



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 | | | |
| Juniore | | 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 |
| Juniore | 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" |
| Juniore | 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 ^a 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.

