



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA ASC



PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE 2025-2026

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 8 |
| - 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) - 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 POSSO SCEGLIERE AD 1 MT MA NON HANNO NESSUN BONUS) -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	0.20-0.80	0.20-1.00
SCELTA SALTI	2.00-2,50	2.00-3.50	2.00-4.00
SCELTA DI ELEMENTI DALLA STESSA CELLA	SI, NON PIU' DI 2 (vedi specifica pag. 8)	SI, NON PIU' DI 2 (vedi specifica pag.14)	SI, NON PIU' DI 2 (vedi specifica pag.19)
ESIGENZE RICHIESTE	NO	NO	3 PER LE ESORDIENTI 4 PER TUTTE LE ALTRE CATEGORIE

Categorie di appartenenza:

- **Gioca ginnastica:**
- **2018 – esibizione**
- Esordienti: 2018 (8 ANNI COMPIUTI)
- Allieve 1: 2017-2016
- Allieve 2: 2015
- Allieve 3: 2014
- Junior: 2013 - 2012
- Senior: dal 2011 in su

L'APPARTENENZA AD UNA CATEGORIA È LIMITATA A:

Promozionale – 1/2 anni (squadra max 1 anno) - rivolto a ginnaste che gareggiano per la prima volta

Regolamentare - 2/3 anni (squadra max 2 anni)

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 squadra (anche mista) (da 3 a 8 atleti)

Gli attrezzi previsti sono:

- Corpo libero (senza musica, in Regione a discrezione)
- Trave (altezza 50 cm)
- Mini trampolino (anche con panchetta/piano rialzato)

La squadra può essere composta da un minimo di 3 atlete ad un massimo di 8. **La squadra può essere mista con la presenza maschile in percentuale al femminile (Es. 1 su 3 , 2 su 5 , 3 su 8).** Tutti i componenti potranno (a discrezione del tecnico) presenziare su tutti gli attrezzi **tranne i maschi esclusi dalla trave, che eseguiranno trampolino, c. libero e volteggio)** 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) , ma si possono scegliere max 2 elementi della stessa cella, MA NON PIU' DI 2 ELEMENTI dalla stessa riga nell'ambito dello stesso gruppo strutturale. (**ESEMPIO: O 2 ELEMENTI DALLA STESSA CELLA OPPURE 2 ELEMENTI DA CELLE DIVERSE MA SEMPRE NELLA STESSA RIGA**) secondo le limitazioni DI VALORE per categoria.

Ciascuna società potrà presenziare con più squadre per ogni categoria.

Non e' permesso partecipare nella stessa categoria a più di una gara , scegliere individuale o squadra.

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 per cella o 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

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 (panca) 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	2.00/2.50
J	2.00/2.50
S	2.00/2.50

REGOLAMENTO PROGRAMMA “REGOLAMENTARE” (INDIVIDUALE E A SQUADRE)

Il programma regolamentare prevede 2 tipi di competizione:

- Individuale
- A squadra (anche mista) (da 3 a 8 atleti).

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 mista con una presenza maschile in percentuale del femminile (1 su 3, 2 su 5 , 3 su 8). può essere composta da un minimo di 3 atleti ad un massimo di 8. Tutti i componenti potranno (a discrezione del tecnico) presenziare su tutti gli attrezzi (**tranne i maschi esclusi dalla trave**) 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), ma si possono scegliere max 2 elementi della stessa cella, **MA NON PIU' DI 2 ELEMENTI dalla stessa riga nell'ambito dello stesso gruppo strutturale. (ESEMPIO: O 2 ELEMENTI DALLA STESSA CELLA OPPURE 2 ELEMENTI DA CELLE DIVERSE MA SEMPRE NELLA STESSA RIGA)**

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 /S	6	0,20/0.80	Max 60"	50 cm

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	0,20/0.80	Massimo 60"
S	6	0,20/0.80	

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	2.00 /2.50/ 3.00	1 SALTO SCELTO DA QUALSIASI GRUPPO STRUTTURALE – Altezza materassoni : 60 CM ESORDIENTI - ALLIEVE 1 -ALLIEVE 2 ALLIEVE 3 JUNIOR - SENIOR
Allieve 1 / 2 /3		2.00 /2.50/ 3.00	
Juniore		2.00 /2.50/ 3.00/3.50	
Seniores		2.00 /2.50/ 3.00/3.50	

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.

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	2.00 /2.50/ 3.00	2 SALTU UGUALI O DIFFERENTI IL P.F. È DATO DAL SALTO MIGLIORE I SALTU DI VALORE MAGGIORE RISPETTO ALLA CATEGORIA D'APPARTENENZA SARANNO CONSIDERATI NULLI
ALLIEVE	2.00 /2.50/ 3.00	
JUNIOR	2.00 /2.50/ 3.00/3.50	
SENIOR	2.00 /2.50/ 3.00/3.50	

REGOLAMENTO PROGRAMMA “SERIE B”

La Serie B è il settore centrale del programma ASC. **Nella serie B si effettua uno sbarramento di punteggio di 0,80 per la categoria esordienti e allieve 1** in tutti gli attrezzi , (anche a parallele)come da griglia.

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 A GARE FGI NEL PROGRAMMA SILVER LC BASE

Si possono scegliere max 2 elementi della stessa cella, MA NON PIU’ DI 2 ELEMENTI dalla stessa riga nell’ambito dello stesso gruppo strutturale. (**ESEMPIO: O 2 ELEMENTI DALLA STESSA CELLA OPPURE 2 ELEMENTI DA CELLE DIVERSE MA SEMPRE NELLA STESSA RIGA**)

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 (0,80)	3	0,20-0,1,00	• 1 entrata • 1 uscita • 1 cambio fronte
A 1 (0,80) Allieve 2/3	4	0,20-1,00	• 1 entrata • 1 uscita • 1 giro intorno allo staggio • 1 slancio altezza staggio
J	6	0,20-1,00	• 1 entrata codificata • 1 uscita codificata • 1 giro intorno allo staggio • 1 slancio altezza staggio
S	6	0,20-1,00	

Non è obbligatorio il lavoro sullo staggio superiore.

VALORE DI PARTENZA DEGLI ESERCIZI

ESORDIENTI	$10.00 + 1.50(EC) + \text{Valore elementi}$
ALLIEVE 1- 2/3	$10.00 + 2.00(EC) + \text{Valore elementi}$
JUNIOR	$10.00 + 2.00(EC) + \text{Valore elementi}$
SENIOR	$10.00 + 2.00(EC) + \text{Valore elementi}$

VOLTEGGIO

Categoria	ED	Valore Difficoltà consentito	EC	Altezza tappeti
Esordienti	2 salti	2.00 /2.50/ 3.00/3.50	2 salti uguali o differenti scelti da qualsiasi Gruppo Strutturale. Si valuta il migliore.	E - A1 – A2 - 3: 60 cm. J - S: 80 cm
Allieve 1				
Allieve 2/3				
Juniores		2.00 /2.50/ 3.00/3.50/4.00		
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 –0.80	1 serie di salti artistici (codificati da riga serie ginnica) 1 elemento acrobatico (no esordienti) 1 giro perno minimo 180° (no esordienti) 1 entrata e 1 uscita codificate	60”	
Allieve1	5				
ALLIEVE 2/3					
Juniores	6	0.20 – 1.00			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.

(Junior e Senior possono scegliere se fare trave alta ma non avranno nessun bonus)

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 – 0.80	1 serie di salti artistici (codificati da riga serie ginnica) 1 serie di 2 elem. Acrobat. differenti.(NO Esordienti.) 1 giro perno minimo 360° (esordienti 180°) 1 salto artistico differente dalla serie	60''	
Allieve1 Allieve 2/3	5				
Juniores	6	0.20-1.00			75''
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

La Verticale e capovolta , pur essendo nella riga degli elementi "verticali e tenute" è considerata un elemento acrobatico.

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

CORPO LIBERO – INDIVIDUALE

NOME E COGNOME:		SOCIETA':		CATEGORIA E PROGRAMMA:	
ASC		PROMOZIONALE	REGOLAMENTARE ES.ALL.1/2/3	REGOLAMENTARE J/S	SERIE B
CORPO LIBERO	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
	CAPOVOLTA AV. Arrivo libero	CAPOVOLTA AV. In piedi	CAPOVOLTA AV. SALTATA	RUOTA SPINTA o SALTATA	RIBALTATA 1
Pre/acrobatica AV.		RUOTA	TIC TAC	ROVESCIAATA AVANTI	RONDATA
			RUOTA CON 1 MANO		
Pre/acrobatica Dietro	CAPOVOLTA D. arrivo ginocchio	CAPOVOLTA D. A.in piedi g.aperte	CAPOVOLTA D. arrivo in piedi	ROVESCIAATA DIETRO	FLICK (ANCHE SMEZZATO)
					CAP.DIETRO VERT. BRACCIA TESE
VERTICALI E TENUTE	SPINTA DI 1 GAMBA IN VERT.	VERTICALE UNITA	VERTICALE + CAP. AV	VERTICALE SAGITTALE MIN.120°	CAP-AV. + VERTICALE GAMBE
	SFORBICIATA IN VERTICALE	PONTE	SPACCATA DX-SN-FRONTALE	CAP.AV. + VERTICALE GAMBE	UNITE E TESE
	CANDELA 2"	SQUADRA SUL BACINO 2"	VERTICALE SAGITTALE	DIVARICATE TESE E CHIUDO	
			SQUADRA 2" APERTA O UNITA		VERTICALE CON 180°
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 RELEVÉ	TENUTA IN PASSE' RELEVÉ 2"	GIRO 180° GAMBA TESA 45°	ORIZZONTALE 2"	GIRO 360° GAMBA TESA 45°
		GIRO 180° IN PASSE'			GIRO IN PASSE' + SLANCIO AV.
					IN RELEVÉ
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 min 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
				COSACCO + RACCOLTO	ENJAMBEE' + ENJAMBEE' laterale
NELLE SERIE SI PUO' INVERTIRE L'ORDINE. NELLE SERIE SPINTA 1 PIEDE SI POSSONO AGGIUNGERE PASSI O CHASSE'. LE SERIE A PIEDI UN. NON DEVONO ESSERE ESEGUITE CON RIMBALZO (PENALIT.					
				BLOCCO PER ESORDIENTI E ALLIEVE 1 IN SERIE B FINO 0,80	

TRAVE – INDIVIDUALE

NOME E COGNOME:		SOCIETA':		CATEGORIA E PROGRAMMA:	
ASC		PROMOZIONALE	REGOLAMENTARE ES.ALL.1/2/3	REGOLAMENTARE J/S	SERIE B
TRAVE	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
	ENTRATA LIBERA	SALIRE IN ACCOSCIATA	pennello da fermo	battuta + PENNELLO	Stacco 1 PIEDE ARRIVO ARABESQUE
ENTRATE		piedi alternati	SALIRE IN ARABESQUE 2"	SQUADRA 2" IN PUNTA	SPACCATA FRONTALE
				CAPOVOLTA AVANTI FERMATA	ENTR. TRASV IN CAPOV DIETRO
					ARR RITTE MANI APP BRACCIA TESE
ACROBATICA	CANDELA DA SEDUTI		CAPOVOLTA AV. Arrivo libero	CAPOVOLTA DIETRO arrivo libero	
	DA SEDUTI SDRAIARSI	CANDELA 2 " SCENDERE	VERTICALE SFORBICIATA	PONTE	RUOTA
	E RITORNO SEDUTI	DA IN PIEDI		VERTICALE UNITA	PONTE+ ROVESCIA TA
					CAPOVOLTA AV. Arrivo in piedi
EQUILIBRI E GIRI	PASSE' TUTTA PIANTA 2"	RELEVE' SU 2 PIEDI 2"	GIRO 180° IN RELEV E'	GIRO 180°IN PASSE'	
	2 PASSI IN RELEV E'	GAMBA TESA 45° 2"	GAMBA TESA 90 ° 2"	GAMBA TESA 90 ° IN RELEV E' 2"	GIRO 180° GAMBA TESA 45°
			ORIZZONTALE 2"		GIRO 360° IN PASSE'
SALTI ARTISTICI	PENNELLO	PENNELLO CAMBIO PIEDE	RACCOLTO	PENNELLO CON 180°	
	CHASSE'	GATTO	SALTO DIVARICATO 90°	ENJAMBEE' PIEDI UNITI 90°	COSACCO
					SISONNE MIN. 90°
					ENJAMBEE' PIEDI UNITI ap. 180°
SERIE GINNICA	PENNELLO + PENNELLO	PENNELLO+ PENNELLO CAMBIO	PENNELLO + DIVARICATO	GATTO + PENNELLO	
		PIEDE	PENNELLO + RACCOLTO	ENJAMBEE' SUL POSTO 90°+PEN	RACCOLTO + RACCOLTO
					COSACCO + PENNELLO
USCITE	USCITA LIBERA	PENNELLO DA FERMO	RACCOLTO AL PETTO	PENNELLO CON 180°	
			SALTO DIVARICATO 90°	RUOTA	RONDATA
					RIBALTATA
					VERTICALE + DISCESA IN SPINTA
L'ORDINE DELLE SERIE PUO' ESSERE INVERTITO. LE SERIE DEVONO ESSERE ESEGUITE SENZA PASSI INTERMEDI . PENALITA' PER SBILANCIAMENTO FINO A 0,30 BLOCCO PER ESORDIENTI E ALLIEVE 1 IN SERIE B FINO 0,80					LATERALE

VOLTEGGIO – INDIVIDUALE

NOME E COGNOME:				CATEGORIA E PROGRAMMA:	
ASC		SOCIETA':	REGOLAMENTARE ES.ALL.1/2/3	REGOLAMENTARE J/S	
VOLTEGGIO	0,20	0,40	0,60	0,80	SERIE B
PROMOZ./REGOLAM.	PENNELLO PIEDI UNITI		CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI	CAPOVOLTA SALTATA CON VOLO	1,00
ES./ALL.1 H 40 CM		CAPOVOLTA ARRIVO LIBERO	VERTICALE ARRIVO SUPINO	VERTICALE + SPINTA BRACCIA E	RONDATA
ALL.2/J/S H 60 CM		RACCOLTO AL PETTO		ARRIVO SUPINO	RIBALTATA
SERIE B					
ES./ALLIEVE 1 40 CM					
ALL.2 60 CM J/S 80 CM					
2 SALTI UGUALI O DIVERSI VALE IL MIGLIORE					
			BLOCCO PER ESORDIENTI E ALLIEVE 1 IN SERIE B FINO 0,80		

TRAMPOLINO – INDIVIDUALE

NOME E COGNOME:				CATEGORIA E PROGRAMMA:	
ASC		SOCIETA':	REGOLAMENTARE ES.ALL.1/2 /3		
TRAMPOLINO	0,20	PROMOZIONALE	0,60	0,80	REGOLAMENTARE J/S
2 SALTI UGUALI O DIVERSI VALE IL MIGLIORE	PENNELLO PIEDI UNITI	0,40	CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI	CAPOVOLTA SALTATA CON VOLO	1,00
	PENNELLO FLESSO	SALTO DIVARICATO MIN 90°	VERTICALE ARRIVO SUPINO	VERTICALE + SPINTA BRACCIA E	FLICK AVANTI
		PENNELLO CON 180°	CARPIO 180°	ARRIVO SUPINO	RONDATA

PARALLELE – INDIVIDUALE

NOME E COGNOME:				CATEGORIA E PROGRAMMA:	
ASC	SOLO SERIE B	SOCIETA':			
PARALLELE	0,20		0,60	0,80	
	SALTARE ALL'APPOGGIO RITTO	0,40	CAPOVOLTA DI FORZA	INFILATA A 1 PRESA POPLITEA DIRETTA	1,00
ENTRATE	FRONTALE	CAPOVOLTA DI SLANCIO			INFILATA A 1 GAMBA TESA
SLANCI/OSCILLAZIONI	SLANCIO DIETRO PIEDI		SLANCIO DIETRO ORIZZONTALE	2 OSCILLAZIONI S.S	
	SOTTO STAGGIO	SLANCIO DIETRO UNITO45°		SLANCIO APERTO CORPO	DA S.I SALTARE IN CAP.
				SQUADRATO MIN 45°	ALLO S.S.
PASSAGGI	PASSAGGIO DI 1 GAMBA		DALL'APPOGGIO DORSALE	DALL'APPOGGIO S.I PIEDI ALTERNATI	
		CAMBIO DI FRONT DA GAMBA	1/2 GIRO ALL'APP. FRONTALE	SALTARE ALLO S.S	DALL'APPOGGIO SLANCIO
		INFILATA			E POSA DEI PIEDI UNITI E SALTARE
					ALLO S.S
ELEMENTI S.I	BASCULE IN PRESA POPLITA		GIRO A/D PRESA POPLITEA	GIRO AV GAMBA TESA INF.	
		BASCULE GAMBA TESA	GIRO AV. GAMBE FLESSE(OCHETTA)	GIRO DIETRO GAMBA TESA INF.	GIRO ADD. AVANTI GAMBE TESE
				GIRO ADDOMINALE DIETRO	FUCS DALL'APPOGGIO
USCITE	DALL'APP. SI SLANCIO DIETRO		FIORETTO S.I	DALLO S.S OSCILLAZIONE E	
		CAPOVOLTA AVANTI		ARRIVO A TERRA	FIORETTO S.S
				FIORETTO CON 180 S.I	
			BLOCCO PER ESORDIENTI E ALLIEVE 1 FINO 0,80		

CORPO LIBERO – SQUADRA

ASC		PROMOZIONALE	REGOLAMENTARE ES.ALL.1/2 /3	REGOLAMENTARE J/S
CORPO LIBERO	0,20	0,40	0,60	0,80
	CAPOVOLTA AV. Arrivo libero	CAPOVOLTA AV. In piedi	CAPOVOLTA AV. SALTATA	RUOTA SPINTA o SALTATA
Pre/acrobatica AV.		RUOTA	TIC TAC	ROVESCIAIA AVANTI
			RUOTA CON 1 MANO	
Pre/acrobatica Dietro	CAPOVOLTA D. arrivo ginocchio	CAPOVOLTA D. arrivo in piedi gambe aperte	CAPOVOLTA D. arrivo in piedi	ROVESCIAIA DIETRO
			PIEDI UNITI	
VERTICALI E TENUTE	SPINTA DI 1 GAMBA IN VERT.	VERTECALE UNITA	VERTECALE + CAP. AV	VERTECALE SAGITTALE MIN.120°
	SFORBICIATA IN VERTICALE	PONTE	SPACCATA DX-SN-FRONTALE	CAP.AV. + VERTICALE GAMBE
	CANDELA 2"	SQUADRA SUL BACINO 2"	VERTECALE SAGITTALE	DIVARICATE TESE E CHIUDO
			SQUADRA 2" APERTA O UNITA	
EQUILIBRI E GIRI	TENUTA PASSE' 2"	TENUTA GAMBA TESA 45°	GAMBA IMPUGNATA 90° 2"	GIRO IN PASSE' 360°
	1/2 GIRO SU 2 PIEDI IN RELEVÉ'	TENUTA IN PASSE' RELEVÉ' 2"	GIRO 180° GAMBA TESA 45°	ORIZZONTALE 2"
		GIRO 180° IN PASSE'		
SALTI ARTISTICI	SALTO DEL GATTO	SFORBICIATA MIN.90°	GATTO CON 180°	PENNELLO CON 360°
	PENNELLO	RACCOLTO AL PETTO	PENNELLO CON 180°	RACCOLTO CON 180°
			COSACCO	ENJAMBEE' PIEDI UNITI 90°
SERIE GINNICA	PENNELLO + PENNELLO	PENNELLO + DIVARICATO 90°	PENNELLO + RACCOLTO	PENNELLO+ RACCOLTO 180°
	CHASSE' + CHASSE'	CHASSE' + GATTO	GATTO + SFORBICIATA	GATTO+ SISONNE
				COSACCO + RACCOLTO
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)				

Un foglio per ogni squadra, mettere una X sull'elemento con colori diversi in base al colore di ogni ginnasta

Ginnasta 1	Ginnasta 2	Ginnasta 3
_____	_____	_____
Ginnasta 4	Ginnasta 5	Ginnasta 6
_____	_____	_____
Ginnasta 7	Ginnasta 8	
_____	_____	_____

TRAVE – SQUADRA

ASC		PROMOZIONALE	REGOLAMENTARE ES.ALL.1/2 /3	REGOLAMENTARE J/S
TRAVE	0,20	0,40	0,60	0,80
ENTRATE	ENTRATA LIBERA	MANI SULLA TRAVE SALIRE IN ACCOSCIATA	MANI SULLA TRAVE SALIRE IN ACCOSCIATA piedi uniti	battuta + PENNELLO
		A piedi alternati	SALIRE IN ARABESQUE 2"	SQUADRA 2" IN PUNTA
			SQUADRA TENUTA 2"	
ACROBATICA	CANDELA DA SEDUTI		CAPOVOLTA AV. Arrivo libero	CAPOVOLTA DIETRO arrivo libero
	DA SEDUTI SDRAGLIARSI	CANDELA 2 " DA IN PIEDI	VERTICALE SFORBICIATA	
	E RITORNO SEDUTI			PONTE
EQUILIBRI E GIRI	PASSE' TUTTA PIANTA 2"	RELEVÉ' SU 2 PIEDI 2"	GIRO 180° IN RELEVÉ'	GIRO 180°IN PASSE'
	2 PASSI IN RELEVÉ'	GAMBA TESA 45° 2"	GAMBA TESA 90 ° 2"	PASSE' IN RELEVÉ' 2"
SALTI ARTISTICI	PENNELLO	PENNELLO CAMBIO PIEDE	RACCOLTO	PENNELLO CON 180°
	CHASSE'	GATTO	SALTO DIVARICATO 90°	ENJAMBEE' PIEDI UNITI 90°
SERIE GINNICA	PENNELLO + PENNELLO	PENNELLO+ PENNELLO CAMBIO	PENNELLO + DIVARICATO	GATTO + PENNELLO
		PIEDE	PENNELLO + RACCOLTO	ENJAMBEE' SUL POSTO 90°+PEN
USCITE	USCITA LIBERA	PENNELLO DA FERMO	RACCOLTO AL PETTO	PENNELLO CON 180°
			SALTO DIVARICATO 90°	RUOTA
L'ORDINE DELLE SERIE PUO' ESSERE INVERTITO. LE SERIE DEVONO ESSERE ESEGUITE SENZA PASSI INTERMEDI O SPOSTAMENTI. PENALITA' PER SBILANCIAMENTO 0,30				

Un foglio per ogni squadra, mettere una X sull'elemento con colori diversi in base al colore di ogni ginnasta

Ginnasta 1 _____

Ginnasta 2 _____

Ginnasta 3 _____

Ginnasta 4 _____

Ginnasta 5 _____

Ginnasta 6 _____

Ginnasta 7 _____

Ginnasta 8 _____

VOLTEGGIO – SQUADRA

ASC			REGOLAMENTARE ES.ALL.1/2/3	REGOLAMENTARE J/S
VOLTEGGIO	2,00	2,50	3,00	3,50
PROMOZ./REGOLAM.	PENNELLO PIEDI UNITI	SALTO DIVARICATO	CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI	CAPOVOLTA SALTATA CON VOLO
ES./ALL.1 /2 H 40 CM		RACCOLTO AL PETTO	VERTICALE ARRIVO SUPINO	VERTICALE + SPINTA BRACCIA E
J/S H 60 CM				ARRIVO SUPINO
SERIE B				
ES./ALL. 1/2 60 CM				
J/S 80 CM				
2 SALTI UGUALI O DIVERSI VALE IL MIGLIORE				

Un foglio per ogni squadra, mettere una X sull'elemento con colori diversi in base al colore di ogni ginnasta

Ginnasta 1 _____
 Ginnasta 4 _____
 Ginnasta 7 _____

Ginnasta 2 _____
 Ginnasta 5 _____
 Ginnasta 8 _____

Ginnasta 3 _____
 Ginnasta 6 _____

TRAMPOLINO – SQUADRA

ASC		PROMOZIONALE	REGOLAMENTARE ES.ALL.1/2/3	REGOLAMENTARE J/S
TRAMPOLINO	2,00	2,50	3,00	3,50
2 SALTI UGUALI O	SALTO DIVARICATO MIN 90°	CAPOVOLTA SALTATA CON VOLO	CARPIO AP. 180°	RIBALTA TA
DIVERSI VALE IL	PENNELLO RACCOLTO	VERTICALE ARRIVO SUPINO	VERTICALE CON SPINTA E ARRIVO SUPINO	RONDATA
MIGLIORE		PENNELLO CON ½ GIRO		SALTO AVANTI RACCOLTO

Un foglio per ogni squadra, mettere una X sull'elemento con colori diversi in base al colore di ogni ginnasta

Ginnasta 1 _____
 Ginnasta 4 _____
 Ginnasta 7 _____

Ginnasta 2 _____
 Ginnasta 5 _____
 Ginnasta 8 _____

Ginnasta 3 _____
 Ginnasta 6 _____

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:

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

*Trave:

- Flic flac
- Ribaltate
- Rondada

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;

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”, lo stesso elemento può essere ripetuto max 2 volte
- *nel gruppo strutturale “cambi di staggio”, alla cella 0,80 gli stessi possono essere eseguiti entrambi ed ottenere il valore a loro attribuito
- * nel gruppo strutturale “ Giro intorno allo staggio “ lo stesso elemento può essere ripetuto max 2 volte
- *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

LA CLASSIFICA ALL AROUND SARA' DATA DALLA LA SOMMA DEI MIGLIORI PUNTEGGI DI 3 ATTREZZI SU QUATTRO.

(C. LIBERO - TRAVE - VOLTEGGIO - PARALLELE)

LA CLASSIFICA PER SPECIALITA' SARA' EFFETTUATA SOLO NELLE CATEGORIE CON ALMENO 10 ATLETE

LA CLASSIFICA DELLA CATEGORIA MASTER SARA' PER SPECIALITA' CON UN MINIMO DI 6 ATLETE, DIVERSAMENTE LA CLASSIFICA SARA' ALL AROUND SOMMANDO I 2 ATTREZZI CON PUNTEGGIO PIU' ALTO.

IN QUESTO PROGRAMMA POSSONO PARTECIPARE LE GINNASTE CHE HANNO PRESO PARTE A GARE FGI NEL PROGRAMMA SILVER LC avanzato.

Le atlete che in Federazione hanno fatto serie LD e LE possono partecipare alla categoria “ELITE SILVER” e avranno una classifica separata, suddivisa in 2 categorie : ALLIEVE / JUNIOR E SENIOR

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 3 PUNTEGGI MAX 4,50 PUNTI	IN CLASSIFICA 3 PUNTEGGI MAX 4,50 PUNTI	IN CLASSIFICA 3 PUNTEGGI MAX 5,50 PUNTI	IN CLASSIFICA 3 PUNTEGGI	IN CLASSIFICA 2 PUNTEGGI O SPECIALITA'
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	TRAVE: -PIROETTA -SERIE GINNICA -USCITA	TRAVE: -ELEMENTO ACRO (A/D) -PIROETTA -SERIE GINNICA -USCITA	TRAVE: -ELEMENTO ACRO (A/D) -PIROETTA -SERIE GINNICA -USCITA	TRAVE: -ELEMENTO ACRO (A/D) -PIROETTA -SERIE GINNICA -USCITA
CORPO LIBERO: -SERIE ACRO DIETRO O AVANTI -SERIE GINNICA -PIROETTA	CORPO LIBERO: -SERIE ACRO AVANTI O DIETRO -SERIE GINNICA -PIROETTA	CORPO LIBERO: -SERIE ACRO AVANTI -SERIE ACRO DIETRO -SERIE GINNICA -PIROETTA	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 SALTI DIFFERENTI (MIGLIOR PUNTEGGIO)	VOLTEGGIO (80 CM) -2 SALTI DIFFERENTI (MIGLIOR PUNTEGGIO)	VOLTEGGIO (80 CM) -2 SALTI DIFFERENTI (MEDIA DEI 2 SALTI)	VOLTEGGIO (80 CM) -2 SALTI DIFFERENTI (MEDIA DEI 2 SALTI)	VOLTEGGIO (80 CM) -2 SALTI DIFFERENTI (MEDIA DEI 2 SALTI)
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: 2018- 2017 (8 ANNI COMPIUTI)
- Allieve 2: 2016 - 2015
- Allieve 3: 2014
- Junior: 2013 - 2012
- Senior: 2011 – 2010 - 2009
- Master: 2008 e precedenti

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+ GATTO	ENJAMBEE+ ENJAMBEE LATERALE O SALTO DEL GATTO 180°	ENJAMBEE + ENJAMBEE O SALTO DEL GATTO 360°	ENJAMBEE CAMBIO + ENJAMBEE	
SALTI ARTISTICI SPINTA 1 PIEDE	-SALTO DEL GATTO -SFORBICIATA GAMBE TESE	-GATTO 180° -FOUETTEE	-ENJAMBEE 90° -COSACCO	-ENJAMBEE APER. 180° -SALTO GIRATO AP. MIN. 90	-ENJAMBEE LATERALE -GATTO 360°	-ENJAMBEE CAMBIO -GATTO 540°	-JOHNSON ENJAMBEE ANELLO	-ENJAMBEE CAMBIO ANELLO --ENJAMBEE CAMBIO180°	
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 180° -COSACCO 360°	-COSACCO 540° -CARPIO DIV. AP.180° CON ½ GIRO	-MONTONE -POPA -ENJAMBEE 360°	
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 CAP.DIETRO+ PENNELLO	CAP.DIETRO BRACCIA TESE+ PENNELLO -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	-ROVESCIAIA DIETRO+PENNELLO 360° -ROVESCIAIA AVANTI+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 -RUOTA SENZA +FLIC ANCHE SMEZZATO	-RONDATA + TEMPO + FLIC+ SALTO RACCOLTO -RONDATA + FLIC + SALTO TES0	
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 -RIB 2 +SALTO AVANTI RACCOLTO	-RIBALTATA + SALTO AV. CARPIATO	-RIB + SALTO AV. TES0 SALTO AV RACC. + SALTO AV RACC.	
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 -ROVESCIAIA 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 TES0 -SALTO DIETRO TES0 -TWIST	SALTO AV TES0 ½ ANCHE 1 AVV. -SALTO DT TES0 ½ ANCHE 1 AVV.	
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 -ENJAMBEÈ PARI 90°+RACCOLTO	-SISSONNE 90°+RACC -GATTO+ COSACCO	- ENJAMBEÈ+PENNELLO -SISSONNE 90°+ENJ PARI	-COSACCO+ SISSONNE -COSACCO+ ENJ PARI	-ENJAMBEÈ+ SISSONNE ENJAMBEÈ+ ENJ PARI	-ENJ.CAMBIO +COSACCO -ENJ CAMBIO +RACC
SALTI GINNICI SPINTA 1 PIEDE	-GATTO	-SFORBICIATA -COSACCO SPINTA 1 SOTTO ORIZZ.	-ENJAMBEÈ 90° -COSACCO SPINTA 1	-GATTO ½ GIRO	-GATTO 360° -FOUETTÈ	-ENJAMBEÈ	-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 PARI360°
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”	- RUOTA AGGRAPPANDOSI ALLA TRAVE TRASVERSALE ARRIVO IN APPOGGIO FRONTALE. - VERT.IMPOSTAZIONE 2”(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
ALLIEVE 1 E ALLIEVE 2								
ALLIEVE 3								
JUNIOR, SENIOR E MASTER								

PARALLELE: CATEGORIE ALLIEVE 1-2-3 – 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 POPLITEA	-KIPPE INFILATA 1 GAMBA -	-KIPPE INFILATA 2 GAMBE	-KIPPE	KIPPE 360°
SLANCI MAX 2 PER RIGA	-SLANCIO UNITO SOTTO ORIZZ. -SLANCIO DIV.SOTTO ORIZZ.	-SLACIO UNITO A 45° -SLANCIO DIV.A 45'	-SLANCIO UNITO ALL'ORIZZ.	-SLANCIO DIV. ALL' ORIZZ.		-SLANCIO DIV. SOPRA L 'ORIZZ -SLANCIO UNITO SOPRA L 'ORIZZ	-SLANCIO UNITO O DIV. IN VERTICALE	-SL UNITO IN VERT 180° -SL DIV.180
GIRI INTORNO ALLO STAGGIO MAX 2 PER RIGA	-PASSAGGIO DI UNA GAMBA LAT. PER PORTARSI IN APP GAMBE INFILATE	GIRO DIETRO GAMBA INFILATA		-GIRO ADD.DIETRO.	-GIRO DI PIANTA (GAMBE PIEGATE)	-GIRO DI PIANTA (GAMBE TESE.	-GIRO STACCATO APERTURA MIN. 45°	-CAP.ALLA VERT. (ANCHE 180°)- - GIRO DI PIANTA IN VERTICALE
GIRI AVANTI ENDO/STALDER	-GIRO AV. GAMBE INFILATE PRESA POPLITEA	-GIRO AV.GAMBE INFILATE TESE	- OCHETTA GAMBE FLESSE -	OCHETTA GAMBE TESE	-ENDO /STALDER SOTTO ORIZZ.	-ENDO/STALDER ORIZZONTALE	-ENDO /STALDER SOPRA L'ORIZZ.	-ENDO/STALDER IN VERT. (ANCHE 180°)
CAMBI DI STAGGIO	DA GAMBE INFILATE ½ GIRO RIUNIRE LE GAMBE IN APP.	-DA RITTI S.I. SALTO .SOSP. S.S (APPOGGIO DEI PIEDI ANCHE SUCCESSIVO)	-DALL'APPOGGIO DEI PIEDI S.I. PASSAGGIO 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	-BASCOLE (PRESA POPLITEA)	-BASCOLE 1 GAMBA INF. TESA	-2 OSCILLAZ. S.S.	-DALLA SOSP.CAP.DIETRO -	DALL'APPOGGIO MEZZA VOLTA	MEZZA VOLTA PASSATA +45° FUCS	GRANVOLTA PETTO -GRANVOLTA DORSO -°	GRANVOLTA PETTO 180° -GRANVOLTA DORSO 180
GIRI INDIETRO STALDER PIANTATE	ELIMINARE-	-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°
ALLIEVE 1 E ALLIEVE 2								
ALLIEVE 3								
JUNIOR, SENIOR E MASTER								

VOLTEGGIO A1 / A2(TAPPETONI A 60 CM)

SOCIETÀ GINNASTA CAT. LIV.

	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00
RIBALTATE		-TUFFO E CAPOV.	-VERTICALE	-VERTICALE SPINTA	-RIBALTATA
RUOTE RONDATE			-RUOTA	-RONDATA	
YURCHENKO			-RONDATA+ PENNELLO	RONDATA+ CANDELA	RONDATA + FLIC

VOLTEGGIO A/3 / 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.	- VERTICALE	- VERTICALE SPINTA	-RIBALTATA	-RIBALATATA POSA MANI 1 MTARRIVO AD 80	-RIBALTATA MANI 1.20 ARRIVO 80	-SALTO AV. TESO
RUOTE RONDATE		-RUOTA			-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
ALLIEVE 3							