



PROGRAMMI TECNICI NAZIONALI



Maschile

Ginnastica Artistica

Anno 2019

PROGRAMMA

Il Programma tecnico si dividono in due settori:

NEMEA GYM: destinato a ginnasti appartenenti ai corsi di ginnastica formativa.

INDIVIDUALE (VL:tappetoni, trampolino, corpo libero:

CATEGORIE: pulcini, allievi, junior, senior

ELITE : **destinato a ginnasti più esperti**

INDIVIDUALE (corpo libero, minitrampolino, VL:tappetoni, sbarra:(3 attrezzi su 4)

CATEGORIE: pulcini,allievi, junior, senior.

(può essere usata lo staggio basso della parallela femminile come sbarra , ove non disponibile)

CATEGORIE

- **PULCINI** dai 6 (sei) anni compiuti agli 8 (otto) compiuti
- **ALLIEVI** dagli 9 (nove) anni compiuti ai 11 (undici) anni compiuti o da compiersi nell'anno in corso
- **JUNIOR** dai 12 (dodici) anni compiuti o da compiersi ai 15 (quindici) anni compiuti o da compiersi
- **SENIOR** dai 16 (sedici) anni compiuti in poi

PARTECIPAZIONE ALLE GARE – SOSPENSIONE D'ATTIVITA' – RETROCESSIONI

- I ginnasti, una volta presentatesi in una categoria, non possono durante il corso dell'anno cambiare categoria, retrocedere, o partecipare in contemporanea ad un'altra categoria.
- Ogni ginnasta potrà scegliere all'inizio di ogni anno sportivo, sulla base del proprio livello tecnico, se mantenere la categoria di appartenenza o passare ad una categoria superiore.
- Nel caso di sospensione per un anno sportivo dalle gare, il ginnasta, quando riprende l'attività, deve rientrare nella categoria dove si era precedentemente iscritto.
- Fanno eccezione a questa regola i ginnasti che sospendono l'attività per infortunio o motivi di salute. Per questi ginnasti, dietro presentazione di documentazione, può essere richiesta l'autorizzazione a disputare le gare in una categoria inferiore.

NORME GENERALI

- I ginnasti partecipanti alle gare devono essere tesserati all 'ASC per l'anno sportivo in corso
- Per tutto ciò non specificato si deve far riferimento al codice internazionale dei punteggi FIG.
- Le classifiche sono individuali
- Per il settore **NEMEA GYM ASC** ai fini della classifica generale verranno presi in considerazione la somma dei i TRE punteggi agli attrezzi.
- Per il settore **ELITE** ai fini della classifica generale verranno presi in considerazione i migliori TRE attrezzi su quattro.

NORME GENERALI PER LA PARTE TECNICA

- Per tutti i livelli per il totale del valore degli elementi si prendono gli elementi di PIÙ ALTO VALORE + L'USCITA;
- Nelle griglie quando nelle caselle ci sono elementi che hanno un "o di oppure" si può eseguire un elemento o l'altro ma non tutti e due altrimenti verranno contati come ripetizione. I movimenti che si trovano nella stessa casella con la prima lettera maiuscola sono difficoltà distinte quindi non vengono considerate come ripetizioni.
- Le esigenze specifiche sono contenute nel numero di elementi richiesta NON BISOGNA FARE ESIGENZE OLTRE AI SUDETTI ELEMENTI.
- N.B.: A SBARRA È RICHIESTA UNA ESIGENZA IN MENO MA VIENE APPLICATO UN BONUS DI 0,50.
- L'esercizio al corpo libero va terminato con una parte acrobatica altrimenti ci sarà una penalità di 0,50 e gli elementi che si possono ripetere sono solo quelli acrobatici.

SPECIFICA PER IL CORPO LIBERO: le difficoltà con più elementi possono essere scomposte per raggiungere il massimo degli elementi richiesti. L'esercizio può avere una durata massima di 70 secondi.

SPECIFICA PER LA SBARRA: dalla kippe / kippe breve in appoggio si possono eseguire solamente FUCS o OCHETTA non le sottentrate altrimenti ci sarà la penalità di una fermata, per poter effettuare una inversione di direzione bisogna eseguire una kippe / kippe breve slancio all'orizz. (es. kippe slancio e kippe breve oppure kippe e slancio giro addominale).

Per quanto riguarda le penalità bisogna attenersi al Codice Internazionale dei Punteggi.

NEMEAGYM ASC

Cat. Pulcini :	Corpo libero	Esercizio libero con elementi da scegliere nel codice allegato
	Volteggio	Obbligatorio da p. 11.00 a p. 12.00
	Trampolino	Obbligatorio da p. 11.00 a p. 12.00
	Parallele	Esercizio libero con elementi da scegliere nel codice allegato
Cat. Allievi:	Corpo libero	Esercizio libero con elementi da scegliere nel codice allegato
	Volteggio	Obbligatorio da p. 11.00 a p. 13.00
	Trampolino	Obbligatorio da p. 11.00 a p. 13.00
	Parallele	Esercizio libero con elementi da scegliere nel codice allegato
Cat. Junior:	Corpo libero	Esercizio libero con elementi da scegliere nel codice allegato
	Volteggio	Obbligatorio da p. 11.00 a p. 15.00
	Trampolino	Obbligatorio da p. 11.00 a p. 15.00
	Parallele	Esercizio libero con elementi da scegliere nel codice allegato
Cat. Senior:	Corpo libero	Esercizio libero con elementi da scegliere nel codice allegato
	Volteggio	Obbligatorio da p. 11.00 a p. 15.00
	Trampolino	Obbligatorio da p. 11.00 a p. 15.00
	Parallele	Esercizio libero con elementi da scegliere nel codice allegato

*N.B. Al volteggio verranno utilizzati i materassoni

GRIGLIA DEI MOVIMENTI per corpo libero

CATEGORIA PULCINI : 6 elementi

CATEGORIA ALLIEVI : 8 elementi

CATEGORIA JUNIOR E SENIOR : 10 elementi

(si può ripetere una volta 1 elemento)

N.B.: la scelta degli elementi determina il valore di partenza degli esercizi (A: 0,10 - B: 0,20)

Calcolo del punteggio: ESIGENZE SPECIFICHE (0,50) ognuna + ELEMENTI DI DIFFICOLTA' (A o B) punti 10.00 – PENALITA' DI ESECUZIONE =
PUNTEGGIO FINALE

--

CATEGORIA PULCINI

3 Attrezzi su 4	CORPO LIBERO	VL: MATERASSONI	MINITRAMP
	Esercizio libero con elementi da codice allegato	Esercizi obbligatori da p. 11.00 a p. 12.00	Esercizi obbligatori da p. 11.00 a p. 12.00
		Vedi griglia allegata pag 7.	Vedi griglia
Attrezzatura necessaria	Corsia 12x2 m h 3,5 cm	TAPPETONI 40 CM. (Possibilità di utilizzare 2 pedane)	tappetone 2m x 0.5

CATEGORIA ALLIEVI

3 Attrezzi su 4	CORPO LIBERO	VL: MATERASSONI	MINITRAMP
	Esercizio libero con elementi da codice allegato	Esercizi obbligatori da p. 11.00 a p. 13.00	Esercizi obbligatori da 11.00 a p. 13.00
		Vedi griglia allegata pag 7.	Vedi griglia
Attrezzatura necessaria	Corsia 12x2 m h 3,5 cm	TAPPETONI 60 cm (Possibilità di utilizzare 2 pedane)	tappetone 2m x 0.5

CATEGORIA JUNIOR / SENIOR

3 Attrezzi	CORPO LIBERO	VL: MATERASSONI	MINITRAMP
	Esercizio libero con elementi da codice allegato	Esercizi obbligatori da p. 11.00 a p. 15.00	Esercizi obbligatori da p. 11.00 a p. 15.00
		Vedi griglia allegata pag 7.	Vedi griglia
Attrezzatura necessaria	Corsia 12x2 m h 3,5 cm	TAPPETONI 80 cm	tappetone 2m x 0.5

Codice NEMEAGYM ASC

CORPO LIBERO

ESERCIZIO LIBERO CON ELEMENTI IMPOSTI PER TUTTE LE CATEGORIE

ESIGENZE SPECIFICHE: 1 elemento di mobilità articolare

(0,50 ognuna)

1 elemento del gruppo 5

1 rotolamento avanti o indietro

1 rovesciamento

VALORE ELEMENTI "**A**" : **0,10**

VALORE ELEMENTI "**B**" : **0,20**

VALORE ELEMENTI "**C**" : **0,30**

GRUPPO 1 – PARTI STATICHE, FLESSIBILITA', CAMBI

	01	02	03	04
A	Seduti, braccia in alto, gambe tese	Orizzontale gamba avanti flessa	Sforbiciata in verticale	Ponte
B	Da seduti, flessione avanti a gambe divaricate	Posizione di equilibrio libera (no avampiede) o orizzontale prona	Verticale 3 appoggi 2"	Staccata sagittale
C	Da seduti, flessione avanti a gambe unite	Orizzontale laterale	Verticale di slancio 2"	Staccata frontale

GRUPPO 2 – PARTI DI FORZA

	01	02	03
A	Posizione di squadra unita (bacino appoggiato, braccia fuori)	Posizione di candela (2'') con l'aiuto delle mani	Corpo proteso dietro
B	Squadra equilibrata unita o divaricata (2'')	Posizione di candela (2'') senza l'aiuto delle mani	Corpo proteso avanti bacino sollevato
C	Squadra sulle mani (2'') gb libere	Candela e rialzarsi con pennello	Corpo proteso avanti bacino sollevato + 1/2 giro a corpo teso

GRUPPO 3 - ROTOLAMENTI

	01	02	03
A	Rotolamento laterale	Capovolta indietro arrivo gb divaricate	Cap. avanti + pennello con 1/2 giro
B	Capovolta avanti	Capovolta indietro arrivo gb unite e tese	Cap. avanti e verticale gambe flesse
C	Capovolta avanti saltata (tuffo)	Capovolta indietro alla verticale	Cap. avanti e verticale gambe tese

GRUPPO 4 – ROVESCIAIMENTI

	01	02	03
A	Verticale e capovolta avanti salita gambe flesse		Verticale con ½ giro
B	Verticale e capovolta avanti salita gambe tese	Ruota anche con 1 mano	Verticale e ponte
C	Ruota spinta o saltata	Rondata	Kippe di testa

GRUPPO 5 – SALTI E COLLEGAMENTI COREOGRAFICI

	01	02	03	04	05
A	Cadere sulle mani a corpo teso dietro	Salto a pennello	Pennello raggruppato		Salto in alto con una gamba tesa
B	½ giro e caduta av. a corpo teso	Salto a pennello con 180°	Pennello raggruppato con 180°	Premulinelli dx-sx	Salto in alto con una gamba tesa con 180°
C	Come sopra + ½ giro	Salto a pennello con 360°	Sforbiciata tesa		Salto in alto divaricato frontale

VOLTEGGIO

Il ginnasta deve eseguire **un** salto a scelta tra quelli previsti per la sua categoria. E' prevista **una sola esecuzione**, anche se è facoltà del giudice concedere una seconda chance per volteggi non riconoscibili (sentito il parere del Presidente di Giuria).

Si raccomanda una rincorsa massima di 18 m, anche se la distanza è individuale, così come è individuale la distanza della pedana dal tappetone. E' possibile utilizzare 2 pedane nelle categorie Pulcini e Allievi.

Tutti i volteggi devono avere la repulsione con entrambe le mani dal tappeto. E' necessario attendere il via da parte del giudice (paletta verde) , pena l'annullamento del salto.

PROGRAMMA TECNICO

categoria	H	p.11.00	12.00			
Pulcini	40 cm	Salto pennello raggr. Salto pennello div.	Capovolta saltata (tuffo)			
categoria		p.11.00	12.00	13.00		
Allievi	60 cm	Capovolta saltata (tuffo)	Pennello con 360°	Verticale supina con spinta		
categoria		p.11.00	12.00	p.13.00	p.14.00	p.15.00
Junior E senior	80 cm	Capovolta saltata (tuffo)	Verticale supina con spinta	Flic flac avanti	Salto avanti raggruppato	Salto avanti carpiato / salto avanti raggruppato con 180°

PENALITA' SPECIFICHE

Salto Nullo	Seconda rincorsa con salto irriconoscibile	
	Salto non proprio della categoria di appartenenza	
	Mancanza di appoggio delle mani	
	Aiuto dell'istruttore	
p. 1.00	Appoggio solo di una mano	
1° volo	Da 0,30 a 0,50	Mancanza di fase di volo
	Da 0,10 a 0,50	Corpo squadrato
	Da 0,10 a 0,50	Gambe flesse o divaricate
	Da 0,10 a 0,50	Mancanza di tenuta
	p.0.10	Capo non in linea
appoggio	p.1.00	Braccia totalmente piegate
	Da 0,10 a 0,50	Braccia piegate
	Da 0,10 a 0,50	Gambe flesse o divaricate
	Da 0,10 a 0,50	Mancanza di tenuta
	p.0.10	Capo non in linea
2° volo	p.0.10	Spostamento di una mano
	Da 0,10 a 0,50	Mancanza di lunghezza
	Da 0,10 a 0,50	Mancanza di altezza
	Da 0,10 a 0,50	Gambe flesse o divaricate
	Da 0,10 a 0,50	Mancanza di tenuta
arrivo	p.0.10	Capo non in linea
	p.0.10 o.v.	Saltelli o passi dovuti a poca tenuta
	p.0.10	Movimenti supplementari delle braccia
	p.0.30	Più di tre passi
	p.0.50	Arrivo in massima accosciata
	p.1.00	Caduta
	p.0.30	Mancanza di dinamismo
	Da 0,10 a 0,30	Mancanza di direzione

TRAMPOLINO

Il salto al minitrampolino (standard: cm 112 x cm 112, inclinabile) può essere eseguito con rincorsa su una panca o a terra, a seconda dell'inclinazione dell'attrezzo che è libera. La tappetatura sarà alta come il minitrampolino (40 cm). Ogni ginnasta deve eseguire **due** salti tra quelli previsti per la sua categoria, uguali o differenti. Ai fini della classifica verrà preso in considerazione il salto migliore. Non è necessaria la dichiarazione del salto, ma è consigliata. Il valore di partenza di ogni salto è indicato nella tabella.

PROGRAMMA TECNICO

categoria	p.11.00	12.00			
Pulcini	Capovolta	Capovolta saltata			
categoria	p.11.00	12.00	13.00		
Allievi	Capovolta saltata (tuffo)	Verticale supina senza spinta	Verticale supina con spinta		
categoria	p.11.00	12.00	13.00	p.14.00	p.15.00
Junior Senior	Verticale supina con spinta	Rondata	Flic flac avanti	Salto avanti raggruppato	Salto avanti carpiato / salto avanti raggruppato con 180°

PENALITA' SPECIFICHE

Stacco/spinta	p.1.00	Mancanza di rincorsa
	p.0.50	Esecuzione in controspinta
	p.0.10	Stacco con un piede
	Da 0,10 a p.0.50	Mancanza di elevazione/spinta
	p.0.10	Battuta non al centro del Trampolino
	Da 0,10 a p.0.20	Mancanza di coordinazione arti superiori
	p.2.00	Aiuto dell'istruttore

Volo		
	Da 0,10 a p.0.30	Mancanza di direzione
	Da 0,10 a p.0.50	Mancanza di tenuta

	Da 0,10a p.0.30	Dinamismo insufficiente
--	-----------------	-------------------------

Arrivo		
	p.0.50	Arrivo fuori dai tappeti
	Nulla	Arrivo del bacino prima dei piedi
	p.1.00	Caduta
	p.0.30	Mancanza di dinamismo
	Da 0,10 a p.0.50	Mancanza di tenuta

ELITE

Cat. Pulcini:	Corpo libero	Esercizi da griglia (A / D)
	Volteggio	Obbligatorio da p. 11.00 a p. 13.00
	Sbarra	Esercizi da griglia (A / E)
	Trampolino	Obbligatorio da p. 11.00 a p. 13.00
Cat. Allievi	Corpo libero	Esercizi da griglia (A / D)
	Volteggio	Obbligatorio da p. 11.00 a p. 14.00
	Sbarra	Esercizi da griglia (A / E)
	Trampolino	Obbligatorio da p. 11.00 a p. 14.00
Cat. Junior/senior	Corpo libero	Esercizi da griglia (A / D)
	Volteggio	Obbligatorio da p. 11.00 a p. 15.00
	Sbarra	Esercizi da griglia (A / E)
	Trampolino	Obbligatorio da p. 11.00 a p. 15.00

Ai fini della classifica verranno presi in considerazione **TRE attrezzi su QUATTRO.**

CATEGORIA PULCINI

3 Attrezzi su 4	CORPO LIBERO	MINITRAMP.	VL: Tappetoni	SBARRA	
	Esercizi liberi	Esercizi obbligatori da p. 11.00 a p. 13.00	Esercizi obbligatori da p. 11.00 a p. 13.00	Esercizi liberi	
Gli esercizi sono liberi con elementi da scegliere nella griglia A-D	Vedi griglie allegate	Vedi griglia	Vedi griglia	Vedi griglie Allegate	
Attrezzatura necessaria	Corsia 12x2 m h 3,5 cm	tappetone 2m x 0.5	Tappetoni da 60 cm (possibilità 2 pedane)	Sbarra bassa o s/b parall. Asimmetriche	

CATEGORIA ALLIEVI

3 Attrezzi su 4	CORPO LIBERO	VL: VL: Tappetoni	SBARRA	MINITRAMP.	Classifica individuale sui 4 migliori attrezzi
	Esercizi liberi griglia (A/D)	Esercizi obbligatori da p. 11.00 a p. 14.00	Esercizi liberi griglia (A/E)	Esercizi obbligatori da p. 11.00 a p. 14.00	
Gli esercizi sono liberi con elementi da scegliere nella griglia A-D	Vedi griglie allegate	Vedi griglia	Vedi griglie allegate	Vedi griglia	
Attrezzatura necessaria	Corsia 12x2 m h 3,5 cm	Tappetoni da 80 cm (possibilità 2 pedane)	Sbarra bassa o staggio delle parallele asimmetriche h. variabile da 1,30 a 1,60	tappetone 2m x 0.5	

CATEGORIA JUNIOR / SENIOR

3 Attrezzi su 4	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO : TAPPETONI	SBARRA	MINITRAMP	Classifica individuale su 4 migliori attrezzi
	Esercizi da griglia (A/D)	Esercizi obbligatori da p. 11.00 a p. 15.00	Esercizi da griglia (A/E)	Esercizi obbligatori da p. 11.00 a p. 15.00	
Il punteggio è determinato da: A- valore degli elementi più E.S. B-p.10.00 meno falli di esecuzione A+B= punteggio finale	Vedi griglia degli elementi	Vedi griglia	Vedi griglia degli elementi	Vedi griglia	
Attrezzatura necessaria	Corsia 12x2 m h 3,5 cm	Tappetoni da 80 cm	Sbarra h variabile da 1,30 a 1,60	Minitramp + tappetoni 2x6x0.50 m	

Esercizi con i movimenti della griglia A – D (suolo) A – E (sbarra)

VALORE DEGLI ELEMENTI : A:0,10 B:0,20 C:0,30 D:0,40 (E:0,50 sbarra)

Cat. Pulcini

Punteggio finale:

Valore dei 6 elementi richiesti più 3 esigenze specifiche (0,50 ognuna)

p.10,00 - meno i falli di esecuzione

Cat. Allievi

Punteggio finale:

Valore degli 8 elementi richiesti più 3 esigenze specifiche (0,50 ognuna) **Si può ripetere una volta 1 elemento**

p.10.00 - meno i falli di esecuzione

Cat. Junior e Senior

Punteggio finale:

Valore dei 10 elementi richiesti più 3 esigenze specifiche (0,50 ognuna) **Si possono ripetere 1 volta 2 elementi**

p.10.00 - meno i falli di esecuzione

N.B. : GLI ELEMENTI IN PIU' NON VERRANNO CONTEGGIATI AI FINI DEL PUNTEGGIO DI PARTENZA MA SARA' VALUTATA LA LORO ESECUZIONE

VOLTEGGIO

Il ginnasta deve eseguire **un** salto a scelta tra quelli previsti per la sua categoria. E' prevista **una sola esecuzione**, anche se è facoltà del giudice concedere una seconda chance per volteggi non riconoscibili (sentito il parere del Presidente di Giuria).

Si raccomanda una rincorsa massima di 18 m, anche se la distanza è individuale. E' possibile utilizzare 2 pedane nelle categorie Pulcini e Allievi.

Tutti i volteggi devono avere la repulsione con entrambe le mani. E' necessario attendere il via da parte del giudice (paletta verde) , pena l'annullamento del salto.

PROGRAMMA TECNICO

<i>categoria</i>	Tappetoni	p.11.00	12.00	13.00	p.14.00	p. 15.00
Pulcini	60 cm	Pennello 180°	Capovolta saltata	Pennello 360°		
<i>categoria</i>		p.11.00	12.00	13.00	p.14.00	
Allievi	80 cm	Capovolta saltata	Pennello 360°	Flic flac avanti	Salto avanti raggruppato	
<i>categoria</i>		p.11.00	12.00	13.00	p.14.00	p.15.00
Junior Senior	80 cm	Flic flac avanti	Salto avanti raggruppato	Salto avanti carpiato	Salto avanti con 180° di rotazione	Salto avanti teso

PENALITA' SPECIFICHE

Salto Nullo	Seconda rincorsa con salto irriconoscibile	
	Salto non proprio della categoria di appartenenza	
	Mancanza di appoggio delle mani	
	Aiuto dell'istruttore	
p. 1.00	Appoggio solo di una mano	
1° volo	Da 0,30 a 0,50	Mancanza di fase di volo
	Da 0,10 a 0.50	Corpo squadrato
	Da 0,10 a 0.50	Gambe flesse o divaricate
	Da 0,10 a 0.50	Mancanza di tenuta
	p.0.10	Capo non in linea
Appoggio	p.1.00	Braccia totalmente piegate
	Da 0,10 a 0.50	Braccia piegate
	Da 0,10 a 0.50	Gambe flesse o divaricate
	Da 0,10 a 0.50	Mancanza di tenuta
	p.0.10	Capo non in linea

	p.0.10	Spostamento di una mano
2° volo	Da 0,10 a 0.50	Mancanza di lunghezza
	Da 0,10 a 0.50	Mancanza di altezza
	Da 0,10 a 0.50	Gambe flesse o divaricate
	Da 0,10 a 0.50	Mancanza di tenuta
	p.0.10	Capo non in linea
Arrivo		
	p.0.10	Movimenti supplementari delle braccia
	p.0.50	Arrivo in massima accosciata
	p.1.00	Caduta
	p.0.30	Mancanza di dinamismo
	Da 0,10 a 0.30	Mancanza di direzione

TRAMPOLINO

Il salto al minitrampolino (standard: cm 112 x cm 112, inclinabile) può essere eseguito con rincorsa su una panca o a terra, a seconda dell'inclinazione dell'attrezzo che è libera. La tappetatura sarà alta come il minitrampolino (40/50 cm). Ogni ginnasta deve eseguire **due** salti tra quelli previsti per la sua categoria, uguali o differenti. Ai fini della classifica verrà preso in considerazione il salto migliore. Non è necessaria la dichiarazione del salto, ma è consigliata. Il valore di partenza di ogni salto è indicato nella tabella.

PROGRAMMA TECNICO

categoria	p.11.00	12.00	13.00	p.14.00	
Pulcini	Pennello con 180°	Capovolta saltata (tuffo)	Pennello con 360°		
categoria	p.11.00	12.00	13.00	p.14.00	p.15.00
Allievi	Capovolta saltata (tuffo)	Pennello con 360°	Ribaltata	Rondata	
categoria	p.11.00	12.00	13.00	p.14.00	p.15.00
Junior Senior	Ribaltata	Rondata	Ribaltata 180°	Salto avanti raggruppato	Salto avanti teso con o senza rotazione

PENALITA' SPECIFICHE

Stacco/spinta	p.1.00	Mancanza di rincorsa
	p.0.50	Esecuzione in controspinta
	p.0.10	Stacco a un piede
	Da 0,10 a p.0.50	Mancanza di elevazione/spinta
	p.0.10	Battuta non al centro del Trampolino
	Da 0,10 a p.0.20	Mancanza di coordinazione arti superiori
	p.2.00	Aiuto dell'istruttore

Volo		
	Da 0,10 a p.0.20	Mancanza di direzione
	Da 0,10 a p.0.50	Mancanza di tenuta
	Da 0,10a p.0.30	Dinamismo insufficiente

Arrivo		
	p.0.50	Arrivo fuori dai tappeti
	Nulla	Arrivo del bacino prima dei piedi
	p.0.80	Caduta
	p.0.30	Mancanza di dinamismo
	Da 0,10 a p.0.50	Mancanza di tenuta

CORPO LIBERO

VALORE		A	B	C	D	E	F
		0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
1	PARTI STATICHE FLESSIBILITA'-CAMBI	Da seduti, flessione del busto avanti a gambe divaricate	Da seduti, flessione del busto avanti a gambe unite	Ponte Staccata sag. sn o dx Verticale Orizzontale	Staccata frontale Cambio avanti in verticale	Verticale di slancio 2" Cambio interno in verticale	Verticale con giro 360° o più
2	PARTI DI FORZA	Squadra equilibrata sui glutei senza mani 2"	Candela senza mani 2"	Squadra di forza gb unite o divaricate 2"	Da staccata corpo proteso dietro o gambe divaricate a terra verticale di forza 2"	Squadra massima Dalla squadra divaricata 2" verticale di forza 2"	Capovolta avanti a gambe divaricate di forza 2" (endo) Dalla squadra unita 2" verticale di forza 2"
3	PARTI E SERIE ACROBATICHE AVANTI	Capovolta avanti a gambe unite o divaricate	Tuffo	Ruota Rondata Rovesciata	Ribaltata a 1 Ribaltata a 2 Kippe di testa	Rib. A 1 + rib. a 2 Ribaltata + tuffo Flic Flac avanti	Ribaltata avanti + flic av. Salto avanti Salto av. Smezzato
4	PARTI E SERIE ACROBATICHE INDIETRO	Capovolta indietro a gambe unite o divaricate	Capovolta indietro alla verticale a braccia piegate	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese anche con ½ giro	Flic flac indietro Rondata flic	Rondata flic salto tempo Rondata 2 flic Rondata salto	Salto dietro raccolto Rondata flic salto dietro
5	SALTI E COLLEGAMENTI COREOGRAFICI	Cadere sulle mani a corpo teso gambe chiuse o con una gamba sollevata	Cadere indietro con giro 180° sulle mani Salto pennello con 180°	Sforbiciata tesa Salto in alto con 180° (1/2 giro) su una gamba Salto pennello 360° (1 giro)	Salto pennello 540° (1+ 1/2 giro)		
6	LAVORO CIRCOLARE		Premulinello dx o premulinello sn			1 mulinello gambe unite o divaricate (thomas)	2 mulinelli gambe unite o divaricate (thomas)

ESIGENZE SPECIFICHE : VALORE 0,50 ognuna :

MINIMO 1 ELEMENTO APPARTENENTE A 3 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI per la categoria ELITE

SBARRA

VALORE		A	B	C	D	E	F
		0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
1	ENTRATE	Entrata in appoggio Entrata in capovolta dietro con spinta dei piedi o slancio della gamba	Entrata in capovolta dietro di forza Infilata in presa poplitea	Infilata a una gamba flessa	Infilata a una gamba tesa	Kippe in appoggio Infilata a 2 gambe (anche come uscita)	Kippe slancio dietro all'orizzontale
2	MOVIMENTI SEMPLICI ALL'APPOGGIO	Cambio di fronte o sottouscire 1 gamba Sottoentrare 1 gamba	Bascole in presa poplitea dall'infilata in presa poplitea	Kppe breve in presa poplitea	Kippe breve ad una gamba tesa Fucs gambe chiuse o divaricate	Kippe breve ritorno in appoggio	Kippe breve slancio dietro all'orizzontale
3	GRANVOLTE E SLANCI SENZA ROTAZIONI		Slancio all'orizzontale e ritorno all'appoggio	Slanciappoggio dietro cambio di fronte av. con cambio di impugn.	Slancio in verticale	Slanciappoggio in vert. Granvolta frontale Granvolta dorsale	Dalla granvolta dorsale cambio succ. delle impugnature
4	ELEMENTI SEMPLICI VICINO ALLA SBARRA	Giro avanti a gambe divaricate sagitt.	Giro indietro a gambe div. sagitt	Giro addominale dietro Giro addominale avanti a gambe flesse	Giro addominale avanti Capov. dietro all'app. in orizzontale (giro libero)	Capov. dietro all'app. a 45°	Capovolta verticale
5	ELEMENTI IN AVVICINAMENTO ALLA SBARRA				Piantata a g. unite o divaricate e presa di slancio Giro di pianta a gambe unite o divaricate	Piantata a gambe unite/divaricate e cambio di fronte avanti con cambio di una impugn.	Giro di pianta a gambe divaricate o unite alla verticale Stalder all'orizzontale
6	USCITE	Dall'appoggio, slancio dietro all'orizzontale e arrivo in stazione eretta Capovolta avanti	Dall'appoggio, slancio dietro all'orizzontale con 180° e arrivo in stazione eretta	Dall'appoggio cadere indietro lanciando il corpo in avanti/alto (guizzo)	Dall'appoggio fioretto unito o divaricato Dall'appoggio cadere indietro lanciando il corpo in avanti/alto con ½ giro	Piantata a gambe unite o divaricate e fioretto	Salto dietro raccolto o teso Salto avanti carpaito o teso anche con ½ giro

ESIGENZE SPECIFICHE – VALORE 0,50 ognuna:

**MINIMO 1 ELEMENTO APPARTENENTE A 2 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI
per la categoria agonisti + 1 bonus di 0,50**

