



# TROFEO BABY GYM AICS ROMA

EDIZIONE NOVEMBRE 2022

## **Il Trofeo BABY GYM AICS ROMA**

è rivolto a tutte le ginnaste nate nel **2018-2019** e prevede la partecipazione su 3 attrezzi:

**Corpo libero** (percorso motorio) **Trave e Trampolino.**

Possono partecipare anche le ginnaste 2017

(che non abbiano partecipato al trofeo Punti 1.00 o al campionato agonistico AICS)

## **ATTREZZI PREVISTI:**

- Corpo libero (2 strisce 12x2)
- Trave bassa
- Trampolino (Tappetoni h. 40 cm)

## **CLASSIFICHE E PREMIAZIONI:**

Tutte le atlete partecipanti riceveranno la medaglia d'oro, non è prevista alcuna classifica.

IN OGNI ATTREZZO I GIUDICI ALZERANNO DELLE PALETTE CON EMOTICON SIMPATICHE PER DARE UN PUNTEGGIO SIMBOLICO ALLE BAMBINE

# MINTRAMPOLINO

E' possibile presentare 2 salti uguali o diversi ed è possibile eseguire qualsiasi salto della griglia.

E' consentita la presenza e l'assistenza dell'istruttore (purché non ostacoli la visuale dei giudici).

Il salto può essere eseguito sia con rincorsa su panca, sia dal trampolino con due molleggi preparatori al salto

1- SALTO PENNELLO

2- SALTO RACCOLTO

3- SALTO DIVARICATO

4- CAPOVOLTA

## TRAVE BASSA

- L'esercizio dovrà essere composto dai 6 elementi elencanti nella tabella sottostante.
- Per l'entrata a trave si può utilizzare sia una pedana che uno step.
- E' consentita la presenza e l'assistenza dell'istruttore per tutta la durata della trave (purché non ostacoli la visuale dei giudici).
- Il suggerimento verbale/gestuale è consentito ma senza eseguire gli elementi dell'esercizio.
  - 1 ENTRATA LIBERA
  - 2 4 PASSI CONSECUTIVI (FACOLTATIVO IN RELEVÉ)
  - 3 POSIZIONE IN ACCOSCIATA O IN GINOCCHIO
  - 4 CIRCONDUZIONE LIBERA DELLE BRACCIA
  - 5 POSIZIONE COREOGRAFICA 2''
  - 6 USCITA: PENNELLO



