



Ginnastica Artistica Femminile Programma Tecnico 2020



PROGRAMMA TECNICO

ESORDIENTI 2014-2013	ALLI. 1° LIVELLO 2012-2011		ALLIEVE 2° LIVELLO 2010		ALLIEVE 3° LIVELL. 2009-2008		JUNIOR 2007-2006 SENIOR 2005 e prec.	
TRAMPOLINO TRAVE (50 CM) CORPO LIBERO	TRAMPOLINO PARALLELE ↓	VOLTEGGIO TRAVE (50cm) CORPO LIBERO	VOLTEGGIO PARALLELA TRAVE ☉	(50 CM da terra)	VOLTEGGIO PARALLELA TRAVE ☉	(120 CM da terra)	VOLTEGGIO PARALLELA TRAVE ☉	(120CM da terra)
3 PUNTEGGI MAX: (0,40)	1 DEI DUE A SCELTA☉	4 PUNTEGGI MAX Punti: 5,00	CORPO LIBERO	4 PUNTEGGI MAX PUNTI: 6,00	CORPO LIBERO	4 PUNTEGGI MAX PUNTI: 6,50	CORPO LIBERO	4 PUNTEGGI ESIG.COMP:4 Tot.punti 2,0
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	ESIG.COMP:4 tot. Punti 2,00	PARALLELE: ENTRATA 1 SLANCIO	1 GIRO STAGGIO 1 CAMBIO STAGGIO
TRAVE: ENTRATA USCITA	PARALLELE: ENTRATA USCITA	ENTRATA 1 SLANCIO	PARALLELE: ENTRATA USCITA	ENTRATA 1 SLANCIO	PARALLELE: ENTRATA USCITA	ENTRATA 1 SLANCIO	TRAVE: ENTRATA PIROETTA ELEMENTO ACRO(A/D)	SERIE GINNICA
C.LIBERO: SERIE ACRO DT SERIE GINNICA	1 GIRO STAGGIO	1 GIRO STAGGIO	1 GIRO STAGGIO	1 GIRO STAGGIO	1 GIRO STAGGIO	1 GIRO STAGGIO	C.LIBERO: SERIE ACRO AV SERIE ACRO DT SERIE GINNICA	PIROETTA
TRAMPOLINO: 2 SALTII DIFF. (MIGLIOR PUNTEGGIO)	TRAVE: ENTRATA PIROETTA ELEM. ACRO (A/D) SERIE GINNICA	ENTRATA SERIE GINNICA	TRAVE: ENTRATA PIROETTA ELEMENTO ACRO (A/D) SERIE GINNICA	ENTRATA SERIE GINNICA	TRAVE: ENTRATA PIROETTA ELEMENTO ACRO (A/D) SERIE GINNICA	ENTRATA SERIE GINNICA	C.LIBERO: SERIE ACRO AV SERIE ACRO DT SERIE GINNICA	PIROETTA
	C.LIBERO: SERIE ACRO AV SERIE ACRO DT PIROETTA	SERIE ACRO AV SERIE GINNICA	C.LIBERO: SERIE ACRO AV SERIE ACRO DT PIROETTA	SERIE ACRO AV SERIE GINNICA	C.LIBERO: SERIE ACRO AV SERIE ACRO DT PIROETTA	SERIE ACRO AV SERIE GINNICA	VOLTEGGIO: 3 SALTII DIFFERENTI Tappetoni 80 cm o Tavola 125 cm	(MEDIA DUE MIGLIORI)
	VOLTEGGIO: 2 SALTII DIFFERENTI Tappetoni 60 cm	2 SALTII DIFFERENTI	VOLTEGGIO: 2 SALTII DIFFERENTI Tappetoni 80 cm	2 SALTII DIFFERENTI	VOLTEGGIO: 2 SALTII DIFFERENTI Tappetoni 80 cm	2 SALTII DIFFERENTI	VOLTEGGIO: 2 SALTII DIFFERENTI Tappetoni 80 cm	(MIGLIOR PUNTEGGIO)
	TRAMPOLINO: (MIGLIOR PUNTEGGIO)	(MIGLIOR PUNTEGGIO)	TRAMPOLINO: (MIGLIOR PUNTEGGIO)	(MIGLIOR PUNTEGGIO)	TRAMPOLINO: (MIGLIOR PUNTEGGIO)	(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
Salti artistici (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
Salti artistici (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 avvitemento
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. Teso 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 penalita' per **artisticita' di max p. 0,30**

INSUFFICIENTE ARTISTICITÀ IN TUTTO L'ESERCIZIO: <u>Espressività - Sicurezza – Stile Personale</u>	= P. 0,30
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
Salti 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)	2 flic
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. tesò

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.)
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 di pianta gambe piegate	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		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 raccolto	Salto dietro teso	Salto dietro teso con 180° o 360° a.l.

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

INOLTRE LE GRANVOLTE DI PETTO E DI DORSO, CON O SENZA ROTAZIONE, CONTENUTE NELLE STESSA 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 A1 (Tappetoni H 60 cm.)							
	(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		Salto avanti teso
Ruote / Rondate		Ruota		Rondata	Ruota (tecnica) Kasamatsu		
Yurchenko			Rondata + Candela			Rondata + Flic	Rondata + Salto dietro teso

Società:	Ginnasta:		Cat.:		Liv.:	Data:	
VOLTEGGIO A2/A3 (Tappetoni H 80 cm.)							
	(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 posa delle mani su rialzo h. 20 cm arrivo a 80 cm.	Salto avanti teso
Ruote / Rondate		Ruota		Rondata	Ruota (tecnica) Kasamatsu	Rondata posa delle mani su rialzo h. 20 cm. arrivo 80 cm.	
Yurchenko			Rondata + Candela		Rondata + Flic	Rondata + flic posa delle mani su rialzo h.20 arrivo a 80 cm.	Rondata + Salto dietro teso

PRECISAZIONI PROGRAMMA ELITE

NELLA CATEGORIA “ELITE “ 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 PRESENTERA’ 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

NELL’ ELITE POSSONO PARTECIPARE LE GINNASTE CHE HANNO FATTO FGI NEL PROGRAMMA SILVER LC E L D.