



TROFEO ITALIA



PROGRAMMA TECNICO SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA

Programma tecnico a cura della prof.: **Gabriella Barra**
Referente :**Mariangela Vivenzio**

GINNASTICA ARTISTICA

Per la sezione ginnastica artistica 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(tutti gli attrezzi)
- Maschile(corpo libero, volteggio , minitrampolino)
- Mista (solo per la gara a squadra)

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 questo sarà pari a zero, al contrario, si potranno invece inserire elementi di valore inferiore rispetto al programma scelto senza limitazione numerica.

Non c'è penalità per errata dichiarazione. Verrà invece assegnata la penalità di 0,20 per schede consegnate non compilate o non completamente compilate

I programmi gara previsti sono

- Silver (elementi da 0,20 a 0,40 e salti di tipo A - B)
- Gold (elementi da 0,60 a 1 e salti di tipo C - D - E)
- Elité (elementi da 1 a 1,40 e salti di tipo E - F - G)

Il punteggio di partenza di ogni esercizio è formato dalla somma ottenuta dal valore degli elementi più punti 10. Gli elementi obbligatori sono:

- Baby : 3 elementi
- Pulcini : 4 elementi
- Primavera ed esordienti Junior senior e master: 5 elementi
- Over : 4 elementi

CORPO LIBERO:

Ciascun esercizio di libera ideazione dovrà essere composto secondo i seguenti canoni:

- Senza musica dalla categoria baby a quella esordienti e per tutte le categorie della gara a squadra (tutti i programmi) con durata massima di 70 secondi
- Senza musica (programma silver e gold) per le categorie junior, senior, master e over con durata massima 1,30 secondi.
- Musica obbligatoria (solo per il programma ELITE') per junior, senior, master, over con durata massima di 1,30 secondi
- In caso di fuori tempo sarà applicata la penalità di 0,30

Su ogni scheda di dichiarazione possono essere segnati non più di DUE elementi a casella e possono comunque essere scelti elementi sulla stessa riga (linea orizzontale)

Dove non specificato partenze posizione e arrivi possono ritenersi liberi. Al contrario ogni posizione di equilibrio per essere ritenuta tale deve essere mantenuta almeno 2 secondi.

La musica, lì dove prevista, non può essere utilizzata come sottofondo musicale ma può essere sfumata senza incorrere in penalità.

I salti della serie ginnica non possono essere invertiti

La penalità per la caduta è di 1,00 punto

TRAVE

La trave di gara è alta 50 cm per i programmi silver e gold e di 1 metro per il programma élité.

Ai fini dell'esecuzione deve essere eseguita almeno una lunghezza dell'attrezzo.(in caso contrario verrà attribuita una penalità di 0,50)

Le uscite , dove possibile, possono essere sia frontali che laterali.

Per la categoria baby programma silver è previsto esercizio obbligatorio(punteggio di partenza 11,20) composto da:

- Entrata libera – andatura sugli avampiedi - uscita libera (anche senza coreografia)

I salti della serie ginnica non possono essere invertiti.

Il piano rialzato per le entrate può essere utilizzato.

Ciascun esercizio di libera ideazione dovrà essere composto secondo i seguenti canoni:

- categoria baby, pulcini , primavera ,esordienti con durata massima di 70 secondi
- categoria junior , senior , master , over con durata massima di 1,30 secondi
- In caso di fuori tempo sarà applicata la penalità di 0,30

Su ogni scheda di dichiarazione possono essere segnati non più di DUE elementi a casella e possono comunque essere scelti elementi sulla stessa riga(linea orizzontale

Dove non specificato partenze posizione e arrivi possono ritenersi liberi. Al contrario ogni posizione di equilibrio per essere ritenuta tale deve essere mantenuta almeno 2 secondi.

La penalità per la caduta è di 1,00 punto

VOLTEGGIO

I salti al volteggio per ginnasta sono due.

È possibile eseguire due salti differenti. Ai fini della classifica sarà considerato il salto con il punteggio migliore

Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta, la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né la pedana né la zona di salto.

Altezza volteggio:

BABY + PULCINE + PRIMAVERA = 40 centimetri (sarniege facoltativo)

ESORDIENTI + JUNIOR + SENIOR + MASTER + OVER = 60 centimetri (sarniege facoltativo)

I valori di partenza dei salti fanno riferimento alle seguenti tabelle:

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA SILVER:

SALTI	A	B
BABY	10,60	11,20
PULCINI OVER	10,80	11,60
PRIMAVERA ESORDIENTI JUNIOR SENIOR MASTER	11,00	12,00

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA GOLD:

SALTI	C	D	E
BABY	11,80	12,40	13,00
PULCINI OVER	12,40	13,20	14,00
PRIMAVERA ESORDIENTI JUNIOR SENIOR MASTER	13,00	14,00	15,00

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA ELITè:

SALTI	E	F	G
BABY	13,00	13,60	14,20
PULCINI OVER	14,00	14,80	15,60
PRIMAVERA ESORDIENTI JUNIOR SENIOR MASTER	15,00	16,00	17,00

La penalità per la caduta è di 1,00 punto

MINITRAMPOLINO

I salti al minitrampolino per ginnasta sono due.

È possibile eseguire due salti differenti. Ai fini della classifica sarà considerato il salto con il punteggio migliore.

Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta, la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né il trampolino né la zona di salto.

Il piano rialzato può essere utilizzato per:

- Programma silver : tutte le categorie
- Programma gold : baby – pulcini – primavera - over e per tutto il lavoro dietro
- Programma elite : baby – pulcini – primavera - over e per tutto il lavoro dietro

I valori di partenza dei salti fanno riferimento alle seguenti tabelle:

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA SILVER:

SALTI	A	B
BABY	10,60	11,20
PULCINI OVER	10,80	11,60
PRIMAVERA ESORDIENTI JUNIOR SENIOR MASTER	11,00	12,00

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA GOLD:

SALTI	C	D	E
BABY	11,80	12,40	13,00
PULCINI OVER	12,40	13,20	14,00
PRIMAVERA ESORDIENTI JUNIOR SENIOR MASTER	13,00	14,00	15,00

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA ELITE:

SALTI	E	F	G
BABY	13,00	13,60	14,20
PULCINI OVER	14,00	14,80	15,60
PRIMAVERA ESORDIENTI JUNIOR SENIOR MASTER	15,00	16,00	17,00

La penalità per la caduta è di 1,00 punto

GARA INDIVIDUALE

Fasce d'età per la gara individuale:

- Baby 2012-2011
- Pulcini 2010-2009
- Primavera 2008-2007
- Esordienti 2006-2005
- Junior 2004-2003
- Senior 2002-2001
- Master 2000 fino a 1991
- Over 1992 in poi

La classifica per questo tipo di gara sarà:

- specialità: ovvero su ogni attrezzo
- generale : ovvero la somma ottenuta dai 3 migliori punteggi

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.

Programmi gara;

- Silver
- Gold
- Elitè

Le ginnaste che concorrono sia alla gara individuale che a quella a squadra dovranno comunque mantenere lo stesso tipo di programma.

CORPO LIBERO – INDIVIDUALE

	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20	1,40
ACROBATICA	-2 RULLATE SUL DORSO -CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO LIBERO -GALOPPO LATERALE	-CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO LIBERO -CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI -RUOTA	-CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO IN PIEDI -CAPOVOLTA AVANTI SALTATA -RUOTA UN BRACCIO	-RUOTA SALTATA O SPINTA -RONDATA	-FLIC SMEZZATO -RIBALTATA AD UNO -ROVESCIAIA DIETRO -ROVESCIAIA AVANTI	-FLIC UNITO -RIBALTATA A DUE -RUOTA SENZA MANI	-SALTO GIRO DIETRO -SALTO GIRO AVANTI -RIBALTATA SENZA MANI
VERTICALI E SQUADRE	-SFORBICIATA IN VERTICALE -SPINTA DI UNA GAMBA IN VERTICALE	-SPINTA DEL BACINO ALLA VERTICALE GAMBE FLESSE -SQUADRA IN APPOGGIO SUL BACINO	-VERICALE 2" -SQUADRA 2"	-VERTICALE E CAPOVOLTA -VERTICALE BILANCIA 2"	-CAPOVOLTA DIETRO PASSAGGIO PER LA VERTICALE -CAPOVOLTA AVANTI E VERTICALE A GAMBE TESE CHIUSE	-VERTICALE GIRO 180° -MASSIMA SQUADRA GAMBE CHIUSE TESE	-VERTICALE GIRO 360° -DALLA SQUADRA VERTICALE D'IMPOSTAZIONE
EQUILIBRI E GIRI	-GAMBA TESA 45° TUTTA PIANTA -PASSE' TUTTA PIANTA -½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÉ	-GAMBA TESA 90° TUTTA PIANTA -PASSE' RELEVÉ -½ GIRO IN PASSE'	-ORIZZONTALE GAMBE TESE -GIRO 360° IN PASSE'	-GAMBA IMPUGNATA AVANTI O LATERALE TUTTA PIANTA -GIRO 360° GAMBA 45°	-GAMBA IMPUGNATA AVANTI O LATERALE A 90° IN RELEVÉ -GIRO IN PASSE' 540°	-GAMBA IMPUGNATA 180° TUTTA PIANTA -ORIZZONTALE IN RELEVÉ -GIRO 360° GAMBA A 90°	-GAMBA IMPUGNATA A 180° IN RELEVÉ -GIRO IN PASSE' 720°
SALTI ARTISTICI	-GATTO -PENNELLO	-SFORBICIATA -PENNELLO FLESSO	-GATTO 180° -PENNELLO 180°	-COSACCO -PENNELLO 360° -RAGGRUPPATO 180°	-GATTO 360° -RAGGRUPPATO 360° -SISONNE	-GATTO 540° -ENJAMBE'E -COSACCO 180°	-ENJAMBE'E CAMBIO -MONTONE -SHUSHUNOVA -GATTO 720°
SERIE GINNICA E MOBILITA' ARTICOLARE	-CHASSE' DESTRO+CHASSE' SINISTRO -SEDUTE GAMBE TESE FLESSIONE DEL BUSTO IN AVANTI	-CHASSE' + GATTO -STACCATA SAGGITTALE -PONTE DAL BASSO	-GATTO + SFORBICIATA -PENNELLO + PENNELLO FLESSO -STACCATA FRONTALE	-PENNELLO + PENNELLO FLESSO 180° -PONTE A GAMBE TESE IN APPOGGIO SUI GOMITI -PONTE DALL'ALTO	-SFORBICIATA + GATTO 180° -STACCATA SAGGITTALE GAMBA FLESSA DIETRO BUSTO AD ARCO	-ENJAMBE'E + ENJAMBE'E -POSIZIONE AD I -PONTE DALL'ALTO SPINTA A PIEDI PARI ALLA VERTICALE ARRIVO PRONO	-ENJAMBE'E + ENJAMBE'E CAMBIO -PENNELLO 360°+ MONTONE

PARTE PER L'UFFICIALE DI GARA

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

PARTE DA CONGENARE AL TECNICO

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

TRAVE - INDIVIDUALE

	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20	1,40
ENTRATE	-ENTRATA LIBERA	-SALIRE A PIEDI ALTERNATI -SALIRE IN ACCOSCIATA	-FRAMEZZO	-PENNELLO	-PENNELLO ARRIVO IN ARABESQUE -SQUADRA	-CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO LIBERO -SQUADRA ¼ DI GIRO -SPACCATA	-CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO -SQUADRA ½ GIRO -VERTICALE D'IMPOSTAZIONE
ACROBATICA	-4 PASSI IN ACCOSCIATA -4 PASSI IN RELEVÉ' ALL'INDIETRO	-DA SEDUTI CANDELA GAMBE FLESSE -4 PASSI APPOGGIO IN QUADRUMANIA A GAMBE TESE	-CANDELA -GALOPPO LATERALE	-DA IN PIEDI CANDELA GAMBE TESE -CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO LIBERO	-DA IN PIEDI CANDELA GAMBE TESE E RISALIRE -CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI	-CAPOVOLTA DIETRO -PONTE -RUOTA	-ROVESCIAVA AVANTI -ROVESCIAVA DIETRO
VERTICALI	-IN APPOGGIO SULLE MANI SLANCIARE UNA GAMBA VERSO LA VERTICALE	-IN APPOGGIO SULLE MANI SFORBICIATA ARTI INFERIORI	-IN APPOGGIO SULLE MANI PORTARE IL BACINO ALLA VERTICALE A GAMBE FLESSE	-VERTICALE DI PASSAGGIO	-VERTICALE 2"	-VERTICALE BILANCIA	-VERTICALE E CAPOVOLTA
SALTI ARTISTICI	-CHASSE' -PENNELLO	-PENNELLO CAMBIO PIEDE -GATTO	-PENNELLO FLESSO -PENNELLO 180°	-SFORBICIATA -GATTO 180°	-COSACCO -SISONNE	-PENNELLO FLESSO 180° -ENJAMBE'E	-ENJAMBE'E CAMBIO 180° -COSACCO 180°
EQUILIBRI E GIRI	-PASSE' TUTTA PIANTA -GIRO 180° SU DUE PIEDI IN RELEVÉ'	-RELEVÉ' DUE PIEDI -GAMBA TESA 45° TUTTA PIANTA	-GAMBA TESA 90° TUTTA PIANTA -GIRO PASSE' 180°	-LATERALMENTE RELEVÉ' DUE PIEDI -GIRO IN PASSE' 180°+ ½ GIRO IN RELEVÉ' DUE PIEDI	-GAMBA IMPUGNATA A 90° -GIRO 180° GAMBA TESA A 45°	-ORIZZONTALE 90° -PASSE' RELEVÉ' -GAMBA IMPUGNATA 180°	-POSIZIONE AD I -GIRO IN PASSE' 360° -GAMBA TESA LIBERA A 180°
SERIE GINNICA	PENNELLO+PENNELLO	PENNELLO+PENNELLO CAMBIO PIEDE	-PENNELLO CAMBIO PIEDE+PENNELLO CAMBIO PIEDE -PENNELLO +PENNELLO 180°	-GATTO + PENNELLO -PENNELLO +PENNELLO FLESSO	-GATTO +SFORBICIATA -PENNELLO FLESSO +PENNELLO FLESSO	-PENNELLO FLESSO +COSACCO -COSACCO +PENNELLO FLESSO 180°	-SFORBICIATA +GATTO 180° -ENJAMBE'E A DUE + SALTO AD ARCO
USCITA	-USCITA LIBERA	-PENNELLO	-PENNELLO FLESSO -PENNELLO INDIETRO	-PENNELLO 180° -SALTO CARPIO DIVARICATO	-PENNELLO 360° -RUOTA	-RONDATA -RIBALTATA	-SALTO GIRO AVANTI O DIETRO -RONDATA + PENNELLO IN USCITA

PARTE PER L'UFFICIALE DI GARA

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

PARTE DA CONGENARE AL TECNICO

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

VOLTEGGIO - INDIVIDUALE

SALTI	A	B	C	D	E	F	G
-PENNELLO DA PIANO RIALZATO		-PENNELLO 180°	-CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI	-RUOTA	-RONDATA	-SALTO GIRO AVANTI	-RONDATA IN PEDANA + FLIC SUI TAPPETI
-PENNELLO		-CAPOVOLTA ARRIVO SEDUTO	- FRAMEZZO FLESSO	-VERTICALE ARRIVO SUPINO GAMBE PIEGO STENDO	-VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO	-RIBALTATA	-SALTO GIRO AVANTI 180°
-PENNELLO FLESSO				-TUFFO E CAPOVOLTA	-FRAMEZZO TESO	-RONDATA + PENNELLO SU UN TAPPETO AGGIUNTO DI 20 CM	

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA SILVER

SALTI	A	B
BABY	10,60	11,20
PULCINI OVER	10,80	11,60
PRIMAVERA ESORDIENTI JUNIOR SENIOR MASTER	11,00	12,00

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA GOLD

SALTI	C	D	E
BABY	11,80	12,40	13,00
PULCINI OVER	12,40	13,20	14,00
PRIMAVERA ESORDIENTI JUNIOR SENIOR MASTER	13,00	14,00	15,00

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA ELITè:

SALTI	E	F	G
BABY	13,00	13,60	14,20
PULCINI OVER	14,00	14,80	15,60
PRIMAVERA ESORDIENTI JUNIOR SENIOR MASTER	15,00	16,00	17,00

PARTE PER L'UFFICIALE DI GARA

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

PARTE DA CONGENARE AL TECNICO

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

MINITRAMPOLINO - INDIVIDUALE

SALTI	A	B	C	D	E	F	G
-PENNELLO DA PIANO RIALZATO -PENNELLO -SALTO CARPIO DIVARICATO O CHIUSO		-PENNELLO 180° -CAPOVOLTA ARRIVO SEDUTO -VERTICALE ARRIVO SUPINO GAMBE PIEGO STENDO	-CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI - PENNELLO 360° -RUOTA	-TUFFO E CAPOVOLTA -RONDATA -VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO	-FLIC AVANTI -SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO o CARPIATO -RONDATA + PENNELLO(lavoro dietro)	-SALTO GIRO AVANTI TESO -RONDATA + FLIC (lavoro dietro) -SALTO GIRO 180°	-RONDATA + SALTO DIETRO(lavoro dietro) -SALTO GIRO 360°

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA SILVER:

SALTI	A	B
BABY	10,60	11,20
PULCINI OVER	10,80	11,60
PRIMAVERA ESORDIENTI JUNIOR SENIOR MASTER	11,00	12,00

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA GOLD:

SALTI	C	D	E
BABY	11,80	12,40	13,00
PULCINI OVER	12,40	13,20	14,00
PRIMAVERA ESORDIENTI JUNIOR SENIOR MASTER	13,00	14,00	15,00

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA ELITè:

SALTI	E	F	G
BABY	13,00	13,60	14,20
PULCINI OVER	14,00	14,80	15,60
PRIMAVERA ESORDIENTI JUNIOR SENIOR MASTER	15,00	16,00	17,00

PARTE PER L'UFFICIALE DI GARA

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

PARTE DA CONGENARE 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 2 max 6 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 3 attrezzi scelti, ma ai fini della classifica verranno considerati i migliori totali ottenuti da 2 attrezzi. La squadra dovrà presenziare unicamente su 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 non è prevista musica.

Fasce d'età per la gara a squadra:

- Baby + pulcini 4-7 anni
- Primavera + esordienti 8 – 11 anni
- Junior + senior + master 12 – 25 anni
- Over 25 anni in poi

Programmi gara;

- Silver
- Gold
- Elitè

PER LA COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO PER LA CATEGORIA BABY + PULCINI SI DOVRA' FARE RIFERIMENTO ALLA CATEGORIA PULCINI

CORPO LIBERO - GARA A SQUADRA

(un foglio per ogni squadra, evidenziare con colori diversi ogni ginnasta e i relativi elementi eseguiti)

	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20	1,40
ACROBATICA	-2 RULLATE SUL DORSO -CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO LIBERO -GALOPPO LATERALE	-CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO LIBERO -CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI -RUOTA	-CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO IN PIEDI -CAPOVOLTA AVANTI SALTATA -RUOTA UN BRACCIO	-RUOTA SALTATA O SPINTA -RONDATA	-FLIC SMEZZATO -RIBALTATA AD UNO -ROVESCIAIA DIETRO -ROVESCIAIA AVANTI	-FLIC UNITO -RIBALTATA A DUE -RUOTA SENZA MANI	-SALTO GIRO DIETRO -SALTO GIRO AVANTI -RIBALTATA SENZA MANI
VERTICALI E SQUADRE	-SFORBICIATA IN VERTICALE -SPINTA DI UNA GAMBA IN VERTICALE	-SPINTA DEL BACINO ALLA VERTICALE GAMBE FLESSE -SQUADRA IN APPOGGIO SUL BACINO	-VERICALE 2" -SQUADRA 2"	-VERTICALE E CAPOVOLTA -VERTICALE BILANCIA 2"	-CAPOVOLTA DIETRO PASSAGGIO PER LA VERTICALE -CAPOVOLTA AVANTI E VERTICALE A GAMBE TESE CHIUSE	-VERTICALE GIRO 180° -MASSIMA SQUADRA GAMBE CHIUSE TESE	-VERTICALE GIRO 360° -DALLA SQUADRA VERTICALE D'IMPOSTAZIONE
EQUILIBRI E GIRI	-GAMBA TESA 45° TUTTA PIANTA -PASSE' TUTTA PIANTA -½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÉ'	-GAMBA TESA 90° TUTTA PIANTA -PASSE' RELEVÉ' -½ GIRO IN PASSE'	-ORIZZONTALE GAMBE TESE -GIRO 360° IN PASSE'	-GAMBA IMPUGNATA AVANTI O LATERALE TUTTA PIANTA -GIRO 360° GAMBA 45°	-GAMBA IMPUGNATA AVANTI O LATERALE A 90° IN RELEVÉ' -GIRO IN PASSE' 540°	-GAMBA IMPUGNATA 180° TUTTA PIANTA -ORIZZONTALE IN RELEVÉ' -GIRO 360° GAMBA A 90°	-GAMBA IMPUGNATA A 180° IN RELEVÉ' -GIRO IN PASSE' 720°
SALTI ARTISTICI	-GATTO -PENNELLO	-SFORBICIATA -PENNELLO FLESSO	-GATTO 180° -PENNELLO 180°	-COSACCO -PENNELLO 360° -RAGGRUPPATO 180°	-GATTO 360° -RAGGRUPPATO 360° -SISONNE	-GATTO 540° -ENJAMBE'E -COSACCO 180°	-ENJAMBE'E CAMBIO -MONTONE -SHUSHUNOVA -GATTO 720°
SERIE GINNICA E MOBILITA' ARTICOLARE	-CHASSE' DESTRO+CHASSE' SINISTRO -SEDUTE GAMBE TESE FLESSIONE DEL BUSTO IN AVANTI	-CHASSE' + GATTO -STACCATA SAGGITTALE -PONTE DAL BASSO	-GATTO + SFORBICIATA -PENNELLO + PENNELLO FLESSO -STACCATA FRONTALE	-PENNELLO + PENNELLO FLESSO 180° -PONTE A GAMBE TESE IN APPOGGIO SUI GOMITI -PONTE DALL'ALTO	-SFORBICIATA + GATTO 180° -STACCATA SAGGITTALE GAMBA FLESSA DIETRO BUSTO AD ARCO	-ENJAMBE'E + ENJAMBE'E -POSIZIONE AD I -PONTE DALL'ALTO SPINTA A PIEDI PARI ALLA VERTICALE ARRIVO PRONO	-ENJAMBE'E + ENJAMBE'E CAMBIO -PENNELLO 360°+ MONTONE

GINNASTA 1 _____

GINNASTA 4 _____

GINNASTA 2 _____

GINNASTA 5 _____

GINNASTA 3 _____

GINNASTA 6 _____

TRAVE - GARA A SQUADRA

(un foglio per ogni squadra, evidenziare con colori diversi ogni ginnasta e i relativi elementi eseguiti)

	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20	1,40
ENTRATE	-ENTRATA LIBERA	-SALIRE A PIEDI ALTERNATI -SALIRE IN ACCOSCIATA	-FRAMEZZO	-PENNELLO	-PENNELLO ARRIVO IN ARABESQUE -SQUADRA	-CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO LIBERO -SQUADRA ¼ DI GIRO -SPACCATA	-CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO -SQUADRA ½ GIRO -VERTICALE D'IMPOSTAZIONE
ACROBATICA	-4 PASSI IN ACCOSCIATA -4 PASSI IN RELEVÉ' ALL'INDIETRO	-DA SEDUTI CANDELA GAMBE FLESSE -4 PASSI APPOGGIO IN QUADRUMANIA A GAMBE TESE	-CANDELA -GALOPPO LATERALE	-DA IN PIEDI CANDELA GAMBE TESE -CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO LIBERO	-DA IN PIEDI CANDELA GAMBE TESE E RISALIRE -CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI	-CAPOVOLTA DIETRO -PONTE -RUOTA	-ROVESCIAVA AVANTI -ROVESCIAVA DIETRO
VERTICALI	-IN APPOGGIO SULLE MANI SLANCIARE UNA GAMBA VERSO LA VERTICALE	-IN APPOGGIO SULLE MANI SFORBICIATA ARTI INFERIORI	-IN APPOGGIO SULLE MANI PORTARE IL BACINO ALLA VERTICALE A GAMBE FLESSE	-VERTICALE DI PASSAGGIO	-VERTICALE 2"	-VERTICALE BILANCIA	-VERTICALE E CAPOVOLTA
SALTI ARTISTICI	-CHASSE' -PENNELLO	-PENNELLO CAMBIO PIEDE -GATTO	-PENNELLO FLESSO -PENNELLO 180°	-SFORBICIATA -GATTO 180°	-COSACCO -SISONNE	-PENNELLO FLESSO 180° -ENJAMBE'E	-ENJAMBE'E CAMBIO 180° -COSACCO 180°
EQUILIBRI E GIRI	-PASSE' TUTTA PIANTA -GIRO 180° SU DUE PIEDI IN RELEVÉ'	-RELEVÉ' DUE PIEDI -GAMBA TESA 45° TUTTA PIANTA	-GAMBA TESA 90° TUTTA PIANTA -GIRO PASSE' 180°	-LATERALMENTE RELEVÉ' DUE PIEDI -GIRO IN PASSE' 180°+ ½ GIRO IN RELEVÉ' DUE PIEDI	-GAMBA IMPUGNATA A 90° -GIRO 180° GAMBA TESA A 45°	-ORIZZONTALE 90° -PASSE' RELEVÉ' -GAMBA IMPUGNATA 180°	-POSIZIONE AD I -GIRO IN PASSE' 360° -GAMBA TESA LIBERA A 180°
SERIE GINNICA	PENNELLO+PENNELLO	PENNELLO+PENNELLO CAMBIO PIEDE	-PENNELLO CAMBIO PIEDE+PENNELLO CAMBIO PIEDE -PENNELLO +PENNELLO 180°	-GATTO + PENNELLO -PENNELLO +PENNELLO FLESSO	-GATTO +SFORBICIATA -PENNELLO FLESSO +PENNELLO FLESSO	-PENNELLO FLESSO +COSACCO -COSACCO +PENNELLO FLESSO 180°	-SFORBICIATA +GATTO 180° -ENJAMBE'E A DUE + SALTO AD ARCO
USCITA	-USCITA LIBERA	-PENNELLO	-PENNELLO FLESSO -PENNELLO INDIETRO	-PENNELLO 180° -SALTO CARPIO DIVARICATO	-PENNELLO 360° -RUOTA	-RONDATA -RIBALTATA	-SALTO GIRO AVANTI O DIETRO -RONDATA + PENNELLO IN USCITA

GINNASTA 1 _____

GINNASTA 4 _____

GINNASTA 2 _____

GINNASTA 5 _____

GINNASTA 3 _____

GINNASTA 6 _____

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	E	F	G
	-PENNELLO DA PIANO RIALZATO	-PENNELLO 180°	-CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI	-RUOTA	-RONDATA	-SALTO GIRO AVANTI	-RONDATA IN PEDANA + FLIC SUI TAPPETI
	-PENNELLO	-CAPOVOLTA ARRIVO SEDUTO	- FRAMEZZO FLESSO	-VERTICALE ARRIVO SUPINO GAMBE PIEGO STENDO	-VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO	-RIBALTATA	-SALTO GIRO AVANTI 180°
	-PENNELLO FLESSO			-TUFFO E CAPOVOLTA	-FRAMEZZO TESO	-RONDATA + PENNELLO SU UN TAPPETO AGGIUNTO DI 20 CM	

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA SILVER

SALTI	A	B
BABY	10,60	11,20
PULCINI OVER	10,80	11,60
PRIMAVERA ESORDIENTI JUNIOR SENIOR MASTER	11,00	12,00

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA GOLD

SALTI	C	D	E
BABY	11,80	12,40	13,00
PULCINI OVER	12,40	13,20	14,00
PRIMAVERA ESORDIENTI JUNIOR SENIOR MASTER	13,00	14,00	15,00

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA ELITè:

SALTI	E	F	G
BABY	13,00	13,60	14,20
PULCINI OVER	14,00	14,80	15,60
PRIMAVERA ESORDIENTI JUNIOR SENIOR MASTER	15,00	16,00	17,00

GINNASTA 1 _____

GINNASTA 4 _____

GINNASTA 2 _____

GINNASTA 5 _____

GINNASTA 3 _____

GINNASTA 6 _____

MINITRAMPOLINO - GARA A SQUADRA

(un foglio per ogni squadra, evidenziare con colori diversi ogni ginnasta e i relativi elementi eseguiti)

SALTI	A	B	C	D	E	F	G
	-PENNELLO DA PIANO RIALZATO -PENNELLO -SALTO CARPIO DIVARICATO O CHIUSO	-PENNELLO 180° -CAPOVOLTA ARRIVO SEDUTO -VERTICALE ARRIVO SUPINO GAMBE PIEGO STENDO	-CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI - PENNELLO 360° -RUOTA	-TUFFO E CAPOVOLTA -RONDATA -VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO	-FLIC AVANTI -SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO o CARPIATO -RONDATA + PENNELLO(lavoro dietro)	-SALTO GIRO AVANTI TESO -RONDATA + FLIC (lavoro dietro) -SALTO GIRO 180°	-RONDATA + SALTO DIETRO(lavoro dietro) -SALTO GIRO 360°

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA SILVER:

SALTI	A	B
BABY	10,60	11,20
PULCINI OVER	10,80	11,60
PRIMAVERA ESORDIENTI JUNIOR SENIOR MASTER	11,00	12,00

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA GOLD:

SALTI	C	D	E
BABY	11,80	12,40	13,00
PULCINI OVER	12,40	13,20	14,00
PRIMAVERA ESORDIENTI JUNIOR SENIOR MASTER	13,00	14,00	15,00

TABELLA VALORE SALTI PROGRAMMA ELITè:

SALTI	E	F	G
BABY	13,00	13,60	14,20
PULCINI OVER	14,00	14,80	15,60
PRIMAVERA ESORDIENTI JUNIOR SENIOR MASTER	15,00	16,00	17,00

GINNASTA 1 _____

GINNASTA 4 _____

GINNASTA 2 _____

GINNASTA 5 _____

GINNASTA 3 _____

GINNASTA 6 _____