



PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA ARTISTICA

SERIE B

Serie B

GENERALITA'

La Serie B è il settore centrale del programma ASC

Qui confluiscono le ginnaste che provengono dal settore Regolamentare individualiste e transitano le ginnaste che intendono iniziare la "salita - tecnica" verso la serie A, l'Elite.

Per completare la preparazione tecnica delle ginnaste di serie B, nel Programma Tecnico sono state aggiunte le Parallele con lo scopo di favorire la preparazione di quelle ginnaste che intendono avvicinarsi all'Elite

La gara in Parallela è **facoltativa**, con classifica di Specialità in ogni gara di Campionato e non entra nel PF della classifica generale che resta formulata sulla somma dei 3 attrezzi obbligatori: trave, corpo libero e volteggio.

La classifica di Specialità delle Parallele da diritto all'ammissione al Campionato Nazionale con lo stesso criterio utilizzato in tutti i Settori.

CONTENUTO E COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO

- Non è obbligatorio il lavoro sullo staggio superiore.
- Possono essere inseriti nell'esercizio solo elementi del valore massimo previsto dalla Tabella a lato.
- Elementi di valore superiore non verranno conteggiati ma valutati nell'esecuzione e penalizzati se scorretti.

PROGRAMMA TECNICO SERIE B

PARALLELE

Categoria	n. ED	Valore difficoltà	EC = 0.50 cadauna
E	3	0,10	<ul style="list-style-type: none">• 1 entrata• 1 uscita• Un cambio fronte
A 1°/2°/3° LIVELLO	4	0,10/0,20	<ul style="list-style-type: none">• 1 entrata• 1 uscita• 1 giro intorno allo staggio• 1 slancio altezza staggio
J	5	0,10/0,30	<ul style="list-style-type: none">• 1 entrata codif.• 1 uscita codif.• 1 giro intorno alla staggio
S	5	0,10/0,30	<ul style="list-style-type: none">• 1 slancio all'orizzontale (angolo corpo inf 90°)

VALORE DI PARTENZA DEGLI ESERCIZI

ESORDIENTI	10.00 + 2.00 (EC)+ Valore elementi
ALLIEVE 1°-2°-3°	10.00 + 2.00 (EC)+ Valore elementi
JUNIORES	10.00 + 2.00 (EC)+ Valore elementi
SENIORES	10.00 + 2.00 (EC)+ Valore elementi

Serie B

Attrezzi obbligatori

VOLTEGGIO

Categoria	ED	Valore Difficoltà consentito	EC	Altezza tappeti	Lunghezza pila
Esord.	2 salti	A - B	2 salti uguali o differenti scelti da qualsiasi Gruppo Strutturale. Si valuta il migliore	60 cm per E e A	6 m di lunghezza per tutte le categorie
Allieve		A - C			
Juniiores		A - D		80 cm J-S	
Seniores		A - D			

TRAVE

Categoria	n.ED	Valore Difficoltà consentito	EC (0.50 x 4) = 2.00 punti EC Promesse (0.50 x 3) = 1.50 punti	Durata dell'eserc	Altezza trave
Esord:	4	A - B	<ul style="list-style-type: none"> 1 entrata e uscita codificata 1 elemento acrobatico sopra la trave (gruppi 5-6) 1 serie artistica di 2 salti differenti 1 giro perno 180° (promesse anche su 2 avampiedi) 	60"	50 cm
Allieve	5	A - C		60"	50 cm
Juniiores	6	A - D		75"	1.00 m/50cm.
Seniores	7	A - D		75"	1.00 m/50 cm.

Nella categoria jun. e senior alla trave è facoltativa l'esecuzione alla trave h. 50 cm. o 1 m. ma chi sceglie 1 m. avra' un bonus di 0,50.

CORPO LIBERO

Categoria	n.ED	Valore Difficoltà consentito	EC (0.50 x 4) = 2.00 punti (promesse 3x0.50 = p.1.50)	Durata dell'esercizio
Promesse	4	A - B	<ul style="list-style-type: none"> • 1 serie di salti artistici differenti codificati • 1 serie di 2 elementi acrobatici differenti. • 1 giro perno minimo 360° (no promesse) • 1 elemento del gruppo 3. 	60"
Allieve	5	A - C		60"
Juniors	6	A - D		75"
Seniores	7	A - D		75"

A Trave e Corpo Libero per il calcolo totale delle ED vengono sommati gli elementi con valore maggiore.

A Trave e Corpo Libero non si possono scegliere più di 2 elementi della stessa colonna, nell'ambito dello stesso gruppo strutturale. Ogni elemento mancante,rispetto a quelli richiesti, sarà penalizzato di p. 1.00



Griglie degli elementi

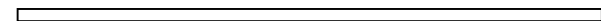
SERIE B

Artistica femminile

VOLTEGGIO

VOLTEGGIO								
	PER L'ORIZZONTALE	RIBALTATA	RONDATA SUI TAPPETI	GRUPPO YOURCHENKO (Rondata in pedana + flic)				
	01	02	03	04				
A 2.00		1.capovolta senza volo.						
B 2.50	tuffo	1. verticale arrivo supino senza spinta						
C 3.00	ruota	verticale spinta con arrivo supino in tenuta	rondata					
D 3.50		ribaltata	rondata + flic	Rondata in pedana + candela				

.



PARALLELE ASIMMETRICHE

GRUPPO N. 1 ENTRATE							
	01	02	03	04	05	06	07
A		Saltare all'appoggio frontale SI					
B	Capovolta indietro di slancio		Infilata a 1 in presa poplitea				
C	Capovolta indietro di forza						
D		Kippe frontale anche a 1 gamba					

GRUPPO N. 2 SLANCI							
	01	02	03	04	05	06	07
A	Slancio indietro a gambe unite sotto lo staggio		passaggio di una gamba infilata tesa e 180 con riunita all'appoggio ritto frontale.	Slancio a gambe divaricate e squadrato sotto lo staggio (bacino sopra le spalle)			
B	Slancio indietro all'altezza dello staggio			Slancio a gambe divaricate e squadrato all'altezza dello staggio			
C	Slancio indietro all'orizzontale	Slancio posa dei piedi e presa diretta SS					
D	Slancio indietro a gambe unite + 45° (da 45° a 10°)		Sospensione SS oscillare avanti+180°				

PARALLELE ASIMMETRICHE

GRUPPO N. 3 GIRI e GRANVOLTE							
	01	02	03	04	05	06	07
A	Dall'appoggio passaggio laterale di una gamba con stacco di una mano arrivo gambe infilate						
B		Giro addominale indietro					
C		Giro in avanti/dietro con infilata sagittale (girarrosto)				Giro di pianta divaricato gambe piegate	
D	Da seduti, in appoggio sullo staggio, giro con gambe tese in appoggio dorsale	Tempo di capovolta sotto l'orizzontale(giro staccato)		Dall'oscillazione SS capovolta indietro all'appoggio frontale (capriolone)	Capovolta avanti gambe tese (ochetta)	Giro di pianta unito gambe piegate	Dall'appoggio SS, capovolta indietro all'appoggio frontale

GRUPPO N. 4 KIPPE							
	01	02	03	04	05	06	07
A							
B	Capovolta avanti gambe flesse (ochetta)	Ochetta gambe flesse					
C	Ochetta a gambe tese						
D		Kippe breve frontale					

PARALLELE ASIMMETRICHE

GRUPPO N. 5 USCITE							
	01	02	03	04	05	06	07
A		Slancio indietro SI Arrivo in piedi					
B		Capovolta avanti arrivo in piedi					
C	Dall'appoggio SI Slancio dietro e tempo di guizzo						
D	Dall'appoggio SI Slancio dietro e tempo di guizzo + mezzo giro		Fioretto 180° SI				



ASC GINNASTICA

SEZIONE FEMMINILE

GRIGLIE DEGLI ELEMENTI

TRAVE

TRAVE

GRUPPO N. 1 ENTRATE								
	01	02	03	04	05	06	07	08
A	Salita su un piede	Appoggio delle mani, salita a 2 piedi posizione raccolta TB						
B	Battuta entrata 2 piedi TB	Squadra divaricata tenuta 2"						
C	Max divaricata frontale o sagittale TB	Battuta entrata su 1 piede TB arrivo in arabesque	Capovolta avanti fermata TB					
D	Battuta entrata su 1 piede TA arrivo in arabesque	Passaggio frammezzo seduta dorsale	Capovolta avanti fermata TA					

TRAVE

GRUPPO N. 2 SALTI ARTISTICI											
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
A	Salto in estensione	Sforbiciata a gambe flesse								Salto divaricata sagittale min.90° spinta/arrivo 2 piedi	
B		Sforbiciata a gambe tese	Salto raccolto	Salto una gamba avanti 90°		salto in estensione gb divaricate frontalmente min. 90°					
C	Salto in estensione 180°	Salto cosacco spinta a 1 piede					Salto cosacco spinta 2 piedi			Enjambée ≥ 150° spinta a 2 piedi	
D	Salto in estensione 270°		Salto raccolto 180°		sisonne		Enjambée spinta a 2 piedi 180°				

TRAVE

GRUPPO N. 3 PIROETTE							
	01	02	03	04	05	06	07
A	180° su 2 appoggi	Posizione in passèe riunire in relevée 2° per effettuare un cambio di fronte (180°)	180° su 2 avampiedi in accosciata				
B	180° perno	180° perno + 180° su 2 avampiedi					
C	360° perno	180° gamba a 45°					
D	≥ 540° perno	≥ 360° gamba a 45°	180° gamba a 90°				

TRAVE

GRUPPO N. 4 POSIZIONI STATICHE TENUTA 2"							
	01	02	03	04	05	06	07
A	Equilibrio libero su un piede tenuta 2" dalla presa della posizione	Equilibrio su 2 avampiedi tenuta 2" immobili dal relevè.					
B	Equilibrio libero su 1 avampiede tenuta 2" dalla presa della posizione		candela tenuta 2" dalla presa della posizione	Squadra divaricata o unita tenuta 2" dalla presa della posizione	Orizzontale prona tenuta 2" dalla presa della posizione	Tenuta gamba tesa 90° su un piede tenuta 2" dalla presa della posizione	
C			Verticale di slancio segnata		Posizione a I con la mani tenuta 2" dalla presa della posizione	Tenuta gamba tesa 90° sull'avampiede (tenuta 2" dalla presa della posizione)	
D			Verticale , gambe libere tenuta 2" dalla presa della posizione	Max squadra divaricata/unita tenuta 2" dalla presa della posizione	Orizzontale prona sull'avampiede tenuta 2" dalla presa della posizione		

TRAVE

GRUPPO N. 5 ROTOLAMENTI							
	01	02	03	04	05	06	07
A							
B	Capovolta avanti fermata	Capovolta indietro arrivo in ginocchio					
C	Capovolta avanti	Capovolta indietro					
D			Verticale capovolta				

TRAVE

GRUPPO N. 6 ROVESCIAIMENTI							
	01	02	03	04	05	06	07
A							
B			Ponte				
C			Ponte con elevata di una gamba tenuta 2"				
D	ruota		Ponte con uscita in rovesciata indietro				



CORPO LIBERO

GRIGLIE DEGLI ELEMENTI

ASC

Ginnastica

SEZIONE FEMMINILE

CORPO LIBERO

GRUPPO N.1 SALTI ARTISTICI												
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
A	Salto in estensione anche 180°		Sforbiciata tesa	Salto divaricato frontale 90°	Saltello gamba tesa avanti	salto in estensione divaricata sagittale spinta 2 piedi(min. 90°)			Sforbiciata a gambe flesse anche giro 180°	Salto raccolto	Salto cosacco spinta a 1 piede	
B	salto in estensione 360°	sisonne	Salto fouettè		Enjambèe apertura min.90° spinta 1 piede	Enjambèe spinta a 2 piedi (min. 150)	Enjambèe laterale		Sforbiciata a gambe flesse giro 360°	Salto raccolto 180°	Salto cosacco spinta 2 piedi	
C	Salto in estensione 540°	Sisonne flessa ad anello		Salto carpiato divaricato o unito	Enjambèe spinta 1 piede 180°	Enjambèe spinta a 2 piedi (apertura 180°)		Cosacco con cambio	Sforbiciata a gambe flesse 540° (Garrison)	Salto raccolto 360°	Salto cosacco 180° spinta 2 piedi	
D	Salto in estensione 720°	Sisonne ad anello	Salto girato	Salto carpiato divaricato 180°(Hill)	Enjambèe ad anello	Enjambèe spinta a 2 piedi (rotazione 180°)	salto Johnson	Enjambèe con cambio	Sforbiciata a gambe flesse 720° (Bente)	Salto raccolto 540°	Salto cosacco 360° spinta 2 piedi	Schouschounova

CORPO LIBERO**GRUPPO N.3 VERTICALI / PARTI DI SCIOLTEZZA E TENUTA**

	01	02	03	04	05	06	07
A	Max divaricata sagittale	ponte	verticale di slancio di una gamba	candela			
B	Max divaricata frontale		verticale di slancio	Squadra divaricata			
C			Verticale tenuta 2"	Max squadra divaricata o unita			
D			Verticale 180° ≥ 360°				

CORPO LIBERO**GRUPPO N.4 ROTOLAMENTI**

	01	02	03	04	05	06	07
A	Capovolta avanti	Capovolta indietro					
B	Capovolta avanti saltata	Capovolta indietro puntata a 45°	Verticale e capovolta				
C	Tuffo apertura corpo teso/arco	Capovolta indietro alla verticale					
D		Capovolta indietro alla verticale 180°	Capovolta endo verticale				

CORPO LIBERO**GRUPPO N.5 ROVESCIAIMENTI**

	01	02	03	04	05	06	07
A							
B	Ruota Ruota con 1 mano		Tic tac				
C	ruota saltata o spinta	Rovesciata avanti	Ribaltata avanti a 1 / 2	Rovesciata indietro Rovesciata indietro Valdez	rondata		
D			Kippe di testa anche smezzata	Flic unito / smezzato	Rovesciata indietro più flic		

CORPO LIBERO**GRUPPO N. 6 SALTACROBATICI**

	01	02	03	04	05	06	07
A							
B							
C							
D	Salto avanti raccolto (anche smezzato)	Salto indietro raccolto					

--

PRECISAZIONI PROGRAMMI SERIE B

LA CATEGORIA DI APPARTENENZA FA RIFERIMENTO AL COMPIMENTO DEGLI ANNI DELLA GINNASTA IL GIORNO DELLA PRIMA PROVA DEL CAMPIONATO REGIONALE.

RESTA INTESO CHE, QUALORA LA GINNASTA COMPIA GLI ANNI NEL CORSO DELLA STAGIONE AGONISTICA, CIO' NON DETERMINERA' IL PASSAGGIO DI CATEGORIA.

(LA CATEGORIA DI APPARTENENZA RIMANE TALE PER TUTTA LA DURATA DEL CAMPIONATO)

DIVISIONE DI ETA'

ESORDIENTI : 6 -7 ANNI

ALLIEVE 1° LIVELLO: 8-9 ANNI

ALLIEVE 2° LIV.: 10 ANNI

ALLIEVE 3 LIV.: 11- 12 ANNI

JUNIOR: 13-14 ANNI

SENIOR: 15 ANNI E PRECEDENTI

NELLA SERIE B POSSONO PARTECIPARE LE GINNASTE CHE HANNO FATTO FGI NEL PROGRAMMA SILVER LA E LB.

