



**PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA ARTISTICA
PROMOZIONALE A SQUADRE
PROMOZIONALE TEAM
REGOLAMENTARE A INDIVIDUALE
2018-2019**

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.

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 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.

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

L'ALLENATORE:

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 2

Norme per gli Allenatori

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 Team
- Settore Asc Regolamentare (Squadra e individuale)
- Settore Serie B E "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 (TRANNE PROMOZIONALE) 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 Serie B 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.

SETTORE PROMOZIONALE - REGOLAMENTARE

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) **no promozionale**

Mista (solo per la gara a squadra)

Nel settore Promozionale Squadre e ASCTeam possono partecipare solo gli atleti al primo anno di attività.

Nel settore Regolamentare indica la permanenza per 2 anni circa.

Le ginnaste che al Campionato dell'anno precedenti si sono classificate nei primi 5 posti nella classifica generale devono obbligatoriamente passare alla categoria successiva.

La classifica per questo tipo di gara sarà:

- specialità: ovvero su ogni attrezzo (solo regolamentare)
- generale : ovvero la somma ottenuta dai 3 migliori punteggi

Nel Regolamentare 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 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.

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

PENALITA' GENERICHE

ALL'ATTREZZO

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 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.

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/le ginocchia divaricate	0.10 – 0.30
Fase d'appoggio	
Tecnica scorretta: spalle avanti	0.10 – 0.30
Tecnica scorretta: mancanza di passaggio per la verticale	0.10 – 0.30
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

TRAVE

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

NOTE PER CADUTE

- Elem .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 posiz. richiesta: ED non valida.

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 max .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 max (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.

CORPO LIBERO

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 per il primo anno la ginnastica (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 individuali pena la squalifica dal Campionato per tutto l'Anno Sportivo in corso.

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 USANO LA STESSA GRIGLIA FEMMINILE.
- 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.

TABELLE

TRAVE

CATEGORIA	n.ED	Valori difficoltà consentiti	Durata Esercizio	Altezza trave
E	4	0,10/0,20	• 45"	50 cm
A	5	0,10/0,20		
J	6	0,10/0,30		
S	7	0,10/0,30		

** 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 ginocch

ASC PROMOZIONALE

SQUADRE

CORPO LIBERO

CATEGORIA	n.ED	Valori difficoltà consentiti	Durata Esercizio
E	4	0,10/0,20	Max 45"
A	5	0,10/0,20	
J	6	0,10/0,30	Max 60"
S	7	0,10/0,30	

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**

SETTORE PROMOZIONALE A SQUADRE

Gli attrezzi per ogni competizione sono:

Corpo libero

Trave (solo per la sezione femminile)

Le sezioni previste per le competizioni sono

Femminile (validi 3 attrezzi su 4)

Mista (ALMENO 1 MASCHIETTO)

La classifica per questo tipo di gara sarà:

- generale : ovvero la somma ottenuta dai 3 migliori punteggi

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 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**

REGOLAMENTARE 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		Max 60"	50 cm
S	7	0,10/0,40			

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		Max 60"
S	7	0,10/0,40		

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	2 salti	0,10/0,20	1 salto scelto da qualsiasi Gruppo Strutturale.	40 cm per E e A	6 m di lunghezza per tutte le categorie
Allieve		0,10/0,30		60 cm J-S	
Juniores					
Seniores		0,10/0,30			

TRAMPOLINO

CATEGORIA	Valori difficoltà consentiti	Descrizione e n. ED	
E/ A	0,10/0,30	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	0,10/0,40		
S	0,10/0,40		

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

SETTORE REGOLAMENTARE

Gli attrezzi per ogni competizione sono:

Corpo libero

Trave

Volteggio

Minitrampolino

Le sezioni previste per le competizioni sono

Femminile (validi 3 attrezzi su 4)

La classifica per questo tipo di gara sarà:

- specialità: ovvero su ogni attrezzo

- generale : ovvero la somma ottenuta dai 3 migliori punteggi

Nel Regolamentare 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 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

**CATEGORIA
DI APPARTENENZA PER
ETA' DELLE GINNASTE
PROMOZIONALE
E REGOLAMENTARE**

LA CATEGORIA DI APPARTENENZA FA
RIFERIMENTO ALL' ANNO DI NASCITA.

ESORDIENTI : 2012-2013

ALLIEVE 1° LIVELLO: 2011-2010

ALLIEVE 2° LIV.: 2009

ALLIEVE 3 LIV.:2008-2007

JUNIOR: 2006-2005

SENIOR: 2004 E PRECEDENTI

PRECISAZIONI AL PROGRAMMA ASC PROMOZIONALE

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)



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)	-RACCOLTO 180° SISSONE -PENNELLO 360° CARPIATO DIV O UNITO ENJAMBEE SPINTA A 1 PIEDE APERT. 180° SALTO COSACCO SPINTA 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	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

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 RONDONATA	

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 SPINTA 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 AVAMPEDI 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 _____



SETTORE TEAM ASC

Il settore TEAM ASC è un nuovo settore di gare che prevede un esercizio composto da un'esecuzione a corpo libero e l'aggiunta di 1 salto al mini trampolino elastico.

Il programma è ESCLUSIVAMENTE IN SQUADRA ed aperto a tutti i ginnasti/e .

DIVISIONE DI ETA'

ESORDIENTI : 2012-2013

ALLIEVE 1° LIVELLO: 2011-2010

ALLIEVE 2° LIV.: 2009

ALLIEVE 3 LIV.:2008-2007

JUNIOR: 2006-2005

SENIOR: 2004 E PRECEDENTI

La squadra è formata da 4 a 6 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

AI FINI DEL PUNTEGGIO VERRANNO CONTEGGIATI I MOGLIORI 4 PUNTEGGI DELLA SQUADRA.

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE

- Ciascun ginnasta deve presentare 1 serie composte ognuna da 5 ELEMENTI DI DIFFICOLTA' e deve eseguire 1 salto al trampolino elastico .
- 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 3'
- 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 la loro serie in modo alternato .

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 esegue il salto.

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.

VALOIRE ELEMENTI RICHIESTI PER CATEGORIA

ESORDIENTI : A / B

ALLIEVE : A / C

JUNIOR E SENIOR: A / D

COMPOSIZIONE DELLA DIAGONALE

- Ogni diagonale è costituita da 5 elementi da eseguire in successione e devono essere combinati in modo fluido e armonioso.
- Gli elementi per ogni serie 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.
- La RONDATA può essere ripetuta 2 volte in totale, ma non verrà contata la seconda nel valore di partenza)

ESECUZIONE DEL TRAMPOLINO

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 ± 5 cm
- 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 corpol ibero che al trampolino, in caso di ordine errato la penalità sarà di 0.50 o.v.

GRIGLIE DEGLI ELEMENTI – CORPO LIBERO

	A	B	C	D						
CATEGORIA										
VALORE	0.10	0.20	0.30	0.40						
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°	-enjambèe 1 o 2 piedi -sisonne anche flesso -enjambèe laterale						
	A	B	C	D						
CATEGORIA										
VALORE	0.10	0.20	0.30	0.40						
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						

	A	B	C	D						
CATEGORIA										
VALORE	0.10	0.20	0.30	0.40						
LAVORO AVANTI	-capovolta avanti	-capovolta avanti saltata	Rovesciata avanti	Rovesciata avanti con cambio gamba						
	A	B	C	D						
CATEGORIA										
VALORE	0.10	0.20	0.30	0.40						
LAVORO DIETRO	- capovolta dietro	-capovolta dietro alla verticale braccia libere	Rovesciata dietro	Rovesciata dietro con cambio gamba						

	A	B	C	D						
CATEGORIA										
VALORE	0.10	0.20	0.30	0.40						
LAVORO LATERALE	-giro 360° sull'asse longitudinale (rotolino)	-ruota -ruota con 1 mano	-ruota saltata -ruota spinta	-rondata						
	A	B	C	D						
CATEGORIA										
VALORE	0.10	0.20	0.30	0.40						
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						
CATEGORIA										
VALORE	0.10	0.20	0.30	0.40						
PIROETTE	.giro 180°in relevè	-giro perno 180°	-giro perno 360° -giro perno 180° gamba 90°	-giro perno 540° -giro perno 360° gamba 90°						

SALTI MINI-TRAMPOLINO

	A	B	C	D							
VALORE	2,00	2,50	3,00	3,50							
	Salto pennello	Salto pennello raccolto	Salto divaricato 180°di apertura	Salto carpio unito o divaricato							
	A	B	C	D							
VALORE	2,00	2,50	3,00	3,50							
	Capovolta	Capovolta saltata	Tuffo	Verticale							