



PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

2023-2024

SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA ASC



RESPONSABILE NAZIONALE : prof. **Italia Bianchi**

COMMISSIONE NAZIONALE: tecnico federale **Vivencio Mariangela**
prof. **Maurizio Ferullo**
tecnico federale **Tania Alno**
prof. **D'Aquino Marianna**

Italiabianchi60@gmail.com – artistica@ascsport.it



La programmazione della ginnastica artistica ASC tende ad incentivare le atlete ad una crescita tecnica graduale. Per questo motivo sono stati studiati e pianificati programmi adatti a tutte le capacità e competenze. Partendo da una base fino ad arrivare all'eccellenza, per seguire passo dopo passo ciascuna atleta durante questo magnifico percorso.

I PROGRAMMI PREVISTI SONO:

- Promozionale (squadra ed individuale) PAGINA 7
- Regolamentare (squadra ed individuale) PAGINA 13
- Serie B (individuale) PAGINA 19
- Schede di dichiarazione PAGINA 23
- Elite (individuale) PAGINA 33

**RIASSUNTIVO DEI PROGRAMMI
PROMOZIONALE – REGOLAMENTARE – SERIE B**

	PROMOZIONALE	REGOLAMENTARE	SERIE B
ATTREZZI GARA	-CORPO LIBERO (SENZA MUSICA) -TRAVE (50 CM) -VOLTEGGIO O TRAMPOLINO (2 SALTI UGUALI O DIVERSI, VERRA' SCELTO IL MIGLIORE)	-CORPO LIBERO (CON LA MUSICA) -TRAVE (50 CM) -VOLTEGGIO (2 SALTI UGUALI O DIVERSI, VERRA' SCELTO IL MIGLIORE) -TRAMPOLINO (2 SALTI UGUALI O DIVERSI, VERRA' SCELTO IL MIGLIORE)	-CORPO LIBERO (CON LA MUSICA) -TRAVE (50 CM- JUNIOR E SENIOR SE GAREGGIANO AD 1 MT HANNO BONUS DI 0,50) -VOLTEGGIO (2 SALTI UGUALI O DIVERSI, VERRA' SCELTO IL MIGLIORE) -PARALLELE (FACOLTATIVE)
TIPO DI GARA	INDIVIDUALE E SQUADRA	INDIVIDUALE E SQUADRA	INDIVIDUALE
SCelta ELEMENTI	0.20-0.40	0.20-1.00	0.20-1.20
SCelta SALTI	A-B	A-E	A-E
SCelta DI ELEMENTI DALLA STESSA CELLA	SI, NON PIU' DI 2	SI, NON PIU' DI 2	SI, NON PIU' DI 2
ESIGENZE RICHIESTE	NO	NO	3 PER LE ESORDIENTI 4 PER TUTTE LE ALTRE CATEGORIE

Categorie di appartenenza:

- **Gioca ginnastica: 6 e 7 anni solo esibizione**
- Esordienti: 2016
- Allieve 1: 2015-2014
- Allieve 2: 2013 - 2012
- Junior: 2011 - 2010
- Senior: dal 2009 in su

L'APPARTENENZA AD UNA CATEGORIA È LIMITATA A:

Promozionale – 1 anno - rivolto a ginnaste che gareggiano per la prima volta

Regolamentare - 2 anni

Serie B ed Elite con obbligo di passaggio di categoria per chi è salita sul podio (1 posto) al Campionato Nazionale dell'anno precedente.

REGOLAMENTO PROGRAMMA “PROMOZIONALE”

Questo programma è un trampolino di lancio verso livelli più elevati.

Il tecnico dovrà presentare alla giuria la griglia degli elementi debitamente compilata in ogni sua parte mettendo in evidenza gli elementi scelti in base alla categoria di appartenenza.

Non è prevista penalità per errata dichiarazione, al contrario verrà invece assegnata la penalità di 0,20 per schede non compilate o non completamente compilate.

La classifica per questo tipo di gara sarà:

- Specialità: ovvero su ogni attrezzo (solo per la gara individuale)
- Generale: ovvero la somma ottenuta dal punteggio di ogni attrezzo (per la gara individuale) e somma ottenuta dai 3 migliori punteggi per i 3 attrezzi (per la gara a squadra).

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 nel suo complesso.

Questo programma prevede 2 tipi di competizione:

- Individuale
- A squadre (da 3 a 8 atleti)

Gli attrezzi previsti sono:

- Corpo libero (senza musica)
- Trave (altezza 50 cm)
- A scelta: Mini trampolino (anche con panchetta/piano rialzato) o Volteggio

La squadra può essere composta da un minimo di 3 atlete ad un massimo di 8. La squadra è solo femminile. Tutti i componenti potranno (a discrezione del tecnico) presenziare su tutti gli attrezzi ma, tutti i componenti dovranno gareggiare almeno su un attrezzo.

Non è consentito eseguire elementi di valore superiore, nel caso verrà applicata la penalità di 1 punto dal punteggio finale oltre alle penalità d'esecuzione dell'elemento stesso. Una volta eseguito il numero di elementi richiesti, ai fini della valutazione verranno considerati quelli dal valore più alto. Altri elementi inseriti non andranno ad incrementare il punteggio di partenza ma andranno comunque valutati nella loro esecuzione.

Gli elementi potranno essere scelti su tutta la griglia (anche dalla stessa cella)

Ciascuna società potrà presenziare con più squadre per ogni categoria.

TRAVE

La trave di gara è alta 50 cm.

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.

I salti della serie ginnica possono essere invertiti.

Il piano rialzato per le entrate può essere utilizzato per tutte le categorie.

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.

CATEGORIA	NUMERO ELEMENTI	VALORI DIFFICOLTÀ CONSENTITI	DURATA ESERCIZIO
E	3	0,20/0,40	MAX "45
A	4	0,20/0,40	MAX "45
J	5	0,20/0,40	MAX "45
S	6	0,20/0,40	MAX "45

CORPO LIBERO

Ciascun esercizio di libera ideazione dovrà essere composto senza musica.

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.

Ogni posizione di equilibrio per essere ritenuta tale deve essere mantenuta almeno 2 secondi.

I salti della serie ginnica possono essere invertiti.

CATEGORIA	NUMERO ELEMENTI	VALORI DIFFICOLTÀ CONSENTITI	DURATA ESERCIZIO
E	3	0,20/0,40	MAX "45
A	4	0,20/0,40	MAX "45
J	5	0,20/0,40	MAX "60
S	6	0,20/0,40	MAX "60

VOLTEGGIO

I salti al volteggio per ginnasta sono due.

È possibile eseguire due salti uguali o 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 ESORDIENTI - ALLIEVE- JUNIOR e SENIOR: 40 centimetri
(sarneige facoltativo)

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

SALTI	VALORI DIFFICOLTÀ CONSENTITI
ESORDIENTI	A/B
ALLIEVI 1	A/B
Allieve 2 JUNIOR SENIOR	A/B

MINITRAMPOLINO

I salti al minitrampolino per ginnasta sono due.

È possibile eseguire due salti uguali o 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 è facoltativo per tutte le categorie.

SE SI ESEGUE UN SALTO DI VALORE SUPERIORE RISPETTO ALLA PROPRIA CATEGORIA IL SALTO SARÀ CONSIDERATO NULLO

CATEGORIA	VALORI DIFFICOLTÀ CONSENTITI
E/A	A/B
J	A/B
S	A/B

REGOLAMENTO PROGRAMMA “REGOLAMENTARE” (INDIVIDUALE E A SQUADRE)

Il programma regolamentare prevede 2 tipi di competizione:

- Individuale
- A squadre (da 3 a 8 atlete).

Nel settore ASC Regolamentare le ginnaste possono gareggiare per un massimo di 2 anni al termine del quale è auspicabile che gareggino nei settori di livello superiore.

Gli attrezzi per questa competizione sono:

- Corpo Libero (con la musica)
- Trave (50 cm)
- Volteggio
- Minitrampolino

La classifica per questo tipo di gara sarà:

- Specialità: ovvero su ogni attrezzo (solo per la gara individuale)
- Generale: ovvero la somma ottenuta dal punteggio di ogni attrezzo (gara individuale) e somma ottenuta dai 3 migliori punteggi per i 4 attrezzi (per la gara a squadra).

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 nel suo complesso.

Ciascuna società potrà presenziare con più squadre per ogni categoria.

La squadra può essere composta da un minimo di 3 atlete ad un massimo di 8. La squadra è solo femminile. Tutti i componenti potranno (a discrezione del tecnico) presenziare su tutti gli attrezzi ma, tutti i componenti dovranno gareggiare almeno su un attrezzo.

Non è consentito eseguire elementi di valore superiore, nel caso verrà applicata la penalità di 0,50 dal punteggio finale oltre alle penalità d'esecuzione dell'elemento stesso.

Una volta eseguito il numero di elementi richiesti, ai fini della valutazione verranno considerati quelli dal valore più alto. Altri elementi inseriti non andranno ad incrementare il punteggio di partenza ma andranno comunque valutati nella loro esecuzione.

Gli elementi potranno essere scelti su tutta la griglia (anche dalla stessa cella), secondo le limitazioni per categoria.

TRAVE

La trave di gara è alta 50 cm.

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.

I salti della serie ginnica possono essere invertiti.

Il piano rialzato per le entrate può essere utilizzato per tutte le categorie.

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.

Ogni posizione di equilibrio per essere ritenuta tale deve essere mantenuta almeno 2 secondi.

TRAVE:

CATEGORIA	n° ED	Valori difficoltà consentiti	Durata Esercizio	Altezza trave
E	4	0,20/0,60	Max 45"	50 cm
A	5	0,20/0,60		
J	6	0,20/1,00	Max 60"	50 cm
S	6	0,20/1,00		

CORPO LIBERO:

Ciascun esercizio di libera ideazione dovrà essere composto con la musica.

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.

I salti della serie ginnica possono essere invertiti.

CATEGORIA	n° ED	Valori difficoltà consentiti	Durata Esercizio
E	4	0,20/0,60	Massimo 45"
A	5	0,20/0,60	
J	6	0,20/1,00	Massimo 60"
S	6	0,20/1,00	

VOLTEGGIO

I salti al volteggio per ginnasta sono due.

È possibile eseguire due salti uguali o 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.

VOLTEGGIO:

Categoria	ED	Valore Difficoltà consentito	ANNOTAZIONI (PER TUTTE LE CATEGORIE)
Esordienti	2 salti	02,0 / 0,60	1 SALTO SCELTO DA QUALSIASI GRUPPO STRUTTURALE 40 CM: ESORDIENTI - ALLIEVE 1 60 CM: ALLIEVE 2 - JUNIOR - SENIOR
Allieve 1 e 2		02,0 / 0,60	
Juniores		02,0 / 1,00	
Seniores		02,0 / 1,00	

MINITRAMPOLINO

I salti al minitrampolino per ginnasta sono due.

È possibile eseguire due salti uguali o 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 fino alla categoria Allieve 1 e per il lavoro dietro di tutte le categorie.

SE SI ESEGUE UN SALTO DI VALORE SUPERIORE RISPETTO ALLA PROPRIA CATEGORIA IL SALTO SARÀ CONSIDERATO NULLO

CATEGORIA	VALORI DI DIFFICOLTÀ CONSENTITI	ANNOTAZIONI (PER TUTTE LE CATEGORIE)
ESORDIENTI	02,0 / 0,60	2 SALTI UGUALI O DIFFERENTI IL P.F. è DATO DAL SALTO MIGLIORE I SALTI DI VALORE MAGGIORE RISPETTO ALLA CATEGORIA D'APPARTENENZA SARANNO CONSIDERATI NULLI
ALLIEVE	02,0 / 0,60	
JUNIOR	02,0 / 1,00	
SENIOR	02,0 / 1,00	

REGOLAMENTO PROGRAMMA “SERIE B”

La Serie B è il settore centrale del programma ASC. Nella serie B si effettua uno sbarramento di punteggio per categoria, in tutti gli attrezzi.

Qui confluiscono le ginnaste che provengono dal settore Regolamentare 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 **NON** dà diritto all’ammissione al Campionato Nazionale con lo stesso criterio utilizzato in tutti i Settori.

**IN QUESTO PROGRAMMA POSSONO PARTECIPARE LE GINNASTE CHE HANNO PRESO PARTE AGARE FGI
NEL PROGRAMMA SILVER LA E LB.**

Si possono scegliere **max 2** elementi della stessa cella, **E NON PIU’ DI 2 CELLE** nella stessa riga nell’ambito dello stesso gruppo strutturale. Ogni elemento mancante, rispetto a quelli richiesti, sarà penalizzato di 1 punto.

Gli elementi ripetuti non saranno utili ai fini della composizione del punteggio, ma verranno comunque penalizzati per la loro esecuzione. A questa regola, fa eccezione la rondata che può essere ripetuta massimo 2 volte.

PARALLELE (facoltative):

CATEGORIA	n° ED	Valore difficoltà	EC = 0.50 cadauna
E	3	0,20-1,20	<ul style="list-style-type: none"> • 1 entrata • 1 uscita • 1 cambio fronte
A 1°/2°	4	0,20-1,20	<ul style="list-style-type: none"> • 1 entrata • 1 uscita • 1 giro intorno allo staggio • 1 slancio altezza staggio
J	5	0,20-1,20	<ul style="list-style-type: none"> • 1 entrata codificata • 1 uscita codificata • 1 giro intorno allo staggio • 1 slancio all'orizzontale
S	6	0,20-1,20	

Non è obbligatorio il lavoro sullo staggio superiore.

VALORE DI PARTENZA DEGLI ESERCIZI

ESORDIENTI	10.00 + 1.50(EC) + Valore elementi
ALLIEVE 1°- 2°	10.00 + 2.00(EC) + Valore elementi
JUNIOR	10.00 + 2.00(EC) + Valore elementi
SENIOR	10.00 + 2.00(EC) + Valore elementi

VOLTEGGIO:

Categoria	ED	Valore Difficoltà consentito	EC	Altezza tappeti
Esordienti	2 salti	0,20/ 1,20	2 salti uguali o differenti scelti da qualsiasi Gruppo Strutturale. Si valuta il migliore.	E - A1: 40 cm A: 60 cm J - S: 80 cm
Allieve				
Juniores				
Seniores				

TRAVE:

Categoria	n° ED	Valore Difficoltà consentito	EC (0.50 x 4) = 2.00 punti Solo 3 esigenze per esordienti	Durata dell'esercizio
Esordienti	4	0,20 - 1,20	<ul style="list-style-type: none"> • 1 serie di salti artistici differenti codificati • 1 elemento acrobatico (no esordienti) • 1 giro perno minimo 180° (no esordienti) • 1 entrata e 1 uscita codificate 	60''
Allieve	5			
Juniores	6			75''
Seniores	6			

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

Per il calcolo totale delle ED vengono sommati gli elementi con valore maggiore.

L'altezza trave è 50 cm. Le junior e senior che decidono di gareggiare sulla trave da 1 mt avranno un bonus di 0,50 punti.

CORPO LIBERO:

Categoria	n° ED	Valore Difficoltà Consentito	EC (0.50 x 4) = 2.00 punti SOLO 3 EC PER LE ESORDIENTI	Durata dell'esercizio
Esordienti	4	0,20 - 1,20	<ul style="list-style-type: none"> • 1 serie di salti artistici <u>differenti</u> codificati • 1 serie di 2 elementi acrobatici differenti. • 1 giro perno minimo 360° (esordienti 180°) • 1 salto artistico differente dalla serie 	60''
Allieve	5			75''
Juniore	6			
Seniores	6			

Per il calcolo totale delle ED vengono sommati gli elementi con valore maggiore.

Ogni elemento mancante, rispetto a quelli richiesti, sarà penalizzato di 1.00 punti.

Le serie artistiche possono essere invertite nell'ordine di esecuzione.

**SCHEDE DI DICHIARAZIONE PROGRAMMA
PROMOZIONALE – REGOLAMENTARE – SERIE B
INDIVIDUALE E SQUADRA**

CORPO LIBERO - INDIVIDUALE

NOME _____

COGNOME _____

SOC. _____

CATEGORIA _____

PROGRAMMA _____

PUNTEGGIO _____

ASC		PROMOZIONALE	REGOLAMENTARE ES.ALL.1/2		REGOLAMENTARE J/S	SERIE B
CORPO LIBERO	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20
	CAPOVOLTA AV. Arrivo libero	CAPOVOLTA AV. In piedi	CAPOVOLTA AV. SALTATA	RUOTA SPINTA o SALTATA	RIBALTATA 1	RIBALTATA 2
Pre/acrobatica AV.		RUOTA	TIC TAC	ROVESCIAIA AVANTI	RONDATA	SALTO AVANTI
			RUOTA CON 1 MANO			RUOTA SENZA MANI
Pre/acrobatica Dietro	CAPOVOLTA D.	CAPOVOLTA D. in piedi	CAPOVOLTA D. ARRIVO IN PIEDI	ROVESCIAIA DIETRO	FLICK (ANCHE SMEZZATO)	SALTO DIETRO RACCOLTO
	ARRIVO IN GINOCCHIO	GAMBE DIVARICATE	PIEDI UNITI		CAP.DIETRO VERT. BRACCIA TESE	
VERTICALI E TENUTE	SPINTA DI 1 GAMBA IN VERT.	VERTICALE UNITA	VERTICALE + CAP. AV	VERTICALE SAGITTALE 180°	CAP-AV. + VERTICALE GAMBE	VERTICALE CON 180°
	SFORBICIATA IN VERTICALE	SPACCATA DX-SN-FRONTALE	PONTE	CAP.AV. + VERTICALE GAMBE	UNITE E TESE	MAX SQUADRA 2"
	CANDELA 2"	SQUADRA SUL BACINO 2"	SQUADRA 2"	DIVARICATE TESE E CHIUDO	VERTICALE SAGITTALE 180° 2"	
EQUILIBRI E GIRI	TENUTA PASSE' 2"	TENUTA GAMBA TESA 45°	GAMBA IMPUGNATA 90° 2"	GIRO IN PASSE' 360°	TENUTA A I 2" MANI A TERRA	GAMBA IMPUGNATA 180° 2"
	1/2 GIRO SU 2 PIEDI IN RELEVÉ'	TENUTA IN PASSE' RELEVÉ' 2"	GIRO 180° GAMBA TESA 45°	ORIZZONTALE 2"	GIRO 360° GAMBA TESA 45°	GIRO 360° GAMBA TESA 90°
		GIRO 180° IN PASSE'			GIRO IN PASSE' + SLANCIO AV.	GIRO IN PASSE' +PASSE'
					IN RELEVÉ'	GIRO IN PASSE' 540°
SALTI ARTISTICI	SALTO DEL GATTO	SFORBICIATA MIN.90°	GATTO CON 180°	PENNELLO CON 360°	RACCOLTO CON 360°	COSACCO CON 180°
	PENNELLO	RACCOLTO AL PETTO	PENNELLO CON 180°	RACCOLTO CON 180°	GATTO CON 360°	CARPIO DIVARICATO 180°
			COSACCO	ENJAMBEE' PIEDI UNITI 90°	ENJAMBEE' 1 PIEDE 90° anche lat.	ENJAMBEE' CAMBIO MIN. 90°
	PENNELLO+ PENNELLO	PENNELLO+ DIVARICATO 90°	PENNELLO + RACCOLTO	PENNELLO+ RACCOLTO 180°	SFORBICIATA+ GATTO CON 180°	ENJAMBEE' + ENJAMBEE'
SERIE GINNICA	CHASSE' + CHASSE'	CHASSE' + GATTO	GATTO + SFORBICIATA	GATTO+ SISONNE	ENJAMBEE' + GATTO	(Anche laterale)
				ENJAMBEE' ppu RACCOLTO	ENJAMBEE' ppu + DIVARICATO	enjambee' + gatto 180°
NELLE SERIE SI PUO' INVERTIRE L'ORDINE. NELLE SERIE SPINTA 1 PIEDE SI POSSONO AGGIUNGERE PASSI O CHASSE'. LE SERIE A PIEDI UNITI NON DEVONO ESSERE ESEGUITE CON RIMBALZO (PENALITA' INTERRUZIONE)						
				BLOCCO PER ESORDIENTI E ALLIEVE 1 IN SERIE B FINO 0,80		

TRAVE – INDIVIDUALE

NOME _____

COGNOME _____

SOC. _____

CATEGORIA _____

PROGRAMMA _____

PUNTEGGIO _____

ASC		PROMOZIONALE	REGOLAMENTARE ES.ALL.1/2		REGOLAMENTARE J/S	SERIE B
TRAVE	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20
ENTRATE	ENTRATA LIBERA	SALIRE IN ACCOSCIATA PIEDI ALTERNATI	FRAMEZZO SALIRE IN ARABESQUE 2"	PENNELLO SQUADRA	STACCO A 1 PIEDE ARRIV ARABESQUE SQUADRA 2"	CAPOVOLTA AVANTI SQUADRA TRASVERSALE
					CAPOVOLTA DIETRO TR.ALTA	SPACCATA FRONTALE
ACROBATICA	DA SEDUTI		CAPOVOLTA AV. Arrivo libero	CAPOVOLTA DIETRO arrivo libero	PONTE	PONTE+ ROVESCIA TA
	SQUADRA SUL BACINO GAMBE FLESSE	CANDELA	CANDELA TENUTA 2"	VERTICALE SFORBICIATA	VERTICALE UNITA CAPOVOLTA AV. Arrivo in piedi	RUOTA VERTICALE TENUTA 2"
EQUILIBRI E GIRI	PASSE' TUTTA PIANTA 2" 2 PASSI IN RELEV E'	RELEV E' SU 2 PIEDI 2" GAMBA TESA 45° 2"	GIRO 180° IN RELEV E' GAMBA TESA 90° 2"	GIRO 180° IN PASSE' TENUTA LATERALMENTE IN RELEV E' P.UNITI 2"	GIRO 180° GAMBA TESA 45° GAMBA IMPUGNATA 90° 2" PASSE' IN RELEV E' 2"	ORIZZONTALE 2" GAMBA IMPUGNATA 180° GIRO 360° IN PASSE'
SALTI ARTISTICI	PENNELLO CHASSE'	PENNELLO CAMBIO PIEDE GATTO	RACCOLTO DIVARCATO FRONT. MAX 90°	PENNELLO CON 180° ENJAMBEE' PIEDI UNITI 90°	COSACCO SISONNE MIN. 90°	ENJAMBEE' 1 PIEDE RACCOLTO CON 180° ENJAMBEE' SUL POSTO 180°
SERIE GINNICA	PENNELLO + PENNELLO	PENNELLO+ PENNELLO CAMBIO PIEDE	2 PENNELLI CON CAMBIO PIEDE PENNELLO + RACCOLTO	GATTO + PENNELLO ENJAMBEE' SUL POSTO 90°+PEN	RACCOLTO + RACCOLTO COSACCO + PENNELLO	RACCOLTO + COSACCO ENJ.SUL POSTO+RACCOLTO
USCITE	USCITA LIBERA	PENNELLO DA FERMO	RACCOLTO AL PETTO PENNELLO INDIETRO DA FERMO	PENNELLO CON 180° SALTO DIVARICATO 90°	RONDATA CARPIO VERTICALE + DISCESA LATERALE	RACCOLTO AV. O D.TRAV ALTA RIBALTATA
L'ORDINE DELLE SERIE PUO' ESSERE INVERTITO. LE SERIE DEVONO ESSERE ESEGUITE SENZA PASSI INTERMEDI O SPOSTAMENTI. PENALITA' PER SBILANCIAMENTO 0,30						
				BLOCCO PER ESORDIENTI E ALLIEVE 1 IN SERIE B FINO 0,80		

VOLTEGGIO – INDIVIDUALE

NOME _____

COGNOME _____

SOC. _____

CATEGORIA _____

PROGRAMMA _____

PUNTEGGIO _____

ASC		PROMOZIONALE	REGOLAMENTARE ES.ALL.1/2		REGOLAMENTARE J/S	SERIE B
VOLTEGGIO	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20
PROMOZ./REGOLAM.	PENNELLO PIEDI UNITI	CAPOVOLTA ARRIVO SEDUTI	CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI	TUFFO E CAPOVOLTA	RUOTA ARRIVO LATERALE	RIBALTATA
ES./ALL.1 H 40 CM		FRAMEZZO FLESSO	VERTICALE ARRIVO SUPINO	VERTICALE + SPINTA BRACCIA E	VERTICALE + SPINTA BRACCIA	RONDATA
ALL.2/J/S H 60 CM				ARRIVO SUPINO	E ARRIVO SU RIALZO 20 CM	
SERIE B						
ES./ALLIEVE 140 CM						
ALL.2 60 CM J/S 80 CM						
2 SALTU UGUALI O DIVERSI VALE IL MIGLIORE					BLOCCO PER ESORDIENTI E ALLIEVE 1 IN SERIE B FINO 0,80	

MINITRAMPOLINO – INDIVIDUALE

NOME _____

COGNOME _____

SOC. _____

CATEGORIA _____

PROGRAMMA _____

PUNTEGGIO _____

ASC		PROMOZIONALE	REGOLAMENTARE ES.ALL.1/2		REGOLAMENTARE J/S
TRAMPOLINO	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
	PENNELLO PIEDI UNITI	CAPOVOLTA ARRIVO SEDUTI	CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI	TUFFO E CAPOVOLTA	FLICK AVANTI
2 SALTU UGUALI O	PENNELLO FLESSO	PENNELLO CON 180°	VERTICALE ARRIVO SUPINO	VERTICALE + SPINTA BRACCIA E	SALTO AVANTI RACCOLTO
DIVERSI VALE IL MIGLIORE	SALTO DIVARICATO MIN 90°		CARPIO 180°	ARRIVO SUPINO	RONDATA SU MAT + SALTO DIETRO
				RONDATA SU MAT + PENNELLO	

PARALLELE – INDIVIDUALE

NOME _____

COGNOME _____

SOC. _____

CATEGORIA _____

PROGRAMMA _____

PUNTEGGIO _____

ASC	SOLO SERIE B					
PARALLELE	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20
ENTRATE	SALTARE ALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE	CAPOVOLTA DI SLANCIO	CAPOVOLTA DI FORZA	INFILATA A 1 PRESA POPLITEA CON OSCILLAZIONE E SALGO	INFILATA A 1 PRESA POPLITEA DIRETTA	INFILATA A 1 GAMBA TESA KIPPE
SLANCI/OSCILLAZIONI	SLANCIO DIETRO PIEDI SOTTO STAGGIO	SLANCIO DIETRO UNITO 45°	SLANCIO DIETRO ORIZZONTALE	2 OSCILLAZIONI S.S SLANCIO APERTO CORPO SQUADRATO MIN 45°	SLANCIO APERTO SQUADRATO ALL'ORIZZONTALE	DA S.I SALTARE IN CAP. ALLO S.S.
PASSAGGI	PASSAGGIO DI 1 GAMBA	SOTTUSCIRE 1 GAMBA INFILATA	CAMBIO DI FRONT DA GAMBA INFILATA	DALL'APPOGGIO DORSALE 1/2 GIRO ALL'APP. FRONTALE	DALL'APPOGGIO S.I PIEDI ALTERNATI SALTARE ALLO S.S	DALL'APPOGGIO SLANCIO E POSA DEI PIEDI UNITI E SALTARE ALLO S.S
ELEMENTI S.I	BASCULE IN PRESA POPLITA	BASCULE GAMBA TESA	GIRO A/D PRESA POPLITEA GIRO AV. GAMBE FLESSE(OCHETTA)	GIRO AV GAMBA TESA GIRO DIETRO GAMBA TESA GIRO ADDOMINALE DIETRO	GIRO ADD. AVANTI GAMBE TESE	KIPPE BREVE FUCS DALL'APPOGGIO
USCITE	DALL'APP. SI SLANCIO DIETRO	CAPOVOLTA AVANTI	FIORETTO S.I	DALLO S.S OSCILLAZIONE E ARRIVO A TERRA FIORETTO CON 180 S.I	DALLO S.S OSCILLAZIONE E ARRIVO A TERRA CON 1/2 GIRO	FIORETTO S.S ANCHE CON 180°
				BLOCCO PER ESORDIENTI E ALLIEVE 1 FINO 0,80		

CORPO LIBERO					
SQUADRA					
SOCIETA':		PROGRAMMA:			
ASC		PROMOZIONALE	REGOLAMENTARE ES.ALL.1/2	REGOLAMENTARE J/S	
CORPO LIBERO	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
Pre/acrobatica AV.	CAPOVOLTA AV. Arrivo libero	CAPOVOLTA AV. In piedi	CAPOVOLTA AV. SALTATA	RUOTA SPINTA o SALTATA	RIBALTATA 1
		RUOTA	TIC TAC	ROVESCIAIA AVANTI	RONDATA
			RUOTA CON 1 MANO		
Pre/acrobatica Dietro	CAPOVOLTA D. arrivo in ginocchio	CAPOVOLTA D. in piedi	CAPOVOLTA D. arrivo in piedi	ROVESCIAIA DIETRO	FLICK (ANCHE SMEZZATO)
		gambe divaricate	piedi uniti		CAP. DIETRO VERT. BRACCIA TESE
VERTICALI E TENUTE	SPINTA DI 1 GAMBA IN VERT.	VERTICALE UNITA	PONTE	VERTICALE SAGITTALE 180°	CAP-AV. + VERTICALE GAMBE
	SFORBICIATA IN VERTICALE	SPACCATA DX-SN-FRONTALE	VERTICALE + CAP. AV	CAP.AV. + VERTICALE GAMBE	UNITE E TESE
	CANDELA 2"	SQUADRA SUL BACINO 2"	SQUADRA TENUTA 2"	DIVARICATE TESE E CHIUDO	VERTICALE SAGIT. 180° 2"
EQUILIBRI E GIRI	TENUTA PASSE' 2"	TENUTA GAMBA TESA 45°	GAMBA IMPUGNATA 90° 2"	GIRO IN PASSE' 360°	TENUTA A I 2" MANI A TERRA
	1/2 GIRO SU 2 PIEDI IN RELEV'	TENUTA IN PASSE' RELEV' 2"	GIRO 180° GAMBA TESA 45°	ORIZZONTALE 2"	GIRO 360° GAMBA TESA 45°
		GIRO 180° IN PASSE'			GIRO IN PASSE' + SLANCIO AV.
					IN RELEVè
SALTI ARTISTICI	SALTO DEL GATTO	SFORBICIATA MIN.90°	GATTO CON 180°	PENNELLO CON 360°	RACCOLTO CON 360°
	PENNELLO	RACCOLTO AL PETTO	PENNELLO CON 180°	RACCOLTO CON 180°	GATTO CON 360°
			COSACCO	ENJAMBEE' PIEDI UNITI 90°	ENJAMBEE' 1 PIEDE 90° anche lat.
	PENNELLO+ PENNELLO	PENNELLO+ DIVARICATO 90°	PENNELLO + RACCOLTO	PENNELLO+ RACCOLTO 180°	SFORBICIATA+ GATTO CON 180°
SERIE GINNICA	CHASSE' + CHASSE'	CHASSE' + GATTO	GATTO + SFORBICIATA	GATTO+ SISONNE	ENJAMBEE' + GATTO
				ENJAMBEE PPU + RACCOLTO	ENJAMBEE' ppu + DIVARICATO
NELLE SERIE SI PUO' INVERTIRE L'ORDINE. NELLE SERIE SPINTA 1 PIEDE SI POSSONO AGGIUNGERE PASSI O CHASSE'. LE SERIE A PIEDI UNITI DEVONO ESSERE ESEGUITE CON RIMBALZO (PENALITA' INTERRUZIONE)					
BLOCCO PER ESORDIENTI E ALLIEVE 1 IN SERIE B FINO 0,80					
(UN FOGLIO PER OGNI SQUADRA , METTERE UNA X SULL'ELEMENTO CON COLORI DIVERSI IN BASE IL COLORE DI OGNI GINNASTA)					
GINNASTA 1		GINNASTA 2		GINNASTA 3	
GINNASTA 4		GINNASTA 5		GINNASTA 6	
GINNASTA 7		GINNASTA 8			

TRAVE					
SQUADRA					
	SOCIETA':		PROGRAMMA:		
	ASC	PROMOZIONALE	REGOLAMENTARE ES.ALL.1/2		REGOLAMENTARE J/S
TRAVE	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
	ENTRATA LIBERA	SALIRE IN ACCOSCIATA	FRAMEZZO	PENNELLO	STACCO A 1 PIEDE ARRIVO ARABESQUE
ENTRATE		PIEDI ALTERNATI	SALIRE IN ARABESQUE 2"	SQUADRA	SQUADRA 2 "
					CAPOVOLTA DIETRO TR.ALTA
ACROBATICA	DA SEDUTI SQUADRA SUL		CAPOVOLTA AV. Arrivo libero	CAPOVOLTA DIETRO arrivo libero	PONTE
	BACINO GAMBE FLESSE	CANDELA	CANDELA TENUTA 2"	VERTICALE SFORBICIATA	VERTICALE UNITA
					CAPOVOLTA AV. Arrivo in piedi
EQUILIBRI E GIRI	PASSE' TUTTA PIANTA 2"	RELEVÉ' SU 2 PIEDI 2"	GIRO 180° IN RELEVÉ'	GIRO 180° IN PASSE'	GIRO 180° GAMBA TESA 45°
	2 PASSI IN RELEVÉ'	GAMBA TESA 45° 2"	GAMBA TESA 90 ° 2"	TENUTA LATERALMENTE IN	GAMBA IMPUGNATA 90° 2"
				RELEVÉ' P.UNITI 2"	PASSE' IN RELEVÉ' 2"
SALTI ARTISTICI	PENNELLO	PENNELLO CAMBIO PIEDE	RACCOLTO	PENNELLO CON 180°	COSACCO
	CHASSE'	GATTO	DIVARICATO FRONT. MAX 90°	ENJAMBEE' PIEDI UNITI 90°	SISONNE MIN. 90°
SERIE GINNICA	PENNELLO + PENNELLO	PENNELLO+ PENNELLO CAMBIO	2 PENNELLI CON CAMBIO PIEDE	GATTO + PENNELLO	RACCOLTO + RACCOLTO
		PIEDE	PENNELLO + RACCOLTO	ENJAMBEE' SUL POSTO 90°+PEN	COSACCO + PENNELLO
USCITE	USCITA LIBERA	PENNELLO DA FERMO	RACCOLTO AL PETTO	PENNELLO CON 180°	RONDATA
			PENNELLO INDIETRO DA FERMO	SALTO DIVARICATO 90°	CARPIO
					VERTICALE + DISCESA LATERALE
L'ORDINE DELLE SERIE PUO' ESSERE INVERTITO. LE SERIE DEVONO ESSERE ESEGUITE SENZA PASSI INTERMEDI O SPOSTAMENTI. PENALITA' PER SBILANCIAMENTO 0,30					
BLOCCO PER ESORDIENTI E ALLIEVE 1 IN SERIE B FINO 0,80					
(UN FOGLIO PER OGNI SQUADRA , METTERE UNA X SULL'ELEMENTO CON COLORI DIVERSI IN BASE IL COLORE DI OGNI GINNASTA)					
GINNASTA 1		GINNASTA 2		GINNASTA 3	
GINNASTA 4		GINNASTA 5		GINNASTA 6	
GINNASTA 7		GINNASTA 8			

VOLTEGGIO					
SQUADRA					
	SOCIETA':		PROGRAMMA:		
	ASC	PROMOZIONALE	REGOLAMENTARE ES.ALL.1/2		REGOLAMENTARE J/S
VOLTEGGIO	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
PROMOZ./REGOLAM.	PENNELLO PIEDI UNITI	CAPOVOLTA ARRIVO SEDUTI	CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI	TUFFO E CAPOVOLTA	RUOTA ARRIVO LATERALE
ES./ALL.1 H 40 CM		FRAMEZZO FLESSO	VERTICALE ARRIVO SUPINO	VERTICALE + SPINTA BRACCIA E	VERTICALE + SPINTA BRACCIA
ALL.2/J/S H 60 CM				ARRIVO SUPINO	E ARRIVO SU RIALZO 20 CM
SERIE B					
ES./ALLIEVE 1 40 CM					
ALL.2 60 CM J/S 80 CM					
2 SALTU UGUALI O DIVERSI VALE IL MIGLIORE					BLOCCO PER ESORDIENTI E ALLIEVE 1 IN SERIE B FINO 0,80
(UN FOGLIO PER OGNI SQUADRA , METTERE UNA X SULL'ELEMENTO CON COLORI DIVERSI IN BASE IL COLORE DI OGNI GINNASTA)					
GINNASTA 1		GINNASTA 2		GINNASTA 3	
GINNASTA 4		GINNASTA 5		GINNASTA 6	
GINNASTA 7		GINNASTA 8			

TRAMPOLINO					
SQUADRA					
	SOCIETA':		PROGRAMMA:		
ASC		PROMOZIONALE	REGOLAMENTARE ES.ALL.1/2		REGOLAMENTARE J/S
TRAMPOLINO	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
	PENNELLO PIEDI UNITI	CAPOVOLTA ARRIVO SEDUTI	CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI	TUFFO E CAPOVOLTA	FLICK AVANTI
2 SALTI UGUALI O	PENNELLO FLESSO	PENNELLO CON 180°	VERTICALE ARRIVO SUPINO	<i>VERTICALE + SPINTA BRACCIA E</i>	SALTO AVANTI RACCOLTO
<i>DIVERSI VALE IL</i>	SALTO DIVARICATO MIN 90°		CARPIO 180°	<i>ARRIVO SUPINO</i>	RONDATA SU MAT. + SALTO DIETRO
<i>MIGLIORE</i>				RONDATA SU MAT. +PENNELLO	
(UN FOGLIO PER OGNI SQUADRA , METTERE UNA X SULL'ELEMENTO CON COLORI DIVERSI IN BASE IL COLORE DI OGNI GINNASTA)					
GINNASTA 1		GINNASTA 2		GINNASTA 3	
GINNASTA 4		GINNASTA 5		GINNASTA 6	
GINNASTA 7		GINNASTA 8			

REGOLAMENTO PROGRAMMA “ELITE”

L'ultima tappa di questo percorso è il programma di eccellenza, ovvero il programma Elite.

Per la composizione degli esercizi si dovrà utilizzare la tabella degli elementi, scegliendo un elemento (o serie) presenti in una cella per ogni riga (gruppo strutturale), fino ad un massimo di 8 celle.

Il valore di partenza verrà calcolato sommando:

- Il valore di ogni cella eseguita
- Il valore delle esigenze di composizione (0,50 ciascuna)

Le esigenze di composizione sono diverse per ogni categoria e vengono attribuite eseguendo il contenuto di specifiche celle così come indicato nello schema “PROGRAMMA TECNICO”.

Alla trave ed al corpo libero per l'esecuzione delle serie artistiche è possibile invertire l'ordine degli elementi.

Gli elementi uguali non saranno presi in considerazione anche se presenti più volte nella tabella. Verrà considerato il primo in ordine cronologico di esecuzione. Gli elementi ripetuti non saranno utili ai fini della composizione del punteggio ma verranno comunque penalizzati per la loro esecuzione. A questa regola fanno eccezione (possono essere ripetuti massimo 2 volte):

*Corpo libero:

- Rondata
- Flic flac unito
- Flic flac smezzato
- Ribaltate
- Salti avanti
- Salti dietro

***Trave:**

- Flic flac
- Ribaltate
- Rondata

Dove non specificato i salti di grande ampiezza devono avere un'apertura minima di 180°.

Se la ginnasta esegue un elemento di valore superiore rispetto allo sbarramento della sua categoria, lo stesso sarà penalizzato nella sua esecuzione ma non andrà ad incrementare la nota D.

Se la ginnasta esegue elementi compresi in 2 celle appartenenti alla stessa riga (gruppo strutturale) verrà preso in considerazione quello di maggior valore.

Qualora la giuria D non riconosca un elemento, potrà eventualmente assegnarne un altro individuandolo all'interno di una cella di valore inferiore.

CALCOLO DEL PUNTEGGIO:

- Punteggio D: valore degli elementi + esigenze di composizione
- Punteggio E: punti 10,00 – penalità di esecuzione
- Punteggio finale: punteggio D + punteggio E

SPECIFICHE:

- Volteggio:

*categoria allieve: se i due salti eseguiti saranno uguali verrà considerato solo il primo e non il migliore fra i 2.

*categoria junior/senior: obbligatorio presentare 2 salti; a chi ne presenterà 3 sarà dato un bonus di 0,50 punti.

- Corpo libero:
 - *la durata dell'esercizio deve essere minimo 1 minuto (60") e massimo 1 minuto e trenta secondi (90") dal primo movimento della ginnasta.
 - *la musica non può essere cantata (sì a vocalizzi, gorgheggi, canto a bocca chiusa)....penalità 0,10
 - *è prevista una penalità di 0,30 per artisticità (ad eccezione della categoria esordienti)
 - * mancanza di sincronismo 0,10
- Trave:
 - *durata esercizio: max 1 minuto e trenta secondi (90"); categoria esordienti: max 1 minuto (60").
- Parallele:
 - *nel gruppo strutturale "slanci", gli slanci uniti o divaricati nella cella 0,10 possono essere ripetuti entrambi ed ottenere il Valore a loro attribuito
 - *nel gruppo strutturale "cambi di staggio", alla cella 0,80 gli stessi possono essere eseguiti entrambi ed ottenere il valore a loro attribuito
 - *le granvolte di dorso e di petto, con o senza rotazione, contenute nelle stesse celle possono essere ripetute entrambe ed ottenere il valore a loro attribuito

A questo programma possono partecipare atlete che hanno gareggiato nel programma silver LC ed LD della FGI.

ABBUONI E COLLEGAMENTI (solo per junior e senior):

A trave e corpo libero è possibile ottenere degli abbuoni collegando 2 elementi in serie

- Trave: elementi delle righe 2-3-5-6 se eseguiti in combinazione riceveranno un abbuono di 0,20 o 0,30 secondo le modalità indicate in tabella
- Corpo libero: elementi della riga 4 (piroette) se messi in combinazione fra le opzioni date all'interno della stessa cella si otterranno degli abbuoni così come indicato in tabella (possono essere eseguiti sulla stessa gamba o con un passo - si riceverà un solo valore di difficoltà + l'abbuono)

ELEMENTI CORPO LIBERO	ABBUONI
0,30	0,20
0,40	0,20
0,50	0,30
0,60	0,30

ELEMENTI TRAVE	ABBUONI
0,40+0,40	0,20
0,40+0,50	0,20
0,40+0,60	0,20
0,50+0,50	0,30
0,50+0,60	0,30
0,60+0,60	0,30

RIASSUNTIVO DEL “PROGRAMMA TECNICO”

ALLIEVE 1° LIVELLO	ALLIEVE 2° LIVELLO	ALLIEVE 3° LIVELLO	JUNIOR - SENIOR	MASTER
-CORPO LIBERO -TRAVE (50 CM) -VOLTEGGIO -PARALLELE	-CORPO LIBERO -TRAVE (50 CM) -PARALLELE -VOLTEGGIO	-CORPO LIBERO -TRAVE (120 CM) -PARALLELA -VOLTEGGIO	-CORPO LIBERO -TRAVE (120 CM) -PARALLELA -VOLTEGGIO	-CORPO LIBERO -TRAVE (120 CM) -PARALLELA -VOLTEGGIO
IN CLASSIFICA 4 PUNTEGGI MAX 4,00 PUNTI	IN CLASSIFICA 4 PUNTEGGI MAX 4,00 PUNTI	IN CLASSIFICA 4 PUNTEGGI MAX 5,60 PUNTI	IN CLASSIFICA 4 PUNTEGGI MAX 7,00 PUNTI	IN CLASSIFICA 4 PUNTEGGI MAX 7,00 PUNTI
ES. DI COMPOSIZIONE 3 (DA 0,50) MAX 1.50	ES. DI COMPOSIZIONE 3 (DA 0,50) MAX 1.50	ES. DI COMPOSIZIONE 4 (DA 0,50) MAX 2 PUNTI	ES. DI COMPOSIZIONE 4 (DA 0,50) MAX 2 PUNTI	ES. DI COMPOSIZIONE 4 (DA 0,50) MAX 2 PUNTI
TRAVE: -ENTRATA - USCITA -SERIE GINNICA (MINIMO 5 ELEMENTI)	TRAVE: -PIROETTA -SERIE GINNICA -USCITA (MINIMO 5 ELEMENTI)	TRAVE): -ELEMENTO ACRO (A/D) -PIROETTA -SERIE GINNICA -USCITA (MINIMO 6 ELEMENTI)	TRAVE: -ELEMENTO ACRO (A/D) -PIROETTA -SERIE GINNICA -USCITA (MINIMO 8 ELEMENTI)	TRAVE: -ELEMENTO ACRO (A/D) -PIROETTA -SERIE GINNICA -USCITA (MINIMO 8 ELEMENTI)
CORPO LIBERO: -SERIE ACRO DIETRO O AVANTI -SERIE GINNICA -PIROETTA (MINIMO 5 ELEMENTI)	CORPO LIBERO: -SERIE ACRO AVANTI O DIETRO -SERIE GINNICA -PIROETTA (MINIMO 5 ELEMENTI)	CORPO LIBERO: -SERIE ACRO AVANTI -SERIE ACRO DIETRO -SERIE GINNICA -PIROETTA (MINIMO 6 ELEMENTI)	CORPO LIBERO: -SERIE ACRO AVANTI -SERIE ACRO DIETRO -SERIE GINNICA -PIROETTA	CORPO LIBERO: -SERIE ACRO AVANTI -SERIE ACRO DIETRO -SERIE GINNICA -PIROETTA
VOLTEGGIO (60 CM) -2 SALTII DIFFERENTI (MIGLIOR PUNTEGGIO)	VOLTEGGIO (80 CM) -2 SALTII DIFFERENTI (MIGLIOR PUNTEGGIO)	VOLTEGGIO (80 CM) -2 SALTII DIFFERENTI (MEDIA DEI 2 SALTII)	VOLTEGGIO (80 CM) -3 SALTII DIFFERENTI (MEDIA DEI 2 SALTII MIGLIORI)	VOLTEGGIO (80 CM) -3 SALTII DIFFERENTI (MEDIA DEI 2 SALTII MIGLIORI)
PARALLELE: -ENTRATA E USCITA -1 SLANCIO -1 GIRO INTORNO STAGGIO	PARALLELE: -ENTRATA E USCITA -1 SLANCIO -1 GIRO INTORNO STAGGIO	PARALLELE: -ENTRATA -1 SLANCIO -1 GIRO INTORNO STAGGIO -USCITA	PARALLELE: -ENTRATA -1 SLANCIO -1 GIRO INTORNO STAGGIO -UN CAMBIO STAGGIO	PARALLELE: -ENTRATA -1 SLANCIO -1 GIRO INTORNO STAGGIO -UN CAMBIO STAGGIO

Categorie di appartenenza (vale l'anno di NASCITA):

- Allieve 1: 2016 - 2015
- Allieve 2 : 2014 - 2013
- Allieve 3: 2012
- Junior: 2011 - 2010
- Senior: 2009 - 2008 -2007
- Master: 2006 o più

CORPO LIBERO

SOCIETÀ _____

GINNASTA _____

CAT. _____

LIV. _____

GRUPPI STRUTTURALI	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
SERIE GINNICHE	SALTO DEL GATTO + PENNELLO O RACCOLTO	SFORBICIATA+ GATTO	PENNELLO+ COSACCO	PENNELLO+ SISSONNE O ENJAMBEE PARI A 90°	ENJAMBEE+ FOUETTE	ENJAMBEE+ ENJAMBEE LATERALE O SALTO DEL GATTO 180°	ENJAMBEE + ENJAMBEE O SALTO DEL GATTO 360°	ENJAMBEE CAMBIO 00+ ENJAMBEE
SALTI ARTISTICI SPINTA 1 PIEDE	SALTO DEL GATTO SFORBICIATA GAMBE TESE	GATTO 180° FOUETTEE	ENJAMBEE 90° COSACCO	ENJAMBEE APER. 180° SALTO GIRATO	ENJAMBEE LATERALE GATTO 360°	ENJAMBEE ANELLO ENJAMBEE CAMBIO GATTO 540°	JOHNSON	ENJAMBEE CAMBIO ANELLO ENJAMBEE CAMBIO 180°
SALTI ARTISTICI SPINTA 2 PIEDI	PENNELLO 180° RACCOLTO	SISONNE 90° COSACCO	PENNELLO 360° COSACCO 180° RACCOLTO 180°	CARPIO DIV. AP.135° RACCOLTO 360° ENJAMBEE AP.90°	SISSONNE AP. 180° CARPIO DIV. AP. 180° ENJAMBEE AP.180°	RACCOLTO 540° ENJAMBEE 360° COSACCO 360°	COSACCO 540° CARPIO DIV. AP.180° CON ½ GIRO	MONTONE POPA SISONNE ANELLO
PIROETTE	GIRO PERNO 180° (GAMBA LIBERA)	GIRO PERNO 180° IN PASSÈ	GIRO PERNO 360° PASSE'	GIRO 180° GAMBA TESA A 45°	GIRO PERNO 180° (GAMBA TESA ALL'ORIZZONTALE) GIRO 180° PLONGE'	GIRO PERNO IN PASSÈ 720° GIRO PERNO 180° IMPUGNATO	GIRO PERNO 360° ATTITUDE GIRO PERNO 360° IMPUGNATA GIRPO PERNO 360° GAMBA TESA ALL ORIZZONTALE	GIRO PERNO IN PASSÈ 900° GIRO PERNO 540° GAMBA ALL ORIZZONTALE GIRPO PERNO 540° GAMBA IMPUGNATA
SERIE MISTA (NON INVERTIRE L'ORDINE DEGLI ELEMENTI)	CAP.AVANTI+ PENNELLO PENNELLO+ CAP.DIETRO	PENNELLO+ CAP.DIETRO BRACCIA TESE CAP.AV SALTATA+ PENNELLO 180°	CAP.DIETRO BRACCIA TESE SOTTO LA VERTICALE(45°) TUFFO +PENNELLO 180°	CAP.DIETRO ALLA VERTICALE PRESALTO RONDATA	PRESALTO +RONDATA+SALTO CARPIO DIV. O ENJAMBEE PARI ROV.DIETRO+ PENNELLO	ROVESCIAATA DIETRO+PENNELLO 360° ROVESCIAATA AVANTH+GATTO 360°	FLIC DA FERMO +SALTO DIV.CARPIATO O ENJAMBEE PARI ENJAMBEE PARI + FLIC SMEZZATO	SALTO AVANTI RACCOLTO+ ENJAMBEE PARI RIBALTATA A 2 + SALTO CARPIO DIV. O ENJAMBEE PARI
SERIE ACRO DIETRO	VERT.SAGITTALE + CAP. DIETRO ARRIVO IN PIEDI	RUOTA + CAP.DIETRO ARRIVO IN PIEDI	ROV.DIETRO +CAP.DIETRO ARRIVO IN PIEDI RUOTA+ ROV. DIETRO	ROV.DIETRO + FLIC SMEZZATO ROV.DIETRO+ROV.DIETRO	FLIC UNITO+ FLIC SMEZZATO ROND+SALTO RACCOLTO RONDATA+FLIC UNITO+PENNELLO	RONDATA+SALTO TEMPO+PENNELLO DA FERMO 2 FLIC UNITI + FLIC SMEZZATO	RONDATA+FLIC+SALTO RACCOLTO RONDATA + SALTO TEMPO+FLIC	RONDATA + TEMPO + FLIC+ SALTO RACCOLTO RONDATA + FLIC + SALTO TESO CON ½ AVVITAMENTO
SERIE ACRO AVANTI	VERTICALE + CAP.AVANTI CAP.AVANTI + VERTICALE SALITA GB TESE	TUFFO + CAP. AVANTI ROV. AVANTI + VERTICALE DI PASSAGGIO	ROV.AVANTI + ROV. AVANTI ROV. AV. + RUOTA SPINTA(ANCHE CON UN PASSO)	RIB.1 + RIB. 1 CAP.AVANTI +VERT. D'IMPOSTAZIONE	RIB 1+ RIB. 2 RIB. 2 + FLIC AVANTI	RIBALTATA 1+RIB 2 + FLIC AVANTI FLIC AV. + KIPPE	RIB 2 +SALTO AVANTI RACCOLTO	RIBALTATA + SALTO AV. CARPIATO RIB + SALTO AV. TESO
ELEMENTI ACRO	CAP.AVANTI CAP DIETRO(BRACCIA PIEGATE) RUOTA	TUFFO E CAPOVOLTA CAP.DIETRO BRACCIA TESE VERT DI PASSAGGIO	RONDATA RUOTA SPINTA RUOTA SALTATA VERTICALE 2" ROV. AV O DIETRO	RIB 1 O RIB 2 CAP VERT BRACCIA TESE ROVESCIAATA DIETRO VERTICALE DIVARICATA 2" KIPPE DI TESTA	FLIC UNITO FLIC SMEZZATO FLIC AVANTI VERTICALE 1 GIRO (O Più)	RUOTA SENZA RIBALTATA SENZA SALTO COSTALE SALTO AV.(RACCOLTO O CARPIATO)	SALTO AV TESO SALTO DIETRO TESO	SALTO AV TESO 1 AVV. SALTO DT TESO 1 AVV.
ESORDIENTI								
ALLIEVE 1 E ALLIEVE 2								
ALLIEVE 3								
JUNIOR, SENIOR E MASTER								

TRAVE

SOCIETÀ _____

GINNASTA _____

CAT. _____

LIV. _____

GRUPPI STRUTTURALI	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
SERIE GINNICHE	-PEN+PEN -GATTO+PEN	-PEN + RACCOLTO -GATTO+ RACCOLTO	-PENN+COSACCO -ENJAMBÈE PARI 90°+RACCOLTO	-SISSONNE 90°+RACC -GATTO+ COSACCO	- ENJAMBÈE+PENNELLO -SISSONNE 90°+ENJ PARI	-COSACCO+ SISSONNE -COSACCO+ ENJ PARI	-ENJAMBÈE+ SISSONNE ENJAMBÈE+ ENJ PARI	-ENJ.CAMBIO +COSACCO -ENJ CAMBIO +RACC
SALTI GINNICI SPINTA 1 PIEDE	-GATTO	-SFORBICIATA -COSACCO SPINTA 1 SOTTO ORIZZ.	-ENJAMBÈE 90° -COSACCO SPINTA 1	-GATTO ½ GIRO	-GATTO 360° -FOUETTÈ	-ENJAMBÈE	-ENJ. ANELLO - ENJ. CAMBIO	-SALTO GIRATO -JOHNSON
SALTIGINNICI SPINTA 2 PIEDI	-PENNELLO	-SALTO DIV.90° -RACCOLTO	-SISSONNE 90° -COSACCO	-PENN 180° -RACC 180° -ENJ PARI	-COSACCO 180° -SISSONNE -SALTO CARPIO DIV.	-PENN 360° -CARPIO UNITO 180°-SALTO CARP DIV.180°	-COSACCO 360° -RACC 360°	-MONTONE -SISSONNE AD ANELLO -ENJ PARI 360°
PIROETTE	-½ GIRO SU 2 PIEDI IN RELEVÈ 2"	- ½ GIRO IN PASSÈ	-1/2 GIRO GAMBA TESA 45°	- ½ GIRO GAMBA TESA 90° - ½ GIRO GAMBA IMPUGNATA	- GIRO IN PASSÈ 360° - ½ GIRO IN ACCOSCIATA (GAMBA LIBERA TESA)	-GIRO IN ACCOSCIATA (GAMBA LIBERA TESA) -½ PIROETTA PLONGÈ	-GIRO 360°GAMBA LIBERA TESA ORIZZ -GIRO 360° IN ATTITUDE -GIRO 540°ACCOSCIATA (GAMBA LIBERA TESA) -GIRO PASSÈ 540°	-GIRO PASSÈ 720° -GIRO 540°GAMBA LIB. ORIZZ. -GIRO 540°GAMBA IMPUGNATA -GIRO 360°GAMBA IMPUG.
ELEMENTI ACROBATICI AV.	-CAP.AVANTI IMPUGNATA (ARRIVO LIBERO)	-CAP.AVANTI (ARRIVO IN PIEDI)	-VERT.UNITA -VERT.DIVARICATA	-VERT.CAP.ARRIVO IN PIEDI -VERTICALE 2"	-RUOTA -TIC TAC	-ROV.AVANTI -VERT2"CON 180°	-VERT.360° -RONDATA	-RUOTA SENZA -RIBALTATA
ELEMENTI ACROBATICI DT.	-CANDELA	-CAP.DIETRO (ARRIVO LIBERO)	-CAP.DIETRO(ARRIVO IN PIEDI) -PONTE	-PONTE+ROV DIETRO	-ROVESCIA DIETRO	-FLIC SMEZZATO	-FLIC UNITO	-ROV.+FLIC+ PENNELLO - SALTO RACCOLTO DIETRO
ENTRATE	-2APPOGGI SUCCESSIVI (MANI PIEDI O PIEDI MANI)	-SQUADRA 2"	-SQUADRA 180° -FRAMEZZO APPOGGIO DORSALE	-STACCATA FRONTALE 2 (MANI NON IN APPOGGIO)	-CAP AVANTI	-CAP. AV+ PENNELLO	-APP.DORSALE MAX SQUADRA 2"	-VERT.IMPOSTAZIONE2" (DISCESA LIBERA)
USCITE	-PENNELLO -RACCOLTO -DIVARICATO 90°	-DIVARICATO 180°	-RONDATA	-RIBALTATA	-SALTO AVANTI RACCOLTO -SALTO DIETRO RACCOLTO	-SALTO AVANTI CARPIATO -SALTO DIETRO CARPIATO	-RONDATA+SALTO DIETRO RAC.	-SALTO DIETRO TESO -SALTO AVANTI TESO
ESORDIENTI								
ALLIEVE 1 E ALLIEVE 2								
ALLIEVE 3								
JUNIOR, SENIOR E MASTER								

PARALLELE: CATEGORIE ALLIEVE 1 – ALLIEVE 2

SOCIETÀ _____ GINNASTA _____ CAT. _____ LIV. _____

IL SEGUENTE PROGRAMMA È RISERVATO ALLE ALLIEVE DI 1° E 2° LIVELLO E VA ESEGUITO SU UN UNICO STAGGIO

	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
ENTRATE	-SALTARE ALL'OPPOGGIO RITTO FRONTALE	-CAPOVOLTA (ANCHE CON L'AUSILIO DELLA PEDANA)	-CAPOVOLTA PARTENZA PIEDI UNITI GAMBE TESE DI FORZA	-KIPPE INFILATA AD 1 IN PRESA POPLITEA, ANCHE CON OSCILLAZ. INTERMEDIA.	-KIPPE INFILATA AD 1 GAMBE TESE	-KIPPE	-KIPPE BREVE-FUKS
SLANCI DIV.	-SLANCIO DIETRO SOTTO STAGGIO G DIV	-SLANCIO DIETRO ALTEZ. STAG. G.DIV.	-SLANCIO DIETRO SOPRA STAG. G. DIV		SLANCIO DIETRO VERT. G. DIV	- SLANCIO DIETRO G. DIV + FUCKS -KIPPE	SLANCIO DIETRO SOPRA STAG. G. DIV + FUCKS -KIPPE
PASSAGGI DI GAMBA E GIRI	DALL'APP, PASS LAT. DI 1 G SENZA SALTO DI MANO ARRIVO IN APP. CON G INFILATA	-DALL'APP, PASS LAT DI 1 G CON SALTO DI MANO ARRIVO IN APP CON G INFILATA	- DALL'APP. CON 1 G TESA INFILATA ½ GIRO RIUNENDO LE G IN APP.	GIRO ADDOMINALE DIETRO		TEMPO DI CAPOVOLTA APERTURA ALTEZZA STAG.	TEMPO DI CAPOVOLTA APERTURA SOPRA STAG.
ELEMENTI VICINI ALLO STAGGIO	DALL'APP. IN DIV. SAGITT. BASCULE, IN PRESA POPLITEA	-BASCULE A GAMBA TESA	-GIRO DIETRO O AVANTI INTORNO ALLO STAGGIO CON UNA GAMBA INFILATA IN PRESA POPLITEA	-GIRO DIETRO O AVANTI INTORNO ALLO STAGGIO CON UNA GAMBA INFILATA (GAMBE TESE)	GIRO ADDOMINALE AV. GAMBE FLESSE (OCHETTA)-	- GIRO ADDOMINALE AV. GAMBE TESE (OCHETTA)	GIRO ADDOMINALE AV GAMBE TESE (OCHETTA) + SLANCIO DT + TEMPO DI CAP APERTURA ALTEZZA STAG.
SLANCI UNITI	-SLANCIO DIETRO SOTTO STAGGIO G UNITE	-SLANCIO DIETRO ALTEZ. STAG. G.UNITE	-SLANCIO DIETRO SOPRA STAG. G. UNITE		SLANCIO DIETRO VERT. G. UNITE	- SLANCIO DIETRO G. UNITE + FUCKS – KIPPE	SLANCIO DIETRO SOPRA STAG. G. UNITE+ FUCKS -KIPPE
USCITE	-DALL'APP SLANCIO DIETRO E ARR DI FRONTE LO STAGGIO	-DALL'APP. SLANCIO DIETRO CON ½ GIRO -CAPOVOLTA AVANTI	-FIORETTO A GAMBE DIVARICATE	- FIORETTO A GAMBE UNITE ANCHE CON ½ GIRO	- GIRO DT + GUIZZO (ANCHE CON ½ GIRO)	- GIRO DI PIANTA DT. GAMBE UNITE PIEGATE CON DISTENSIONE DEL CORPO, ABBANDONO IMPUG. E SALTARE A TERRA	-- GIRO DI PIANTA DT. GAMBE UNITE TESE CON DISTENSIONE DEL CORPO, ABBANDONO IMPUG. E SALTARE A TERRA

PARALLELE: CATEGORIE ALLIEVE 3 – JUNIOR – SENIOR – MASTER

SOCIETÀ _____ GINNASTA _____ CAT. _____ LIV. _____

GRUPPI STRUTTURALI	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
ENTRATE	-SALTARE ALL'APPOGGIO RITTO FRONT.S.I.	-CAP DI SLANCIO	-CAP.DI FORZA	-KIPPE INFILATA 1 GAMBA	-KIPPE	-KIPPE INFILATA 2 GAMBE	-KIPPE 360°	-SPINTA IN PEDANA PIEDI UNITI E CARPIO VERTIC. (APPOGGIOSI)
SLANCI	-SLANCIO UNITO SOTTO ORIZZ. -SLANCIO DIV.SOTTO ORIZZ.	-SLACIO UNITO ALL'ORIZZ. -SLANCIO DIV.ALL'ORIZZ.	-SLANCIO DIV.SOPRA ORIZZ. CORPO QUADRATO	-SLANCIO UNITO SOPRA ORIZZ.		-SLANCIO DIV.IN VERT.	-SLANCIO UNITO IN VERT -SL UNITO IN VERT 180° -SL DIV.180°	-SLANCIO UNITO O DIV. 360° IN VERT
GIRI INTORNO ALLO STAGGIO	-PASSAGGIO DI UNA GAMBA LAT. PER PORTARSI IN APP GAMBE INFILATE	-GIRO ADD.DIETRO	-GIRO DI PIANTA (GAMBE PIEGATE)	-GIRO STACCATO APERTURA ALL'ORIZZ.		-GIRO STACCATO APERTO SOPRA ORIZZ.	-CAP.ALLA VERT. (ANCHE 180°)	-CAP.VERTIC.360°
GIRI AVENTI ENDO	-GIRO AV. GAMBE INFILATE PRESA POPLITEA	-GIRO AV.GAMBE INFILATE TESE - OCHETTA GAMBE FLESSE	-OCHETTA GAMBE TESE		-ENDO SOTTO ORIZZ.	-ENDO ORIZZONTALE	-ENDO SOPRA L'ORIZZ.	-ENDO IN VERT. (ANCHE 180°)
CAMBI DI STAGGIO		-DA RITTI S.I. SALTO .SOSP.S.S (APPOGGIO DEI PIEDI ANCHE SUCCESSIVO)	-DALL'APPOGGIO DEI PIEDI S.I. CAP.DT S.S		-KIPPE S.S	-KIPPE SS (POSA DEI PIEDI SIMULTANEA)	-FIORETTO STACCO SOSP.SS	-STALDER STACCO SOSP.SS - CONTRO MOVIM -TARZAN -PAK
OSCILLAZIONI GRANVOLTE	-BASCULE (PRESA POPLITEA)	-BASCULE 1 GAMBA INF. TESA	-DALLA SOSP.CAP.DIETRO ALL'APPOGGIO -2 OSCILLAZ.CON CAMBIO DI FRONTE	- DALL'APPOGGIO O MEZZA VOLTA		-GRANVOLTA PETTO -GRANVOLTA DORSO	-GRANVOLTA PETTO 180° -GRANVOLTA DORSO 180°	-GRANVOLTA PETTO 360° -GRANVOLTA DORSO 360°
GIRI INDIETRO STALDER PIANTATE	-DA GAMBE INFILATE ½ GIRO RIUNIRE LE GAMBE IN APP.	-GIRO DIETRO GAMBE INFILATE	-GIRO DI PIANTA GAMBE PIEGATE	-GIRO DI PIANTA GAMBE TESE	-STALDER SOTTO ORIZZ. -GIRO DI PIANTA APERTO SOTTO ORIZZ.	-STALDER ALL'ORIZZ. -GIRO DI PIANTA (APERTO ALL'ORIZZ)	-STALDER SOPRA ORIZZ. -GIRO DI PIANTA APERTA ALL'ORIZZ.	-STALDER IN VERT. -GIRO DI PIANTA IN VERT. (ANCHE CON 180°)
USCITE	-SLANCIO DT DALL'APPOGGIO E USCIRE	-CAP.AVANTI -SOSPENSIONE S.S.OSCILLAZIONE DT.E USCITA	-FIORETTO DIV. -GUIZZO	-FIORETTO UNITO	-FIORETTO UNITO CON ½ GIRO	-SALTO DIETRO RACC.	-SALTO DIETRO TESO	-SALTO DIETRO TESO 180° -SALTO DIETRO TESO 360°

VOLTEGGIO A1 (TAPPETONI A 60 CM)

SOCIETÀ _____ GINNASTA _____ CAT. _____ LIV. _____

	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00
RIBALTATE	- FRAMEZZO+ PENNELLO	-TUFFO E CAPOV.	-VERTICALE	-VERTICALE SPINTA	-RIBALTATA		-SALTO AVANTI TESO
RUOTE RONDATE		-RUOTA		-RONDATA	-RUOTA (TECNICA) -KASAMATSU		
YURCHENKO			-RONDATA+ CANDELA			-RONDATA +FLIC	- RONDATA+ SALTO DT. RACC

VOLTEGGIO A2/A3 (TAPPETONI A 80 CM)

SOCIETÀ _____ GINNASTA _____ CAT. _____ LIV. _____

	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00
RIBALTATE	FRAMEZZO+ PENNELLO	-TUFFO E CAP.	-VERTICALE	-VERT. SPINTA	-RIBALTATA	-RIB.POSA MANI A 1 MT ARRIVO AD 80	-SALTO AVANTI TESO
RUOTE RONDATE		-RUOTA		-RONDATA	-RUOTA (TECNICA) -KASAMATSU	-RONDATA POSA MANI 1 MT ARRIVO 80	
YURCHENK O			-RONDATA + CANDELA		-RONDATA+ FLIC	-RONDATA+FLIC POSA MANI 1 MT ARRIVO 80	-RONDATA + SALTO DT TESO

VOLTEGGIO JUNIOR/SENIOR/MASTER (TAPPETONI 80 CM)

SOCIETÀ _____ GINNASTA _____ CAT. _____ LIV. _____

	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00
RIBALTATE	-TUFFO E CAP.	- VERTICAL E	- VERTICALE SPINTA	-RIBALTATA	-RIBALATATA POSA MANI 1 MTARRIVO AD 80	-RIBALTATA MANI 1.20 ARRIVO 80	-SALTO AV. TESO
RUOTE RONDATE		-RUOTA		-RUOTA (TECNICA) - KASAMATSU	-RONDATA MANI 1 MT ARRIVO 80	-RONDATA MANI 1,20 ARRIVO 80	
YURCHENKO			-RONDATA +CANDELA	-RONDATA+ FLIC	-RONDATA+FLIC MANI A 1 MT ARRIVO AD 80	- RONDATA+FLI C MANI A 1,20 ARRIVO 80	-RONDATA +SALTO DIETRO TESO

