

# CAMPIONATO PROVINCIALE CSI "ABC GYM" 2025

Il Programma del Campionato "ABC GYM" è molto semplice e prevede:

- **Ginnaste/i Scuola Materna : solo il PERCORSO MOTORIO ( vedi Programmi CSI)** per la categoria "Piccoli e Mezzani", mentre per le ginnaste di **4/5 anni** seguiremo il **Programma CSI** con percorso motorio, trave e corpo libero ( quindi per le ginnaste di 4 anni lasciamo la scelta se partecipare al solo percorso o alla gara su 3 attrezzi...ricordando che il volteggio viene sostituito dal percorso motorio come da programma CSI);
- **Ginnaste/i dai 6 anni** in avanti : **gara su 3 attrezzi: CORPO LIBERO, TRAVE e MINITRAMPOLINO** per le femmine, **CORPO LIBERO, VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO** per i maschi.

La gara delle ginnaste/i dai 6 anni è a livello individuale, ma chi lo desidera può partecipare anche alla gara di squadra; si possono formare squadre da minimo 3 ginnaste/i e massimo 5 ginnaste/i e le squadre possono essere miste ( maschi e femmine) : il punteggio della squadra si ottiene sommando i 3 migliori punteggi di ciascun attrezzo!

Squadre solo femminili e squadre miste partecipano insieme e verrà stilata solo una classifica. Le categorie sono quelle del CSI nazionale: pulcine/i, lupette/i , tigrotte/i, allieve/i, ragazze/i, juniores e seniores.

Per quanto riguarda il Corpo libero e la Trave si devono comporre esercizi liberi con almeno 5 elementi tra quelli indicati nelle griglie; uno dei 5 elementi può anche essere libero ( purché riconoscibile) e andare a sostituire uno degli elementi indicati nella tabella: questo elemento dovrà essere segnalato nella scheda di gara con il nome ( Es. Elemento libero: ponte con partenza in piedi e gamba sollevata...).

## ESIGENZE SPECIFICHE CORPO LIBERO

- Per l'esercizio al Corpo libero è richiesta la musica ( minimo 30"- massimo 50") che può essere anche solo un sottofondo, ma deve prevedere un inizio e una fine con coreografia minima;
- Comporre un esercizio con 5 elementi scelti tra quelli proposti nella griglia, oppure da 4 elementi della griglia più uno "libero";
- L'esercizio deve contenere almeno 3 gruppi strutturali.

## ESIGENZE SPECIFICHE TRAVE

- Per la trave non si richiede coreografia, ma l'esercizio deve svilupparsi su almeno una lunghezza della trave;
- Comporre un esercizio con 5 elementi scelti tra quelli proposti nella griglia, oppure da 4 elementi della griglia più uno "libero";
- L'esercizio deve contenere almeno 3 gruppi strutturali ( entrata/ uscita/ 1 elemento sopra )

## ESIGENZE SPECIFICHE TRAMPOLINO

Per il trampolino il Programma è uguale per tutte le categorie e il punteggio di partenza è sempre 10 punti:

## CLASSIFICHE

Verranno stilate classifiche individuali per le categoria Lupette, tigrotte e allieve, mentre Ragazze, Junior e Senior gareggeranno insieme in un'unica categoria.

Per le squadre ci saranno solo 2 categorie: Lupette-Tigrotte e Allieve/Ragazze/Junior e Senior.

Per la Scuola Materna ci saranno due categorie: Categoria "Piccoli e mezzani" ( 3/4 anni) e Categoria "Grandi" ( 5 anni ).