



L'A.S.C. si struttura come Ente di Promozione Sportiva con finalità assistenziali, con il riconoscimento del CONI e del Ministero dell'Interno.

L'Ente è presente e attivo su tutto il territorio nazionale attraverso una rete capillare di Comitati Provinciali e Regionali.

Gran parte delle risorse dell'ASC sono impegnate per sostenere e diffondere i valori dello Sport per tutti, a prescindere da ogni barriera di età, prestanza o condizione fisica.

#### INDICE PROGRAMMI:

• GINNASTICA ARTISTICA 1GRADO CORALLO	
• INDIVIDUALE (AF E AM).....	2
• SQUADRA AF.....	3
• SQUADRA AM.....	5
• SQUADRA MISTA.....	6
• GINNASTICA ARTISTICA 2GRADO SILVER	
• INDIVIDUALE (AF E AM).....	7
• SQUADRA AF.....	8
• SQUADRA AM.....	10
• SQUADRA MISTA.....	12
• GINNASTICA ARTISTICA 3 GRADO GOLD	
• INDIVIDUALE (AF E AM).....	13
• SQUADRA AF.....	14
• SQUADRA AM.....	16
• SQUADRA MISTA.....	18
• GINNASTICA ARTISTICA 4 GRADO ELITE'	
• INDIVIDUALE (AF E AM).....	19
• SQUADRA AF.....	20
• SQUADRA AM.....	22
• SQUADRA MISTA.....	25
• GRIGLIE.....	27

## **SEZ. GINNASTICA ARTISTICA - 1° GRADO**

La competizione è individuale (AF, AM) e/ o a squadra (AF, AM, Mista).

### **Trofeo Corallo – individuale**

La competizione è rivolta al/alla singolo/a atleta.

Per qualsiasi altra informazione sulla composizione degli esercizi guardare il regolamento della “squadra”.

### **Trofeo Corallo - squadra**

Le categorie riguardano un livello di difficoltà tecnico ‘base’ , inoltre , sono divise per fasce d'età.

Sono esclusi gli atleti partecipanti alla competizione individuale e/o di squadra di grado superiore (2°, 3° e 4° grado).

La gara si svolge su 3 attrezzi e NON verrà scartato l’attrezzo col punteggio più basso.

<b>CATEGORIE</b> Anni di nascita	<b>PARTECIPAZIONE</b> <b>COMPOSIZIONE</b>	<b>SQUADRA</b>	<b>PROGRAMMA</b> <b>TECNICO</b>	<b>CLASSIFICA</b>
<b>Esordienti</b> 6 – 7 anni compiuti <b>Allieve</b> 8 – 9 – 10 anni c. <b>Junior</b> 11 – 12 – 13 anni c. <b>Senior</b> Dai 14 anni c.	Squadra AF Squadra AM Squadra Mista	3-5 ginnasti	<b>AF</b> (corpo libero, trave, trampolino) <b>AM</b> (corpo libero, parallele pari, trampolino) <b>Mista</b> (corpo libero, trave e/o parallele pari, trampolino)	Squadra

## **Regolamento Tecnico Trofeo Corallo - squadra AF**

1. Il trofeo a squadra viene ad intendersi una competizione in cui la classifica è determinata dalla somma dei migliori due punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo e nessun attrezzo viene scartato.
2. Possono salire ad ogni attrezzo tre ginnaste ma verranno presi in considerazione, ai fini della classifica, i due punteggi più alti.
3. Gli attrezzi di gara sono Corpo Libero, Trave e Trampolino.
4. Ogni squadra può essere composta da un minimo di tre ad un massimo di cinque ginnaste ed ogni ginnasta può gareggiare anche ad un solo attrezzo.
5. In caso di pari merito, per tutte le categorie, vincerà la squadra con il parziale più alto.
6. Gli elementi devono essere scelti dalle apposite griglie AF.

### **Corpo Libero**

- Al Corpo Libero la musica non è obbligatoria; nel caso il brano musicale, anche cantato, della durata di min 30" e max 50", deve essere inciso su Cd o lettore mp3, come traccia unica (preferibile) o come traccia n°1, con la fine definita (non canzone troncata).
- La composizione dell'esercizio è data da punti 10,00 di esecuzione (nota E) e dalla somma del valore degli elementi (nota difficoltà D).
- Ogni esercizio deve essere composto da 4 elementi scelti dai gruppi strutturali 1, 3, 5, 6, 7 e 9.
- L'esercizio non può prevedere elementi dei gruppi strutturali 2, 4 e 8.
- Ogni esercizio deve essere composto da 4 elementi di almeno 4 gruppi strutturali (3 gruppi strutturali + il gruppo strutturale uscita che dovrà essere scelto tra i primi 4 gruppi strutturali, nel caso specifico potranno essere presi in considerazione solo i gruppi 1 e 3).

- La penalità sarà di p. 0.50 per ogni elemento mancante + p. 0.50, una sola volta, per composizione errata dell'esercizio.
- Ai fini dell'esecuzione non è fondamentale occupare l'intera lunghezza dell'attrezzo.

### **Trave**

- La trave è alta 50 cm.
- La composizione dell'esercizio è data da punti 10,00 di esecuzione (nota E) + la somma del valore degli elementi (nota difficoltà D).
- Ogni esercizio deve essere composto da 4 elementi scelti dai gruppi strutturali 1, 2, 4, 7 e 8.
- L'esercizio non può prevedere elementi dei gruppi strutturali 3, 5 e 6.
- Ogni esercizio deve essere composto da 4 elementi (compresi entrata e uscita) di almeno 4 gruppi strutturali (3 gruppi strutturali + il gruppo strutturale uscita).
- La penalità sarà di p. 0.50 per ogni elemento mancante + p. 0.50, una sola volta, per composizione errata dell'esercizio.
- L'uscita può essere frontale o laterale.
- Ai fini dell'esecuzione non è fondamentale occupare l'intera lunghezza dell'attrezzo.

### **Trampolino**

- I salti al Trampolino per ginnasta sono due.
- È possibile eseguire due salti differenti.
- Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta; la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né il trampolino né la zona di salto.

## **Regolamento Tecnico Trofeo Corallo - squadra AM**

1. Con trofeo a squadra viene ad intendersi una competizione in cui la classifica è determinata dalla somma dei migliori due punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo e nessun attrezzo viene scartato.
2. Gli attrezzi di gara sono Corpo Libero, Parallele Pari e Trampolino.
3. Ogni squadra può essere composta da un minimo di tre ad un massimo di cinque ginnasti ed ogni ginnasta può gareggiare anche ad un solo attrezzo.
4. Possono salire ad ogni attrezzo tre ginnasti ma verranno presi in considerazione, ai fini della classifica, i due punteggi più alti.
5. In caso di pari merito, per tutte le categorie, vincerà la squadra con il parziale più alto.
6. Gli elementi devono essere scelti dalla apposita griglia AM.

### **Corpo Libero**

- La composizione dell'esercizio è data da punti 10,00 di esecuzione (nota E) + la somma del valore degli elementi (nota difficoltà D).
- Ogni esercizio deve essere composto da 4 elementi scelti dai gruppi strutturali.
- Ogni esercizio deve essere composto da 4 elementi di almeno 4 gruppi strutturali (3 gruppi strutturali + il gruppo strutturale uscita che dovrà essere scelto tra i primi 4, nel caso di questo grado potranno essere presi in considerazione solo i gruppi 1 e 3).
- La penalità sarà di p. 0.50 per ogni elemento mancante + p. 0.50, una sola volta, per composizione errata dell'esercizio.
- Ai fini dell'esecuzione non è fondamentale occupare l'intera lunghezza dell'attrezzo.

## **Parallele Pari**

- La composizione dell'esercizio è data da punti 10,00 di esecuzione (nota E) + la somma del valore degli elementi (nota difficoltà D).
- Ogni esercizio deve essere composto da 4 elementi scelti dai gruppi strutturali.
- Ogni esercizio deve essere composto da 4 elementi di almeno 4 gruppi strutturali (3 gruppi strutturali + il gruppo strutturale uscita che dovrà essere scelto dal gruppo uscite).
- La penalità sarà di p. 0.50 per ogni elemento mancante + p. 0.50, una sola volta, per composizione errata dell'esercizio.

## **Trampolino**

- I salti al Trampolino per ginnasta sono due.
- È possibile eseguire due salti differenti.
- Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta; la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né il trampolino né la zona di salto.

## **Regolamento Tecnico Trofeo Corallo - squadra MISTA**

1. Con trofeo a squadra viene ad intendersi una competizione in cui la classifica è determinata dalla somma dei migliori due punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo e nessun attrezzo viene scartato.
2. Gli attrezzi di gara sono Corpo Libero, Trave o Parallele Pari e Trampolino.
3. Ogni squadra può essere composta da un minimo di tre ad un massimo di cinque ginnasti ed ogni ginnasta può gareggiare anche ad un solo attrezzo.
4. Possono salire ad ogni attrezzo tre ginnasti ma verranno presi in considerazione, ai fini della classifica, i due punteggi più alti.
5. In caso di pari merito, per tutte le categorie, vincerà la squadra con il parziale più alto.

### **Corpo Libero**

Fare riferimento al regolamento della squadra AF se l'esercizio viene eseguito da una ginnasta, o al regolamento della squadra AM se l'esercizio viene eseguito da un ginnasta.

### **Trave**

Fare riferimento al regolamento della squadra AF.

### **Parallele Pari**

Fare riferimento al regolamento della squadra AM.

### **Trampolino**

Fare riferimento al regolamento della squadra AF o AM.

## **SEZ. GINNASTICA ARTISTICA - 2° GRADO**

La competizione può essere individuale (AF, AM) o a squadra (AF, AM, Mista).

Gli elementi da scegliere per la composizione degli esercizi si trovano sulle apposite griglie.

### **Trofeo Silver – individuale**

La competizione è rivolta al/alla singolo/a atleta.

Per qualsiasi altra informazione sulla composizione degli esercizi guardare il regolamento della "squadra".

### **Trofeo Silver - squadra**

Sono esclusi gli atleti partecipanti alla competizione individuale e a gare di grado superiore (1°, 3° e 4° grado).

La gara si svolge su 4 attrezzi e VERRA' scartato l'attrezzo col punteggio più basso.

<b>CATEGORIE</b> Anni di nascita	<b>PARTECIPAZIONE</b> <b>COMPOSIZIONE</b>	<b>SQUADRA</b>	<b>PROGRAMMA</b> <b>TECNICO</b>	<b>CLASSIFICA</b>
<b>Esordienti</b> 6 – 7 anni compiuti <b>Allieve</b> 8 – 9 – 10 anni c. <b>Junior</b> 11 – 12 – 13 anni c. <b>Senior</b> Dai 14 anni c.	Squadra AF Squadra AM Squadra Mista	3-5 ginnasti	<b>AF</b> (corpo libero, trave, trampolino, volteggio,)  <b>AM</b> (corpo libero, parallele pari, trampolino, volteggio)  <b>Mista</b> (corpo libero, trave o parallele pari, trampolino, volteggio,)	Squadra

### **Regolamento Tecnico Trofeo Silver - squadra AF**

1. Con trofeo a squadra viene ad intendersi una competizione in cui la classifica è determinata dalla somma dei migliori due punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo e nessun attrezzo viene scartato.
2. Gli attrezzi di gara sono Corpo Libero, Trave, Trampolino e Volteggio.
3. Ogni squadra può essere composta da un minimo di tre ad un massimo di cinque ginnaste ed ogni ginnasta può gareggiare anche ad un solo attrezzo.
4. Possono salire ad ogni attrezzo tre ginnaste ma verranno presi in considerazione, ai fini della classifica, i due punteggi più alti.
5. In caso di pari merito, per tutte le categorie, vincerà la squadra con il parziale più alto.
6. Gli elementi devono essere scelti dalle apposite griglie AF.

## Corpo Libero

- Al Corpo Libero la musica non è obbligatoria; nel caso il brano musicale, anche cantato, della durata di min 30" e max 50" deve essere inciso su Cd o lettore mp3, o come traccia unica (preferibile) o come traccia n°1, con la fine definita (non canzone troncata).
- La composizione dell'esercizio è data da punti 10,00 di esecuzione (nota E) + la somma del valore degli elementi (nota difficoltà D).
- Ogni esercizio deve essere composto da 5 elementi di almeno 4 gruppi strutturali (3 gruppi strutturali + il gruppo strutturale uscita che dovrà essere scelto tra i primi 4 gruppi strutturali).
- La penalità sarà di p. 0.50 per ogni elemento mancante + p. 0.50, una sola volta, per composizione errata dell'esercizio.
- Ai fini dell'esecuzione è fondamentale occupare l'intera lunghezza dell'attrezzo almeno una volta (almeno una striscia).

## Trave

- La trave è alta 50 cm.
- La composizione dell'esercizio è data da punti 10,00 di esecuzione (nota E) + la somma del valore degli elementi (nota difficoltà D).
- Ogni esercizio deve essere composto da 5 elementi (compresi entrata e uscita) di almeno 4 gruppi strutturali (3 gruppi strutturali + il gruppo strutturale uscita).
- La penalità sarà di p. 0.50 per ogni elemento mancante + p. 0.50, una sola volta, per composizione errata dell'esercizio.
- L'uscita può essere frontale o laterale.
- Ai fini dell'esecuzione è fondamentale occupare l'intera lunghezza dell'attrezzo almeno una volta (almeno una trave).

## **Trampolino**

- I salti al Trampolino per ginnasta sono due.
- È possibile eseguire due salti differenti.
- Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta; la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né il trampolino né la zona di salto.

## **Volteggio**

- L'area di arrivo del Volteggio è formata da due tappetoni sovrapposti altezza 20 cm ciascuno, per un totale di circa 40cm.
- I salti al Volteggio per ginnasta sono due.
- È possibile eseguire due salti differenti.
- Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta; la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né il trampolino né la zona di salto.

## **Regolamento Tecnico Trofeo Silver - squadra AM**

1. Con trofeo a squadra viene ad intendersi una competizione in cui la classifica è determinata dalla somma dei migliori due punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo e nessun attrezzo viene scartato.
2. Gli attrezzi di gara sono Corpo Libero, Parallele Pari, Trampolino e Volteggio.
3. Ogni squadra può essere composta da un minimo di tre ad un massimo di cinque ginnasti ed ogni ginnasta può gareggiare anche ad un solo attrezzo.
4. Possono salire ad ogni attrezzo tre ginnasti ma verranno presi in considerazione, ai fini della classifica, i due punteggi più alti.
5. In caso di pari merito, per tutte le categorie, vincerà la squadra con il parziale più alto.
6. Gli elementi devono essere scelti dalle apposite griglie AM.

### **Corpo Libero**

- La composizione dell'esercizio è data da punti 10,00 di esecuzione (nota E) + la somma del valore degli elementi (nota difficoltà D).
- Ogni esercizio deve essere composto da 5 elementi di almeno 4 gruppi strutturali (3 gruppi strutturali + il gruppo strutturale uscita che dovrà essere scelto tra i primi 4 gruppi strutturali).
- La penalità sarà di p. 0.50 per ogni elemento mancante + p. 0.50, una sola volta, per composizione errata dell'esercizio.
- Ai fini dell'esecuzione è fondamentale occupare l'intera lunghezza dell'attrezzo (almeno 80% della striscia).

### **Parallele Pari**

- La composizione dell'esercizio è data da punti 10,00 di esecuzione (nota E) + la somma del valore degli elementi (nota difficoltà D).
- Ogni esercizio deve essere composto da 4 elementi scelti dai gruppi strutturali.
- Ogni esercizio deve essere composto da 4 elementi di almeno 4 gruppi strutturali (3 gruppi strutturali + il gruppo strutturale uscita che dovrà essere scelto dal gruppo uscite).
- La penalità sarà di p. 0.50 per ogni elemento mancante + p. 0.50, una sola volta, per composizione errata dell'esercizio.

### **Trampolino**

- I salti al Trampolino per ginnasta sono due.
- È possibile eseguire due salti differenti.
- Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta; la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né il trampolino né la zona di salto.

## **Volteggio**

- L'area di arrivo del volteggio è formata da due tappetoni sovrapposti altezza 20 cm ciascuno.
- I salti al Volteggio per ginnasta sono due.
- È possibile eseguire due salti differenti.
- Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta; la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né il trampolino né la zona di salto.

## **Regolamento Tecnico Silver - squadra MISTA**

1. Con trofeo a squadra viene ad intendersi una competizione in cui la classifica è determinata dalla somma dei migliori due punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo e nessun attrezzo viene scartato.
2. Gli attrezzi di gara sono Corpo Libero, Trave o Parallele Pari, Trampolino e Volteggio.
3. Ogni squadra può essere composta da un minimo di tre ad un massimo di cinque ginnasti ed ogni ginnasta può gareggiare anche ad un solo attrezzo.
4. Possono salire ad ogni attrezzo tre ginnasti ma verranno presi in considerazione, ai fini della classifica, i due punteggi più alti.
5. In caso di pari merito, per tutte le categorie, vincerà la squadra con il parziale più alto.

## **Corpo Libero**

Fare riferimento al regolamento della squadra AF se l'esercizio viene eseguito da una ginnasta, o al regolamento della squadra AM se l'esercizio viene eseguito da un ginnasta.

## **Trave**

Fare riferimento al regolamento della squadra AF.

### **Parallele Pari**

Fare riferimento al regolamento della squadra AM.

### **Trampolino**

Fare riferimento al regolamento della squadra AF o AM.

### **Volteggio**

Fare riferimento al regolamento della squadra AF o AM.

## **SEZ. GINNASTICA ARTISTICA - 3° GRADO**

La competizione può essere individuale (AF, AM) o a squadra (AF, AM).

Gli elementi da scegliere per la composizione degli esercizi si trovano sulle apposite griglie.

### **Trofeo Gold – individuale**

La competizione è rivolta al/alla singolo/a atleta.

Per qualsiasi altra informazione sulla composizione degli esercizi guardare il regolamento della “squadra”.

### **Trofeo Gold - squadra**

La categoria è rivolta a ginnaste con un buon livello di difficoltà tecnico suddivise, in categorie, in base all'età.

La gara si svolge su 4 attrezzi AF (corpo libero, trave, volteggio, trampolino), AM (corpo libero, parallele pari, volteggio, trampolino).

Sono escluse gli atleti partecipanti alla competizione individuale e a gare di grado inferiore (1°- 2° grado) e superiore (4° grado).

NON verrà scartato l'attrezzo col punteggio più basso.

CATEGORIE	PARTECIPAZIONE	SQUADRA	PROGRAMMA	CLASSIFICA
Anni di nascita	COMPOSIZIONE		TECNICO	

<b>Esordienti</b> 6 – 7 anni compiuti	Squadra AF	5 ginnasti	Squadra AF(corpo libero, trave, volteggio, trampolino)	Squadra
<b>Allieve</b> 8 – 9 – 10 anni c.	Squadra AM Squadra Mista			
<b>Junior</b> 11 – 12 – 13 anni c.	individuale		AM (corpo libero, parallele pari, trampolino, volteggio)	
<b>Senior</b> Dai 14 anni c.				

### **Regolamento Tecnico Trofeo Gold – squadra AF**

1. Ogni squadra potrà essere composta da un minimo di tre ad un massimo di cinque ginnasti ed ogni ginnasta potrà gareggiare anche ad un solo attrezzo;
2. Il punteggio di partenza per gli esercizi alla Trave ed al Corpo Libero é di punti 10;
3. La classifica sarà determinata dalla somma dei migliori tre punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo;
4. In caso di pari merito, per tutte le categorie, vincerà la squadra con il parziale più alto;
5. Per ogni elemento mancante la penalità sarà di p.0.50 + p.0.50 per composizione errata dell'esercizio.
6. Gli elementi devono essere scelti dalle apposite griglie AF.

### **Corpo Libero**

- Al Corpo Libero la musica non è obbligatoria; nel caso il brano musicale, anche cantato, della durata di min 30" e max 1' deve essere inciso su Cd o lettore mp3, o come traccia unica (preferibile) o come traccia n°1, con la fine definita (non canzone troncata).
- La composizione dell'esercizio è data da punti 10,00 di esecuzione (nota E) + la somma del valore degli elementi (nota difficoltà D).

- Ogni esercizio deve essere composto da 5 elementi di almeno 4 gruppi strutturali (3 gruppi strutturali + il gruppo strutturale uscita che dovrà essere scelto tra i primi 4 gruppi strutturali).
- Le ginnaste della categoria 'allieve' possono eseguire 1 elemento della colonna successiva (junior/senior) ma sempre con valore 0,30.
- La penalità sarà di p. 0.50 per ogni elemento mancante + p. 0.50, una sola volta, per composizione errata dell'esercizio.
- Ai fini dell'esecuzione è fondamentale occupare l'intera lunghezza dell'attrezzo.

### **Trave**

- La trave è alta 50 cm.
- La composizione dell'esercizio è data da punti 10,00 di esecuzione (nota E) + la somma del valore degli elementi (nota difficoltà D).
- Ogni esercizio deve essere composto da 5 elementi (compresi entrata e uscita) di almeno 4 gruppi strutturali (3 gruppi strutturali + il gruppo strutturale uscita).
- Le ginnaste della categoria 'allieve' possono eseguire 1 elemento della colonna successiva (junior/senior) ma sempre con valore 0,30.
- La penalità sarà di p. 0.50 per ogni elemento mancante + p. 0.50, una sola volta, per composizione errata dell'esercizio.
- L'uscita può essere frontale o laterale.
- Durata dell'esercizio max 60".
- Ai fini dell'esecuzione è fondamentale percorrere minimo due lunghezze dell'attrezzo (almeno andata e ritorno).

### **Trampolino**

- I salti al Trampolino per ginnasta sono due.
- È possibile eseguire due salti differenti.

- Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta; la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né il trampolino né la zona di salto.

### **Volteggio**

- L'area di arrivo del Volteggio è formata da due tappetoni sovrapposti altezza 20 cm ciascuno, per un totale di circa 40cm.
- I salti al Volteggio per ginnasta sono due.
- È possibile eseguire due salti differenti.
- Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta; la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né il trampolino né la zona di salto.

### **Regolamento Tecnico Trofeo Gold - squadra AM**

1. Con trofeo a squadra viene ad intendersi una competizione in cui la classifica è determinata dalla somma dei migliori due punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo e nessun attrezzo viene scartato.
2. Gli attrezzi di gara sono Corpo Libero, Parallele Pari, Trampolino e Volteggio.
3. Ogni squadra può essere composta da un minimo di tre ad un massimo di cinque ginnasti ed ogni ginnasta può gareggiare anche ad un solo attrezzo.
4. Possono salire ad ogni attrezzo tre ginnasti ma verranno presi in considerazione, ai fini della classifica, i due punteggi più alti.
5. In caso di pari merito, per tutte le categorie, vincerà la squadra con il parziale più alto.
6. Gli elementi devono essere scelti dalla apposita griglia AM.

### **Corpo Libero**

- La composizione dell'esercizio è data da punti 10,00 di esecuzione (nota E) + la somma del valore degli elementi (nota difficoltà D).

- Ogni esercizio deve essere composto da 5 elementi di almeno 4 gruppi strutturali (3 gruppi strutturali + il gruppo strutturale uscita che dovrà essere scelto tra i primi 4 gruppi strutturali).
- La penalità sarà di p. 0.50 per ogni elemento mancante + p. 0.50, una sola volta, per composizione errata dell'esercizio.

### **Parallele Pari**

- La composizione dell'esercizio è data da punti 10,00 di esecuzione (nota E) + la somma del valore degli elementi (nota difficoltà D).
- Ogni esercizio deve essere composto da 4 elementi scelti dai gruppi strutturali.
- Ogni esercizio deve essere composto da 4 elementi di almeno 4 gruppi strutturali (3 gruppi strutturali + il gruppo strutturale uscita che dovrà essere scelto dal gruppo uscite).
- La penalità sarà di p. 0.50 per ogni elemento mancante + p. 0.50, una sola volta, per composizione errata dell'esercizio.

### **Trampolino**

- I salti al Trampolino per ginnasta sono due.
- È possibile eseguire due salti differenti.
- Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta; la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né il trampolino né la zona di salto.

### **Volteggio**

- L'area di arrivo del volteggio è formata da due tappetoni sovrapposti altezza 20 cm ciascuno.
- I salti al Volteggio per ginnasta sono due.
- È possibile eseguire due salti differenti.

- Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta; la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né il trampolino né la zona di salto.

### **Regolamento Tecnico - squadra MISTA**

1. Con trofeo a squadra viene ad intendersi una competizione in cui la classifica è determinata dalla somma dei migliori due punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo e nessun attrezzo viene scartato.
2. Gli attrezzi di gara sono Corpo Libero, Trave o Parallele Pari, Trampolino e Volteggio.
3. Ogni squadra può essere composta da un minimo di tre ad un massimo di cinque ginnasti ed ogni ginnasta può gareggiare anche ad un solo attrezzo.
4. Possono salire ad ogni attrezzo tre ginnasti ma verranno presi in considerazione, ai fini della classifica, i due punteggi più alti.
5. In caso di pari merito, per tutte le categorie, vincerà la squadra con il parziale più alto.

### **Corpo Libero**

Fare riferimento al regolamento della squadra AF se l'esercizio viene eseguito da una ginnasta, o al regolamento della squadra AM se l'esercizio viene eseguito da un ginnasta.

### **Trave**

Fare riferimento al regolamento della squadra AF.

### **Parallele Pari**

Fare riferimento al regolamento della squadra AM.

### **Trampolino**

Fare riferimento al regolamento della squadra AF o AM.

### **Volteggio**

Fare riferimento al regolamento della squadra AF o AM.

## **SEZ. GINNASTICA ARTISTICA - 4° GRADO**

La competizione può essere individuale (AF, AM) o a squadra (AF, AM).

Gli elementi da scegliere per la composizione degli esercizi si trovano sulle apposite griglie.

### **Trofeo Elitè – individuale**

La competizione è rivolta al/alla singolo/a atleta.

Per qualsiasi altra informazione sulla composizione degli esercizi guardare il regolamento della "squadra".

### **Trofeo Elitè - squadra**

La categoria è rivolta a ginnaste 'esperte' con un alto livello di difficoltà tecnico suddivise, in categorie, in base all'età.

La gara si svolge su 5 attrezzi AF (corpo libero, trave, volteggio, trampolino, parallele asimmetriche), AM (corpo libero, parallele pari, volteggio, trampolino, sbarra).

Sono escluse gli atleti partecipanti alla competizione individuale e a gare di grado inferiore (1°- 2° - 3° grado).

La gara si svolge su 5 attrezzi e VERRA' scartato l'attrezzo col punteggio più basso.

<b>CATEGORIE</b> Anni di nascita	<b>PARTECIPAZIONE</b> <b>COMPOSIZIONE</b>	<b>SQUADRA</b>	<b>PROGRAMMA</b> <b>TECNICO</b>	<b>CLASSIFICA</b>
<b>Esordienti</b> 6 – 7 anni compiuti <b>Allieve</b> 8 – 9 – 10 anni c. <b>Junior</b> 11 – 12 – 13 anni c. <b>Senior</b> Dai 14 anni c.	Squadra AF Squadra AM Squadra Mista	3-5 ginnasti	<b>AF</b> (corpo libero, trave, trampolino, volteggio, parallele asimmetriche) <b>AM</b> (corpo libero, parallele pari, trampolino, volteggio, sbarra) <b>Mista</b> (corpo libero, trave o	Squadra

			parallele pari, volteggio, trampolino, parallele asimmetriche o sbarra)	
--	--	--	--	--

### **Regolamento Tecnico Trofeo Elitè - squadra AF**

1. Con trofeo a squadra viene ad intendersi una competizione in cui la classifica è determinata dalla somma dei migliori due punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo.
2. Gli attrezzi di gara sono Corpo Libero, Trave, Trampolino, Volteggio e Parallele Asimmetriche.
3. Ogni squadra può essere composta da un minimo di tre ad un massimo di cinque ginnaste ed ogni ginnasta può gareggiare anche ad un solo attrezzo.
4. Possono salire ad ogni attrezzo quattro ginnaste ma verranno presi in considerazione, ai fini della classifica, i tre punteggi più alti.
5. In caso di pari merito, per tutte le categorie, vincerà la squadra con il parziale più alto.
6. La classifica sarà determinata dalla somma dei punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo e verranno presi in considerazione i 4 attrezzi con il punteggio finale più alto (viene dunque scartato l'attrezzo col punteggio più basso).
7. Gli elementi devono essere scelti dalla apposita griglia AF.

### **Corpo Libero**

- Al Corpo Libero la musica è obbligatoria e il brano musicale, anche cantato, della durata di min 30" e max 60", deve essere inciso su Cd o lettore mp3, o come traccia unica (preferibile) o come traccia n°1, con la fine definita (non canzone troncata).

- La composizione dell'esercizio è data da punti 10,00 di esecuzione (nota E) + la somma del valore degli elementi (nota difficoltà D).
- Ogni esercizio deve essere composto da 6 elementi di almeno 5 gruppi strutturali (minimo 4 gruppi strutturali + il gruppo strutturale uscita che dovrà essere scelto tra i primi 4 gruppi strutturali).
- Le ginnaste della categoria 'allieve' possono eseguire 2 elementi della colonna successiva (junior/senior) ma sempre con valore 0,40.
- La penalità sarà di p. 0.50 per ogni elemento mancante + p. 0.50, una sola volta, per composizione errata dell'esercizio.
- Ai fini dell'esecuzione è fondamentale occupare l'intera lunghezza dell'attrezzo (striscia) due volte.

### Trave

- La trave è alta 100 cm circa (trave alta).
- La composizione dell'esercizio è data da punti 10,00 di esecuzione (nota E) + la somma del valore degli elementi (nota difficoltà D).
- Ogni esercizio deve essere composto da 6 elementi (compresi entrata e uscita) di almeno 5 gruppi strutturali (4 gruppi strutturali + il gruppo strutturale uscita).
- Le ginnaste della categoria 'allieve' possono eseguire 2 elementi della colonna successiva (junior/senior) ma sempre con valore 0,40.
- La penalità sarà di p. 0.50 per ogni elemento mancante + p. 0.50, una sola volta, per composizione errata dell'esercizio.
- L'uscita può essere frontale o laterale.
- Ai fini dell'esecuzione è fondamentale occupare l'intera lunghezza dell'attrezzo (andata e ritorno sulla trave) due volte.

### Trampolino

- I salti al Trampolino per ginnasta sono due.

- È possibile eseguire due salti differenti.
- Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta; la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né il trampolino né la zona di salto.

### **Volteggio**

- L'area di arrivo del volteggio è formata da due tappetoni sovrapposti altezza 20 cm ciascuno.
- I salti al Volteggio per ginnasta sono due.
- È possibile eseguire due salti differenti.
- Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta; la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né il trampolino né la zona di salto.

### **Parallele Asimmetriche**

- La composizione dell'esercizio è data da punti 10,00 di esecuzione (nota E) + la somma del valore degli elementi (nota difficoltà D).
- Ogni esercizio deve essere composto da 6 elementi (compresi entrata e uscita) di almeno 5 gruppi strutturali (4 gruppi strutturali + il gruppo strutturale uscita).
- La penalità sarà di p. 0.50 per ogni elemento mancante + p. 0.50, una sola volta, per composizione errata dell'esercizio.

### **Regolamento Tecnico Trofeo Elitè - squadra AM**

1. Con trofeo a squadra viene ad intendersi una competizione in cui la classifica è determinata dalla somma dei migliori due punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo.
2. Gli attrezzi di gara sono Corpo Libero, Parallele Pari, Trampolino, Volteggio e Sbarra.

3. Ogni squadra può essere composta da un minimo di tre ad un massimo di cinque ginnasti ed ogni ginnasta può gareggiare anche ad un solo attrezzo.
4. Possono salire ad ogni attrezzo quattro ginnasti ma verranno presi in considerazione, ai fini della classifica, i tre punteggi più alti.
5. In caso di pari merito, per tutte le categorie, vincerà la squadra con il parziale più alto.
6. La classifica sarà determinata dalla somma dei punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo e verranno presi in considerazione i 4 attrezzi con il punteggio finale più alto (viene dunque scartato l'attrezzo col punteggio più basso).

### **Corpo Libero**

- Al Corpo Libero la musica non è obbligatoria; nel caso il brano musicale, anche cantato, della durata di min 30" e max 60", deve essere inciso su Cd o lettore mp3, o come traccia unica (preferibile) o come traccia n°1, con la fine definita (non canzone troncata).
- La composizione dell'esercizio è data da punti 10,00 di esecuzione (nota E) + la somma del valore degli elementi (nota difficoltà D).
- Ogni esercizio deve essere composto da 6 elementi di almeno 5 gruppi strutturali (4 gruppi strutturali + il gruppo strutturale uscita che dovrà essere scelto tra i primi 4 gruppi strutturali).
- Gli elementi devono essere scelti dalla apposita griglia AM.
- La penalità sarà di p. 0.50 per ogni elemento mancante + p. 0.50, una sola volta, per composizione errata dell'esercizio.
- Ai fini dell'esecuzione è fondamentale occupare l'intera lunghezza dell'attrezzo due volte.

### Parallele Pari

- La composizione dell'esercizio è data da punti 10,00 di esecuzione (nota E) + la somma del valore degli elementi (nota difficoltà D).
- Ogni esercizio deve essere composto da 6 elementi (compresi entrata e uscita) di almeno 5 gruppi strutturali (4 gruppi strutturali + il gruppo strutturale uscita).
- La penalità sarà di p. 0.50 per ogni elemento mancante + p. 0.50, una sola volta, per composizione errata dell'esercizio.

### Trampolino

- I salti al Trampolino per ginnasta sono due.
- È possibile eseguire due salti differenti.
- Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta; la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né il trampolino né la zona di salto.

### Volteggio

- L'area di arrivo del volteggio è formata da due tappetoni sovrapposti altezza 20 cm ciascuno.
- I salti al Volteggio per ginnasta sono due.
- È possibile eseguire due salti differenti.
- Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta; la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né il trampolino né la zona di salto.

### Sbarra

- Se la palestra organizzatrice NON possiede l'attrezzo sbarra l'esercizio potrà essere svolto sullo staggio della parallela asimmetrica.
- La composizione dell'esercizio è data da punti 10,00 di esecuzione (nota E) + la somma del valore degli elementi (nota difficoltà D).

- Gli elementi devono essere scelti dalla apposita griglia AM.
- Ogni esercizio deve essere composto da 6 elementi (compresi entrata e uscita) di almeno 5 gruppi strutturali (4 gruppi strutturali + il gruppo strutturale uscita).
- La penalità sarà di p. 0.50 per ogni elemento mancante + p. 0.50, una sola volta, per composizione errata dell'esercizio.

### **Regolamento Tecnico Trofeo Elitè - squadra MISTA**

1. Con trofeo a squadra viene ad intendersi una competizione in cui la classifica è determinata dalla somma dei migliori due punteggi ottenuti da ogni squadra ad ogni attrezzo e nessun attrezzo viene scartato.
2. Gli attrezzi di gara sono Corpo Libero, Trave o Parallele Pari, Trampolino, Volteggio, Parallele Asimmetriche o Sbarra.
3. Ogni squadra può essere composta da un minimo di tre ad un massimo di cinque ginnaste/i ed ogni ginnasta può gareggiare anche ad un solo attrezzo.
4. Possono salire ad ogni attrezzo quattro ginnaste/i ma verranno presi in considerazione, ai fini della classifica, i tre punteggi più alti.
5. In caso di pari merito, per tutte le categorie, vincerà la squadra con il parziale più alto.

### **Corpo Libero**

Fare riferimento al regolamento della squadra AF se l'esercizio viene eseguito da una ginnasta, o al regolamento della squadra AM se l'esercizio viene eseguito da un ginnasta.

### **Trave**

Fare riferimento al regolamento della squadra AF.

### **Parallele Pari**

Fare riferimento al regolamento della squadra AM.

### **Trampolino**

Fare riferimento al regolamento della squadra AF o AM.

### **Volteggio**

Fare riferimento al regolamento della squadra AF o AM.

### **Parallele Asimmetriche**

Fare riferimento al regolamento della squadra AF.

### **Sbarra**

Fare riferimento al regolamento della squadra AM.

## ALLEGATO: GRIGLIE

### Corpo Libero AF

	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
ROTOLAMENTI	capovolta avanti (partenza e arrivo in piedi)	capovolta avanti saltata	capovolta avanti + verticale con gambe divaricate + discesa in capovolta	capovolta avanti+ verticale con gambe tese + discesa in capovolta	capovolta avanti+ verticale con gambe flesse + discesa in capovolta + verticale con gambe divaricate + discesa in capovolta
	capovolta indietro (partenza e arrivo in piedi)	capovolta avanti + verticale con gambe flesse + discesa in capovolta			
ROVESCIAMENTI	verticale sforbiciata	verticale + capovolta avanti	verticale 2"	verticale 180°	verticale 360°
		verticale + ponte (anche con piedi leggermente aperti)	capovolta indietro salita in verticale a braccia piegate	verticale sagittale 2" capovolta indietro salita in verticale a braccia tese	verticale sagittale + unire le gambe in verticale + capovolta avanti
RIBALTAMENTI	ruota	ruota con 1/4 di giro	rondata	ribaltata arrivo 1 piede	ribaltata arrivo 2 piedi
ACROBATICA			tuffo	salto giro raccolto avanti	salto giro carpio avanti
				salto giro raccolto indietro	salto giro carpio indietro
				flic flac avanti	flic flac indietro smezzo
				flic flac indietro	ruota senza mani
SALTI ARTISTICI	salto del gatto	salto del gatto 180°	salto pennello 360°	salto cosacco	salto cosacco 180°
	salto raccolto	salto pennello 180°	salto raccolto 180°	enjambè	enjambè laterale
PIVOT	pivot 180° gamba libera tesa	sforbiciata tesa	sisonne	enjambè sul posto	enjambè con cambio gamba
		pivot 180° con gamba tesa 45°	pivot 360°	pivot 540° (1 giro e mezzo)	pivot 720° (2 giri)
TENUTE da intendersi tutte 2"	passè	equilibrio sulla pianta gamba tesa 90° candela	orizzontale	impugnata	squadra gambe unite o divaricate
	equilibrio sulla pianta gamba 45°			posizione a l	
SEQUENZE	passè + slancio 45° entrambi con la stessa gamba	slancio avanti 45° + slancio laterale 45° + slancio indietro 45° avanzando alternando le gambe	rondata + salto pennello	rondata + flic flac indietro	2 flic flac indietro
			rondata + salto X	ribaltata arrivo 1 piede +	flic flac + flic smezzo
			ruota + sisonne	ribaltata arrivo 2 piedi + pennello	flic flac + salto giro raccolto indietro
SCIOLTEZZA	da seduto con gambe tese flessione del busto sulle gambe	da seduto con gambe tese divaricate flessione del busto tra le gambe (= schiacciata)	staccata sagittale 2"	staccata frontale 2"	da seduto con gambe tese divaricate flessione del busto tra le gambe e passaggio delle gambe dietro (= passaggio a pesce)
	trofeo corallo per tutte le categorie				
	trofeo silver esordienti e allieve				
	trofeo silver junior e senior				
	trofeo gold esordienti e allieve				
	trofeo gold junior e senior				
	trofeo élite esordienti e allieve				
	trofeo élite junior e senior				



## Minitrampolino AF e AM

2,5	3	3,5	3,8	4,2	4,5
salto raccolto	salto carpio divaricato	salto giro avanti raggruppato	salto giro avanti teso	salto giro avanti raggruppato 180°	salto giro avanti raggruppato 360°
salto pennello 180°	tuffo		salto giro avanti carpio rondata (senza appoggio delle mani)		
	pennello 360°	ribaltata			
trofeo corallo per tutte le categorie					
trofeo silver esordienti e allieve					
trofeo silver junior e senior					
trofeo gold esordienti e allieve					
trofeo gold junior e senior					
trofeo elità esordienti e allieve					
trofeo elità junior e senior					

## Volteggio AF e AM

2,5	3	3,5	3,8	4,2	4,5
salto pennello raccolto	salto pennello 180°	salto carpio divaricato	propedeutica alla rondata*	ribaltata	flic- flac indietro (da roncata con battuta sulla pedana)
capovolta saltata	tuffo	salto pennello 360° verticale, caduta piatta	verticale, spinta, caduta piatta	rondata	
				salto giro raccolto avanti	
trofeo silver esordienti e allieve					
trofeo silver junior e senior					
	trofeo gold esordienti e allieve				
	trofeo gold junior e senior				
		trofeo elità esordienti e allieve			
		trofeo elità junior e senior			
* battuta sulla pedana, appoggio di entrambe le mani ruotate di almeno 90°, arrivo prono					

## Parallele Asimmetriche

	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
ENTRATE	Saltare all'app. ritto frontale	Infilata a 1 in presa poplitea con oscill.e intermedia Capovolta dietro di forza a.i. uniti	Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1 gamba tesa	Kippe
	Capovolta dietro con spinta degli a.i. uniti				Infilata a 2 gambe
SLANCI E OSCILLAZIONI	Slancio dietro	Slancio dietro sopra lo staggio	Slancio dietro all'orizzontale	Slancio dietro oltre l'orizzontale	Slancio alla Verticale
	Salire con posa dei piedi alternati sullo s.i.	Slancio e posa dei piedi sullo s.i. a gambe unite o divaricate	Da ritti, staggio inferiore, saltare alla sospensione s.s	Oscillando avanti, capovolta all'appoggio ritto	2 oscillazioni allo s.s
PASSAGGIO GAMBA	Sottentrare una gamba	Sottuscire una gamba	Dall'app. in div. sagitt. cambio di fronte all'app. frontale	Dall'app. dorsale, 1/2 giro all'app. frontale	Dall'app. front., slancio dietro e app. dei piedi uniti + giro di pianta a gambe unite
ELEMENTI VICINO ALLO STAGGIO	Dall'app. in div. sagittale, giro indietro (impugnatura dorsale)	Dall'app. in div. sagittale, giro avanti (impugnatura palmare)	Giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)	Kippe	Kippe breve
	Basculare in presa poplitea	Basculare a gamba tesa	Giro addominale dietro	Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)	Tempo di capovolta, apertura all'orizzontale
USCITE	Dall'app. slancio dietro e arrivo di fronte allo staggio	Dall'appoggio slancio dietro con 1/2 giro	Dall'oscillazione dietro in sospensione saltare a terra (esecuzione anche dallo s.i. con g. flesse sotto lo staggio)	Guizzo: dall'app. cadere indietro lanciando il corpo in avanti alto (mezza capovolta)	Salto giro dietro raccolto (esecuzione anche dallo s.i. con g. flesse sotto staggio)
	Dall'appoggio capovolta avanti	Fioretto a gambe unite o divaricate (s.i.)			
	trofeo elite esordienti				
	trofeo elite allieve				
	trofeo elite junior				
	trofeo elite senior				