



Agg. 11 febbraio 2021

A tutte le Società di Ginnastica Artistica

Carissimi,

nell'ultimo elenco di gare e manifestazioni d'interesse nazionale validato e pubblicato dal CONI, trovate anche la gara Acrobat maschile e femminile (di seguito le schede tecniche) in versione **individuale**, da svolgersi in modalità **on line**.

Il 1° livello è previsto in marzo e il 2° e il 3° insieme in aprile.

I programmi, che trovate allegati, sono quelli ufficiali pubblicati sul sito ma, limitatamente al programma Acrobat maschile L2, sono state modificate alcune sequenze.

La gara fa parte di un mio Progetto di più ampio raggio, che comprende altre tipologie di gare **on line** di Ginnastica Artistica.

Sappiamo bene che una gara on line è limitata e limitante. Crea un senso di frustrazione e solitudine; vengono a mancare gli sguardi, i palpiti, gli abbracci, le Emozioni ma al momento, è l'unica possibilità concessaci per continuare a sentirci, in qualche modo, "vivi".

E allora... "viviamoci" on line.

Cinzia P

Circuito Nazionale di Ginnastica Artistica
ONLINE

AURUM GINNASTICA

Acrobat individuale
Maschile- Femminile
1 livello

Scadenza iscrizioni 5 Marzo 2021
Invio video dall' 8 al 14 Marzo 2021



Referente Nazionale prof.ssa
Cinzia Pennesi
Tel: 3393805586
Mail: cinzia.penn@gmail.com

AURUM GINNASTICA

CIRCUITO NAZIONALE

di

GINNASTICA ARTISTICA ON LINE

Prof.ssa Cinzia Pennesi

Presentazione

In base al Format delle gare on line di Ginnastica, varato dalla Presidenza Nazionale, si propone il Progetto

AURUM GINNASTICA

Circuito Nazionale di Ginnastica Artistica on line.

ACROBAT INDIVIDUALE MASCHILE/FEMMINILE 1° LIVELLO



MODALITÀ DI SVOLGIMENTO GARE DI GINNASTICA ON LINE

1. Registrare un video di lato, rispetto al/alla ginnasta, in modo da facilitare la visione alla Giuria
2. Caricare il video su apposito portale, nel periodo stabilito per lo svolgimento della gara on line e riportato nelle singole Schede Tecniche
3. Giudici nazionali CSEN, valuteranno i video caricati
4. Penalità come da Codice dei Punteggi CSEN
5. Quota gara individuale pari a: **€ 7,00** (sette euro)
6. Effettuare il bonifico totale per i/le ginnasti/e partecipanti, al seguente iban:
IT 11 H030 6909 6061 0000 0121 509 (CSEN NAZIONALE)
7. Inviare mail con copia del bonifico e scheda di partecipazione compilata a:
e-tournament@csendata.it

Per partecipare alla gara bisogna iscriversi nel seguente portale:

Per la registrazione è necessario un account come Club sul sistema C.S.E.N Sportdata.

L'account può essere creato online cliccando su:

<https://www.sportdata.org/csen/set-online/register registrator main.php?active menu=registration>

La procedura è composta di 3 fasi, ricordiamo per chi ha già account e anagrafica creata per gli eventi precedenti che potrà utilizzare le stesse credenziali e database per iscrivere gli atleti a questi eventi, non è necessario creare nuovo account.

- Prima Fase, creazione dell'account amministratore della scuola
- Seconda Fase, completamento anagrafica della scuola
- Terza Fase, registrazione anagrafica degli atleti della propria scuola

Per qualsiasi problema non esitare a contattare l'organizzazione e/o Sportdata ai riferimenti sotto riportati.

TUTORIAL

Creazione Nuovo Account Amministratore della Scuola

https://drive.google.com/file/d/163_Ana991TpVNj0DPffQbsN1pdyL_B84/view?usp=sharing

Registrazione anagrafica della Scuola e anagrafica degli Atleti

<https://drive.google.com/file/d/1pB9CCeu9nIHfhSDpaYR3E9NBAdgBXhYD/view?usp=sharing>

L'account creato e la registrazione degli atleti nel proprio data base danno la possibilità di iscriversi al Trofeo AURUM

Dopo questa procedura si può procedere alla Registrazione al Trofeo AURUN entro il giorno 5 Marzo 2021 al seguente link:

https://www.sportdata.org/csen/set-online/veranstaltung_info_main.php?active_menu=calendar&vern=42#a_eventhead

Dopo che l'iscrizione è stata accettata effettuare il bonifico totale per le ginnaste partecipanti al seguente iban: IT 11 H030 6909 6061 0000 0121 509 (CSEN NAZIONALE)

Inviare poi una mail con copia del bonifico a: e-tournament@csendata.it

Inviare le iscrizioni entro il 05 marzo 2021, i video potranno essere caricati sul portale dal 8 marzo 2021 al 14 marzo 2021.

Per qualsiasi informazioni potete contattare:

- Prof.ssa Cinzia Pennesi (3393805586)



ACROBAT INDIVIDUALE MASCHILE E FEMMINILE

1° LIVELLO

SCHEDA TECNICA

<u>Partecipazione</u>	Aperta alle Società affiliate e a tutti/e i/le ginnasti in regola con il tesseramento <u>2021</u>
Categorie	Come da Programmi ufficiali
Programma Tecnico	Unico attrezzo di gara previsto SUOLO – di seguito il Programma
Scadenza Iscrizioni 1^prova	Venerdì 05 marzo 2021
<u>Periodo di svolgimento</u>	<u>Invio video dallo 08 al 14 marzo 2021 su piattaforma dedicata</u>
<u>Classifiche</u>	10 giorni dopo il termine del Periodo di svolgimento
<u>Premiazioni</u>	Primi 10 classificati e Prime 10 classificate per ogni categoria – Attestato cartaceo

N.B. Esecuzione di due sequenze vale la migliore (il video dovrà essere continuo tra una sequenza e l'altra, con il saluto all'inizio della 1° sequenza e alla fine della 2° sequenza)

ACROBAT INDIVIDUALE FEMMINILE 1° LIVELLO

CATEGORIA	ANNO NASCITA
ALLIEVE A	(2013) - 2012-2011-2010
ALLIEVE B	(2010) - 2009 – 2008
JUNIOR	(2008) - 2007-2006-2005-2004
SENIOR	(2004) - 2003 e precedenti

SUOLO

SEQUENZE ACROBATICHE STRUTTURATE

Sequenza n. 1

Capovolta av partenza gb piegate + Pennello + Capovolta av partenza gb piegate e arrivo ritti br in alto
valore p.8.00

Sequenza n. 2

Capovolta av partenza gb piegate + Pennello + Pennello 180°
valore p.8.30

Sequenza n.3

Gatto + Sforbiciata a gb tese + Ruota
valore p.8.50

Sequenza n.4

Capovolta av partenza gb piegate + Capovolta av partenza gb piegate + In app sulle mani elevare il bacino in Verticale a gb flesse
valore p. 8.80

Sequenza n.5

Capovolta av partenza gb tese + Pennello 180° + Capovolta ind con partenza e arrivo a gb piegate
valore p. 9.00

Sequenza n.6

Pennello 180° + Capovolta av partenza gb unite + Salto Raccolto
valore p.9.00

Sequenza n.7

Pennello 180°+ Capovolta av partenza gb tese + Salto Raccolto 180°
valore p. 9.20

Sequenza n.8

Capovolta saltata + Pennello + Salto Divaricato Frontale
valore p. 9.20

Sequenza n.9

Capovolta saltata arrivo smezzato + Ruota + Capovolta ind con partenza a gb tese unite e arrivo a gb tese divaricate
valore p.9.40

Sequenza n.10

Ruota + Capovolta ind partenza a gb tese unite ed arrivo a gb piegate unite + Pennello 180°

valore p.9.40

Sequenza n.11

Gatto 180° + Ruota con 1 braccio + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb tese divaricate

valore p.9.50

Sequenza n.12

Enjambée stacco a due (apertura min.160°) + Capovolta ind partenza ed arrivo gb tese unite + Pennello

valore p.9.50

Sequenza n.13

Ruota spinta + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb unite piegate + Pennello

valore p.9.70

Sequenza n.14

Verticale Capovolta av + In appoggio sulle mani con spinta degli a.i. elevare il bacino alla Verticale con gb flesse al petto + Capovolta avanti

valore p.9.80

Sequenza n.15

Ruota + Rovesciata indietro + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb unite piegate

valore p.10.00

Sequenza n.16

Rondata + Pennello + Salto Raccolto

valore p.10.00

Sequenza n.17

Rondata + Raccolto + Pennello

valore p.10.00

Sequenza n.18

Rondata + Enjambée (apertura 160°) + Pennello

valore p.10.00

ACROBAT INDIVIDUALE MASCHILE 1° LIVELLO

CATEGORIA	ANNO NASCITA
ALLIEVI A	(2013) - 2012-2011-2010
ALLIEVI B	(2010) - 2009 – 2008
JUNIOR	(2008) - 2007-2006-2005-2004
SENIOR	(2004) - 2003 e precedenti

SUOLO

Allievi A: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 8

Allievi B: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 12

Junior/Senior: scelta tra le sequenze comprese tra 6 e 16

SEQUENZE ACROBATICHE STRUTTURATE

Sequenza n. 1

Capovolta av partenza gb piegate + Pennello + Capovolta av partenza gb piegate e arrivo ritti br in alto
valore p.8.00

Sequenza n. 2

Capovolta av partenza gb piegate + Pennello + Pennello 180°
valore p.8.30

Sequenza n.3

Sforbiciata a gb tese + Sforbiciata a gb tese + Ruota
valore p.8.50

Sequenza n.4

Capovolta av partenza gb piegate + Capovolta av partenza gb piegate + In app sulle mani elevare il bacino in Verticale a gb flesse
valore p. 8.80

Sequenza n.5

Capovolta av partenza gb tese + Pennello 180° + Capovolta ind con partenza e arrivo a gb piegate
valore p. 9.00

Sequenza n.6

Pennello 180° + Capovolta av partenza gb unite + Salto Raccolto
valore p.9.00

Sequenza n.7

Pennello 180°+ Capovolta av partenza gb tese + Salto Raccolto 180°
valore p. 9.20

Sequenza n.8

Capovolta saltata + Pennello + Salto Divaricato Frontale
valore p. 9.20

Sequenza n.9

Capovolta saltata arrivo smezzato + Ruota + Capovolta ind con partenza a gb tese unite e arrivo a gb tese divaricate
valore p.9.40

Sequenza n.10

Ruota + Capovolta ind partenza a gb tese unite ed arrivo a gb piegate unite + Pennello 180°
valore p.9.40

Sequenza n.11

Sforbiciata a gb tese + Ruota + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb tese divaricate
valore p.9.50

Sequenza n.12

Ruota (anche costale) + Ruota (anche costale) + Capovolta ind partenza ed arrivo gb tese unite
valore p.9.50

Sequenza n.13

Ruota spinta + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb unite piegate + Pennello
valore p.9.70

Sequenza n.14

Verticale Capovolta av + In appoggio sulle mani con spinta degli a.i. elevare il bacino alla Verticale con gb flesse al petto + Capovolta avanti
valore p.9.80

