



PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA ARTISTICA
SERIE B

Serie B

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.

PF= Punteggio finale

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	0,10/0,30	<ul style="list-style-type: none">• 1 entrata• 1 uscita• 1 giro intorno allo staggio• 1 slancio altezza staggio
J	5	0,10/0,40	<ul style="list-style-type: none">• 1 entrata codif.• 1 uscita codif.• 1 giro intorno alla staggio
S	5	0,10/0,40	<ul style="list-style-type: none">• 1 slancio all’orizzontale (angolo corpo inf 90°)

Non è obbligatorio il lavoro sullo staggio superiore.

ED = Elemento di difficoltà
EC = Esigenze Specifiche

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

Attrezzi obbligatori

VOLTEGGIO

TRAVE

CORPO LIBERO

VOLTEGGIO

Categoria	ED	Valore Difficoltà consentito	EC	Altezza tappeti
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
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	Durata dell'esercizio
Esord.	4	A - B	<ul style="list-style-type: none"> 1 serie di salti artistici differenti codificati 1 elemento acrobatico.(no esordienti) 1 giro perno minimo 180° (esord sugli avampiedi) 1 entrata e 1 uscita codificate 	60"
Allieve	5	A - C		60"
Juniore	6	A - D		75"
Seniores	7	A - D		75"

Per le esordienti l'entrata e l'uscita valgono per 2 esigenze.

CORPO LIBERO

Categoria	n.ED	Valore Difficoltà consentito	EC (0.50 x 4) = 2.00 punti	Durata dell'esercizio
Esordient	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° (esordienti 180°) 1 salto artistico differente dalla serie 	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 elementi di valore superiore alla D non saranno conteggiati, ma saranno invece valutati nell'esecuzione e penalizzati se non eseguiti correttamente.

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. 2.00

Trave altezza 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).

DIVISIONE DI ETA'

ANNO DI NASCITA:

ESORDIENTI : 2014- 2013

ALLIEVE 1° LIVELLO: 2012- 2011

ALLIEVE 2° LIV.: 2010

ALLIEVE 3 LIV.: 2009-2008

JUNIOR: 2007 - 2006

SENIOR: 2005 E PRECEDENTI

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



Griglie degli elementi SERIE B

Artistica femminile



SOCIETA':

GINNASTA:

CAT:

LIV.

DATA:

CORPO LIBERO

	A (0,10)	B (0,20)	C (0,30)	D (0,40)
ARTISTICI	PENNELLO ANCHE CON 180° SFORBICIATA TESA DA PIED UNITI DIV. SAGG. MIN. 90 RACCOLTO SALTO DEL GATTO	PENNELLO 360° SISSONE ENJAMBEE SP. A 1 piede (min 90° ENJAMBEE SP. A 2 PIEDI min.. 150° GATTO CON GIRO 360° RACCOLTO 180° COSACCO SPINTA 2 PIEDI	PENNELLO 540° SALTO CARPIATO DIV. O UNITO ENJAMBEE SP.1 PIEDE min. 150° ENJAMBEE SP. A 2 PIEDI APERT 180° ENJAMBEE LATERALE RACCOLTO 360° COSACCO 180°	ENJAMBEE SP. A 2 PIEDI CON ROT. 180° SALTO JOHNSON ENJAMBEE CAMBIO GATTO 540° RACCOLTO 540° COSACCO 360°
SALTI				
PIROETTE	180°PERNO	360° PERNO 180° PERNO CON GAMBA AV. ALL'ORIZZONTALE (90°)	540° PERNO 360°PERNO G. AV ALL'ORIZZONTALE (90°) 180° GAMBA IMPUGNATA ALTA (APERT 180°)	720° PERNO 540° PERNO G. AV ALL'ORIZZONTALE (90) 360°GAMBA IMPUGNATA ALTA (apertura 180°)
(ACROBATICA)	CAPOV AVANTI CAPOV. INDIETRO	CAPOV. AV. SALTATA CAPOV. IND. PUNTATA A 45°	RIBALTATA A 1 CAPOVOLTA IND ALLA VERTICALE	RIBALTATA 2 CAPOVOLTA IND. ALLA VERTICALE CON 180°
ROVESCIAIMENTI ACROBATICA	TIC TAC	VERTICALE TENUTA 2" RUOTA PONTE ROVESC. INDIETRO	RUOTA SALT O SPINTA ROVESCIAATA AV. /ROVESCIAATA IND. VERTICALE 180° RONDATA	FLIC UNITO O SMEZZATO ROVESCIAATA IND+FLIC SALTO AV RACCOLTO SALTO IND. RACVOLTO

SOCIETA':		GINNASTA:		CAT:		LIV.		DATA:	
TRAVE									
		0,10		0,2		0,3		0,4	
ENTRATE		APPOGGIO DELLE MANI SALITA A G ALTERNATE POSIZ. RACCOLTA TB SALITA CON 1 PIEDE		BATTUTA ENTR 2 PIEDI T.B. SQUADRA TENUTA 2"		BATTUTA ARRIVO SU 1 PIEDE IN ARABESQUE		MAX DIVARICARTA FRONT. TENUTA 2" CAPOV. AV. FERMATA PASS. FRAMEZZO SED. DORSALE	
SALTI ARTISTICI		PENNELLO S. GATTO SALTO 1 G AV. 90°		RACCOLTO SFORB. G. TESE GAMBE DIVAR. MIN. 90° P. UNITI RACCOLTO		PENNELLO 180° COSACCO ENJAMBEE SPINTA A 2 PIEDI MIN.150°		RACCOLTO 180° SISSONE COSACCO SPINTA 1 PIEDE ENJAMBEE SPINTA A 1 PIEDE	
PIROETTE		G. 180° SU 2 PIED G 180° SU 2 P. IN ACCOSCIATA POS. IN RELEVÉ 2" PER EFFETT. 1 CAMBIO FR.(180°)		180° PERNO 180 PERNO +180° SU 2 AVAMPEDI		360° PERNO180° GAMB A 45°		360° GAMB A 45° 180° G. 90° 540° PERNO	
POSIZ. STATICHE TENUTE 2"		TENUTA 2" SU 1 PIEDE G. LIBERA TENUTA SU 2 AVAMP 2" IN RELEVÉ SQUADRA 2"		EQUIL . SU 1 AVAMP. TENUTA 2" ORIZZONTALE PRONA TENUTA 2" VERTICALE DIVARICATA SEGNATA TENUTA G. TESA 90° DALLA PRESA POSIZIONE		POS. A I CON LE MANI TEN 2" (AP. 180°) TEN. G TESA 90° SU UN PIEDE 2" VERTICALE DI SLANCIO SEGNATA		VERTICALE G. LIBERE TENUTA 2" ORIZZONTALE PRONA SULL'AVAMP. TENUTA 2" MAX SQUADRA DIV./UNITA TENUTA 2"	
ROVOLAMENTI		CANDELA PARTENZA E ARRIVO LIBERI		CAPOV AV. ARR. LIBERO CAPOV. IND. ARR LIBERO		CAPOV AV ARR IN PIEDI CAPOV IND ARRIVO IN PIEDI RUOTA		CAPOVOLTA SENZA MANI	
ROVESCIAIMENTI		PONTE		PONTECON GAMB A ELEVATA TENUTA 2"		PONTE +ROVESCIAATA VERTICALE TENUTA 2"		ROVESCIAATA AV E IND.	
USCITE		SALTO IN ESTENSIONE G. UNITE O DIV. SALTO RACCOLTO		SALTO DIV. MIN. 90° RUOTA		SALTO DIV 180° RONDATA		RIBALTATA SALTO AV O D. RACCOLTO	

SOCIETA':

GINNASTA:

CAT:

LIV.

DATA:

VOLTEGGIO

VALORE	1 GRUPPO	2 GRUPPO	3 GRUPPO	
2.00 (A)	CAPOVOLTA SENZA VOLO	VERICALE ARRIVO SUPINA		
2.50 (B)	RUOTA	VERTICA SPINTA ARRIVO SUPINA		
3.00 (C)	RUOTA ARRIVO COSTALE	RIBALTATA	RONDATA	
3.50 (D)		SALTO AVANTI RACCOLTO	RONDATA SALTO DIETRO	

SOCIETA':

GINNASTA:

CAT:

LIV.

DATA:

PARALLELE

VALORE	A (0,10)	B (0,20)	C (0,30)	D (0,40)
ENTRATE	DALLA PEDANA SALIRE ALL'APPOGGIO FRONT. S.I.	CAP DIETRO G FLESSE O TESE CON SLANCIO	ENTRATA DI FORZA GAMBE TESE	KIPPE INFILATA UNO, RISALITA DALLA PRESA POPLITEA ANCHE CON OSCILLAZIONE
1	SLANCIO IND. G. UNITE SOTTO LO STAGGIO PASS. GAMBA INFILATA TESA E GIRO 180° CON RIUNITA	SLANCIO IND. ALTEZZA STAGGIO SLANCIO A G DIVAR.E SQUADRATE ALL'ALTEZZA DELLO STAGGIO	SLANCIO IND. ALL'ORIZZONTALE	SLANCIO IND. G.UNITE + 45° SOSPENSIONE SS OSCILLARE AV. +180°
2	GIRO D. CON I G. INGILATA TESA ,RISALITA ANCHE POPLITEA GIRO ADDO. AV. GAMBE FLESSE	GIRO ADDOM. IND	GIRO AV./IND. G. INFIL. SAGG. (GIRARROSTO) GIRO DI PIANTA DIVARICATO G. PIEGATE	DA SEDUTI IN APP ALLO S., GIRO CON GAMBE TESE IN APP.DORSALE DALL'OSCIL. CAPOV.DIETRO SS
3	PASSAGGIO DI UNA GAMBA	KIPPE BREVE FRONTALE	KIPPE INF. 1 G. RISALITA PRESA POPLITEA CON OSCILLAZIONE	KIPPE INFILATA 1 G. A G TESE
4	POSA DEI PIEDI SUCCESSIVA S. I. PER PASSARE ALLO S.S.	SLANCIO S.I.+ POSA DEI PIEDI E PASSAGGIO S.S.	CAPOV IND. S.S.	FUCKS
USCITE	DALL'APPOGGIO S.I. SLANCIO E ARRIVO IN PIEDI	DALL'APP. S.I. SLANCIO D. ARRIVO IN PIEDI (GUIZZO)	FIORETTO S.I.	FIORETTO CON 180° FIORETTO SS



ASC CATEGORIA MASTER

La categoria Master è una nuova gara che prevede un esercizio composto da un'esecuzione a corpo libero e l'aggiunta di 1 salto al mini trampolino elastico.

Il programma è aperto a tutte le ginnaste dai 14 anni in su.

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE

La ginnasta deve presentare 2 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 con una posa coreografica sia all'inizio che alla fine della prova. La mancanza di tale esigenza comporterà la penalità di pt. 0,50. 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 2"

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

L'inizio sarà sempre al Corpo libero partendo dalla posizione di posa coreografica che sarà valutata per la difficoltà e per l'originalità.

Successivamente sulla pedana del corpo libero eseguirà le 2 serie in modo alternato .

Terminata la prova al corpo libero la ginnasta marciando o con piccoli saltelli (che saranno comunque valutati) si sposterà al mini trampolino. ed eseguirà 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.

VALORE ELEMENTI RICHIESTI : 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 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 $-/+ 5\text{cm}$
- Il trampolino può essere inclinato o piatto .
- I tappetoni possono essere utilizzati da un minimo di 40 cm a un massimo di 50 cm

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.

