squadra divaricata non tenuta				
Battuta entrata 2 piedi	Passaggio frammezzo seduta dorsale	Max divaricata frontale o sagittale	Squadra divaricata tenuta 2”	Capovolta avanti fermata			

GRUPPO	N.2	SALTI	ARTISTICI						
Salto in estensione	Sforbiciata a gambe flesse							Salto divaricato sagittale min.90° spinta/arrivo 2 piedi	
Sforbiciata a gambe tese	Salto raccolto	Salto una gamba avanti 90°		salto in estensione gb divaricate frontalmente min. 90°	Salto cosacco spinta a 1 piede				
Salto in estensione 180°				sisonne	Salto frontale divaricato ≥150°	Salto cosacco spinta 2 piedi	Salto del cosacco cambio spinta 1 piede	Enjambèe ≥ 150° spinta a 2 piedi	

GRUPPO	N.3	PIROETTE				
180° su 2 appoggi	Posizione in passè riunire in relevè 2” per effettuare un cambio di fronte (180°)	180° su 2 avampiedi in accosciata				
180° perno	180° perno + 180° su 2 avampiedi					
360° perno	180° gamba a 45°					

CONTATTO CON L’ATTREZZO

GRUPPO	N.4	POSIZIONI	STATICHE	TENUTA 2			
Equilibrio libero su un piede tenuta 2” dalla presa della posizione	Equilibrio su 2 avampiedi tenuta 2” immobili dal relevèe.	Contatto a cavallo della trave	passè				
Equilibrio libero su 1 avampiede tenuta 2” dalla presa della posizione		candela tenuta 2” dalla presa della posizione	Squadra divaricata o unita tenuta 2” dalla presa della posizione	Orizzontale prona tenuta 2” dalla presa della posizione	Tenuta gamba tesa 90° su un piede tenuta 2” dalla presa della posizione (anche laterale)	Verticale di slancio segnata	

GRUPPO N.5	ROTOLAMENTI
Capovolta avanti fermata	Capovolta indietro arrivo in ginocchio
Capovolta avanti	Capovolta indietro

GRUPPO N.6	ROVESCIAMENTI	
Ponte	Ponte con elevata di una gamba tenuta 2”	Ponte +rovesciamento
Ruota		

GRUPPO	N.7	USCITE	
Salto in estensione gambe unite	Salto raccolto ginocchia al petto	Salto cosacco	
Salto in estensione gambe divaricate 90°	ruota	Rondata	
Salto in estensione massima divaricata 180°		ribaltata	

CORPO LIBERO

SALTI ARTISTICI

GRUPPO	N.1										
Salto in estensione anche 180°		Sforbiciata tesa	Salto divaricato frontale 90°	Saltello gamba tesa avanti	salto in estensione e divaricata sagittale spinta 2 piedi(min. 90°)			Sforbiciata a gambe flesse anche giro 180°	Salto raccolto	Salto cosacco spinta a 1 piede	
salto in estensione 360°	sisonne	Salto fouettè		Enjambèe apertura min.90° spinta 1 piede	Enjambèe spinta a 2 piedi (min. 150)	Enjambèe laterale	Cosacco con cambio	Sforbiciata a gambe flesse giro 360°	Salto raccolto 180°	Salto cosacco spinta 2 piedi	
Salto in estensione 540°	Sisonne flessa ad anello		Salto carpiato divaricato o unito	Enjambèe spinta 1 piede 180°	Enjambèe spinta a 2 piedi (apertura 180°)				Salto raccolto 360°	Salto cosacco 180° spinta 2 piedi	

GRUPPO N.2	PIROETTE	
180° Perno	180° gamba avanti a 45°	
360° Perno	180° gamba avanti all'orizzontale (90°)	

SCIOLTEZZA E TENUTA

GRUPPO N.3				
Max chiusura del busto Gb unite o divaricate	**ponte**	**verticale di slancio di una gamba**	**candela**	**Passe'**
Max divaricata sagittale	**Max divaricata frontale**	**verticale di slancio**	**Squadra divaricata**	**Releve' su due pd 2"**
		Verticale tenuta 2"		
		Verticale 180° ≥ 360°		

GRUPPO N.4	ROTOLAMENTI	
Capovolta avanti	Capovolta indietro	
Capovolta avanti saltata	Capovolta indietro arrivo corpo proteso	Verticale e capovolta
Tuffo apertura corpo teso/arco	Capovolta indietro alla verticale	

GRUPPO	N.5	ROVESCIAMENTI		
Ruota anche con 1 mano				
	Rovesciata avanti	Tic tac	Rovesciata indietro	
ruota saltata o spinta		Ribaltata avanti a 1 o 2		rondata

TRAMPOLINO

VALORE	AVANTI	INDIETRO	A RACCOLTA	CON ROTAZ. TRASVERSALE	DALLA VERTICALE
9.00	Pennello teso		Salto raccolto (ginocchia al petto)		
9.50	Salto divaricato min. 90° (anche sagittale)		Salto cosacco	Capovolta senza fase di volo	Verticale con arrivo supino in tenuta senza spinta
10.00	Salto divaricato apertura 180° (anche carpiato)	Rondata (con battuta sul trampolino e mani sul tappetone)	Ruota(battuta a piedi uniti, mani sul tappetone, arrivo libero)	Tuffo capovolta	Verticale spinta con arrivo supino in tenuta

N.b. Il settore BABY GYM potrà eseguire solo i salti della prima riga