



**PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA ARTISTICA
PROMOZIONALE A SQUADRE - INDIVIDUALE
REGOLAMENTARE A SQUADRE - INDIVIDUALE
“ELITE”INDIVIDUALE
2017-2018**

ARTICOLO 1

Norme per le Ginnaste

DIRITTI DELLA GINNASTA

Alla ginnasta è garantito il diritto di:

- Essere giudicata correttamente, imparzialmente secondo il regolamento ASC
- Avere un'attrezzatura idonea sia nell'allenamento che nella competizione.
- Ricevere tramite il suo istruttore le schede del suo punteggio.

RESPONSABILITA' DELLE GINNASTE

Abbigliamento di gara:

- Il costume di gara, deve rispettare i principi d'estetica di gara e non essere trasparente.
- Le scollature non possono oltrepassare la metà dello sterno e non più basse della linea inferiore delle scapole.

- Può non avere maniche. Eventuali spalline devono essere minimo di 2 cm.
- La sgambatura non può superare l'anca (massimo)..
- Le individualiste di una stessa società possono indossare body differenti.
- Non sono permessi braccialetti o collanine e orologi; gli orecchini non devono essere a pendente
- Eventuali piercing devono essere tolti.
- Non è necessario coprire piccoli tatuaggi.
- Bendaggi del corpo e polsini sono permessi , purché ben fissati.
- Non sono permesse imbottiture o pancere.
- E' consentito l'utilizzo di coulottes dello stesso colore e tessuto del body.

REGOLE DI GARA PER LA GINNASTA

- Deve prendere parte alla sfilata iniziale, finale e alla premiazione.

All'inizio e alla fine dell'esercizio deve presentarsi alla giuria.

- Deve prestare attenzione all'inizio dell'esercizio alla giuria per cominciare l'esercizio.
- Ha a disposizione 30" dopo una caduta alle parallele (il tempo parte quando la ginnasta si rialza dalla caduta
- Ha a disposizione 10" dopo una caduta alla trave.
- Deve eseguire il cambio attrezzi in maniera ordinata.
- Deve rispettare i tempi di riscaldamento.
- Deve astenersi da qualsiasi comportamento indisciplinato o offensivo.

ARTICOLO 2

Norme per gli Allenatori

Trampolino e Volteggio - preparazione della pedana, della protezione a C e della panca per la rincorsa, controllo dei tappetoni. Parallele e Trave – controllo dei tappeti.

Essere presente sul campo gara a debita distanza. Alle parallele e alla trave togliere la pedana.

Alle parallele per assistere la ginnasta durante tutto l'esercizio.

Ad ogni attrezzo per aiutare o soccorrere in caso d'infortunio.

L'ALLENATORE:

Deve comportarsi in maniera corretta e sportiva durante tutte le fasi della competizione, e in particolare:

- Agli attrezzi.
- Durante il cambio attrezzi.
- Durante la premiazione.

DIRITTI E RESPONSABILITA' DEGLI ALLENATORI

All'allenatore è garantito il diritto di:

- Assistere durante il riscaldamento in campo gara su ogni attrezzo, al

- Assistere e parlare con la ginnasta nel periodo di caduta alle parallele e trave.
- Chiedere informazioni al Presidente di Giuria

All'allenatore NON è permesso:

- Parlare direttamente con la ginnasta, suggerire, gridare, o simili durante l'esercizio.
- Ostacolare la vista ai giudici durante l'assistenza all'attrezzo di gara.

- entrare in discussione con le giurie all'interno dell'area di gara.
- Ritardare la gara.
- Sono permessi max 2 allenatori per società
- Eventuali presenze in campo gara di persone esterne comporterà una penalità alla società d'appartenenza.

ABBIGLIAMENTO IN CAMPO GARA

L'allenatore DEVE indossare un capo riconoscibile della società d'appartenenza, nonché scarpe da ginnastica.

RICHIESTE DI CHIARIMENTO

Richieste di chiarimento sul punteggio esclusivamente al P.d. G

ARTICOLO 3

Norme per le Giurie

Ogni giudice deve conoscere il Regolamento ASC e agire in accordo con esso.

REGOLAMENTO PER I GIUDICI

Essi devono :

- Avere almeno 16 anni;
- Aver partecipato con successo ad un corso di formazione e aver partecipato ad una giornata d'aggiornamento all'anno.
- Comunicare l'indisponibilità a giudicare entro il mercoledì precedente la gara.

Essi hanno la responsabilità di:

- Partecipare alla riunione di giuria prima della rispettiva gara;
- Indossare l'abbigliamento prescritto, sopra bianco sotto blu.
- Valutare ogni esercizio accuratamente, precisamente,velocemente.

- .Durante la gara il giudice deve:
- Non deve parlare con l'altro giudice durante la valutazione dell'esercizio

- Deve mantenere la sua valutazione entro 0,50 dall'altro giudice..
- Ogni giudice è responsabile dei propri punteggi .in caso d'intervento del PdG il giudice ha il diritto di motivare il proprio punteggio e di essere o non essere d'accordo con l'eventuale cambio. In caso di disaccordo la decisione spetta al PdG.
- La sua valutazione deve essere in decimi di punto.
- Deve firmare il foglio del punteggio con scrittura leggibile.
- Deve fornire una registrazione personale della sua valutazione di tutti gli esercizi.

IL PRESIDENTE DI GIURIA

E' di norma un giudice con grande esperienza. Esso deve:

- Istruire i giudici prima della gara
- Controllare l'attrezzatura.
- Intervenire in caso di disaccordo tra giudici.
- Sollevare dall'incarico un giudice dopo il 3° richiamo.

ARTICOLO 4

Valutazione degli esercizi

GENERALITA'

Il metodo di valutazione è valido per tutte le categorie del circuito ASC:

- Settore Asc Promozionale (Squadra e individuale)
- Settore Asc Regolamentare (Squadra e individuale)
- Settore "Elite" (individuale)

COMPONENTI DEL GIUDIZIO

- Non è permesso ripetere l'esercizio.
- L'esecuzione in tutti gli attrezzi sarà valutata dalla somma fra la nota D e la nota E

PUNTEGGIO D (CONTENUTO)

Il punteggio D a parallele, trave e corpo libero include:

Valore delle Difficoltà:

- 0.10 P
- 0.20 P
- 0.30 P
- 0.40 P
- 0.50 P
- 0.60 P
- 0.70 P
- 0,80 P

Esigenze di composizione 0.50 ognuna per ogni attrezzo escluso il Volteggio

che include nel punteggio D anche il Valore delle Difficoltà.

- Sono conteggiati al massimo gli elementi di maggior valore, nel numero definito dal settore e dalla categoria scelta. La giuria D riconoscerà il valore dell'elemento solo in caso di esecuzione corretta(rispetto delle caratteristiche tecniche del movimenti), in caso di NON riconoscimento si attribuirà l'elemento di valore inferiore se riconoscibile.
- Nel settore ASC Promozionale, Regolamentare e nell 'Elite categoria Esordienti è proibito inserire gli elementi di difficoltà superiore a quella prevista , **con penalità di 1.00 punto ogni volta.**
- Nel settore Elite cat. ALLIEVE(1° e 2° e 3° livello) il valore di partenza non può superare punti:
 - 1° livello= 5,00
 - 2° livello 6,00
 - 3° livello 6,50 compreso di esigenze di composizione.

Elementi sono considerati differenti se :

- Sono eseguiti con differenti posizioni del corpo (carpiato, divaricato, ecc...)
- Sono eseguiti con gambe unite e divaricate all'arrivo, ma che siano caratterizzate da un'evidente tecnica differente (ribaltata 1-2...).
- Sono eseguiti con spinta a uno o due piedi.
- Sono eseguiti come entrata alle parallele e trave e sopra l'attrezzo.
- Sono eseguiti con rotazioni diverse (180°-360° ecc).Il riconoscimento degli elementi avviene in ordine cronologico.

Gli attrezzi per ogni competizione sono:

Corpo libero

Trave (solo per la sezione femminile)

Volteggio

Minitrampolino

La gara in oggetto potrà essere individuale o a squadra utilizzando le stesse griglie per quanto riguarda la composizione degli esercizi

Le sezioni previste per le competizioni sono

Femminile(validi 3 attrezzi su 4)

Maschile(corpo libero, volteggio , minitrampolino)

Mista (solo per la gara a squadra)

La classifica per questo tipo di gara sarà:

- specialità: ovvero su ogni attrezzo

- generale : ovvero la somma ottenuta dai 3 migliori punteggi

Per premiare il maggior numero di ginnaste le prime classificate della classifica generale non saranno richiamate nella classifica di specialità avendo già vinto la gara nella sua complessività.

Per ogni ginnasta in gara il tecnico dovrà presentare alla giuria la griglia degli elementi compilata in ogni sua parte mettendo in evidenza gli elementi scelti. Per ogni categoria bisognerà segnare gli elementi scelti tenendo conto che laddove venisse inserito un elemento di valore superiore avrà una penalità di 1 punto. Gli elementi di valore inferiore o in eccesso rispetto agli elementi richiesti rispetto al programma scelto saranno valutati nella loro esecuzione , ma non aggiungeranno punteggio. Non c'è penalità per errata dichiarazione. Verrà invece assegnata la penalità di 0,20 per schede consegnate non compilate o non completamente compilate

Trampolino

- La rincorsa è libera, sulla panca (lunghezza libera) o a terra . Il trampolino deve essere inclinabile
- Il salto comincia con la rincorsa , la battuta sul trampolino deve avvenire con due piedi uniti, l'arrivo del salto è sui tappetoni (h. 40 cm.) .
- I salti con arrivo sul trampolino non sono ammessi.
- I salti con battuta di un solo piede sul trampolino non sono ammessi.
- I salti con battuta non contemporanea dei piedi non sono Ammessi.

PENALITA' GENERICHE ALL'ATTREZZO

ERRORE	PENALITA'
Mancanza di rincorsa	2.00

La penalità da 2.00 punti si devono togliere dal PF

PENALITA' GENERICHE ALL'ATTREZZO

ERRORE	PENALITA'
Stacco	
Salto in contropinta	0.10 - 0.30
Spinta a piede piatto	0.10
Mancanza di elevazione	0.10 - 0.30 - 0.50
Battuta non al centro del trampolino	0.10

VOLTEGGIO

La 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 nella categoria Esordienti

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.

PENALITA' SPECIFICHE ALL'ATTREZZO (GIURIA D)

ERRORE	PENALITA'
Appoggio di una sola mano	2.00
Contatto di pedana o tappeti senza eseguire il salto	2.00
Non appoggiare le mani	Salto nullo
Battuta con un piede solo sulla pedana	
Battuta con i piedi non contemporanei	
Aiuto durante il salto	

PENALITA' GENERICHE ALL'ATTREZZO

ERRORE	PENALITA'
1° volo	
Tecn. scorretta: mancanza 1° volo	1.00
Tecn. scorretta: corpo squadrato	0.10 – 0.30
Tecnica scorretta: corpo arcato	0.10 – 0.30
Rotazione incompleta	0.10 – 0.30
Braccia piegate	0.10 – 0.30 – 0.50
Ginocchia flesse	0.10 – 0.30 – 0.50
Gambe o/e ginocchia divaricate	0.10 – 0.30
Fase d'appoggio	
Tecnica scorretta: spalle avanti	0.10 – 0.30
Tecnica scorretta: mancanza di	0.10 – 0.30

passaggio per la verticale	
Tecn. scorretta: spostamento di una mano	0.10 – 0.30
2° volo	
Altezza	0.10 – 0.30 – 0.50 – .80
Precisione nelle rotazioni	0.10
Non mantenere la posizione del corpo tesa (arti tesi)	0.10 – 0.30
Posizione del corpo: insufficiente e/o ritardata estensione nei raccolti o carpiati	0.10 – 0.30
Gambe flesse	0.10 – 0.30 – 0.50
Gambe o ginocchia divaricate	0.10 – 0.30
Lunghezza insufficiente	0.10 – 0.30 – 0.50
Generalità	
Dinamismo insufficiente	0.10 – 0.30 – 0.50

ERRORE	PENALITA'
Valido in tutti i settori	
Supporto supplementare di una gamba contro il lato/superficie della trave (facilitazione)	0.30
Non soddisfare l'esigenza tecnica di un elemento utilizzando un appoggio supplementare	0.30
Aggrapparsi per evitare una caduta	0.50
Caduta su e dall'attrezzo	1.00
Movimenti supplementari (sbilanciamenti) per evitare cadute	0.10-0.30-0.50
Pausa di concentrazione(+ di 2")	0.10 ogni volta
Prolungata preparaz. di un elemento Ginnico	0.10 ogni volta
Non tentare l'uscita o uscita non codif.	0.50
Entrata non codificata	0.10

NOTE PER CADUTE

- Elementi acrobatici e ginnici :si deve ritornare sulla trave con almeno un
-
- piede per avere riconosciuto l'elemento

- Con arrivo di 1 o 2 piedi in posizione richiesta ED riconosciuta.
- Senza arrivo dei piedi in posizione richiesta: ED non valida.

Trave

GENERALITA'

- La valutazione dell'esercizio inizia con lo stacco dalla pedana o sul tappeto.
- Non sono permessi supporti supplementari sotto la pedana (tipo un'altra pedana o tappeti)
- Durante una caduta dall'attrezzo è consentita un'interruzione di 10".
- Se la ginnasta non risale sulla trave entro 10" l'esercizio sarà considerato terminato. Nel team la coppia vale una ginnasta.

CONTENUTO DELL'ESERCIZIO

come il valore degli elementi di difficoltà deve essere scelto in varietà tra le seguenti categorie di movimenti, oltre a entrata e uscita.

- Elementi acrobatici con o senza fase di volo.
- Elementi ginnici quali salti, saltelli, e balzi, giri elementi statici (in piedi, sedute o sdraiate).

CRONOMETRAGGIO

Il cronometrista comincia a cronometrare quando la ginnasta lascia la pedana o il tappeto e lo arresta quando la ginnasta tocca il tappeto al termine dell'esercizio.

- In caso di caduta il cronometrista ferma il cronometro e lo fa ripartire al primo contatto con la trave durante la risalita.
- Un segnale di avvertimento comunicherà che mancano 10" allo scadere del tempo massimo consentito.
- Alla scadenza del tempo ci sarà un secondo segnale.
- Se l'arrivo della ginnasta sui tappeti corrisponde con il 2° segnale, non vi sarà nessuna penalità.
- Se l'arrivo sui tappeti in uscita è eseguito dopo il 2° segnale verrà applicata la penalità per esercizio fuori tempo massimo (0.10 sul PF) ; l'esercizio sarà comunque valutato intero, compresa l'uscita.
- Tutti gli elementi e le EG eseguiti fuori tempo saranno riconosciuti dalla giuria D e valutati dalla giuria E.

GENERALITA'

La valutazione dell'esercizio comincia con il primo movimento della ginnasta e termina con l'ultimo in posizione finale.

SUPERFICIE A DISPOSIZIONE

- 1 striscia di moquette minimo 14 m. oppure striscia facilitante o quadrato 12x12 , a seconda della disponibilità della società organizzatrice.
- Non è prevista penalità per uscita dalla striscia o pedana (es. presa di rincorsa), fermo restando che tutti gli elementi devono essere eseguiti sopra la superficie.

CONTENUTO E COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO

Il valore dell'esercizio deve essere rappresentato da varietà di categorie di elementi:

- Elementi Acrobatici quali: Rotolamenti , Verticali, Elementi con l'appoggio delle mani con / senza volo, Salti.
- Elementi Ginnici quali: Salti, Saltelli, Balzi, Giri, Elementi Statici
- Posizioni: varietà di passaggi in piedi, sedute , sdraiate.

PENALITA' SPECIFICHE ALL'ATTREZZO (GIURIA E)

ERRORE	PENALITA'
Pausa di concentrazione prima di una serie acro (+ di 2")	0.10 ogni volta
Prolungata preparaz. di un elem. ginnico	0.10 o.v.

ASC Promozionale

GENERALITA'

Il settore Promozionale è stato creato per consentire alle ginnaste, che frequentano da poco la palestra (corsi di formativa e base), di poter prendere parte al Campionato ASC con un programma adatto alle loro competenze e capacità. Ed è proprio per questo motivo che le ginnaste non devono fermarsi in questo settore, ma utilizzarlo come "trampolino di lancio".

PARTECIPAZIONE AL CAMPIONATO ASC Promozionale

Nel settore ASC Promozionale le ginnaste possono gareggiare per un massimo di 1 anno al termine del quale non saranno più considerate "Principianti" e dovranno gareggiare nei settori Regolamentari a squadra o individuali

pena la squalifica dal Campionato per tutto l'Anno Sportivo in corso.

Questa norma, non consentirà già dal prossimo anno di far gareggiare nei Team ginnaste che risultino nelle classifiche Regionali 2017-2018.

REGOLAMENTAZIONE DELLA SQUADRA

- Le squadre possono essere composti da un minimo di 4 a un massimo di 8 ginnaste; L'ESECUZIONE E' INDIVIDUALE .La Squadra può essere MISTA.
- **Il punteggio di squadra ai 4 attrezzi sarà determinato dalla somma dei migliori 3 punteggi per attrezzo.**
- Gli elementi di difficoltà al corpo libero e in trave dovranno essere scelti dalle griglie sulla base delle richieste specifiche per categoria.
- I maschi per il Corpo Libero possono usare la griglia del programma GAM.
-

- Non è consentito eseguire elementi di valore superiore; per ogni elemento proibito verrà tolto 1 punto dal PF oltre alla penalizzazione d'esecuzione dell'elemento stesso.
- Al Corpo Libero e in Trave ,per il calcolo totale delle ED vengono sommati gli elementi con valore maggiore.
- I salti al Trampolino non potranno essere di valore superiore alle richieste specifiche di categoria indicate.
- Un salto al Trampolino di Valore superiore a quello consentito dalle richieste specifiche di categoria determinerà un salto nullo.

TRAVE

TABELLE

CATEGORIA	n.ED	Valori difficoltà consentiti	EC (0.50 x 4) = max punti 2.00	Durata Esercizio	Altezza trave
E	4	0,10/0,20	<ul style="list-style-type: none"> • 1 elemento artistico codificato • 1 entrata codificata • 1 posizione di equilibrio • 1 contatto con la trave** 	• 45"	50 cm
A	5	0,10/0,20			
J	6	0,10/0,30			
S	7	0,10/0,30			

ASC PROMOZIONALE SQUADRA E INDIVIDUALE

Le ginnaste che gareggiano nel Promozionale a squadre possono gareggiare anche nel programma individuale.

** Si specifica che il contatto con la trave deve avvenire con il tronco (anche di passaggio: esempio la capovolta oppure a cavallo della trave come elemento coreografico, seduta etc...) non va bene il contatto con le ginocchia
CORPO LIBERO

CATEGORIA	n.ED	Valori difficoltà consentiti	EC (0.50 x 4) = max punti 2.00	Durata Esercizio
E	4	0,10/0,20	<ul style="list-style-type: none"> • 1 serie di 2 salti artistici differenti codificati • 1 rotolamento avanti o indietro anche non codificato* • 1 giro perno 180° (No esordienti) • 1 elemento della riga 2 (posiz. Statiche equilibri e squadre) <p>*N.B. il rotolamento deve essere completo quindi tutte le capovolte con partenza e arrivo liberi.</p>	Max 45"
A	5	0,10/0,20		
J	6	0,10/0,30		
S	7	0,10/0,30		Max 60"

N.B. TRAVE, CORPO LIBERO:

- Elementi di Valore superiori a quelli richiesti non saranno conteggiati; saranno invece valutati nella loro esecuzione e penalizzati con punti 1.00 per ogni elemento proibito.
- Per il calcolo totale delle ED vengono sommati gli elementi con valore maggiore.
- **Ogni elemento mancante rispetto a quelli richiesti per ogni categoria, sarà penalizzato di P. 1,00**

TRAMPOLINO

CATEGORIA	Valori difficoltà consentiti	Descrizione e n. ED
E	11.00/12.00	2 salti Possono essere uguali o differenti. Per tutte le categorie
A	11.00/12.00	
Junior	11.00/13.00	
senior	11.00/13.00	

VOLTEGGIO

Categoria	ED	Valore Difficoltà consentito	EC	Altezza tappeti	Lunghezza pila
esordienti	1 salto	11.00/12.00	1 salto scelto da qualsiasi Gruppo Strutturale.	40 cm per E e A	6 m di lunghezza per tutte le categorie
Allieve		11.00/12.00			
Juniores		11.00/13.00		60 cm J-S	
Seniores		11.00/13.00			

**LA CLASSIFICA E' DATA DALLA SOMMA DI 3 ATTREZZI :
CORPO LIBERO- TRAVE-MIGLIOR PUNTEGGIO FRA TRAMPOLINO E VOLTEGGIO.**

REGOLAMENTARE
squadra – Individuale

Le ginnaste che gareggiano nel
Regolamentare a squadre possono
gareggiare anche nel programma
individuale.

TRAVE

CATEGORIA	n.ED	Valori difficoltà consentiti	EC (0.50 x 4) = max punti 2.00	Durata Esercizio	Altezza trave
E	4	0,10/0,20	<ul style="list-style-type: none"> • 1 elemento artistico codificato • 1 entrata codificata • 1 posizione di equilibrio • 1 piroetta (ESORDIENTI Giro sugli avampiedi) 	Max 45”	50 cm
A	5	0,10/0,30			
J	6	0,10/0,40			
S	7	0,10/0,40		Max 60”	50 cm

CORPO LIBERO

CATEGORIA	n.ED	Valori difficoltà consentiti	EC (0.50 x 4) = max punti 2.00	Durata Esercizio
E	4	0,10/0,20	<ul style="list-style-type: none"> • 1 serie di 2 salti artistici differenti codificati • 1 rotolamento avanti o indietro anche non codificato* • 1 giro perno 360° (Esordienti 180°) • 1 salto differente da quello della serie <p>*N.B. il rotolamento deve essere completo quindi tutte le capovolte con partenza e arrivo liberi.</p>	Max 45”
A	5	0,10/0,30		
J	6	0,10/0,40		
S	7	0,10/0,40		Max 60”

N.B. TRAVE, CORPO LIBERO:

- Elementi di Valore superiori a quelli richiesti non saranno conteggiati; saranno invece valutati nella loro esecuzione e penalizzati con punti 1.00 per ogni elemento proibito.
- Per il calcolo totale delle ED vengono sommati gli elementi con valore maggiore.
- **Ogni elemento mancante rispetto a quelli richiesti per ogni categoria, sarà penalizzato di P. 1,00**

VOLTEGGIO

Categoria	ED	Valore Difficoltà consentito	EC	Altezza tappeti	Lunghezza pila
esordienti	1 salto	11.00/12.00	1 salto scelto da qualsiasi Gruppo Strutturale.	40 cm per E e A	6 m di lunghezza per tutte le categorie
Allieve		11.00/12.50			
Juniores		11.00/13.00		60 cm J-S	
Seniores		11.00/13.00			

TRAMPOLINO

CATEGORIA	Valori difficoltà consentiti	Descrizione e n. ED	
E/ A	11.00/12,50	2 salti Possono essere uguali o differenti. Per tutte le categorie Il P.F. è dato dal miglior salto.	Se la ginnasta esegue un salto di valore superiore rispetto a quelli richiesti in base alla categoria d'appartenenza, il salto è nullo.
J	11.00/13.00		
S	11.00/13.00		

LA CLASSIFICA E' DATA DALLA SOMMA DI 3 ATTREZZI :

CORPO LIBERO- TRAVE-MIGLIOR PUNTEGGIO FRA TRAMPOLINO E VOLTEGGIO

**CATEGORIA
DI APPARTENENZA PER ETA' DELLE
GINNASTE**

**LA CATEGORIA DI APPARTENENZA FA
RIFERIMENTO ALLA DATA DI NASCITA**

DIVISIONE DI ETA'

ESORDIENTI : 2011-2012

ALLIEVE 1° LIVELLO:

2010-2009-2008

ALLIEVE 2° LIVELLO : 2007-2006

JUNIOR: 2005-2004

SENIOR DA 2003 e precedenti

GARA A SQUADRA

Ciascuna società può prendere parte a questo tipo di gara con una o più squadre per ogni programma e categoria.

Ogni squadra deve essere composta da minimo 4 max 8 atleti. Per le squadre miste nella squadra dovrà esserci almeno una componente maschile che dovrà presenziare almeno su un attrezzo.

Tutti i componenti la squadra potranno (a discrezione del tecnico) presenziare sui 4 attrezzi scelti, ma ai fini della classifica verranno considerati i migliori totali ottenuti da 3 attrezzi.

Tutti i componenti la squadra dovranno gareggiare almeno su un attrezzo.

Le ginnaste che concorrono sia alla gara individuale che a quella a squadra dovranno comunque mantenere lo stesso tipo di programma.

Per il corpo libero è prevista la musica.

(No per i maschi)

**PRECISAZIONI AL PROGRAMMA
ASC PROMOZIONALE E
REGOLAMENTARE**

PRECISAZIONI PROGRAMMA “ ELITE”

NELLA GRIGLIA ALLIEVE 1 LIVELLO CORPO LIBERO NELLE ESIGENZE SPECIFICHE AGGIUNGERE “1PIROETTA”

VOLTEGGIO

NELLA CATEGORIA ALLIEVE VOLTEGGIO CON RICHIESTA” 2 SALTI DIFFERENTI”(MIGLIOR PUNTEGGIO)

SE I DUE SALTI SONO UGUALI VERRA’ PRESO IN COSIDERAZIONE UN SOLO SALTO , IL PRIMO. NON IL MIGLIORE.

NELLA CATEGORIA JUNIOR E SENIOR “3 SALTI DIFFERENTI , MEDIA DEI 2 MIGLIORI”

SI POSSONO PRESENTARE ANCHE SOLO 2 SALTI, MA CHI PREENTERA’ IL 3° SALTO AVRA’ UN BONUS DI 0,50

NELLA FASE NAZIONALE SARA’ EFFETTUATA ANCHE UNA CLASSIFICA PER ATTREZZO, DALLA QUALE SARA’ ESCLUSO IL PODIO DELLA CLASSIFICA GENERALE.

TROFEO ASC - In ogni competizione del Campionato Nazionale alle ginnaste e ai ginnasti che si classificheranno al primo posto verranno assegnati 10 punti, al secondo posto 5 punti e al terzo posto 3 punti. La Società che totalizzerà il maggior numero di punti si aggiudicherà il Trofeo



Griglie degli elementi Promozionale e Regolamentare Individuale e a Squadre Artistica femminile

CORPO LIBERO INDIVIDUALE

	0,10	0,20	0,30	0,40
ACROBATICA	-CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO LIBERO -CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO LIBERO	-CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI -CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO IN PIEDI RUOTA VERTICALE E CAPOVOLTA	-CAPOVOLTA AVANTI SALTATA -RUOTA SALTATA O SPINTA ROVESCIAIA INDIETRO ROVESCIAIA AVANTI	-RIBALTATA A 1/2 -RONDATA Capovolta indietro alla verticale
VERTICALI / SQUADRE / SCIOLTEZZA	-MAX DIVARICATA SAGITTALE (STACCATA) VERTICALE DI SLANCIO DI 1 GAMBA CANDELA -SQUADRA IN APPOGGIO SUL BACINO 2"	-MAX DIVARICATA FRONTALE VERTICALE DI SLANCIO SQUADRA 2" PONTE	-VERICALE TENUTA 2" MAX SQUADRA DIVARICATA O UNITA 2" -	-VERTICALE 180°
EQUILIBRI E GIRI	GIRO 180° SU DUE PIEDI IN RELEVÉ' -PASSE' RELEVÉ'	GIRO 180° PERNO ORIZZONTALE PRONA TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE	-GIRO 180° GAMBA ALL'ORIZZONTALE(90°) -GIRO PERNO 360° -GAMBA IMPUGNATA AVANTI O LATERALE TUTTA PIANTA TENUTA 2"	-GIRO PERNO 540° GIRO PERNO 180° GAMBA IMPUGNATA ALTA
SALTI ARTISTICI	SALTO DEL GATTO SALTO DIV. FRONT 90° -PENNELLO -SFORBICIATA SALTELLO G. TESA AV. SALTO SAGITTALE SPINTA A 2 PIEDI (MIN. 90)	-PENNELLO 180 SALTO RACCOLTO SALTO DEL GATTO GIRO 180° ENJAMBEE APERTURA MIN. 90 SPINTA A 1 PIEDE ENJAMBEE SPINTA A 2 PIEDI (MIN. 150)	-RACCOLTO180° SISSONE -PENNELLO 360° CARPIATO DIV O UNITO ENJAMBEE SPINTA A 1 PIEDE APERT. 180° SALTO COSACCO SPI NTA A 2 PIEDI SALTO DEL GATTO GIRO 360°	-SALTO CARPIATO DIVARICATO 180° -RACCOLTO 360° -ENJAMBEE SPINTA A 2 PIEDI (ROTAZIONE 180°) SALTO COSACCO 180° SPINTA A 2 PIEDI ENJAMBEE CON CAMBI

PARTE PER L'UFFICIALE DI GARA

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

PARTE DA CONSEGNARE AL TECNICO

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

TRAVE INDIVIDUALE

	0,10	0,20	0,30	0,40
ENTRATE	-SALITA SU UN PIEDE APPOGGIO DELLE MANI SALITA A 2 PIEDI POSIZIONE RACCOLTA	-SALIRE IN ACCOSCIATA SQUADRA DIVARICATA NON TENUTA	-BATTUTA ENTRATA A 2 PIEDI -SQUADRA DIVARICATA TENUTA 2"	-BATTUTA IN PEDANA PIEDI UNITI ARRIVO IN ARABESQUE CAPOVOLTA AVANTI FERMATA MAX DIVARICATA FRONTALE O SAGITTALE SENZA MANI
ACROBATICA		-CAPOVOLTA AVANTI FERMATA -CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO IN GINOCCHIO	- PONTE - CAPOVOLTA AVANTI CAPOVOLTA INDIETRO	RUOTA PONTE CON ELEVATA DI UNA GAMBA TENUTA 2"
VERTICALI/ POSIZ. STATICHE TENUTE 2"	-EQUILIBRIO SU UN PIEDE TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE (TUTTA PIANTA) EQUILIBRIO SU 2 AVAMPIEDI 2" IMMOBILI DAL RELEVÉ	--EQUILIBRIO LIBERO SU UN AVAMPIEDE TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE CANDELA TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE SQUADRA DIVARICATA O UNITA TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE	-TENUTA GAMBA TESA A 90° SU UN PIEDE TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE VERTICALE DI SLANCIO SEGNATA	--VERTICALE GAMBE LIBERE, TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE -TENUTA GAMBA TESA A 90° SULL'AVAMPIEDE TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE POSIZIONE A I CON LE MANI TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE
SALTI ARTISTICI	-PENNELLO SALTO DIVARIC. SAGITTALE MIN. 90° SPINTA/ARRIVO 2 PIEDI	-PENNELLO CAMBIO PIEDE -SFORBICIATA A GAMBE FLESSE SALTO IN ESTENSIONE GB DIVARICATE FRONTALMENTE MIN 90°	-RACCOLTO -PENNELLO 180° SFORBICIATA	-COSACCO -GATTO 180° SISSONE ENJAMBEE MIN.150° SPINTA A 2 PIEDI -' GIRO PERNO' 360° GAMBA A 45°
PIROETTE	-GIRO 180° SU DUE PIEDI IN RELEVÉ GIRO 180° SU DUE PIEDI IN ACCOSCIATA	- GIRO PERNO' 180° IN PASSE'	GIRO PERNO' 360° IN PASSE ' GIRO PERNO' 180° GAMBA A 45° -	GIRO PERNO' 180° GAMBA A 90° -
USCITA	-PENNELLO SALTO RACCOLTO GINOCCHIA AL PETTO	SALTO IN ESTENSIONE GAMBE DIVARICATE 90°	- SALTO IN ESTENSIONE GAMBE DIVARICATE 180° RUOTA	RONDATA RIBALTATA

PARTE PER L'UFFICIALE DI GARA

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

PARTE DA CONSEGNARE AL TECNICO

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

VOLTEGGIO - INDIVIDUALE

SALTI	A/1.00	B/2.00	C/2.50	D/3.00
	- SALTO PENNELLO	-SALTO PENNELLO DIVARICATO	-VERTICALE ARRIVO SUPINO	-RUOTA
	-PENNELLO RAGGRUPPATO	-CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI	-CAPOVOLTA SALTATA ARRIVO IN PIEDI	- VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO RONDATA

PARTE PER L'UFFICIALE DI GARA

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

PARTE DA CONSEGNARE AL TECNICO

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

MINITRAMPOLINO INDIVIDUALE

SALTI	A/1.00	B/2.00	C/ 2.50	D/3.00
	-PENNELLO -CAPOVOLTA CON FASE DI VOLO	-SALTO DIVARICATO MIN. 90°(ANCHE SAGITTALE) -RACCOLTO GINOCCHIO AL PETTO -VERTICALE ARRIVO SUPINO SENZA SPINTA (CUCCHIAIO)	-SALTO DIVARICATO APERTURA 180° (ANCHE CARPIATO) -RUOTA -COSACCO VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO	- PENNELLO 360° - RONDATA - RIBALTATA

PARTE PER L'UFFICIALE DI GARA

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

PARTE DA CONSEGNARE AL TECNICO

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

GARA A SQUADRA

Ciascuna società può prendere parte a questo tipo di gara con una o più squadre per ogni programma e categoria.

Ogni squadra deve essere composta da minimo 4 max 8 atleti. Per le squadre miste nella squadra dovrà esserci almeno una componente maschile che dovrà presenziare almeno su un attrezzo.

Tutti i componenti la squadra potranno (a discrezione del tecnico) presenziare sui 4 attrezzi scelti, ma ai fini della classifica verranno considerati i migliori totali ottenuti da 3 attrezzi.

Tutti i componenti la squadra dovranno gareggiare almeno su un attrezzo.

Le ginnaste che concorrono sia alla gara individuale che a quella a squadra dovranno comunque mantenere lo stesso tipo di programma.

CORPO LIBERO - GARA A SQUADRA

(un foglio per ogni squadra, evidenziare con colori diversi ogni ginnasta e i relativi elementi eseguiti)

	0,10	0,20	0,30	0,40
ACROBATICA	-CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO LIBERO -CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO LIBERO	-CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI -CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO IN PIEDI RUOTA VERTICALE E CAPOVOLTA	-CAPOVOLTA AVANTI SALTATA -RUOTA SALTATA O SPINTA ROVESCIAIA INDIETRO ROVESCIAIA AVANTI	-RIBALTATA A 1/2 -RONDATA Capovolta indietro alla verticale
VERTICALI / SQUADRE / SCIOLTEZZA	-MAX DIVARICATA SAGITTALE (STACCATA) VERTICALE DI SLANCIO DI 1 GAMBA CANDELA -SQUADRA IN APPOGGIO SUL BACINO 2"	-MAX DIVARICATA FRONTALE VERTICALE DI SLANCIO SQUADRA 2" PONTE	-VERICALE TENUTA 2" MAX SQUADRA DIVARICATA O UNITA 2" -	-VERTICALE 180°
EQUILIBRI E GIRI	GIRO 180° SU DUE PIEDI IN RELEVÉ' -PASSE' RELEVÉ'	GIRO 180° PERNO ORIZZONTALE PRONA TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE	-GIRO 180° GAMBA ALL'ORIZZONTALE(90°) -GIRO PERNO 360° -GAMBA IMPUGNATA AVANTI O LATERALE TUTTA PIANTA TENUTA 2"	-GIRO PERNO 540° GIRO PERNO 180° GAMBA IMPUGNATA ALTA
SALTI ARTISTICI	SALTO DEL GATTO SALTO DIV. FRONT 90° -PENNELLO -SFORBICIATA SALTELLO G. TESA AV. SALTO SAGITTALE SPINTA A 2 PIEDI (MIN. 90)	-PENNELLO 180 SALTO RACCOLTO SALTO DEL GATTO GIRO 180° ENJAMBEE APERTURA MIN. 90 SPINTA A 1 PIEDE ENJAMBEE SPINTA A 2 PIEDI (MIN. 150)	-RACCOLTO180° SISSONE -PENNELLO 360° CARPIATO DIV O UNITO ENJAMBEE SPINTA A 1 PIEDE APERT. 180° SALTO COSACCO SPI NTA A 2 PIEDI SALTO DEL GATTO GIRO 360°	-SALTO CARPIATO DIVARICATO 180° -RACCOLTO 360° -ENJAMBEE SPINTA A 2 PIEDI (ROTAZIONE 180°) SALTO COSACCO 180° SPINTA A 2 PIEDI ENJAMBEE CON CAMBI

GINNASTA 1 _____

GINNASTA 4 _____

GINNASTA 2 _____

GINNASTA 5 _____

GINNASTA 3 _____

GINNASTA 6 _____

GINNASTA 7 _____

GINNASTA 8 _____

TRAVE - GARA A SQUADRA

(un foglio per ogni squadra, evidenziare con colori diversi ogni ginnasta e i relativi elementi eseguiti)

	0,10	0,20	0,30	0,40
ENTRATE	-SALITA SU UN PIEDE APPOGGIO DELLE MANI SALITA A 2 PIEDI POSIZIONE RACCOLTA	-SALIRE IN ACCOSCIATA SQUADRA DIVARICATA NON TENUTA	-BATTUTA ENTRATA A 2 PIEDI -SQUADRA DIVARICATA TENUTA 2"	-BATTUTA IN PEDANA PIEDI UNITI ARRIVO IN ARABESQUE CAPOVOLTA AVANTI FERMATA MAX DIVARICATA FRONTALE O SAGITTALE SENZA MANI
ACROBATICA		-CAPOVOLTA AVANTI FERMATA -CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO IN GINOCCHIO	- PONTE - CAPOVOLTA AVANTI CAPOVOLTA INDIETRO	RUOTA PONTE CON ELEVATA DI UNA GAMBA TENUTA 2"
VERTICALI/ POSIZ. STATICHE TENUTE 2"	-EQUILIBRIO SU UN PIEDE TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE (TUTTA PIANTA) EQUILIBRIO SU 2 AVAMPIEDI 2" IMMOBILI DAL RELEVÉ	--EQUILIBRIO LIBERO SU UN AVAMPIEDE TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE CANDELA TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE SQUADRA DIVARICATA O UNITA TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE	-TENUTA GAMBA TESA A 90° SU UN PIEDE TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE VERTICALE DI SLANCIO SEGNATA	--VERTICALE GAMBE LIBERE, TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE -TENUTA GAMBA TESA A 90° SULL'AVAMPIEDE TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE POSIZIONE A I CON LE MANI TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE
SALTI ARTISTICI	-PENNELLO SALTO DIVARIC. SAGITTALE MIN. 90° SPINTA/ARRIVO 2 PIEDI	-PENNELLO CAMBIO PIEDE -SFORBICIATA A GAMBE FLESSE SALTO IN ESTENSIONE GB DIVARICATE FRONTALMENTE MIN 90°	-RACCOLTO -PENNELLO 180° SFORBICIATA	-COSACCO -GATTO 180° SISSONE ENJAMBEE MIN.150° SPINTA A 2 PIEDI
PIROETTE	-GIRO 180° SU DUE PIEDI IN RELEVÉ GIRO 180° SU DUE PIEDI IN ACCOSCIATA	- GIRO PERNO' 180° IN PASSE'	GIRO PERNO' 360° IN PASSE ' GIRO PERNO' 180° GAMBA A 45° -	- ' GIRO PERNO' 360° GAMBA A 45° GIRO PERNO' 180° GAMBA A 90° -
USCITA	-PENNELLO SALTO RACCOLTO GINOCCHIA AL PETTO	SALTO IN ESTENSIONE GAMBE DIVARICATE 90°	- SALTO IN ESTENSIONE GAMBE DIVARICATE 180° RUOTA	RONDATA RIBALTATA

GINNASTA 1 _____

GINNASTA 4 _____

GINNASTA 2 _____

GINNASTA 5 _____

GINNASTA 3 _____

GINNASTA 6 _____

GINNASTA 7 _____

GINNASTA 8 _____

VOLTEGGIO – GARA A SQUADRA

(un foglio per ogni squadra, evidenziare con colori diversi ogni ginnasta e i relativi elementi eseguiti)

SALTI	A	B	C	D
	- SALTO PENNELLO	-SALTO PENNELLO DIVARICATO	-VERTICALE ARRIVO SUPINO	-RUOTA
	-PENNELLO RAGGRUPPATO	-CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI	-CAPOVOLTA SALTATA ARRIVO IN PIEDI	- VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO RONDATA

GINNASTA 1 _____

GINNASTA 4 _____

GINNASTA 2 _____

GINNASTA 5 _____

GINNASTA 3 _____

GINNASTA 6 _____

GINNASTA 7 _____

GINNASTA 8 _____

MINITRAMPOLINO – GARA A SQUADRA

(un foglio per ogni squadra, evidenziare con colori diversi ogni ginnasta e i relativi elementi eseguiti)

SALTI	A/1.00	B/2.00	C/ 2.50	D/3.00
	-PENNELLO -CAPOVOLTA CON FASE DI VOLO	-SALTO DIVARICATO MIN. 90°(ANCHE SAGITTALE) -RACCOLTO GINOCCHIO AL PETTO -VERTICALE ARRIVO SUPINO SENZA SPINTA (CUCCHIAIO)	-SALTO DIVARICATO APERTURA 180° (ANCHE CARPIATO) -RUOTA -COSACCO VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO	- PENNELLO 360° - RONDATA - RIBALTATA

GINNASTA 1 _____

GINNASTA 4 _____

GINNASTA 2 _____

GINNASTA 5 _____

GINNASTA 3 _____

GINNASTA 6 _____

GINNASTA 7 _____

GINNASTA 8 _____

Ginnastica Artistica Femminile Programma Elite 2018



PROGRAMMA ELITE

ESORDIENTI 6-7 Anni	ALLIEVE 1° LIVELLO 8-9 ANNI	ALLIEVE 2° LIVELLO 10 ANNI	ALLIEVE 3° LIVELLO 11-12 ANNI	JUNIOR 13-14 ANNI	SENIOR DA 15 ANNI
TRAMPOLINO TRAVE (50 CM) CORPO LIBERO	TRAMPOLINO PARALLELE ↓ → CORPO LIBERO	VOLTEGGIO TRAVE (50 CM) PARALLELA TRAVE → (50CM da terra)	VOLTEGGIO PARALLELA TRAVE → (120CM da terra)	VOLTEGGIO PARALLELA TRAVE → (120CM da terra)	VOLTEGGIO PARALLELA TRAVE → (120CM da terra)
3 PUNTEGGI MAX: (0,40)	1 DEI DUE A SCELTA MAX: 5,00	4 PUNTEGGI CORPO LIBERO MAX: 6,00	4 PUNTEGGI CORPO LIBERO MAX: 6,50	4 PUNTEGGI CORPO LIBERO MAX: 6,50	4 PUNTEGGI CORPO LIBERO MAX: 6,50
ESIG.COMP:2 tot. Punti 1,00	ESIG.COMP:4 tot. Punti 2,00	ESIG.COMP:4 tot. Punti 2,00	ESIG.COMP:4 tot. Punti 2,00	ESIG.COMP:4 tot. Punti 2,00	ESIG.COMP:4 tot. Punti 2,00
TRAVE: ENTRATA USCITA	PARALLELE: ENTRATA USCITA 1 SLANCIO 1 GIRO STAGGIO	PARALLELE: ENTRATA USCITA 1 SLANCIO 1 GIRO STAGGIO	PARALLELE: ENTRATA USCITA 1 SLANCIO 1 GIRO STAGGIO	PARALLELE: ENTRATA USCITA 1 SLANCIO 1 GIRO STAGGIO	PARALLELE: ENTRATA 1 SLANCIO 1 GIRO STAGGIO 1 CAMBIO STAGGIO
C.LIBERO: SERIE ACRO DT SERIE GINNICA	TRAVE: ENTRATA PIROETTA ELEM. ACRO (A/D) SERIE GINNICA	TRAVE: ENTRATA PIROETTA ELEMENTO ACRO (A/D) SERIE GINNICA	TRAVE: ENTRATA PIROETTA ELEMENTO ACRO (A/D) SERIE GINNICA	TRAVE: ENTRATA PIROETTA ELEMENTO ACRO (A/D) SERIE GINNICA	TRAVE: ENTRATA PIROETTA ELEMENTO ACRO SERIE GINNICA
TRAMPOLINO: 2 SALTII DIFF. (MIGLIOR PUNTEGGIO)	C.LIBERO: SERIE ACRO AV SERIE ACRO DT SERIE GINNICA	C.LIBERO: SERIE ACRO AV SERIE ACRO DT SERIE GINNICA PIROETTA	C.LIBERO: SERIE ACRO AV SERIE ACRO DT SERIE GINNICA PIROETTA	C.LIBERO: SERIE ACRO AV SERIE ACRO DT SERIE GINNICA PIROETTA	C.LIBERO: SERIE ACRO AV SERIE ACRO DT SERIE GINNICA PIROETTA
	VOLTEGGIO: 2 SALTII DIFFERENTI Tappetoni 60 cm	VOLTEGGIO: 2 SALTII DIFFERENTI Tappetoni 80 cm (MIGLIOR PUNTEGGIO)	VOLTEGGIO: 2 SALTII DIFFERENTI Tappetoni 80 cm (MIGLIOR PUNTEGGIO)	VOLTEGGIO: 2 SALTII DIFFERENTI Tappetoni 80 cm (MIGLIOR PUNTEGGIO)	VOLTEGGIO: 3 SALTII DIFFERENTI Tappetoni 80 cm o Tavola 125 cm (MEDIA DUE MIGLIORI)
	TRAMPOLINO: (MIGLIOR PUNTEGGIO)				

TABELLA DEGLI ELEMENTI

LA TABELLA DEGLI ELEMENTI VA UTILIZZATA SCEGLIENDO UN ELEMENTO O SERIE DI ELEMENTI, PRESENTI IN UNA CELLA PER OGNI RIGA (GRUPPO STRUTTURALE) FINO AD UN MASSIMO DI 8 CELLE. IL VALORE DI PARTENZA VERRÀ CALCOLATO SULLA SOMMA DATA DAL VALORE DI OGNI CELLA ESEGUITA PIÙ IL VALORE DELLE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE (0,50 OGNUNA). LE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE SONO DIVERSE PER OGNI CATEGORIA E VENGONO ATTRIBUITE ESEGUENDO IL CONTENUTO DELLE CELLE PRESENTI IN SPECIFICHE RIGHE (GRUPPI STRUTTURALI)

N.B. TRAVE E CORPO LIBERO: Per eseguire le serie artistiche è possibile cambiare l'ordine degli elementi nella stessa cella. Gli elementi uguali non saranno presi in considerazione anche se presenti più volte nella tabella, verrà considerato solamente quello eseguito prima in ordine cronologico, ma il secondo verrà comunque penalizzato nella sua esecuzione. **FANNO ECCEZIONE (CORPO LIBERO): RONDATE, FLIC UNITI E SMEZZATI, RIBALTATE, SALTII AV. E SALTII DT. (TRAVE): FLIC FLAC, RIBALTATE E RONDATE. QUESTI ELEMENTI POSSONO ESSERE RIPETUTI UNA SECONDA VOLTA (MAX DUE ESECUZIONI).**

Dove non specificato, i salti di grande ampiezza sono assegnati solo se eseguiti con minimo 180° di apertura.

SE LA GINNASTA ESEGUE UN ELEMENTO DI VALORE SUPERIORE RISPETTO ALLO SBARRAMENTO DELLA SUA CATEGORIA SARÀ PENALIZZATA NELLA SUA ESECUZIONE MA NON SARÀ PRESO IN CONSIDERAZIONE NELLA NOTA D QUALORA UNA GINNASTA ESEGUA DUE CELLE CONTENUTE NELLA STESSA RIGA (GRUPPO STRUTTURALE) VERRÀ PRESA IN CONSIDERAZIONE QUELLA DI MAGGIOR VALORE.

QUALORA LA GIURIA D NON RICONOSCA UN ELEMENTO, ALL'INTERNO DI UNA CELLA, POTRÀ, EVENTUALMENTE, INDIVIDUARE L'ELEMENTO CORRISPONDENTE ALL'INTERNO DI UNA CELLA DI VALORE INFERIORE.

CALCOLO PUNTEGGIO

Punteggio D = Valore degli elementi + Esigenze di Composizione. Punteggio E = Punti 10,00 – Penalità di Esecuzione

Punteggio Finale = Punteggio D + Punteggio E

Società: Ginnasta: Cat.: Liv.: Data:

CORPO LIBERO

	(0,10)	(0,20)	(0,30)	(0,40)	(0,50)	(0,60)	(0,70)	(0,80)
Serie ginniche e da (0,50) pass di danza spinta 1 piede	Salto del gatto + Pennello o Raccolto	Pennello+ cosacco o Carp. div.135°	Pennello+ sissonne ap. 90° o enjambeè pari ap. 90°	Sissonne + sissonne o enjambeè pari ap. 90°	Enjambeè + salto del gatto o fouettè	Enjambeè + Enjambeè laterale o salto del gatto 1/2 giro	Enjambeè cambio + enjambeè o salto del gatto 1 giro	Enjambeè cambio anello + Enjambeè cambio o salto girato o Johnson
Salto artistico (spinta 1 piede)	Salto del gatto o sforbiciata g. tese	Salto del gatto 1/2 giro o enjambeè ap. 90° o fouettè	Enjambeè o salto del gatto 1 giro	Enjambeè laterale o Salto girato	Enjambeè cambio o Salto del gatto con 540° o Johnson	Enjambeè cambio con 1/2 giro	Enjambeè cambio ad anello o enjambeè ad anello	Strug o Enjambeè cambio con 1 giro
Salto artistico (spinta 2 piedi)	Pennello 180° o Sissonne ap. 90° o raccolto	Pennello 360° o carp.div ap. 135° o cosacco o Raccolto con 180°	Pennello 540° o Enjambeè pari ap. 90° o Cosacco con 180° o Raccolto con 360°	Carp. div ap. 180° o Cosacco 360° o Sissonne ap. 180° o Enjambeè pari ap. 180°	Montone o sissonne ad anello carp. div con 180° o enjambeè pari con 180°	Raccolto con 540° o popa o enjambeè pari con 360°		Cosacco con 540° o Carp. div. con 540° o Enjambeè pari con 540°
Piroette	Giro perno 180° (gamba libera)	Giro perno 360° (gamba libera) Giro perno 180° passè	Giro perno 360° passè giro 180° gamba tesa 90°	Giro perno passè 540° giro 360° gamba tesa 45° giro 180° plongè	Giro perno 360° (gamba tesa orizzontale) Giro 360° plongè	giro perno in passè 720° Giro perno 360° impugnata giro perno 360° attitude	giro perno passè 900° Giro perno 540° gamba impugnata Giro perno 540° gamba tesa orizz.	giro perno in passè 1080° o giro perno 720° gamba orizz. giro perno 720° gamba impugnata
serie miste (l'ordine degli elementi non può essere invertito)	Capovolta avanti + Pennello 180° o pennello +Capov. dietro	Pennello + capovolta dt braccia tese	Capovolta dt braccia tese sotto la verticale (45°)	Capovolta dt verticale o presalto + rondata o Rovesciata dt + pennello	presalto + rondata + salto carpiato div. o enjambeè pari		Da fermi: flic unito + salto divaricato carp. o enjambeè pari	salto avanti racc + enjambeè pari
Serie acrobatiche Dietro	Ruota + Capovolta dt. (arrivo in piedi)	Rovesciata dt.+ Capovolta dt. (arrivo in piedi)	rovesciata dt. + rov. dt. o ruota + rovesciata dt.	Rovesciata dt. + flic smezzato o Rondata + flic unito + pennello	Flic smezzato + flic smezzato + flic unito o rondata + salto racc. o Rondata + salto tempo + pennello	Rondata + flic + salto racc. o Da fermi: 2 flic uniti + salto racc.	Rondata + flic tempo + Flic + salto raccolto o rondata + flic + salto tesò	Rondata + flic tempo + Flic + salto tesò o rondata + flic + salto tesò con 1/2 o con 1 avvimento
Serie acrobatiche Avanti	verticale + capovolta av. o Capovolta avanti + tuffo	rovesciata av.+rovesciata av. o rovesciata av.+ verticale pass.	ribaltata 1 +ribaltata a 1 o Ribaltata 1 + ruota spinta (anche con agg. di 1 passo)	Ribaltata 1 + Ribaltata 2 o capovolta av + verticale d'impostazione	Ribaltata + flic av. o flic av. + Kippe di testa	Ribaltata + salto av. racc. o flic av. + flic av.	Ribaltata 1 + ribaltata 2 + salto av. racc.	ribaltata + salto av. tesò o sato av. racc.+ salto av.racc.
Elementi acrobatici	Capovolta avanti o Capovolta dt.(braccia piegate) o ruota	tuffo capovolta o capovolta dt braccia tese o verticale pass. o rovesciata(av. o dt.)	rondata o ruota spinta o ruota saltata o verticale 2"	Ribaltata 1 gb. o 2 gambe o cap. vert. braccia tese o Rovesciata dt.. 2" in verticale div. o Kippe di testa	Flic unito o smezz. o flic av. o verticale 1 giro (o più)	Ruota senza o ribaltata senza o salto costale o salto av. (raccolto o carpiato)	Salto av. Tesò o salto dt. tesò smezz.	salto av. tesò con 1 avv.

La durata dell'esercizio a corpo libero deve essere di 1 minuto e trenta secondi (90") il cronometro parte con il primo mov. della ginnasta e si interrompe con la sua posizione finale. la musica non può essere cantata, sono ammessi solo vocalizzi, gorgheggi e canto a bocca chiusa. per tutte le categorie (eccetto cat. "esordienti") e' prevista una penalità per artisticità di max p. 0,30

↓ ↓

INSUFFICIENTE ARTISTICITÀ IN TUTTO L'ESERCIZIO: <u>Espressività - Sicurezza - Stile Personale</u>	= P. 0,10
SOTTOFONDO MUSICALE: <u>Mancanza di aderenza della musica ai movimenti</u>	= P. 0,10
MANCANZA DI SINCRONISMO TRA MOVIMENTI E BATTUTA MUSICALE A FINE ESERCIZIO	= P. 0,10

Società:	Ginnasta:			Cat.:	Liv.:	Data:		
TRAVE								
	(0,10)	(0,20)	(0,30)	(0,40)	(0,50)	(0,60)	(0,70)	(0,80)
Serie ginniche	Pennello + Pennello o Pennello + s.racc. o Salto del gatto + pennello	Pennello + s. cosacco o Salto del gatto + s. racc.	Salto del gatto + s. cosacco o sissonne (ap. 90°) + s. racc. o enjambeè pari (ap.90°) + Salto raccolto	Sissonne + enjambeè pari (ap.90°) o Sissonne (ap.90°) + enjambeè pari o enjambeè + pennello	Cosacco+ sissonne o cosacco + enjambeè pari	Enjambeè + sissonne o Enjambeè + enjambeè pari	Enjambeè cambio + enjambeè pari o Enjambeè cambio + s. raccolto	Enj. cambio + cosacco o Enj. cambio + s. raccolto 180°
salti ginnici Spinta 1 piede	Salto del gatto sotto orizz. o sforbiciata g. tese	Salto del gatto o cosacco spinta 1 piede sotto orizz.	Enjambeè (ap.90°) o Cosacco spinta 1piede	Enjambeè o salto del gatto con 1/2 giro	salto del gatto con 1 giro o fouettè	Enjambeè cambio	Salto girato o Johnson	Enjambeè ad anello
Salta ginnici spinta 2 piedi	Pennello	Salto div. (ap.90°) o raccolto o sissonne (ap. 90°)	Pennello con 180° o cosacco o raccolto con 180°	Sissonne o salto carp. unito o enjambeè pari o cosacco con 180°	Pennello 360° o salto carp. unito con 180° o raccolto 360° o salto carpiato div.	Salto carpiato div. con 180° o cosacco 360° o enjambeè pari con 180°	Salto carp.div. 360° o salto carp.unito 360° o enjambeè pari 360° o sissonne ad anello	Montone o salto carp. unito 360° trasver. o enj. pari 360° trasver.
Piroette	1/2 giro su due piedi in relevè 2"	1/2 giro in passè	1/2 giro gamba tesa sotto l'orizzontale	1/2 giro gamba tesa orizzontale o 1/2 giro gamba impugnata	Giro perno 360° in passè o Giro perno 360° gamba lib. sotto orizz. o 1/2 giro in acc. gamba libera tesa	giro perno 540° in passè o 1 giro in accosciata g.libera tesa o 1/2 piroetta plongè	Giro perno 360° g. impugnata o Giro 360° g. libera orizz. o Giro 360° in attitude o giro con 540° in accosciata g. libera tesa	giro perno 720°passè o giro 360° plongè o giro 540° g. libera orizz giro 540° g. impugnata
elemento acrobatiche avanti	Capovolta avanti impugnata (arrivo libero)	Capovolta avanti (arrivo in piedi)	Verticale unita o verticale divaricata	Verticale capovolta (arrivo in piedi) O verticale 2"	Ruota o Verticale 2" con 180° o tic tac	Rovesciata av. o Verticale con 360°	Ribaltata o rondata	Ruota senza o costale o ribaltata senza o salto av.
Elementi acrobatici indietro	Candela	Capovolta indietro (arrivo libero)	Capovolta indietro (arr. in piedi) o ponte	Ponte + Rov. Indietro	Rovesciata d.	Flic unito o smezzato	Rovesciata + flic (anche smezzato) o 2 flic	salto racc. o salto teso smezzato o carpiato
Entrate	2 appoggi successivi (mani/piedi o piede/piede)	squadra 2"	Capovolta av. pass. frammezzo appogg. dorsale	Staccata frontale 2" (mani non in appoggio)	App. dorsale max squadra 2"		Verticale di impostazione 2" discesa libera	Verticale di impost. 2" all'orizzontale
Uscite	Pennello o Raccolto o Divaricato apert. 90°	Divaricato apert. 180°	Rondata	Ribaltata		Salto avanti racc./carp. o Salto dietro racc.	Rondata + Salto dietro racc. o Salto avanti Teso	Rondata+ salto dt. teso

LA DURATA DELL'ESERCIZIO ALLA TRAVE DEVE ESSERE MAX DI 1 MINUTO E TRENTA SECONDI (90"). ECCETTO PER LA CATEGORIA "ESORDIENTI" CHE DEVE ESSERE MAX 1 MINUTO(60").

Società:	Ginnasta:	Cat.:	Liv.:	Data:				
PARALLELE								
	(0,10)	(0,20)	(0,30)	(0,40)	(0,50)	(0,60)	(0,70)	(0,80)
Entrate	Ritti in pedana portarsi all'appoggio Ritto s.i.	Capovolta di slancio	Capovolta di Forza		Kippe (anche infilata a una gamba)	Kippe infilata a 2 o 360° Kippe		Spinta in pedana p. uniti e carpio verticale (appoggio s.i.) o spinta in pedana sup.s.i. Alla sosp s.s.
Slanci	Slancio unito o divaricato Sotto l'orizzontale	Slancio unito o divaricato all'orizzontale	Slancio divaricato sopra l'orizzontale corpo squadrato	Slancio unito sopra l'orizzontale		Slancio divaricato in verticale	Slancio unito in vert. anche con 180° o slancio div. con 180°	Slancio unito o div. con 360° in verticale
Giri intorno allo staggio	Passaggio di una gamba lateralmente per arrivare in app. gambe infilate	Giro addominale dt		Giro stacc. Apertura all'orizzontale		Giro staccato apert. sopra l'orizzontale	Capovolta alla verticale (anche con 180°)	capovolta verticale con 360°
Giri avanti endo	giro avanti g. infilate presa poplitea	giro avanti gambe Infilate tese oppure ochetta g. fesse	ochetta g. tese		giro endo sotto orizzontale	giro endo orizzontale	giro endo sopra l'orizzontale	giro endo in verticale anche con 180°
Cambi di staggio		Da ritti S.I. salt.sosp.S.S (app. dei piedi s.i. anche succ.)	Dall'app. dei piedi s.i. capovolta dt s.s.		kippe st. superiore	(posa dei piedi simultanea) Kippe S.S.	fioretto stacco sosp. s.s	stalder stacco sosp. s.s. oppure/e contro movimento o tarzan o pak
Oscillazioni e granvolte	Basculi con 1 gb inf. in presa poplitea	Basculi con 1 gb inf. gamba tesa	Dalla sospensione capovolta dietro all'app. oppure 2 oscillazione con cambio di fronte	Dall' appoggio mezza volta	dalla verticale mezza volta	Gran volta petto o/e granvolta dorso	Granvolta petto 180° e/o granvolta dorso 180° o più	Granvolta petto 360°
giri indietro stalder piantate	da gambe infilate eseguire 1/2 giro riunire le gambe in app.	giro dt gambe infilate	giro di pianta g. piegate	Giro di pianta g. tese	Giro stalder sotto l'orizzontale o giro di pianta apert. sotto orizzontale	Giro stalder all'orizzontale o giro di pianta apert. all'orizzontale	Giro stalder sopra l'orizzontale o giro di pianta apert. sopra l'orizzontale	Stalder in verticale o giro di pianta in verticale anche con 180°
Uscite	Slancio dietro dall'appoggio e arrivare in piedi	Capovolta av. arrivo in piedi oppure sospensione s.s. oscillazione dt. arrivare in piedi	Fioretto divaricato o Guizzo	Fioretto unito anche con 1/2 giro		Salto dietro o raccolto o avanti	Salto dietro teso o salto avanti teso	Salto dietro teso con 180° o 360° a.l. o fioretto salto av.

N.B. NELLE RIGHE (GRUPPI STRUTTURALI) "CAMBI DI STAGGIO": GLI ELEMENTI DIFFERENTI CONTENUTI NELLE CELLE (0,80) POSSONO ESSERE ESEGUITI ENTRAMBI ED OTTENERE IL VALORE 2 VOLTE.

INOLTRE LE GRANVOLTE DI PETTO E DI DORSO, CON O SENZA ROTAZIONE, CONTENUTE NELLE STESSE CELLE, POSSONO ESSERE ESEGUITE ENTRAMBE ED OTTENERE IL VALORE 2 VOLTE.

IL PUNTEGGIO D'VERRA', COMUNQUE CALCOLATO SULLA SOMMA DEGLI 8 ELEMENTI DI MAGGIOR VALORE, PIU' LE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE.

Società: _____ Ginnasta: _____ Cat.: _____ Liv.: _____ Data: _____

VOLTEGGIO (Tappetoni)

VOLTEGGIO (Tappetoni)							
	(2,00)	(2,50)	(3,00)	(3,50)	(4,00)	(4,50)	(5,00)
Ribaltate	Frammezzo + pennello	Tuffo e capovolta	Verticale (senza repulsione)	Verticale (con repulsione)	Ribaltata	Ribaltata + Capovolta saltata	Salto avanti teso
Ruote / Rondate		Ruota		Rondata	Ruota (tecnica) Kasamatsu	Rondata flic	Rondata Salto dietro racc.
Yurchenko			Rondata + Candela			Rondata + Flic	Rondata + Salto dietro teso

VOLTEGGIO: I passi avanti o rimbalzi per eccesso di spinta, nei i Salti con arrivo in "AVANTI", non sono da considerare come penalità. Così come, nei Salti con arrivo "INDIETRO", i passi o rimbalzi indietro per eccesso di spinta non sono da considerare come penalità. Così come nei Salti con arrivo "LATERALE" i passi, per eccesso di spinta laterale, non sono da considerare come penalità. Nel caso di salto nullo la ginnasta non potrà ripetere il salto. Nel caso di una rincorsa fallita è concessa una sola ripetizione, anche se la ginnasta esegue 2 o 3 salti.

TRAMPOLINO

TRAMPOLINO							
	(2,00)	(2,50)	(3,00)	(3,50)	(4,00)	(4,50)	(5,00)
Salti ginnici	Pennello o Raccolto o Divaricato 90°	Cosacco o Divaricato 180° (NO CARPIO)	Carpio o Pennello 360°	enjambeè cambio arrivi pari			
Acrobatica Avanti	Capovolta avanti	Tuffo e capovolta o Verticale (senza repulsione)	Verticale (con repulsione)	Flic avanti	Salto avanti raccolto o carpiato	Salto avanti teso	Salto avanti teso con 360°
Acrobatica dietro		Ruota		Rondata	Rondata flic unito	Rondata salto teso (o flic tempo)	
Rondata sul trampolino			Rondata + Pennello	Rondata + Salto carpio div.	Rondata + Flic	Rondata + Salto dietro (raccolto o carpiato)	Rondata + Salto dt. racc.con 180° o più o Rondata + Salto teso

VOLTEGGIO (Tavola)

V.P. 2.00	V.P. 3.00	V.P. 4.00	V.P. 5.00	V.P. 6.00
Rondata	Rondata 180°	Rondata flic		Tsukahara carp./teso
Ribaltata	Ribaltata 180°	Ribaltata 360°	Yurchenko raccolto	Yurchenko carp./teso
	Yamashita	Yamashita 180°	Tsukahara raccolto	Ribaltata salto av. racc.



PROGRAMMI TECNICI NAZIONALI



Ginnastica Artistica

Maschile

Anno 2018

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:(2 attrezzi su 3)
CATEGORIE: pulcini, allievi, junior, senior

AGONISTI: 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)

SPECIALITA' :PARALLELE

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

Anno di nascita			11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96	e prec.
				pulcini			Allievi												

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 i migliori TRE punteggi su quattro attrezzi.
- Per il settore **AGONISTICA** ai fini della classifica generale verranno presi in considerazione i migliori QUATTRO attrezzi su cinque.

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 sottratte 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

Ai fini della classifica verranno presi in considerazione **tre attrezzi su quattro**

GRIGLIA DEI MOVIMENTI per corpo libero e parallele

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	PARALLELE
	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	Esercizio libero con elementi da codice allegato
		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	PL anche non omologate (chiusura staggi 50 cm)

CATEGORIA ALLIEVI

3 Attrezzi su 4	CORPO LIBERO	VL: MATERASSONI	MINITRAMP	PARALLELE
	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	Esercizio libero con elementi da codice allegato
		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	PL anche non omologate (chiusura staggi 50 cm)

CATEGORIA JUNIOR / SENIOR

3 Attrezzi	CORPO LIBERO	VL: MATERASSONI	MINITRAMP	PARALLELE
	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	Esercizio libero con elementi da codice allegato
		Vedi griglia allegata pag 7.	Vedi griglia	
Attrezzatura necessaria	Corsia 12x2 m h 3,5 cm	TAPPETONI 80 cm	tappetone 2m x 0.5	Parallele pari altezza regolabile

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 irricognoscibile	
	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 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

PARALLELE PARI

Esercizio libero con modalità imposte per tutte le categorie.

ESIGENZE SPECIFICHE: 1 entrata		VALORE ELEMENTI " A " : 0,10
(0,50 ognuna)	1 elemento del gruppo 1	VALORE ELEMENTI " B " : 0,20
	1 elemento del gruppo 2	VALORE ELEMENTI " C " : 0,30
	1 uscita	

PROGRAMMA TECNICO

	Pulcini	Allievi	Juniores/ Seniores
N°. elementi	6 elementi	8 elementi	10 elementi
Esecuzione	10.00	10.00	10.00
TOTALE	ESIGENZE SPECIFICHE più 10.00, più il valore degli elementi eseguiti, meno le penalità.		

GRUPPO 1 – ELEMENTI DI SLANCIO ALL'APPOGGIO

	01	02	03	04
A	Oscillazioni sotto l'orizzontale	Oscillazione con appoggio piede dietro	Da gambe divaricate passaggio dietro delle gambe	Candela in sospensione
B	Oscillazioni all'orizzontale	Oscillazione + presa poplitea	Dall'oscillazione avanti, battuta a g. divaricate e di rimbalzo riunita all'orizzontale	Capovolta avanti gambe divaricate
C	Oscillazioni sopra l'orizzontale	Oscillazione alla sedia esterna	Dall'oscillazione avanti, battuta a g. divaricate e di rimbalzo riunita all'orizzontale+ oscillazione dietro all'orizzontale	Capovolta avanti gambe unite

GRUPPO 2 – ELEMENTI STATICI O DI FORZA

	01	02	03
A	1/2 giro in perno sul braccio partendo dalla sedia	Entrata in appoggio gb tese 2" Squadra a gambe flesse 2"	Verticale brachiale di passaggio
B	Squadra a gambe flesse 2"	Squadra a gambe divaricate 2"	Verticale in app.brachiale 2"
	Entrata:raggiungere la candela e con tempo di kippe salire in appoggio ritto sulla parallela a gambe divaricate	Entrata in appoggio ritto,di seguito abbandonando la presa passare l'arto inferiore corrispondente per fuori al centro ritornando in appoggio (semistaccata)	
C	Squadra a gambe tese 2	Entrata:raggiungere la candela e con tempo di kippe salire in appoggio ritto sulla parallela a gambe unite	Verticale in app.brachiale 2" + rullò
			Entrata in appoggio ritto, con stacco simultaneo delle mani passare gli arti inf. Per fuori al centro (staccata)

GRUPPO 3 – ELEMENTI DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE

	01	02
A	Oscillazione brachiale sotto l'orizzontale	
B	Oscillazione brachiale sopra l'orizzontale	Kippe brachiale divaricata colpo di petto divaricato
C	Oscillazione brachiale avanti con arrivo alla candela	Kippe brachiale div. e oscillazione all'orizzontale colpo di petto e oscillazione all'orizzontale

GRUPPO 4 – ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE

	01	02
A	Kippe lunga all'appoggio gambe divaricate	Kippe lunga all'appoggio gambe divaricate
B	Kippe lunga squadra o oscillazione all'orizzontale	Kippe lunga all'appoggio gambe unite
C	Kippe breve	Kippe breve squadra o oscillazione all'orizzontale

GRUPPO 5 – USCITE

01	02
A Uscita tra gli staggi	Uscita superando lo staggio
B Uscita indietro con 180°	Uscita avanti con 180°
C Uscita indietro sopra l'orizzontale	Uscita avanti sopra l'orizzontale

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

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

AGONISTICA

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

Ai fini della classifica verranno presi in considerazione **quattro attrezzi su cinque.**

CATEGORIA PULCINI

4 Attrezzi su 5	CORPO LIBERO	PARALLELE	MINITRAMP.	VL: Tappetoni	SBARRA	
	Esercizi liberi	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 griglie allegate	Vedi griglia	Vedi griglia	Vedi griglie Allegate	
Attrezzatura necessaria	Corsia 12x2 m h 3,5 cm	Anche non omologate che permettano la chiusura degli staggi a 50 cm.	tappetone 2m x 0.5	Tappetoni da 60 cm (possibilità 2 pedane)	Sbarra bassa o s/b parall. Asimmetriche	

CATEGORIA ALLIEVI

4 Attrezzi su 5	CORPO LIBERO	VL: VL: Tappetoni	PARALLELE	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/D)	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 griglie allegate	Vedi griglia	
Attrezzatura necessaria	Corsia 12x2 m h 3,5 cm	Tappetoni da 80 cm (possibilità 2 pedane)	Anche non omologate che permettano la chiusura degli staggi a 50 cm	Sbarra bassa o staggio delle parallele asimmetriche h. variabile da 1,30 a 1,60	tappetone 2m x 0.5	

CATEGORIA JUNIOR / SENIOR

4 Attrezzi su 5	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO : TAPPETONI	PARALLELE	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/D)	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 degli elementi	Vedi griglia	
Attrezzatura necessaria	Corsia 12x2 m h 3,5 cm	Tappetoni da 80 cm	Parallele pari altezza regolabile	Sbarra h variabile da 1,30 a 1,60	Minitramp + tappetoni 2x6x0.50 m	

Esercizi con i movimenti della griglia A – D (suolo, parallele) 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 contropinta
	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 1/2 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 Agonisti

PARALLELE

VALORE	A	B	C	D	E	F
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
ELEMENTI DI SLANCIO ALLO APPOGGIO	Oscillazioni	Oscillazione con aggancio popliteo o seduta esterna Oscillazione con divaricata dorsale	Capovolta avanti a gambe divaricate arrivo in appoggio o alla sospensione brachiale	Oscillazione in verticale	Oscillazione in verticale tenuta 2" Controstaccata dorsale all'orizzontale	Cambio avanti in verticale Cambio interno in verticale Controstaccata dorsale alla verticale
ELEMENTI STATICI O DI FORZA	Entrata in appoggio a br tese 2" Battuta a gambe divaricate	Squadra a gambe flesse 1/2 giro in perno sul braccio	Squadra a gambe unite 2" Verticale in app. brachiale di passaggio	Squadra a gambe divaricate 2" Verticale in app. brachiale 2"	Verticale a b. tese e corpo squadrato a gambe divaricate 2" anche su 1 saggio Squadra massima 2"	Verticale a b. tese e corpo squadrato a gambe unite anche su 1 saggio Squadra massima rovesciata 2" (manna)
ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSP. BRACHIALE		Oscillazioni brachiali	Kippe brachiale a gambe divaricate Colpo di petto a gambe divaricate	Kippe brachiale a g. div. + oscillazione Colpo di petto a g. div. + oscillazione Capovolta indietro dalla sospensione brachiale (rouleau)	Kippe brachiale Colpo di petto Slanciappoggio o Slanciappoggio + squadra	Slanciappoggio 45° Kippe brachiale alla verticale Colpo di petto alla verticale
ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE	Oscillazione completa in sospensione		Kippe lunga all'appog. gambe divaricate Kippe breve all'app. gambe divaricate	Kippe lunga e oscill. o Kippe lunga squadra Kippe breve e oscill. o Kippe breve squadra	Impennata alla sosp. brachiale Kippe lunga e controstaccata l'orizzontale anche all'estremità degli staggi	Kippe lunga verticale Kippe breve verticale Kippe e controstaccata alla verticale anche all'estremità degli staggi
ELEMENTI LATERALI SU UNO STAGGIO					Infilata a gambe div. all'appoggio	Infilata a gambe unite all'appoggio
USCITE	Oscillare dietro e spostamento laterale o Oscillazione dietro e uscita tra gli staggi	Oscillare dietro e spostamento laterale con 180° giro esterno	Oscillare avanti e spostamento laterale con 180° giro esterno	Oscillare dietro e spostamento laterale con 180° giro interno Oscillazione dietro in verticale e uscita laterale	Perno dalla verticale	Salto indietro raggruppato o teso Salto avanti carpiato o teso

ESIGENZE SPECIFICHE – VALORE 0,50 ognuna:

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

N.B.: Le oscillazioni alle parallele devono arrivare minimo all'orizzontale sia avanti che indietro.

Per le oscillazioni brachiali l'altezza minima è quella degli staggi.

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 carpaio 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



ACROBATICA ASC

L'acrobatica sperimentale ASC è un nuovo settore di gare che prevede un esercizio composto da un'esecuzione a corpo libero e l'aggiunta di due salti al mini trampolino elastico.

Il programma è ESCLUSIVAMENTE IN SQUADRA ed aperto a tutti i ginnasti/e dai 10 anni in su senza limiti di età.

Sono previste solo 2 categorie:

- **UNDER 15** (dai 10 anni compiuti ai 14 anni)
 - Elementi fino alla G
- **OVER 15** (dai 15 anni compiuti in poi)
 - Elementi fino alla L

La squadra è formata da 4 ginnasti o ginnaste o miste. È possibile , in mancanza 4 di ginnaste/i della stessa categoria, passare bambine più piccole nella categoria superiore, NON IL CONTRARIO.

N.B. almeno 2 ginnaste/i della squadra devono appartenere alla categoria a cui si vuole partecipare

ESIGENTE DI COMPOSIZIONE

- Ciascun ginnasta deve presentare 2 serie acrobatiche composte ognuna da 5 ELEMENTI DI DIFFICOLTA' e deve eseguire 2 salti al trampolino elastico (al trampolino un lavoro avanti ed uno dietro)
- Per l'esecuzione è previsto un accompagnamento musicale anche come sottofondo (anche cantata e stoppata dall'insegnante in gara)
- E' obbligatoria l'esecuzione di un contatto coreografico tra ginnasti anche con prese aeree ed acrobatiche sia all'inizio che alla fine della prova. La mancanza di tale esigenza comporterà la penalità di pt. 1.00. Per quanto riguarda l'originalità e la difficoltà della posizione iniziale e finale sarà assegnato un abbuono di punti 0.30 o.v.
- Il tempo massimo per l'esecuzione della prova è di 5'
- Nessun componente della squadra può eseguire elementi di un valore di difficoltà superiore rispetto a quelli assegnati alla propria categoria, penalità per ELEMENTO PROIBITO pt. 1.00

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

L'inizio sarà sempre al Corpo libero partendo da una posizione a contatto che sarà valutata per la difficoltà e per l'originalità. I componenti della squadra si sposteranno successivamente ai quattro angoli della pedana del corpo libero ed eseguiranno le loro serie in modo alternato (prima tutti fanno la prima serie dopo di che si ricomincia dal primo ginnasta per eseguire la seconda)

Terminata la prova al corpo libero i ginnasti marciando o con piccoli saltelli (che saranno comunque valutati) si sposteranno al mini trampolino.

Quando tutta la squadra è al trampolino sempre con la stessa modalità del corpo libero si eseguono i salti (prima tutti i ginnasti eseguono il lavoro avanti e poi ricominciando dal primo eseguiranno quello dietro).

Al termine del trampolino ci si sposta come precedentemente scritto al corpo libero per eseguire la posizione finale.

VALORE DI PARTENZA PER L'ESECUZIONE AL SUOLO

Ogni striscia vale pt. 10.00 + IL VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI.

Ogni elemento non eseguito, non terminato o non riconosciuto verrà penalizzato con pt. 1.00

Ogni diagonale verrà penalizzata nell'esecuzione.

COMPOSIZIONE DELLA DIAGONALE

- Ogni diagonale è costituita da 5 elementi da eseguire in successione e devono essere combinati in modo fluido e armonioso.
- 3 elementi per ogni serie dovranno essere COLLEGATI DIRETTAMENTE gli altri 2 possono essere collegati anche indirettamente (anche tra di loro) cioè con l'aggiunta di passi di danza o rincorsa
- È possibile eseguire tutti e 5 gli elementi collegati direttamente
- Le serie possono essere miste o composte anche totalmente da salti artistici o da elementi acrobatici.
- Un elemento può essere ripetuto una volta sola, non nella stessa serie.
- La RONDATA può essere ripetuta fino a 3 volte in totale (anche se ripetuta tre volte farà parte dei 5 elementi della serie quindi verrà contata ogni volta nel valore di partenza)

VALORE DI PARTENZA PER L'ESECUZIONE DEL TRAMPOLINO

Valore del salto AVANTI + valore del salto DIETRO – le penalità di esecuzione dei 2 salti.

In caso di salto nullo (per cause non dipendenti dalla ginnasta) sarà possibile ripetere il salto ma solo con il consenso del PDG . In tal caso il salto sarà ripetuto al termine della prova in modo tale da non interrompere la sequenza di salti e il giusto svolgimento dell'esibizione, pena l'annullamento dell'esecuzione stessa.

ATTREZZATURA

- Il trampolino è posto con l'altezza bordo superiore di 50 cm con una tolleranza di -/+ 5cm
- Il trampolino può essere inclinato o piatto purché venga utilizzato nello stesso modo da tutta la squadra
- Il trampolino può essere anche ruotato di 180° purché venga utilizzato nello stesso modo da tutta la squadra
- I tappetoni possono essere utilizzati da un minimo di 40 cm a un massimo di 50 cm e la loro lunghezza all'arrivo non deve essere inferiore ai 6 metri.

ATTENZIONE!!!

Sulla scheda di dichiarazione dovranno essere indicati tutti gli elementi eseguiti in ordine cronologico sia al corpolibero che al trampolino, in caso di ordine errato la penalità sarà di 0.50 o.v.

GRIGLIE DEGLI ELEMENTI Settore Acrobatica

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	L
CATEGORIA					Under15			Over 15 (anche elementi precedenti)		
VALORE	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
SALTI ARTISTICI	-pennello anche con 180° -Raccolto -gatto anche 180° -sforbiciata -cosacco 1 piede	-pennello 360° -raccolto 180° -gatto 360° -cosacco cambio o a 2 piedi	-pennello 540° -raccolto 360° -cosacco 180° -gatto 540°	-enjambée 1 o 2 piedi -sisonne anche flesso -enjambée laterale	-cosacco 360° - enjambée 2 piedi con 180°	-enjambée cambio -johnson -salto girato	-enjambeè ad anello - sisonne ad anello	-enjambée cambio ad anello	-salto girato 180° -enjambée cambio con 360°	- johnson 180°
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	L
CATEGORIA					Under15			Over 15 (anche elementi precedenti)		
VALORE	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
VERTICALI	-slancio di almeno una gamba alla verticale	- slancio in verticale unita o divaricata (non tenuta)	-tenuta verticale 2" gambe libere	-verticale 2" e capovolta	-verticale 2" e capovolta discesa a braccia tese	-verticale spinta + capovolta a braccia tese	-verticale 180°	-verticale 360° -verticale 540°	-verticale 720°	-da seduta squadra 2" + verticale di forza con ritorno in squadra

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	L
CATEGORIA					Under15			Over 15 (anche elementi precedenti)		
VALORE	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
LAVORO AVANTI	-capovolta avanti	-capovolta avanti saltata	Rovesciata avanti	Rovesciata avanti con cambio gamba	-Ribaltata a 1 -kippe	-ribaltata a 2 -flic avanti -ribaltata senza	-salto avanti raccolto -salto avanti carpiato	-salto avanti teso	-salto avanti raccolto con avvitamento 180°o più *	-salto avanti teso con avvitamento 180°o più*
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	L
CATEGORIA					Under15			Over 15 (anche elementi precedenti)		
VALORE	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
LAVORO DIETRO	- capovolta dietro	-capovolta dietro alla verticale braccia libere	Rovesciata dietro	Rovesciata dietro con cambio gamba	-flic flac	-flic tempo	-salto dietro raccolto -salto dietro carpiato	-salto dietro teso -twist	-salto dietro raccolto con avvitamento 180°o più*	-salto dietro teso con avvitamento 180°o più*

* Mezzo avvitamento e un avvitamento sono considerati due elementi differenti

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	L
CATEGORIA					Under15			Over 15 (anche elementi precedenti)		
VALORE	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
LAVORO LATERALE	-giro 360° sull'asse longitudinale (rotolino)	-ruota -ruota con 1 mano	-ruota saltata -ruota spinta	-rondata		-ruota senza	-salto costale		-ruota senza arrivo con tenuta gamba avanti all'orizzontale *	
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	L
CATEGORIA					Under15			Over 15 (anche elementi precedenti)		
VALORE	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
POSIZIONI STATICHE 2"	-Candela gambe e braccia libere	schacciata del busto in avanti gambe unite o divaricate	-staccata sagittale mani libere -ponte da terra	-staccata frontale mani libere -ponte da in piedi						
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	L
CATEGORIA					Under15			Over 15 (anche elementi precedenti)		
VALORE	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
PIROETTE	.giro 180°in relevè	-giro perno 180°	-giro perno 360° -giro perno 180° gamba 90°	-giro perno 540° -giro perno 360° gamba 90°	-giro perno 720° -giro perno 540° gamba 90°	-giro perno 900° -giro perno 720° gamba 90°	-perno 3 giri			

* Ruota senza, arrivare in appoggio sulla prima gamba, senza far toccare a terra la seconda, passare quest'ultima in avanti all'orizzontale tenendo l'equilibrio.

SALTI MINI-TRAMPOLINO Settore Acrobatica

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	L
					Under15			Over 15 (anche elementi precedenti)		
VALORE	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00
LAVORO AVANTI	Salto pennello	Salto pennello raccolto	Salto divaricato 180° di apertura	Salto carpio unito o divaricato	tuffo	Flic avanti	Salto avanti raccolto o carpiato	Salto avanti teso	Salto avanti mezzo avvitamento atteggiamento libero	Salto avanti con 1 avvitamento atteggiamento libero
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	L
					Under15			Over 15 (anche elementi precedenti)		
VALORE	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00
LAVORO DIETRO	Rondata pennello	Rondata carpio unito o divaricato	Rondata 180° tuffo *	Rondata 180° ruota *	Rondata 180° flic avanti *	Rondata flic	Rondata salto raccolto o carpiato Rondata flic tempo	Rondata salto dietro teso	Rondata twist Rondata salto mezzo avvitamento atteggiamento libero	Rondata con 1 avvitamento atteggiamento libero

* Rondata con arrivo sul trampolino, eseguire un mezzo giro per ritrovarsi fronte ai tappetoni, eseguire una seconda spinta per effettuare l'elemento scelto

CODICE DEI PUNTEGGI GINNASTICA ARTISTICA



DIRETTIVE TECNICHE PER IL RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI

Perché gli elementi siano riconosciuti, devono essere eseguiti con la tecnica specifica richiesta.

✚ Considerazioni sugli equilibri

- L'equilibrio deve avere una posizione ben definita e fissata per tutto il tempo.
- Se non diversamente specificato, tutti gli Equilibri al fine del riconoscimento dell'elemento, devono essere mantenuti almeno per 2".
- Anche spaccate, ponti e squadra (sul bacino o sulle mani) devono essere mantenuti per 2".

✚ Considerazioni sui Salti Artistici

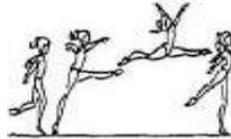
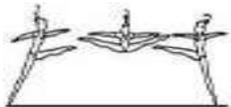
Tutti i salti artistici devono:

- avere una forma ben fissata e ben definita nella fase di volo,
- avere un'elevazione sufficiente a realizzare il salto con una forma ben fissata e ben definita,
- nei salti con rotazione A/L, quest'ultima deve essere completata esattamente

SALTO	DESCRIZIONE E PENALITÀ
SALTO RACCOLTO con o senza rotazione A/L	L'angolo delle anche deve essere minore di 90° e le ginocchia almeno all'orizzontale. <ul style="list-style-type: none"> • Ginocchia all'orizzontale <u>nessuna penalità</u> • - angolo delle anche 10° sotto

(Groupè) 	l'orizzontale 0.30 <ul style="list-style-type: none"> • angolo delle anche + 135° - 0.30 • angolo delle anche completamente aperto NO VD
SALTO DEL GATTO (con o senza rotazione A/L) e SFORBICIATA 	L'angolo busto/gambe deve essere minore di 90° ed entrambe le gambe (alternativamente) almeno all'orizzontale. Per il riconoscimento si valuta la posizione del ginocchio più basso. <ul style="list-style-type: none"> • Non alternare le gambe = salto raccolto • Una o entrambe le gambe all'orizzontale <u>nessuna penalità</u> • Una o entrambe le gambe 10° sotto l'orizzontale 0.10 • Angolo delle anche + 135° -0.30 • angolo delle anche completamente aperto NO VD
SALTO COSACCO (spinta 1 o spinta 2 con o senza rotazione A/L) 	L'angolo busto/gambe deve essere minore di 90° ed entrambe le gambe sopra l'orizzontale. Nel cosacco a 2: Le ginocchia devono essere unite dall'inizio alla fine del salto e alla stessa altezza. Nel cosacco a 1: spinta a un piede e arrivo su un piede. <ul style="list-style-type: none"> • Una o entrambe le gambe all'orizzontale <u>nessuna penalità</u> • Una o entrambe le gambe 10° sotto l'orizzontale 0.10 • angolo delle anche + 135° - 0.30 • angolo delle anche completamente aperto NO VD
SALTO CARPIATO	Il carpiato divaricato deve avere un'apertura delle gambe maggiore o uguale a 135° con le

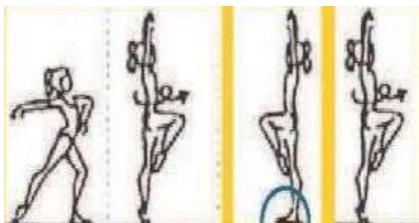
	<p>anche ruotate avanti. Le gambe devono essere sopra l'orizzontale 90° e devono essere parallele al suolo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gambe all'orizzontale <u>nessuna penalità</u> • Angolo delle anche + 135° -0.30 • angolo delle anche completamente aperto NO VD
<p>SISSONNE</p> 	<p>Salto divaricato sagittale spinta a due piedi e arrivo su un piede. La gamba avanti è più bassa dell'orizzontale mentre quella dietro deve essere almeno all'orizzontale. L'apertura delle gambe deve essere di 180°.</p> <p><u>Divaricata insufficiente:</u> >0° -20° penalità 0.10 >20°-45° penalità 0.30 >45° un altro elemento in griglia o NO VD</p>
<p>ENJEMBÈE SUL POSTO</p> 	<p>Salto divaricato sagittale spinta a due piedi e arrivo su due piedi. Le gambe sono parallele al suolo. L'apertura delle gambe deve essere di 180°.</p> <p><u>Divaricata insufficiente:</u> >0° -20° penalità 0.10 >20°-45° penalità 0.30 >45° un altro elemento in griglia o NO VD</p>

	<p>L'enjambée si può effettuare sia con flesso/estensione della prima gamba, sia a gamba av. tesa</p> <p><u>Divaricata insufficiente:</u> >0° -20° penalità 0.10 >20°-45° penalità 0.30 >45° un altro elemento in griglia o NO VD</p>
<p>ENJEMBÈE LATERALE</p> 	<p>L'enjambée LATERALE viene effettuato con spinta di 1 piede e arrivo su un piede. Nel punto massimo del salto le gambe devono avere apertura di 180° ed essere parallele al suolo.</p> <p><u>Divaricata insufficiente:</u> >0° -20° penalità 0.10 >20°-45° penalità 0.30 >45° un altro elemento in griglia o NO VD</p>

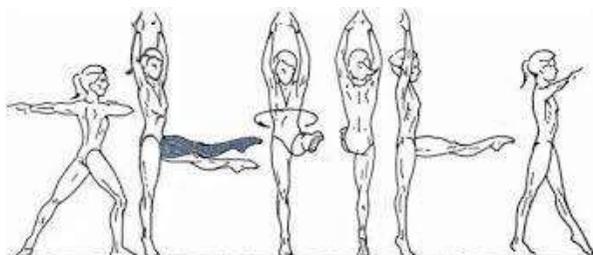
<p>ENJEMBÈE</p>	<p>L'enjambée viene effettuato con spinta di 1 piede e arrivo su un piede. Nel punto massimo del salto le gambe devono avere apertura di 180° ed essere parallele al suolo.</p>
------------------------	---

Considerazioni sui giri

- Devono essere eseguiti sull'avampiede e devono avere una posizione fissa e ben definita dall'inizio alla fine.
- Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui il tallone della gamba d'appoggio si abbassa e tocca il suolo o la Trave: il giro è considerato terminato indipendentemente da dove si appoggia il piede. La posizione delle spalle e delle anche è decisiva.



- Per rotazioni su un arto che richiedono quello libero in una posizione specifica, tale posizione deve essere mantenuta per tutto il giro.



- I Giri, se non completati, non saranno riconosciuti; in caso di eccesso o di difetto di 90° (1/4 di giro), saranno riconosciuti ma penalizzati fino a **0.30**

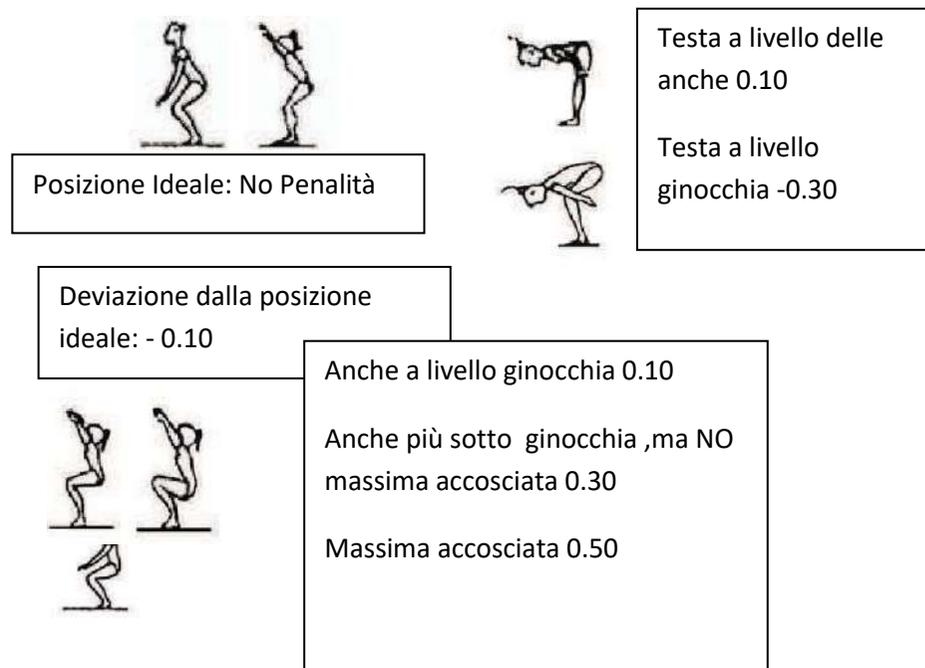
Falli d'Arrivo

Tutti gli arrivi devono essere bloccati.

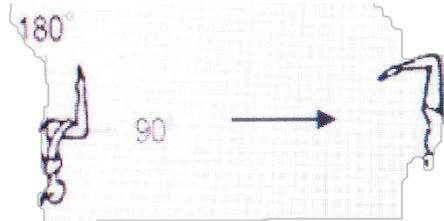
Le penalità per non aver bloccato sono:

- Perdita d'equilibrio: da 0.10 a 0.30
- Passi supplementari, leggero saltello: 0.10 (per ogni passo o saltello)
- Grande passo o balzo (più dell'ampiezza delle spalle): 0.30

Inoltre ogni deviazione dalla posizione d'arrivo ideale sarà così penalizzata:



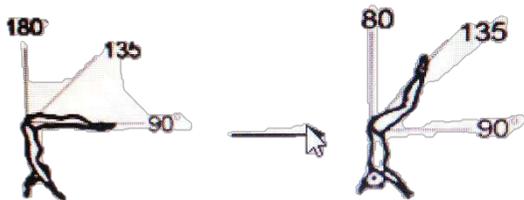
 **Considerazioni sugli elementi acrobatici**



Posizioni del corpo Raccolto: l'angolo delle anche e delle ginocchia nei salti acrobatici deve essere minore di 90° .

Se nel salto raccolto l'angolo delle anche è aperto, si assegna il salto teso (con relative penalità)

Carpato: l'angolo delle anche nei salti acrobatici



carpiati deve essere minore di 90° . Le gambe sono tese.

Se nel salto carpiato l'angolo delle ginocchia è inferiore a 135° si assegna il salto raccolto

Teso: tutte le parti del corpo allineate per tutto il tempo della rotazione

Se si evidenzia una posizione carpiata delle anche si assegna il salto carpiato.

Sono considerate accettabili la posizione a cucchiaio o quella leggermente arcata.



FALLI GENERALI

PENALITÀ		0.10	0.30	0.50
Braccia piegate	o.v.	X	X	X
Gambe piegate	o.v.	X	X	X
Gambe divaricate	o.v.	X	X più largh.spalle	
Insufficiente altezz. elementi	o.v.	X	X	
Piedi rilassati	o.v.	X		
Deviazione dalla linea di direzione	o.v.	X		
Insufficiente precisione della posizione racc. carp. nei singoli salti	o.v.	X angolo anche più 90°	X angolo anche più 135°	
Non mantenere il corpo in posizione tesa	o.v.	X	X	
Esitazione durante l'esecuzione di elementi e movimenti	o.v.	X		
Allineamento del corpo	o.v.	X		
Precisione	o.v.	X		
Insufficiente divaricata negli elementi acrobatici senza volo	o.v.	X	X	
Non soddisfare i requisiti tecnici negli elementi ginnici (tecnica/divaric./ampiez./flessio.gambe)	o.v.	X	X	X
Uscita troppo vicina all'attrezzo(PA/TR)		X		
Gambe aperte arrivo	o.v.	X		
Oscillazione supplementare braccia		X		
Perdita d'equilibrio	o.v.	X	X	
Passi supplementari leggero	o.v.	X		

saltello				
Passo molto lungo o balzo + 1 mt	o.v.		X	
Arrivo max accosciata	o.v.			X
Arrivo spalle basse	o.v.	X	X	
Mancanza di allineamento del corpo	o.v.	X		
Falli d posizione del corpo	o.v.	X	X	
Appoggio di una o due mani sul tappeto, bacino o ginocchia	o.v.			1.00 punto
Sbilanciamenti		X	X	
Caduta ul tappeto, sull'attrezzo o contro di esso				1.00 punto
Aiuto dell'allenatore	NO VD			1.00 punto
Non usare la protezione pedana volteggi rond./flic				Volteggio nullo
Tappeto suppl. non autorizzato				X dal punteggio finale
Non utilizzare il tappeto suppl. all'arrivo				X dal punteggio finale
Pedana posta su una sup. non autorizzata				X dal punteggio finale
Imbottitura non corretta o antiestetica			X dal punteggio finale	
Abbigliamento scorretto : body/monili/bendaggi colorati			X dal punteggio finale	
Comportamento antisportivo			X dal punteggio finale	
Permanenza non autorizzata in campo gara			X dal punteggio finale	

Parlare con i giudici durante la gara			X dal punteggio finale	
Costume non uguale per ginnaste della stessa squadra				1.00 punto dall'attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità
Ritardare o interrompere la gara ingiustificatamente				Squalifica
Superamento del tempo di riscaldamento(dopo avvertimento)			X dal punteggio finale	
Iniziare l'esercizio senza segnale				"0"
Esercizio troppo lungo(TR/CL)		X		

FALLI SPECIFICI CORPO LIBERO

ARTISTICITA'

La ginnasta deve dimostrare una notevole fluidità coreografica, artisticità, espressività, musicalità e tecnica perfetta.

La composizione di un esercizio al CL è basata sul bagaglio tecnico della ginnasta e sulla coreografia di elementi e movimenti che sono il risultato dei movimenti del corpo, sia ginnici che acrobatici, in relazione a spazio e tempo, cioè in relazione alla pedana del CL e in armonia con la musica scelta.

Coreografia creativa, cioè originalità della composizione degli elementi e dei movimenti, significa che l'esercizio è stato costruito ed è eseguito usando nuove idee, forme, interpretazioni e originalità, evitando imitazioni e monotonia.

Lo stile, la struttura e la composizione dell'esercizio comprendono:

- una selezione ricca e varia di elementi dai differenti gruppi strutturali della tabella degli elementi
- cambi di livello (su e giù)
- cambi di direzione (avanti, dietro, laterale, in curva)
- movimenti, collegamenti e passaggi di introduzione all'esecuzione delle linee acrobatiche creativi o originali

Musica

La musica deve essere impeccabile, senza tagli bruschi e deve conferire un senso di unità alla composizione e all'esecuzione dell'esercizio nel suo complesso. Dovrebbe essere fluida e deve avere un inizio e una fine chiari. Ci deve essere una diretta correlazione tra i movimenti e la musica. Questa deve essere adeguata alla personalità della ginnasta e deve offrire un contributo all'artisticità e alla perfezione dell'esecuzione nel suo complesso.

Musicalità

La musicalità è la capacità della ginnasta di interpretare la musica e dimostrare non solo il ritmo e la velocità, ma anche la sua fluidità, la forma, l'intensità e la passione.

REGOLE GENERALI PER LA COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO AL CORPO LIBERO (VALIDO PER CAMPIONATO PROMOZIONALE E REGOLAMENTARE)

L'esercizio dovrà essere composto dagli elementi richiesti, che possono coincidere con le esigenze di composizione (vedi tabella elementi programmi tecnici)

Tabella falli specifici corpo libero

ELEMENTO	ERRORE	PENALITA'
Artisticità	Insufficiente artisticità (mancanza di collegamenti, esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati)	Fino a 0.30
Musicalità	Scelta sbagliata dei movimenti per una particolare musica. Mancanza di sincronizzazione tra movimenti e battute musicali in parte dell'esercizio	0.10
	Mancanza di sincronizzazione tra movimenti e battuta musicale alla fine dell'esercizio	0.10
Eccessiva preparazione	Aggiustamento (passi & movimenti non necessari) Pausa (2sec)	Ogni volta 0.10
Aiutarsi con l'attrezzo	Appoggio supplementare di una gamba contro la superficie laterale della trave	0.30
Caduta (o caduta sull'attrezzo)		1.00
Poggiare le mani sull'attrezzo per evitare a caduta		0.50

Tabella falli specifici elementi corpo libero

ELEMENTO	ERRORE	PENALITA'
Chiusura del busto avanti gambe divaricate/unite	Divaricata insufficiente	Fino a 0.30
	Chiusura insufficiente	Fino a 0.30
	Ginocchia intraruotate	0,10
Staccata sagittale o frontale	Staccata incompleta	Fino a 0.30
	Posizione errata del bacino	0.10
Ponte	Spalle non in linea	0.10
	Capo non in linea	0.10
Giri	Posizione errata della gamba durante il giro	0.10
	Mancanza di tenuta corporea	0.10
	Rotazione incompleta	declassamento
Pennello/ 180°/ 360°	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Rotazione insufficiente	declassamento
	Tenuta	0.10
Groupè / 180°/ 360°	Elevazione incompleta	Fino a 0.30
	Rotazione incompleta	declassamento
	Posizione raccolta sufficiente	Fino a 0.30
Salto del gatto /180°/360°	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Posizione raccolta delle gambe insufficiente	Fino a 0.30
	Ampiezza	Fino a 0.30
	Rotazione insufficiente	declassamento
Sforbiciata	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Ampiezza	Fino a 0.30
Cosacco spinta 1/ spinta 2/ 180°	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Posizione insufficiente	Fino a 0.30
	Rotazione insufficiente	declassamento
Salto carpiato	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30

	Posizione insufficiente	Fino a 0.30
Sissonne	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Apertura insufficiente	Fino a 0.30
Enjembèe spinta 1/spina 2 / enjembèe laterale	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Apertura insufficiente	Fino a 0.30
Candela	Corpo non il linea	Fino a 0.30
Capovolta avanti	Rotolamento stentato	0.10
	Alzarsi stentatamente	0.10
	Aiutarsi con le mani	0.30
Capovolta dietro / capovolta dietro alla verticale	Rotolare stentatamente	0.10
	Alzarsi stentatamente	0.10
	Corpo non passante per la verticale	Fino a 0.30
Ruota /ruota 1 mano	Appoggio non consecutivo delle mani	Fino a 0.30
	Corpo non passante per la verticale	Fino a 0.30

	Gamba d'appoggio piegata	Fino a 0.30
Rovesciata dietro/ rovesciata avanti	Divaricata insufficiente	Fino a 0.30
	Spalle non in linea	0.10
	Capo non in linea	0.10
	Arrivo stentato	Fino a 0.30
Ribaltata a 1 o a 2	Spalle non in linea	0.10
	Capo non in linea	0.10
	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30

Ruota spinta/ruota saltata/ rotonda	Corpo non passante per la verticale	Fino a 0.30
	Spinta insufficiente	Fino a 0.30
	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
Verticale+ capovolta	Verticale insufficiente	Fino a 0.30
	Rotolamento scorretto	0.10
	Alzarsi stentatamente	0.10
	Aiutarsi con le mani	0.30
Ponte+ rovesciata dietro	Spalle non in linea nel ponte	Fino a 0.30
	Capo non in linea nel ponte	0.10
	Più di un passo per avvicinare il piede	0.10 ogni passo
	Divaricata insufficiente	Fino a 0.30
	Spalle non in spinta	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10
	Arrivo stentato	Fino a 0.30

FALLI SPECIFICI TRAVE

A.S.C. PROMOZIONALE E REGOLAMENTARE

Esecuzione Artistica

Un' esecuzione artistica è quella in cui la ginnasta dimostra la capacità di trasformare il suo esercizio alla trave da composizione ben strutturata in esibizione. Nel far ciò, la ginnasta deve dimostrare creatività, sicurezza nell'esibizione, stile personale e tecnica perfetta.

Composizione e coreografia

La composizione di un esercizio alla trave è basata sul bagaglio tecnico della ginnasta, sia ginnico che acrobatico, e sulla coreografia di questi elementi in relazione alla trave, mostrando un deciso senso del ritmo e modulazione della velocità. Si tratta dell'equilibrio tra elementi di difficoltà e componente artistica per creare un tutto coeso e fluido.

Ritmo e Tempo

Ritmo e tempo (*rapidità/velocità*) devono essere vari, talvolta vivaci, talvolta lenti, ma prevalentemente dinamici e, soprattutto, senza interruzioni. Il passaggio tra movimenti ed elementi dovrebbe essere armonioso e fluido; senza interruzioni inutili o prolungati movimenti preparatori prima degli elementi.

L' esercizio non deve essere una serie di elementi scollegati tra loro.

Regole generali per la costruzione dell'esercizio al corpo libero
(valido per campionato A.S.C. Team, A.S.C. Individuale)

L'esercizio dovrà essere composto dagli elementi richiesti, che possono coincidere con le esigenze di composizione (vedi tabella elementi programmi tecnici)

Cronometraggio

La valutazione e il cronometraggio dell'esercizio comincia con lo stacco dalla pedana o dal tappeto. Basi d'appoggio aggiuntive, poste sotto la pedana (*es. una pedana supplementare*), non sono autorizzate.

La durata dell'esercizio alla trave non può essere superiore ai limiti di tempo specificati per ogni categoria

Il giudice cronometrista:

- avvia il cronometro quando i piedi della ginnasta lasciano la pedana o il tappeto.
- Arresta il cronometro quando la ginnasta tocca il tappeto alla fine del suo esercizio alla trave.

La penalità per fuori tempo massimo sarà di **p. 0.10** .

Nel caso di caduta dall'attrezzo, è consentita un'interruzione di 10 secondi.

- se la ginnasta riprende l'esercizio dopo aver superato il tempo a disposizione per la caduta, le sarà applicata una penalità neutra di 0.20
- Il giudice cronometrista inizia il cronometraggio quando la ginnasta è in piedi dopo la caduta.
- La durata del tempo di caduta è cronometrata a parte; essa non entra nel calcolo del tempo totale dell'esercizio.
- Il tempo di caduta termina quando i piedi della ginnasta lasciano il tappeto per risalire sulla trave.
- Non è necessario il saluto alla giuria per riprendere l'esercizio

- Quando la ginnasta risale sulla trave, il giudice cronometrista 1 riprende il cronometraccio dell'esercizio con il primo movimento eseguito per continuare l'esercizio.
- Se la ginnasta non riprende l'esercizio entro 60 secondi, questo è considerato terminato.

Sbilanciamenti		Fino a 0.30
Caduta (o caduta sull'attrezzo)		1.00
Poggiare le mani sull'attrezzo per evitare a caduta		0.50

Tabella falli specifici trave

ELEMENTO	ERRORE	PENALITA'
Artisticità	Insufficiente artisticità (mancanza di collegamenti, esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati)	Fino a 0.30
Sicurezza e ritmo	Insufficiente sicurezza, ritmo e Stile personale	0.10
Terminare l'esercizio fuori tempo		0.10
Non tentare l'uscita		0.50
Eccessiva preparazione	Aggiustamento (passi & movimenti non necessari) Pausa (2sec)	Ogni volta 0.10
Aiutarsi con l'attrezzo	Appoggio supplementare di una gamba contro la superficie laterale della trave	0.30
Aggrapparsi alla trave per evitare la caduta		0.30

Tabella falli specifici elementi trave

ELEMENTO	ERRORE	PENALITA'
Salire in accosciata un piede alla volta	Spalle avanti	0.10
	Bacino staccato dai talloni	0.10
Entrata in arabesque	Spalle avanti	0.10
	Gamba d'appoggio piegata	Fino a 0.30
Accosciata spinta 2 piedi	Non spingere o non arrivare con i piedi contemporaneamente	0.30
	Bacino basso	0.10
	Bacino staccato dai talloni	0.10
Entrata: pennello	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
Squadra di passaggio o squadra 2"	Bacino basso	0.10
	Gambe più basse del bacino	0.10
	Divaricata insufficiente	Fino a 0.30
Entrata: Capovolta	Interruzione del rotolamento	0.30
	Cadere prima di poggiare i piedi	NO V.D.
Giri	Gamba d'appoggio piegata	Fino a 0.30
	Posizione errata della gamba durante il giro	Fino a 0.30

	Mancanza di allineamento	0.10
Equilibri	Tenuta inferiore 2"	NO V.D.
	Divaricata insufficiente	Fino a 0.30
Pennello/ 180°	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Mancanza di allineamento	0.10
Groupè/ 180°	Elevazione incompleta	Fino a 0.30
	Posizione raccolta sufficiente	Fino a 0.30
Salto del gatto	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Posizione raccolta delle gambe insufficiente	Fino a 0.30
Cosacco	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Insufficiente chiusura angolo busto/gambe	Fino a 0.30
Enjembèe sul posto	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Apertura insufficiente	Fino a 0.30
	Gambe non parallele al terreno	0.10
Candela	Corpo non il linea	Fino a 0.30
Capovolta avanti	Interruzione del rotolamento	0.30
	Alzarsi stentatamente	0.10
	Aiutarsi con le mani	0.30
Capovolta dietro	Interruzione del rotolamento	0.30
	Alzarsi stentatamente	0.10
Ruota	Braccia piegate	Fino a 0.30
	Gambe piegate	Fino a 0.30
	Corpo non passante per la verticale	0.10
Uscita ruota	Arrivo piedi contemporaneamente	NO V.D.
Coniglietto	Bacino non in verticale	Fina a 0.30
	Spinta non contemporanea con i piedi	0.30

Verticale divaricata di passaggio	Braccia piegate	Fino a 0.30
	Bacino non in verticale	Fino a 0.30
	Apertura insufficiente	Fino a 0.30
Ponte+ rovesciata dietro	Gambe non parallele	0.10
	Spalle non in linea nel ponte	0.10
	Capo non in linea nel ponte	0.10
	Più di un passo per avvicinare il piede	0.10 ogni passo
	Divaricata insufficiente	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10
	Arrivo stentato	Fino a 0.30
Gamba d'appoggio piegata	Fino a 0.30	
Uscita salto carpiato divaricato	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Apertura insufficiente	Fino a 0.30
	Insufficiente chiusura angolo busto/gambe	Fino a 0.30

FALLI SPECIFICI VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO
A.S.C. PROMOZIONALE- REGOLAMENTARE e A.S.C.
MASCHILE

Generalità

La ginnasta deve eseguire due salti diversi o uguali scelti dalla Tabella dei Salti al Volteggio e al minitrampolino, in base alle esigenze richieste per categoria.

La lunghezza della rincorsa è al massimo di 25 metri, calcolata dal bordo anteriore dei tappetoni fino alla fine della corsia di rincorsa.

Rincorse

Rincorse supplementari sono permesse senza penalità per rincorsa a vuoto (se la ginnasta non ha toccato la pedana o l'attrezzo).

Una terza rincorsa **non** è permessa.

Tabella falli specifici volteggio e minitrampolino

ELEMENTO	ERRORE	PENALITA'
Salto fuori asse di direzione		Fino a 0.30
Più di 25 mt di rincorsa		Salto nullo
Appoggio di una sola mano		1.00
Non toccare il tappeto con le mani		Nullo
Battuta con i piedi non contemporanei		Nullo
Battuta con un solo piede		Nullo
Aiuto dell'istruttore durante il salto		Nullo
Arrivo senza precedenza dei piedi		Nullo
Tecnica non riconosciuta		Nullo
Eeguire un salto non previsto dalla propria categoria		Nullo
Dinamismo		Fino a 0.30
Insufficiente precisione delle posizioni del corpo		Fino a 0.30

Grande passo o grande salto		o.v. 0.30
-----------------------------	--	-----------

Prima fase di volo		
Spalle avanti in battuta		0.10
Mancanza di primo volo		Fino a 0.30

Fase di appoggio e repulsione		
Spalle avanti		0.10
Braccia piegate		Fino a 0.30

Seconda fase di volo		
Poggiare la testa		Nulla
Altezza insufficiente		Fino a 0.50
Lunghezza insufficiente		Fino a 0.30

Fase di arrivo		
Gambe divaricate		Fino a 0.30
Passi o saltelli		o.v. 0.10
Movimenti supplementari delle braccia e del busto		o.v. 0.10

Tabella falli specifici salti volteggio e minitrampolino

ELEMENTO	ERRORE	PENALITA'
Pennello/ 180°/ 360°	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Rotazione insufficiente	declassamento
	Mancanza di allineamento	0.10
	Posizione raccolta sufficiente	Fino a 0.30
	Mancanza di allineamento	0.10
Salto carpiato divaricato	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Apertura insufficiente	Fino a 0.30
	Insufficiente chiusura angolo busto/gambe	Fino a 0.30
	Tenuta	Fino a 0.30
Capovolta saltata	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Lunghezza insufficiente	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10
	Non poggiare la schiena durante il rotolamento	Nullo
Tuffo	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Lunghezza insufficiente	Fino a 0.30
	Non poggiare la schiena durante il rotolamento	Nullo
	Rimbalzo sul sedere	0.50
Verticale arrivo supino	Corpo squadrato/arcato	Fino a 0.30
	Altezza insufficiente	Fino a 0.50
	Lunghezza insufficiente	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10
	Non passare per la verticale	Fino a 0.30
	Mancanza di allineamento	0.10
Verticale spinta	Corpo squadrato/arcato	Fino a 0.30
	Altezza insufficiente	Fino a 0.50
	Lunghezza insufficiente	Fino a 0.30

	Capo non in linea	0.10
	Non passare per la verticale	Fino a 0.30
	Spinta inesistente	Declassamento
	Mancanza di allineamento	0.10
Flic Avanti	Dinamismo insufficiente	Fino a 0.30
	Corpo squadrato/arcato	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10
	Spalle avanti	0.10
	Braccia piegate	Fino a 0.30
	Gambe flesse	Fino a 0.30
	Altezza insufficiente	Fino a 0.50
	Lunghezza insufficiente	Fino a 0.30
Dinamismo insufficiente	Fino a 0.30	

Salto giro avanti raccolto/ carpiato		
	Spalle avanti in battuta	0.10
	Altezza insufficiente	Fino a 0.50
	Posizione raccolta/carpiata insufficiente	Fino a 0.30
	Apertura ritardata	Fino a 0.30
	Posizione del corpo all'arrivo(spalle/ bacino)	Fino a 0.30
	Massima accosciata all'arrivo	0.50
Ruota (solo al volteggio)	Corpo squadrato nel primo volo	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10
	Braccia piegate	Fino a 0.30
	gambe flesse	Fino a 0.30
	Altezza insufficiente	Fino a 0.50
	Lunghezza insufficiente	Fino a 0.30
	Mancanza di allineamento	0.10
	Gambe poco divaricate	0.10
Gambe unite	Salto nullo	

	Arrivo simultaneo dei piedi	Salto nullo
--	-----------------------------	-------------

Rondata	Corpo squadrato nel primo volo	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10
	Spalle avanti	Fino a 0.30
	Braccia piegate	Fino a 0.30
	gambe flesse	Fino a 0.30
	Altezza insufficiente	Fino a 0.50
	Lunghezza insufficiente	Fino a 0.30
	Mancanza di allineamento	0.10
	Appoggio successivo dei piedi all'arrivo	Salto nullo