

**VALUTAZIONE REGIONALE 2008**  
**valida per l'ammissione ai collegiali regionali**  
**SEZIONE FEMMINILE**

Sabato 12 gennaio 2008, alle ore 16:00, avrà luogo presso la palestra della Società Adriatica di Monopoli, una valutazione regionale, valida ai fini dell'ammissione ai collegiali regionali della sezione femminile.

Per l'iscrizione alla valutazione, le società interessate dovranno contattare la D.T.R.F., entro e non oltre il giorno 8 gennaio 2008.

**AMMISSIONI**

Tutte le ginnaste tesserate per il settore femminile.

**PROGRAMMA TECNICO**

Ginnaste nate negli anni 2000-1999-1998-1997-1996:

Per queste ginnaste si useranno le griglie del programma PTU ai 5 attrezzi (Volteggio, Parallele, Cinghietti, Trave e Corpo libero) con le seguenti variazioni :

- Presentazione dell'esercizio in due combinazioni
- Tutte le celle presentate (una per riga) saranno conteggiate, senza limitazioni alla somma degli elementi di difficoltà
- Inserimento di 5 prove fisiche speciali
- Volteggio diviso solo in tre livelli :
  1. L1 per le nate negli anni 2000 e 1999
  2. le nate nel 1998 potranno scegliere tra L1 e L2
  3. a scelta L2 o L3 per le altre

**PROVE FISICHE**

- 1) chiusure massime alla spalliera (la prova termina quando la ginnasta si ferma o supera le 26 ripetizioni)
- 2) verticale ritta al suolo (al raggiungimento della verticale si cronometrerà il tempo di mantenimento della posizione in atteggiamento corretto; per ottenere il massimo punteggio la ginnasta deve rimanere in posizione corretta più di 60")
- 3) verticali di impostazione sulla trave (oltre 11 ripetizioni per ottenere il massimo)
- 4) dalla stazione eretta elevare la gamba avanti alto e mantenere la posizione 2"; ripetere con l'altro arto (si valuterà l'angolo di apertura della tenuta)
- 5) salti carpiati divaricati in sequenza (almeno 15 per ottenere il massimo punteggio)

Ginnaste categoria JUNIOR

- Esercizi ai 4 attrezzi (Concorso 1 – Codice dei Punteggi)
- Inserimento delle 5 prove fisiche speciali

La D.T.R.F.  
Gioconda Raguso