



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Attività Sportiva

PROGRAMMI TECNICI

Ginnastica Artistica

Femminile

2022

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Artistica

NB: sono scritte in rosso le parti integrate e/o modificate rispetto all'edizione 2020/2021

CATEGORIE 2022

PROGRAMMA SMALL

CATEGORIA	ANNO DI NASCITA
Pulcine	2018/2017/2016
Lupette	2015/2014
Tigrotte	2013/2012
Allieve	2011/2010
Ragazze	2009/2008
Junior/Senior	2007 e precedenti

PROGRAMMI MEDIUM, LARGE, SUPER B, SUPER A

CATEGORIA	ANNO DI NASCITA
Pulcine	2018/2017/2016
Lupette	2015/2014
Tigrotte	2013/2012
Allieve	2011/2010
Ragazze	2009/2008
Junior	2007/2006/2005
Senior	2004 e precedenti
Master	1991 e precedenti

PROGRAMMA TOP LEVEL

CATEGORIA	ANNO DI NASCITA
Allieve 1	2014 (8 anni compiuti) 2013
Allieve 2	2012
Allieve 3	2011
Allieve 4	2010
Junior 1	2009
Junior 2	2008
Junior 3	2007
Senior	2006 e precedenti



SPECIALITÀ PREVISTE

Ginnastica artistica femminile

❖ **Concorso Generale Individuale:** gara individuale su tre/quattro attrezzi, secondo il livello di difficoltà tecnica

Programma Medium - corpo libero, trave e volteggio. Ai fini della classifica saranno scelti tutti e tre gli attrezzi. **Ogni ginnasta dovrà eseguire obbligatoriamente una prova ai 3 attrezzi** (corpo libero, trave e volteggio) per rientrare nella CLASSIFICA sia ASSOLUTA che di SPECIALITÀ.

Programma Large - corpo libero, trave, volteggio. Ai fini della classifica saranno scelti tutti e tre gli attrezzi. **Ogni ginnasta dovrà eseguire obbligatoriamente una prova ai 3 attrezzi (corpo libero, trave e volteggio)** per rientrare nella CLASSIFICA sia ASSOLUTA che di SPECIALITÀ.

Programma Super A e B - Ogni ginnasta deve presentare obbligatoriamente una prova a 3 o 4 attrezzi* tra corpo libero, trave, volteggio e parallele asimmetriche. Ai fini della classifica ASSOLUTA saranno scelti i tre attrezzi con miglior punteggio.

Per ogni categoria sarà stilata anche una classifica di specialità, se il numero totale delle ginnaste lo consente.

N.B. *Le categorie **Junior e Senior** non hanno obbligo di partecipare al Concorso Generale (classifica ASSOLUTA) ma possono gareggiare soltanto ad uno o due attrezzi per rientrare nella **classifica di Specialità**.

Programma Top Level - Ogni ginnasta deve presentare obbligatoriamente una prova ai 4 attrezzi*: corpo libero, trave, volteggio e parallele asimmetriche.

La classifica ASSOLUTA terrà conto dei quattro punteggi ottenuti.

Per ogni categoria sarà stilata anche una classifica di specialità, se il numero totale delle ginnaste lo consente.

N.B. *Le categorie **Junior e Senior** non hanno obbligo di partecipare al Concorso Generale (classifica ASSOLUTA) ma possono gareggiare soltanto ad uno o due attrezzi per rientrare nella **classifica di Specialità**.

Programma Master - corpo libero, trave e volteggio. Ai fini della classifica saranno scelti tutti e tre gli attrezzi. Il programma Master è riservato alle ginnaste over 30 principianti che non hanno nessuna esperienza recente nel settore della ginnastica; tutte le altre ginnaste over 30 possono gareggiare nella categoria Senior.

Mini Trampolino Specialità - gara di specialità individuale.

❖ **Concorso a squadre:**

Programma Small - gara a squadre su tre attrezzi: corpo libero, trave, minitrampolino o volteggio. Il minitrampolino e il volteggio non dovranno essere eseguiti entrambi ma tutta la squadra dovrà scegliere uno dei 2 attrezzi. La squadra potrà essere composta da un minimo di 3 ad un massimo di 5 ginnaste, tutti i componenti della squadra possono presentare la loro prova agli attrezzi ma, ai fini della classifica, saranno sommati i 3 punteggi migliori. **Per la categoria Pulcine Small è previsto un breve PERCORSO MOTORIO A TEMPO che sostituisce la prova al Volteggio/Minitrampolino. La classifica sarà data sommando i migliori 3 tempi all'interno della squadra.**

Ginnastica insieme - gara a squadre con esercizio collettivo, La squadra potrà essere composta da un minimo di 4 ad un massimo di 7 ginnasti/e.

Per le specifiche sui programmi si fa riferimento al Regolamento Ginnastica Artistica Femminile **2022**.

Concorso a squadre Programma SMALL

PULCINE SMALL - PERCORSO MOTORIO

Per le Pulcine Small è previsto un breve PERCORSO MOTORIO A TEMPO che sostituisce la prova al Volteggio/Minitrampolino.

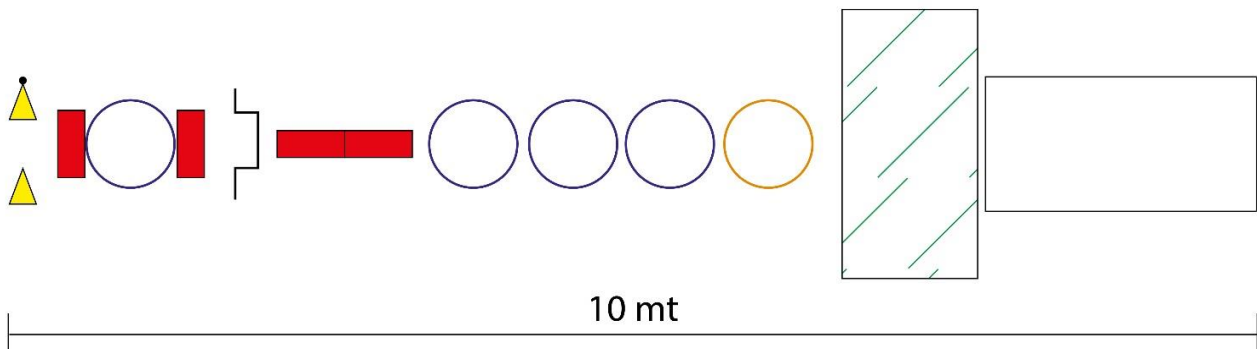
La classifica sarà data sommando i migliori 3 punteggi all'interno della squadra. (per assegnazione dei punteggi si veda tabella indicata nelle Linee Guida).

MATERIALI UTILI:

- 2 coni
- 1 pallina
- 2 step bassi
- 2 step alti
- 5 cerchi
- 1 ostacolo
- 1 tappetone H 40 cm 2 metri x 1 metro
- 1 tappetino tipo serneige o altra superficie morbida per l'arrivo

DESCRIZIONE:

1. partenza tra 2 coni. Afferrare una pallina (poggiata sopra ad uno dei coni) e spostarla nell'altro;
2. salire sullo step ed effettuare un rimbalzo a piedi uniti nel cerchio per risalire sull'altro step;
3. scavalcare l'ostacolo;
4. poggiare le mani sugli step ed eseguire 3 scavalcamenti con le gambe a destra e sinistra, avanzando con le mani;
5. eseguire una corsa poggiando un piede all'interno di ogni cerchio;
6. effettuare una salita mani piedi o mani ginocchia (tipo framezzo) sul tappetone;
7. eseguire un pennello per scendere dal tappetone [**STOP al tempo**];
8. ritornare di corsa per far partire il compagno successivo (tipo staffetta ma senza contatto).



MINITRAMPOLINO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia. Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

È facoltativa una rincorsa su panca per tutte le categorie.

Non è possibile modificare l'altezza del trampolino ma è possibile allontanarlo o avvicinarlo ai tappetoni in base all'altezza delle ginnaste.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9
LUPETTE	Altezza cm 40		Salto a X	Salto Pennello; Salto raccolto
TIGROTTE	Altezza cm 40	Salto a X	Salto Pennello	Salto Raccolto; Salto Pennello con ½ giro A/L
ALLIEVE, RAGAZZE, JUNIOR, SENIOR	Altezza cm 40	Salto Pennello	Salto raccolto; Salto Pennello con ½ giro A/L; capovolta avanti	Capovolta avanti saltata; Salto Carpiato divaricato Salto raccolto con ½ giro

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia. Ai fini della classifica vale il salto migliore. A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9
LUPETTE	Altezza cm 40		Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto Pennello; Capovolta rotolata avanti arrivo in piedi
TIGROTTE	Altezza cm 40	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi
ALLIEVE, RAGAZZE, JUNIOR, SENIOR	Altezza cm 40	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi

TRAVE bassa - punti 9.00

PULCINE SMALL

Esercizio di libera ideazione, **coreografia non obbligatoria**, con i 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

Tempo max di esecuzione 45”.

(è concesso posizionare un tappetino x l'uscita di lato alla trave)

Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)	Punti 1.00
camminata in relevé (minimo 3 passi) o camminata a tutta pianta con flessione estensione del ginocchio (poggiando prima l'avampiede)	Punti 1.00
camminata in massima accosciata (minimo 3 passi)	Punti 1.00
camminata in quadrupedia (minimo 3 passi)	Punti 1.00
Dalla posizione di quadrupedia mi sdraio con la pancia sulla trave e ritorno	
Da stazione eretta tocco la trave con entrambe le mani, in massima accosciata e ritorno	Punti 1.00
Equilibrio su un piede a tutta pianta 2” o 3 relevé consecutivi	Punti 1.00
Uscita: salto pennello o con le mani sulla trave spinta degli A.I. e esco lateralmente all'attrezzo (tipo coniglietto)	Punti.1.00

LUPETTE e TIGROTTE SMALL

Esercizio di libera ideazione, **coreografia non obbligatoria**, con i 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

Tempo max di esecuzione 45”.

ELEMENTO
Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)
3 spostamenti in massima accosciata o laterale sulla pianta
Salto pennello
Mezzo giro su 2 piedi in relevé
Equilibrio su 2 piedi in relevé 2” o 3 relevé e ritorno
3 passi in quadrupedia
3 passi in relevé o 3 passi a tutta pianta con flessione estensione del ginocchio (poggiando prima l'avampiede)
Uscita: pennello

ALLIEVE, RAGAZZE, JUNIOR/SENIOR – SMALL

Esercizio di libera ideazione, **coreografia non obbligatoria**, con i 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

Tempo max di esecuzione 45”.

ELEMENTO
Entrata su un piede (anche con l'aiuto di pedana o step)
2 slanci degli arti inferiori dx e sx consecutivi busto eretto
Salto pennello
Mezzo giro su 1 o su 2 piedi in relevé
Equilibrio 2” su una gamba
3 passi in quadrupedia o su 2 piedi in relevé
Da gambe piegate: spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gambe flesse oppure da in piedi sdraiarsi supino sulla trave e ritorno in piedi
Uscita: pennello oppure salto raccolto



CORPO LIBERO - punti 9.00

PULCINE – SMALL

Esercizio di libera ideazione SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE e coreografia non obbligatoria, con 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

Tempo max di esecuzione 45”.

3 passi in quadrupedia avanti o indietro, con o senza fase di spinta	Punti 1.00
Da in piedi rotolare sulla schiena e ritorno in piedi	Punti 1.00
Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti tenuto 2” o Ponte	Punti 1.00
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale	Punti 1.00
Capovolta avanti	Punti 1.00
Equilibrio su un piede a tutta pianta 2” o 3 relevè consecutivi	Punti 1.00
Salto pennello o Salto del gatto	Punti 1.00
Pennello unito + pennello a gambe divaricate	Punti 1.00
Candela di passaggio	Punti.1.00

LUPETTE e TIGROTTE – SMALL

Esercizio di libera ideazione SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE e coreografia non obbligatoria, con 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

Tempo max di esecuzione 45”.

ELEMENTO
2 slanci avanti degli arti inferiori dx e sx consecutivi busto eretto
Salto pennello o salto del gatto
Mezzo giro su 2 piedi in relevé
Staccata sagittale o frontale o ponte 2” oppure seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti 2”
Capovolta rotolata avanti o indietro
3 passi in quadrupedia con spinta arti inferiori o Ruota
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale
Equilibrio 2” su 2 piedi in relevé

ALLIEVE, RAGAZZE, JUNIOR, SENIOR – SMALL

Esercizio di libera ideazione SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE e coreografia non obbligatoria, con 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

Tempo max di esecuzione 45”.

ELEMENTO
2 slanci avanti degli arti inferiori (1 destro ed 1 sinistro) consecutivi busto eretto
Salto raccolto o salto pennello o sforbiciata
Mezzo giro su 1 o su 2 piedi in relevé
Staccata sagittale o frontale o ponte 2”
Capovolta rotolata avanti
Capovolta rotolata indietro
Ruota o verticale di passaggio o slancio di una gamba alla verticale
Equilibrio 2” su una gamba in atteggiamento libero

Concorso Generale Individuale

Categoria PULCINE – Programma MEDIUM

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del ginnasta è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

Per il salto da punti 9 è concesso appoggiare sulla pedana un materassino (tipo sarneige) dove è possibile correre o camminare. Il materassino come la rincorsa è a discrezione del ginnasta.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9
PULCINE	Altezza cm 20	Partenza da ferme in pedana: salto pennello ed arrivo sui tappetoni	Partenza 1 piede avanti + battuta in pedana + salto pennello (con o senza rincorsa).

TRAVE bassa - punti 9.00

Esercizio di libera ideazione con 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

Tempo max di esecuzione 1'.

ELEMENTO
Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)
3 passi in relevé o 3 passi a tutta pianta con flessione estensione del ginocchio (poggiando prima l'avampiede)
3 passi in quadrupedia o in massima accosciata
3 passi laterali a tutta pianta
Da stazione eretta: tocco la trave con entrambe le mani in massima accosciata e ritorno
Equilibrio su 2 piedi in relevé o 3 relevé consecutivi
Uscita: salto pennello o con le mani sulla trave spinta degli A.I. e esco lateralmente all'attrezzo (tipo coniglietto)

CORPO LIBERO Pulcine - punti 9.00

Esercizio di libera ideazione con 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia **senza musica e senza coreografia.**

Tempo max di esecuzione 1'.

ELEMENTO
2 slanci avanti degli arti inferiori (1 destro ed 1 sinistro) consecutivi busto eretto
Salto pennello o Salto del Gatto
3 passi in quadrupedia con spinta arti inferiori
Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti o ponte 2"
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale
Capovolta avanti o indietro
Equilibrio 2" su 2 piedi in relevé
Candela 2" anche con l'aiuto delle mani

Categoria LUPETTE E TIGROTTE – Programma MEDIUM

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 9	PUNTI 10
LUPETTE TIGROTTE	Altezza cm 40	Partenza da ferme su panca + battuta in pedana + salto pennello o capovolta avanti arrivo seduta (anche a gambe flesse e schiena gobba)	Salto Pennello; Capovolta Rotolata Avanti

TRAVE bassa - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 3 gruppi strutturali diversi.

Tempo max di esecuzione 1'.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)	Entrate
3 passi in massima accosciata o laterale sulla pianta	Andature
3 passi in relevé o 3 passi a tutta pianta con flesso estensione del ginocchio (poggiando prima l'avampiede)	Andature
Salto pennello o due slanci avanti dx e sx	Salti artistici
Mezzo giro su 2 piedi in relevé o mezzo giro su 2 piedi in massima accosciata	Giri
Equilibrio 2" o 3 relevé consecutivi	Equilibri e tenute
Da pos. accosciata (appoggiando le mani) spinta a piedi uniti sollevando il bacino	Rovesciamento
Uscita: salto pennello	Uscite

CORPO LIBERO - punti 10.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30" e max 1'.

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 3 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
2 slanci avanti degli arti inferiori dx e sx consecutivi busto eretto	Salti artistici
Salto pennello o salto del gatto o sforbiciata	Salti artistici
Mezzo giro su 2 piedi in relevé	Giri
Staccata sagittale o frontale o ponte 2" oppure seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti 2"	Mobilità
Capovolta rotolata avanti o indietro	Rotolamenti
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale	Rotolamenti
3 passi in quadrupedia con spinta arti inf. o Ruota	Rovesciamenti
Equilibrio su due piedi 2" o su una gamba e l'altra in atteggiamento libero	Equilibri e tenute
Candela 2"	Tenute



Categoria ALLIEVE – RAGAZZE - JUNIOR- SENIOR
Programma MEDIUM

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 9	PUNTI 10
ALLIEVE RAGAZZE JUNIOR SENIOR	Altezza cm 60	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi Verticale arrivo supina

TRAVE bassa - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 3 gruppi strutturali diversi. **Tempo max di esecuzione 1'.**

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata su un piede o framezzo in appoggio o posa delle mani e arrivo in accosciata (anche con l'aiuto di pedana o step)	Entrate
3 passi laterali o in relevé	Andature
2 slanci degli arti inferiori dx e sx consecutivi busto eretto	Salti artistici
Salto pennello o Salto del gatto	Salti artistici
Mezzo giro in relevé su 1 o 2 piedi	Giri
Equilibrio 2" su una gb in atteggiamento libero	Equilibri e tenute
Capovolta avanti	Rotolamenti
Da pos. accosciata (appoggiando le mani): spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Da in piedi sdraiarsi supino sulla trave e ritorno in piedi	Rovesciamenti
Candela 2"	Tenute
Uscita: pennello oppure salto raccolto	Uscite

CORPO LIBERO - punti 10.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30" e max 1'.

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 3 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
2 slanci avanti degli arti inferiori (1 destro ed 1 sinistro) consecutivi busto eretto	Salti artistici
Salto raccolto o Salto pennello con ½ giro	Salti artistici
Salto del gatto o Salto sforbiciata o salto del gatto ½ giro	Salti artistici
Mezzo giro in relevé su 1 o 2 piedi	Giri
Staccata sagittale o frontale o ponte 2"	Mobilità
Capovolta rotolata avanti	Rotolamenti
Capovolta rotolata indietro	Rotolamenti
Ruota o verticale di passaggio	Rovesciamenti
Equilibrio 2" su una gb e l'altra in atteggiamento libero o impugnata con angolo superiore a 90°	Equilibri e tenute



Categoria PULCINE – Programma LARGE

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

Per il salto da punti 9 è concesso appoggiare sulla pedana un materassino (tipo sarneige) dove è possibile correre o camminare. Il materassino come la rincorsa è a discrezione del ginnasta.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
PULCINE	Altezza cm 20	Partenza da ferme su pedana: salto pennello ed arrivo sui tappetoni	Partenza 1 piede avanti + battuta in pedana + salto pennello (con o senza rincorsa).	Salto Pennello

TRAVE bassa – punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

Tempo max di esecuzione 1'.

ELEMENTO
Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)
3 passi in relevé
3 spostamenti in massima accosciata o 3 passi laterali (sulla pianta)
3 passi in quadrupedia
Da pos. accosciata (appoggiando le mani) spinta a piedi uniti sollevando il bacino
Salto pennello
Mezzo giro su 2 piedi in relevé o mezzo giro su 2 piedi in max accosciata
Equilibrio 2" o 3 relevé e ritorno
Da stazione eretta: tocco la trave con entrambe le mani in massima accosciata e ritorno
Uscita: pennello

CORPO LIBERO - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia **senza musica e senza coreografia**, della durata compresa tra: min 30" e max 1'.

ELEMENTO
Salto del gatto o Salto sforbiciata
Salto pennello o Salto raccolto
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti ed 1 indietro dx e sx) consecutivi busto eretto
Mezzo giro su 1 o 2 piedi in relevé
Staccata sagittale o frontale o ponte 2" o seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti
Capovolta avanti o indietro o candela 2"
Un passaggio in quadrupedia gambe e braccia tese oppure Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse
Ruota
Equilibrio 2" su due piedi in relevé o su un piede a tutta pianta
Un rotolamento A/L o Candela 2" anche con l'aiuto delle mani

Categoria LUPETTE e TIGROTTE– Programma LARGE

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
LUPETTE	Altezza cm 40	Salto Pennello	Capovolta rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi; Verticale e arrivo supina
TIGROTTE	Altezza cm 60	Salto Pennello	Capovolta rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi; Verticale e arrivo supina

TRAVE bassa – punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi. **Tempo max di esecuzione 1'.**

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata su 1 piede o framezzo in appoggio o posa delle mani e arrivo in accosciata. (anche con l'aiuto di pedana o step)	Entrate
2 passi in relevé + 2 passi in max accosciata	Andature
2 slanci degli arti inferiori dx e sx consecutivi busto eretto	Salti artistici
Chassé o Pennello spinta a 1 piede (gb libera tesa avanti fino a 45°)	Salti artistici
Salto pennello o salto pennello con cambio	Salti artistici
Mezzo giro in relevé su 1 o 2 piedi	Giri
Equilibrio2" su una gb atteggiamento libero	Equilibri e tenute
Da pos. accosciata (appoggiando le mani): spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Da in piedi sdraiarsi supini sulla trave e ritorno in piedi	Rovesciamenti
Ponte 2"	Mobilità
Uscita: Salto pennello oppure salto raccolto	Uscite

Categoria LUPETTE e TIGROTTE– Programma LARGE

CORPO LIBERO - punti 10.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30” e max 1’. Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l’obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Salto del gatto o Salto sforbiciata	Salto artistici
Salto pennello o Salto raccolto	Salto artistici
Salto pennello con 1/2 giro o salto del gatto con 1/2 giro	Salto artistici
Mezzo giro su 1o su 2 piedi in relevé	Giri
Staccata sagittale o frontale o ponte 2”	Mobilità
Capovolta avanti arrivo in piedi	Rotolamenti
Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse	Rotolamenti
Capovolta indietro	Rotolamenti
Ruota	Rovesciamenti
Verticale di passaggio	Rovesciamenti
Equilibrio 2” su una gb e l’altra in atteggiamento libero o impugnata con angolo superiore a 90°	Equilibri e tenute

Categoria ALLIEVE E RAGAZZE – Programma LARGE

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
ALLIEVE	Altezza cm 60	Capovolta rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale arrivo supina; Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)
RAGAZZE	Altezza cm 80	Capovolta rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale arrivo supina; Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)

TRAVE bassa – punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno due lunghezze della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

Tempo max di esecuzione 1'.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata su 1 piede e posizione di equilibrio 1" o squadra di forza 1" o framezzo in appoggio o posa delle mani e arrivo in accosciata. (anche con l'aiuto di pedana o step)	Entrate
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti ed 1 indietro dx e sx) consecutivi busto eretto o passo un quarto di giro slancio laterale dx e slancio laterale sx (o viceversa)	Salti artistici
Salto del gatto oppure o Pennello spinta a 1 piede e ricado sullo stesso piede (gb libera tesa avanti fino a 45°)	Salti artistici
Salto pennello con cambio o salto raccolto	Salti artistici
Mezzo giro in passè	Giri
Equilibrio in passè 2" + chiusura in relevè 2"	Equilibri e tenute
Candela di passaggio	Equilibri e tenute
Capovolta avanti o Capovolta indietro	Rotolamenti
Da pos. accosciata (appoggiando le mani): spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Slancio di almeno 1 gamba alla verticale	Rovesciamenti
Ponte 2"	Mobilità
Uscita: salto raccolto oppure salto divaricato o carpiato oppure salto pennello con 1/2 giro	Uscite

Categoria ALLIEVE E RAGAZZE- Programma LARGE

CORPO LIBERO - punti 10.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30'' e **max 1'**. Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
2 salti artistici spinta ad 1 piede eseguiti in serie (anche uguali)	Salto artistico
Salto raccolto o Salto pennello con 1/2 giro o Enjambee spinta due piedi (apertura 90°)	Salto artistico
Salto del gatto 1/2 giro o Enjambeé (apertura 90°)	Salto artistico
Mezzo giro in passè oppure 1/2 giro su 2 piedi in relevé + passo + 1/2 giro su 2 piedi in relevé	Giri
Staccata sagittale o frontale o ponte 2''	Mobilità
Capovolta avanti + salto pennello	Rotolamenti
Capovolta indietro arrivo in piedi a gb divaricate	Rotolamenti
Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino alla verticale a gb flesse	Rotolamenti
Verticale di passaggio o verticale e capovolta	Rovesciamenti
Ruota o rovesciata avanti o indietro	Rovesciamenti
Squadra 2'' o Equilibrio gamba tesa a 45° 2''	Equilibri e Tenute

Categoria JUNIOR E SENIOR – Programma LARGE

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio, sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
JUNIOR SENIOR	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale arrivo supina; Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)	Verticale + spinta e arrivo supino; Ruota con fase di spinta; Rondata in pedana e arrivo supino sui tappetoni

TRAVE bassa – punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno due lunghezze della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

Tempo max di esecuzione 1'.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata su 1 piede e posizione di equilibrio 2" o squadra di forza 2" o framezzo in appoggio o posa delle mani e arrivo in accosciata (anche con l'aiuto di pedana o step)	Entrate
Salto gatto + pennello o Salto Pennello con cambio piede + Salto Pennello	Salti artistici
Pennello spinta a 1 piede (gb libera tesa avanti a 90°) o Enjambee apertura minima 90°	Salti artistici
Enjambee spinta a 2 piedi apertura min. 90° o Salto raccolto o pennello ½ giro	Salti artistici
Mezzo giro in passè + mezzo giro su 2 piedi in relevè o 1 giro in passè o mezzo giro gamba tesa a 45°	Giri
Dal passè, distendere la gb a 45°, tornare alla posizione di passè e chiusura in relevè 2" o Arabesque 2"	Equilibri e tenute
Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino 2" o posizione a I 2"	Equilibri e tenute
Candela 2"	Equilibri e tenute
Capovolta rotolata avanti	Rotolamenti
Capovolta indietro	Rotolamenti
Da pos. accosciata (appoggiando le mani): spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Ruota o Verticale di passaggio	Rovesciamenti
Ponte 2"	Mobilità
Uscita: salto divaricato frontalmente o carpiato o Salto pennello con ½ giro o rondata	Uscite



Categoria JUNIOR E SENIOR – Programma LARGE

CORPO LIBERO - punti 10.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30" e max 1'.

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
2 salti artistici differenti eseguiti in serie	Salto artistico
Salto raccolto con ½ giro o Salto pennello con 1 giro o salto carpiato o divaricato	Salto artistico
Salto cosacco o sissonne	Salto artistico
Enjambeé	Salto artistico
1 giro in passè o 1 giro a 45°	Giri
Staccata sagittale o frontale o ponte 2"	Mobilità
Capovolta avanti + salto pennello con ½ giro o Capovolta avanti + verticale spinta a piedi uniti con arti inf. in atteggiamento libero	Rotolamento
Capovolta indietro arrivo in piedi o capovolta indietro alla verticale	Rotolamento
Verticale 2" o Verticale + capovolta	Rovesciamento
Rovesciata avanti o indietro o 2 ruote consecutive	Rovesciamento
Squadra 2" o Equilibrio 2" gamba tesa a 45°	Equilibri e Tenute
Ribaltata a 1 o Rondata	Ribaltamenti

Programma MASTER

Il programma Master è riservato alle ginnaste over 30 principianti che non hanno nessuna esperienza recente nel settore della ginnastica; tutte le altre ginnaste over 30 possono gareggiare nella categoria Senior.

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo serneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIA	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
MASTER	Altezza cm 60	Salto Pennello Salto raggruppato	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Verticale e arrivo supino Capovolta avanti saltata arrivo in piedi

TRAVE bassa Master - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 3 gruppi strutturali diversi. **Tempo max di esecuzione 1'.**

ELEMENTO	VALORE
Entrata su 1 piede e posizione di equilibrio 2"	Entrate
3 passi laterali o in relevé	Andature
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti e 1 indietro dx e/o sx) consecutivi busto eretto	Salti artistici
Salto gatto	Salti artistici
Salto pennello con 1 cambio piede o Salto raccolto	Salti artistici
Salto enjambee spinta a 1 o 2 piedi apertura min. 90°	Salti artistici
Mezzo giro in relevé su 1 o 2 piedi	Giri
Equilibrio in passè 2" + chiusura in relevé 2"	Equilibri e tenute
Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino (anche con appoggio delle mani)	Equilibri e tenute
Candela di passaggio	Equilibri e tenute
Capovolta rotolata	Rotolamenti
Slancio alla verticale di una gb in appoggio su arti superiori	Rovesciamenti
Uscita: salto pennello, salto raccolto o pennello 180°	Uscite

CORPO LIBERO Master - punti 10.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30 sec e max 1 min.

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 3 gruppi strutturali differenti

ELEMENTO	VALORE
2 salti artistici spinta a 1 piede eseguiti in serie (anche uguali)	Salti artistici
Salto pennello con ½ giro o Salto raccolto	Salti artistici
Salto cosacco o Salto enjambee apertura min. 90°	Salti artistici
1 giro perno, su 1 avampiede oppure 1/2 giro su 1 avampiede + 1/2 giro su 2 avampiedi	Giri
Staccata sagittale, frontale o ponte	Mobilità
Capovolta avanti + salto pennello	Rotolamenti
Capovolta indietro	Rotolamenti
Verticale di passaggio o Sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	Rovesciamenti
Rovesciata avanti o indietro	Rovesciamenti
Ruota	Rovesciamenti

PROGRAMMI Super B, Super A, Top Level

Per i programmi Super e Top Level gli esercizi saranno costruiti sulle **GRIGLIE** che seguono. Troverete scritto in rosso soltanto i titoli per maggiore chiarezza, ma si tratta di una modifica sostanziale rispetto al 2020/21.

TABELLA VALORI di PARTENZA (VD max) e specifiche per ATTREZZO

CATEGORIA	2022	VD max	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	DURATA CL					
LUPETTE SUPER B	2014-2015	10,50	SUPER B, A 2 salti anche uguali si considera il migliore.	ALMENO 5 elementi (scelti max 1 per riga), OBBLIGO di eseguire entrata e uscita.	ALMENO 5 elementi (scelti max 1 per riga), OBBLIGO di eseguire le 5 righe evidenziate; durata max 1'30".	ALMENO 5 elementi (scelti max 1 per riga), OBBLIGO di eseguire le 5 righe evidenziate; durata max 1'30". con accompagnamento musicale, anche cantato della durata indicata per ogni categoria.	LUPETTE SUPER B	30" - 1'				
LUPETTE SUPER A	2014-2015	11,00					LUPETTE SUPER A					
TIGROTTE SUPER B	2013-2012						TIGROTTE SUPER B					
TIGROTTE SUPER A	2013-2012	12,00					TIGROTTE SUPER A	30" - 1'15"				
ALLIEVE SUPER B	2011-2010	13,00					ALLIEVE SUPER B					
ALLIEVE SUPER A	2011-2010						ALLIEVE SUPER A					
RAGAZZE SUPER B	2009-2008	RAGAZZE SUPER B										
JUNIOR SUPER B	2007-2006-2005	13,50					TOP LEVEL Possibilità di 3 salti differenti, il punteggio è dato dalla media tra i migliori 2 salti eseguiti.				JUNIOR SUPER B	30" - 1'30"
SENIOR SUPER B	2004 e prec.	14,00									SENIOR SUPER B	
RAGAZZE SUPER A	2009-2008										RAGAZZE SUPER A	
ALLIEVE 1 TOP	2013-2014 (*)	14,50	ALLIEVE 1 TOP									
JUNIOR SUPER A	2007-2006-2005		JUNIOR SUPER A									
SENIOR SUPER A	2004 e prec.		SENIOR SUPER A									
ALLIEVE 2 TOP	2012	15,00	ALLIEVE 2 TOP									
ALLIEVE TOP 3 E 4	2011 A3 - 2010 A4		ALLIEVE TOP 3 E 4									
JUNIOR 1 TOP	2009		JUN 1 TOP									
JUNIOR 2 TOP	2008		JUN 2 TOP									
JUNIOR 3 TOP	2007	16,50	JUNIOR 3 TOP									
SENIOR TOP	2006 e prec.	16,50	SENIOR TOP									

- (*) al compimento degli 8 anni
- Mancanza di una riga obbligatoria (gruppo strutturale): PENALITA' 0,30
- Esercizio con meno di 5 ELEMENTI: PENALITA' -2 punti per ogni elemento mancante

VOLTEGGIO

La griglia è già costruita rispettando i valori di partenza per ogni categoria:

- SUPER A e B si possono eseguire 2 salti uguali o diversi e si prende il migliore.
- TOP LEVEL si possono eseguire 3 salti differenti e verrà fatta la MEDIA dei 2 salti migliori.

Esclusivamente per categorie ALLIEVE 1-2-3-4 TOP LEVEL: Non verrà penalizzato l'arrivo in eccesso in nessun salto, purché passi, cadute, rotolamenti e saltelli siano in direzione di allontanamento dalla pedana, ed eseguiti per vistoso eccesso di spinta e non per atteggiamento del corpo scorretto o non in tenuta, ad esclusione delle capovolte saltate e rotolate, in cui l'arrivo deve essere FERMO.

TRAVE

- L'esercizio deve essere composto da un numero minimo di 5 elementi appartenenti a righe diverse.
- Esercizio con meno di 5 ELEMENTI: PENALITÀ' -2 punti per ogni elemento mancante.
- Le righe obbligatorie/evidenziate costituiscono i gruppi strutturali. **Per ogni gruppo strutturale mancante verrà assegnata una penalità di 0,30.**
- Non si possono eseguire due elementi appartenenti alla stessa riga, in tal caso verrà riconosciuto l'elemento di maggior valore.
- In caso di ripetizione dello stesso elemento verrà riconosciuto il primo eseguito secondo l'ordine cronologico nell'esercizio.
- Se la somma degli elementi presentati supera il valore massimo di partenza (VD max) tale valore resta invariato a seconda della categoria di appartenenza.
- Se la ginnasta esegue più elementi di quelli richiesti verranno presi in considerazione quelli che consentono il più alto valore di partenza.
- L'esercizio deve essere eseguito su trave alta (mt.1,20 - mt.1,05 dal suolo).
- Per le categorie SUPER A e SUPER B è consentito l'uso della TRAVE BASSA con penalità di -0,3 per la categoria SUPER B e -0,5 per la categoria SUPER A.
- I SALTI ARTISTICI NON possono essere ripetuti ad esclusione del pennello
- IL SALTO PENNELLO può essere ripetuto più volte se eseguito in seriema NON può essere eseguito sia come salto singolo che in serie.
- Gli ELEMENTI ACROBATICI possono essere RIPETUTI se contenuti in combinazioni differenti.
- Per altre specifiche vedi note a piè di pagina sulla griglia della trave.
- **Tempo massimo di esecuzione 1' 30".**

CORPO LIBERO

- L'esercizio deve essere composto da un numero minimo di 5 elementi appartenenti a righe diverse.
- Esercizio con meno di 5 ELEMENTI: PENALITÀ' -2 punti per ogni elemento mancante.
- Le righe obbligatorie/evidenziate costituiscono i gruppi strutturali. **Per ogni gruppo strutturale mancante verrà assegnata una penalità di 0,30.**
- Non si possono eseguire due elementi appartenenti alla stessa riga, in tal caso verrà riconosciuto l'elemento di maggior valore.
- In caso di ripetizione dello stesso elemento verrà riconosciuto il primo eseguito secondo l'ordine cronologico nell'esercizio.
- Se la somma degli elementi presentati supera il valore massimo di partenza (VD max) tale valore resta invariato a seconda della categoria di appartenenza.
- Se la ginnasta esegue più elementi di quelli richiesti verranno presi in considerazione quelli che consentono il più alto valore di partenza.
- Il corpo libero è da eseguirsi su striscia facilitante o tavolato in base agli attrezzi presenti in campo gara, resta inteso che le società verranno avvisate prima della presenza o meno del tavolato.
- I SALTII ARTISTICI NON possono essere RIPETUTI, se non contenuti nella stessa cella, ad esclusione del pennello.
- Gli elementi ACROBATICI possono essere ripetuti più volte se inseriti in combinazioni differenti.
- Per altre specifiche vedi note a piè di pagina sulla griglia del corpo libero.
- L'accompagnamento musicale è obbligatorio e la musica può essere anche cantata. La durata è indicata nella grigliaVD corrispondente alla categoria di appartenenza.

PARALLELE ASIMMETRICHE

- L'esercizio deve essere composto da un numero minimo di 5 elementi appartenenti a righe diverse.
- Esercizio con meno di 5 ELEMENTI: PENALITÀ' -2 punti per ogni elemento mancante.
- Le righe obbligatorie/evidenziate sono solo ENTRATA e USCITA.
- **Gli elementi POSSONO ESSERE RIPETUTI ma NON verranno conteggiati per assegnare il valore di partenza VD.**
- Non si possono eseguire due elementi appartenenti alla stessa riga, in tal caso verrà riconosciuto l'elemento di maggior valore.
- In caso di ripetizione dello stesso elemento verrà riconosciuto il primo eseguito secondo l'ordine cronologico nell'esercizio.
- Se la somma degli elementi presentati supera il valore massimo di partenza (VD max) tale valore resta invariato a seconda della categoria di appartenenza.
- Se la ginnasta esegue più elementi di quelli richiesti verranno presi in considerazione quelli che consentono il più alto valore di partenza.
- Per altre specifiche vedi note a piè di pagina sulla griglia delle parallele.

SCHEDE DI DICHIARAZIONE

Ciascun allenatore dovrà compilare le schede del programma allegato
È obbligatorio scrivere nome-cognome-società programma e categoria.
Non vi sono penalità per errata dichiarazione.

GRIGLIA VOLTEGGIO PROGRAMMA SUPER B E SUPER A

CATEGORIA		10,00	10,50	11,00	11,50	12,00	12,50	13,00	13,50	14,00	14,50	
LSB	60 CM	Capovolta rotolata	Capovolta saltata									
LSA	60 CM	Capovolta rotolata	Capovolta saltata	Verticale								
TSB												
TSA	80 CM		Capovolta rotolata	Capovolta saltata	Verticale	Verticale spinta						
ASB							Ruota					
ASA	80 CM		Capovolta rotolata	Capovolta saltata	Verticale	Verticale spinta	Ruota spinta	Ribaltata				
RSB							Ruota		Rondata			
									Rondata in pedana + spinta arrivo supina			
JSB	80 CM		Capovolta rotolata	Capovolta saltata	Verticale	Verticale spinta	Ruota spinta	Ribaltata				
SSB											Ruota	Rondata in pedana + spinta arrivo supina
RSA	80 CM				Capovolta rotolata	Capovolta saltata	Verticale	Verticale spinta	Ruota spinta	Ribaltata		
									Ruota	Rondata in pedana + spinta arrivo supina	Rondata	
											Rondata + flic	
JSA	80 + 20					80 cm:	80 cm:	80 cm:	80 cm:	mani 80 + arrivo 100:	mani 80 + arrivo 100:	
SSA						Verticale	Verticale spinta	Ruota spinta	Ribaltata	Ruota spinta	Rondata	
							Ruota	Rondata in pedana + spinta arrivo supina	Rondata	80 cm:	Ribaltata	
								Rondata + flic	Rondata + flic			

GRIGLIA VOLTEGGIO PROGRAMMA TOP LEVEL (ALLIEVE)

CATEGORIA		11,50	12,00	12,50	13,00	13,50	14,00	14,50	15,00	15,50	16,00	16,50
A1	80 CM		Capovolta saltata	Verticale	Verticale spinta	Ruota spinta	Ribaltata					
					Ruota	Rondata in pedana + spinta arrivo supina	Rondata					
							Rondata + flic					
A2	80 CM + 20 CM		80 cm:	80 cm:	80 cm:	80 cm:	mani 80 + arrivo 100:	mani 80 arrivo + 100:				
			Verticale	Verticale spinta	Ruota spinta	Ribaltata	Ruota spinta	Rondata				
				Ruota	Rondata in pedana + spinta arrivo supina	Rondata	80 cm:	Ribaltata				
							Rondata + flic	Rondata + flic				
A3-A4	80 CM + 40 CM					80 cm:	80 cm:	mani 80 arrivo + 100:	mani 80 + arrivo 120 arrivo in piedi o mani 120 arrivo 80: arrivo in piedi o infilato			
						Ruota spinta	Ribaltata	Rondata	Ribaltata			
						Rondata in pedana + spinta arrivo supina	Rondata	Ribaltata	Rondata + flic			
						Verticale spinta	Rondata + flic	Rondata + flic	Rondata			
									anche tutto 80: Rondata in pedana 1/2+Verticale			

**GRIGLIA VOLTEGGIO PROGRAMMA TOP LEVEL
(JUNIOR E SENIOR)**

CATEGORIA		11,50	12,00	12,50	13,00	13,50	14,00	14,50	15,00	15,50	16,00	16,50
J1	DA 120 CM A 80 CM							80 cm:	mani 80 + arrivo 120: con arrivo in piedi	mani 120 arrivo 80 cm: con arrivo in piedi o infilato		
								Rondata + flic	Rondata + flic	Rondata + flic		
								Ribaltata	Ribaltata	Ribaltata		
								Rondata	Rondata	Rondata		
										anche tutto 80: Rondata in pedana 1/2+Verticale		
J2	DA 120 CM A 80 CM							80 cm:	mani 80 + arrivo 120: con arrivo in piedi	mani 120 arrivo 80: con arrivo in piedi o infilato		
								Rondata + flic	Rondata + flic	Rondata + flic		
								Ribaltata	Ribaltata	Ribaltata		
								Rondata	Rondata	Rondata		
									a 80: Rondata in ped 1/2 +Verticale	anche tutto 80: Rondata in pedana1/2+Verticale		
J3-S	DA 120 CM A 80 CM								a 80 cm:	mani 80 + arrivo 120	mani 120 arrivo 80: con arrivo in piedi o infilato	
									Ribaltata	Rondata + flic	Rondata + flic	
									Rondata + flic	Ribaltata	Ribaltata	
									Rondata	Rondata	Rondata	
									anche tutto 80: Rondata in pedana 1/2+Verticale arrivo supino	anche tutto 80: Rondata in pedana 1/2 ribaltata		



NOTE PER LE GRIGLIE DEL VOLTEGGIO

- Nei salti con arrivo infilato, il passaggio deve essere effettuato a corpo teso, senza flessione delle anche. Il salto verrà comunque assegnato, con penalità a seconda del grado di squadratura.
- Penalità specifiche per i salti con arrivo infilato: sfiorare il tappeto con i piedi -0,1, toccare vistosamente il tappeto con i piedi fino a 0,3, arrivo non in tenuta fino a - 0,3.
- SOLO per categorie ALLIEVE 1-2-3-4- TOP LEVEL: Non verrà penalizzato l'arrivo in eccesso in nessun salto, purché passi, cadute, rotolamenti e saltelli siano in direzione di allontanamento dalla pedana, ed eseguiti per vistoso eccesso di spinta e non per atteggiamento del corpo scorretto o non in tenuta, ad esclusione delle capovolte saltate e rotolate, in cui l'arrivo deve essere FERMO.

GRIGLIA TRAVE

		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
1	ENTRATE trave alta	saltare all'appoggio	framezzo con posa dei piedi	capovolta dietro sotto la trave	framezzo alla seduta	capovolta avanti		framezzo + squadra max 2"	verticale d'impostazione		verticale d'impostazione2"
				squadra 1"	entrata in spaccata frontale	squadra 2" anche max					rovesciata avanti
					entrata in sforbiciata	passo + arabesque 2"					
	ENTRATE trave bassa	entrata in equilibrio su 1 piede 2"	framezzo con posa dei piedi	squadra 1"	framezzo alla seduta	capovolta avanti		framezzo + squadra max 2"	verticale d'impostazione		verticale d'impostazione2"
					battuta + pennello	squadra 2" anche max					
					entrata in spaccata frontale	passo + arabesque 2"					
2	ACRO AVANTI	da posizione accosciata spinta a piedi uniti sollevando il bacino	da posizione accosciata spinta a piedi uniti bacino alla verticale	capovolta avanti	slancio alla verticale di una gb	verticale apertura sagittale o verticale unita	tic tac	rovesciata avanti	ribaltata		ribaltata senza
3	GIRI	mezzo giro su due piedi	mezzo giro passè	mezzo giro gb libera tesa	mezzo giro g. libera a 45°		1 giro passè		1 giro gb tesa 45°	1 giro e mezzo passè	2 giri passè
			mezzo giro + mezzo su 2 piedi		mezzo giro in accosciata gb libera tesa		mezzo giro gb tesa 90°		1 giro in accosciata gamba libera tesa		1 giro gamba tesa a 90°
							mezzo giro gb imp180°		1 giro passè + mezzo passè		1 giro gb impugnata 180°
4	GINNICO a 2 piedi	pennello	enjambée sul posto (apertura 90°)	cosacco	enjambée sul posto	cosacco 1/2 giro	sissonne ad anello	pennello 1 giro	raccolto 1 giro	cosacco 1 giro	enjambée 1 giro
		salto raccolto		sisonne	s. divaricato o carpiato				s. del montone	Enjambée sul posto 1/2 giro	divaricato o carpiato 1 giro
				pennello 1/2 giro	raccolto 1/2 giro						enjambée sul posto ad anello
5	ACRO DIETRO	candela	candela 2" partenza e arrivo in piedi	capovolta dietro	ponte	ponte + rovesciata D	rovesciata D	flic	verticale + flic	salto D	flic + flic
										rovesciata + flic	

		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
6	ACRO MISTA	discesa su un piede e arrivo supino	discesa su un piede e arrivo supino + miralzo su un piede	capovolta avanti		verticale apertura sagittale o verticale unita	ruota	verticale 2"	rondata	mezza ruota + discesa in squadra	ruota senza mani
								verticale capovolta		capovolta D alla verticale	
7	EQUILIBRI 2"	equilibrio su un piede	passé + développé a 90° + passé	equilibrio su un piede gb. libera a 90°		equilibrio g.libera in passé (in relevè)		equilibrio gb libera a 90° (in relevè)	equilibrio impugnando g.libera tesa 180° (in relevè)		
			equilibrio su un piede gb. libera a 45°	equilibrio in accosciata gb libera tesa		posizione a l					
				arabesque o orizzontale		eq impugnando la gb libera tesa 180°					
8	SERIE ARTISTICA	pennello + pennello	s. gatto + pennello	salto del gatto + salto raccolto	cosacco + pennello	s. gatto + cosacco	enjambée + raccolto	enjambée + enjambée	enjambée + carpio o enjambée + enjambée sul posto	enjambée cambio + sissonne	enjambée cambio + enjambée
				pennello + salto raccolto	sissonne + pennello	enjambée + pennello	sissonne + cosacco	enjambée + cosacco	enjambée cambio + pennello	enjambée cambio + cosacco	enjambée cambio + carpio
						salto divaricato o carpiato + pennello		enjambée + sissonne	enjambée cambio + raccolto		enjambée cambio + pennello 1 giro
9	GINNICO a 1 piede	s. gatto	sforbiciata		enjambée spinta 1 piede			enjambée cambio		johnson	enjambée cambio 1/2 giro
		pennello spinta 1 p gb 45°	enjambée (apertura a 90°)		s. gatto 1/2 giro			s. gatto 1 giro			enjambée ad anello
10	SERIE MISTA		da supini salire in piedi + pennello	candela + pennello	capovolta A + pennello		s. gatto + ruota	rovesciata D + enjambée	rondata + pennello	enjambée o enjambée sul posto + flic	enjambée + salto D
						verticale sagittale + pennello	s. gatto+ rovesciata A	rovesciata d+carpio	flic + pennello		enjambée cambio + flic
							ruota + pennello	ruota + sissonne	ribaltata + pennello		
							rovesciata D + pennello	rovesciata a + enj sul posto			
11	USCITE trave alta	pennello	raccolto	rondata senza fase di volo	rondata	ruota + pennello	salto D raccolto	rondata o flic + pennello	Teso A spinta 1 piede con 1 avvntamento	rondata o flic + salto D raccolto o carpiato	rondata o flic + salto D Teso
			salto divaricato o carpiato		salto A spinta 1 piede	salto A raccolto	Teso A spinta 1 piede	salto Teso A			salto con 1 avvntamento A
	USCITE trave bassa	pennello	raccolto	rondata senza fase di volo	rondata	ruota + pennello	salto D raccolto	rondata o flic + pennello			

			salto divaricato o carpiato	pennello 1/2 giro	pennello 1 giro						
--	--	--	-----------------------------------	----------------------	--------------------	--	--	--	--	--	--

NOTE PER LA GRIGLIA DELLA TRAVE

Legenda:

D= dietro; A= avanti; ENJ = enjambee; GB=gambe

- IL SALTO PENNELLO può essere ripetuto più volte se eseguito in serie (es1: pennello + pennello [8A] e rovesciata dietro pennello[10F] CORRETTO), ma NON può essere eseguito sia come salto singolo che in serie (es2: pennello + pennello[8A] e pennello[4A] ERRATO, la ginnasta si vedrà riconoscere solo la cella [4A] perché nelle righe obbligatorie).
- I SALTI ARTISTICI NON possono essere ripetuti ad esclusione del pennello.
- Nella RIGA 8 gli enjambee possono essere spinti a 1 o 2 piedi a discrezione della ginnasta, ad ESCLUSIONE DELLA CELLA [8G enj + enj] dove uno dei due salti deve essere spinto a un piede
- Nella RIGA 8, dove possibile, è consentito invertire l'ordine degli elementi richiesti nella serie (Esempio1: pennello +r accolto [8C] può essere eseguito come raccolto + pennello [8C].
Esempio2: s. gatto + pennello[8B] pennello + s. gatto SCORRETTO, la cella non verrà assegnata).
- Gli ENJAMBEES, dove non diversamente specificato si intendono con apertura a 180°.
- Il SALTO CARPIATO può essere effettuato sia unito che aperto, ma non viene considerato come salto differente, quindi NON può essere ripetuto (esempio: cella [8G] la ginnasta può effettuare un carpiato unito + pennello o carpiato divaricato più pennello, ma non potrà effettuare salto carpiato nella cella [4D] e viceversa).
- Gli ELEMENTI ACROBATICI possono essere RIPETUTI se contenuti in combinazioni differenti (es: flic [4G] e flic pennello [11H]).
- I FLIC-FLAC possono essere eseguiti smezzati o uniti a discrezione della ginnasta.
- Le RIBALTATE possono essere eseguite a 1 o 2 a discrezione della ginnasta.
- L'entrata in FRAMEZZO ALLA SEDUTA [1D] se effettuata toccando la trave con i piedi verrà declassata a framezzo con posa dei piedi [1B].
- L'entrata in FRAMEZZO + SQUADRA MASSIMA 2"[1G] se effettuata toccando la trave con i piedi durante il framezzo verrà declassato a squadra max 2", se la squadra viene comunque effettuata correttamente [1E].
- Per le categorie SUPER A e SUPER B è consentito l'uso della TRAVE BASSA con penalità di -0,3 per la categoria SUPER B e -0,5 per la categoria SUPER A.

GRIGLIA CORPO LIBERO

		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
1	SERIE GINNICA	s. gatto + s. gatto	s. gatto + enjambée (90°)	s. gatto + enjambée	enjambée + enj laterale	gatto 1 giro+ enj at	enj cambio + enjambée	enjambée anello + s. gatto 1 giro	enjambée cambio + johnson	enj cambio + salto girato	enjambée cambio ad anello + enj ad anello
		s. gatto + sforbiciata	s. gatto + cosacco 1 piede	s. gatto + gatto 1/2 giro	enjambée + gatto 1 giro	enj cambio + gatto	enj cambio + gatto 1 giro		enjambée + enj ad anello	enj cambio + enj ad anello	enjambée cambio + strug
					enjambée + enjambée				s. gatto 1 giro+ salto girato		enjambée cambio + enj cambio 1/2 giro
									s. gatto 1 giro + johnson		enjambée cambio + johnson 1/2 giro
2	ACRO AVANTI	capovolta avanti	verticale capovolta	rovesciata avanti	ribaltata a 2 + pennello	salto A raccolto	ribaltata + salto A raccolto	salto A carpiato (anche con ribaltata)	salto A Teso	ribaltata + salto A Teso	avvitamento A
3	ACRO DIETRO	capovolta indietro	rovesciata dietro	rondata + flic + penn	rondata + 2 flic + pennello	rondata+ flic + salto D raccolto	rond + salto D carpiato	rondata + salto D Teso	rondata+ flic + salto D Teso		avvitamento D
			rondata pennello		rondata + salto D raccolto		rond + flic + salto D carpiato				
4	GIRI	mezzo giro su 2 piedi	mezzo giro in passè		1 giro in passè	mezzo giro gb tesa 90°	1 giro in accosciata	1 giro + 1/2 in passè		2 giri in passè	2 giri gb libera tesa a 90° o 2 giri impugnando gb libera tesa 180°
			mezzo giro gb libera tesa		mezzo giro gb libera tesa a 45°	mezzo giro impugnando g libera tesa a 180°	1 giro gb libera tesa a 45°			1 giro a gb libera tesa a 90° o 1 giro impugnando g.libera tesa a 180°	2 giri in accosciata
5	PRE - ACRO	capovolta A + bacino in verticale g. flesse	capovolta A+ verticale (gb flesse)	verticale 1/2 giro	capovolta A + verticale (gb div)	capovolta A + verticale (gb unite e tese)		capovolta D verticale (br piegate)		capovolta D verticale (br tese)	capovolta D verticale (br tese) + 1/2 giro+ cap A
			Capovolta + pennello ½ giro					verticale con 1 giro		capovolta A + verticale d'impostazione	
6	ACRO BASE	ruota	rovesciata avanti o dietro	ribaltata 1 o flic smezzato	rovesciata D + flic	2 flic smezzati	ruota senza mani	flic smezzato + salto D raccolto	ribaltata senza mani	flic + salto D Teso smezzato	ruota senza + flic smezzato

		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
7	SERIE MISTA	sforbiciata arti inf in app su arti superiori	rondata+ pennello	rovesciata avanti + ruota	ribaltata 1 + rib 2 + pennello	rond + 3 flic + pennello		salto avanti smezzato + ruota	salto A smezzato + rondata + pennello	salto A + salto A	salto A smezzato + rondata salto D
			2 ruote	rondata + enjambée sul posto	rib 1 + rondata + pennello	rond+ s.tempo + pennello (anche con flic)		salto A + cervo	rondata + s. tempo + flic + pennello		rondata + s. tempo + salto D (anche con flic)
		verticale		rondata + salto divaricato	flic unito + sissonne						
8	GINNICO 1 (spinta 1 piede)	cosacco	s. gatto 1/2 giro	s. gatto 1 giro	enjambée cambio		johnson		enjambée ad anello	strug	strug ad anello
		enjambée a 90°	enjambée	enjambée laterale			salto girato			johnson 1/2 giro	
		s. del gatto								enj cambio 1/2 giro	
		sforbiciata								enj cambio ad anello	
9	GINNICO 2 (spinta 2 piedi)	pennello 1/2 giro	cosacco	enjambée sul posto	pennello 1 giro	raccolto 1 giro	enj sul posto 1/2 giro	enjambée sul posto ad anello	pennello 1+ 1/2 giro	cosacco 1 giro	enj sul posto 1 giro
		s. raccolto	sissonne	s. divaricato o carpiato	sissonne ad anello	cosacco 1/2 giro	divaricato o carpiato 1/2 giro			raccolto 1+ 1/2 giro	pennello 2 giri
			raccolto 1/2 giro								popa
10	COMBINAZIONE GIRI	1/2 giro su 2 piedi+1/2 giro su 2 piedi	1/2 giro passè + 1/2 su due piedi		1 giro in passè + passo slancio in relevè	giro passè + mezzo giro passè	1 giro passè + 1 giro in passè	1 giro gb libera a 45°+1 giro in passè	1 giro gb a 90° + 1/2 giro passè	1 giro gb a 90° + 1 giro passè	1 giro gb a 90° + 2 giri in passè
									1 giro impugnando g.libera + 1/2 giro passè	1 giro impugnando g.libera + giro passè	1 giro impugnando g.libera + 2 giri in passè
									2 giri +1/2 giro passè	2 giri + giro in passè	
11	TENUTE	spaccata sagittale 2"	verticale 2"	squadra di forza 2"			max squadra aperta 2"	capovolta D verticale (br piegate)	max squadra unita 2"	capovolta D verticale (br tese)	capovolta D verticale (br tese) + 1/2 giro+ cap A
		ponte 2"		verticale 1/2 giro				verticale con 1 giro		verticale 1+1/2 giro	
		spaccata frontale 2"									

NOTE PER LA GRIGLIA DEL CORPO LIBERO

Legenda:

D= dietro; A= avanti; lat= laterale; gb = gambe; br=braccia; max = massima; s=salto; pen = pennello; enj = enjambee.

- I SALTII ARTISTICI NON possono essere RIPETUTI, se non contenuti nella stessa cella, ad esclusione del pennello.
- I GIRI NON possono essere RIPETUTI, se non contenuti nella stessa cella. Dove si descrive giro impugnato, si intende gamba libera tesa a 180°.
- Gli elementi ACROBATICI possono essere ripetuti più volte se inseriti in combinazioni differenti (esempio1: rondata + s. tempo + salto D (anche con flic) [3F] e rond + tempo + flic + salto D raccolto [7J] CORRETTO. Esempio 2: verticale 1/2 giro [5C] e verticale 1/2 giro [11C] ERRATO, verrà conteggiata per il VD solo una cella).
- Gli ENJAMBEE dove non specificato si intendono spinta a 1 piede. È concessa sia la tecnica di passé developpé che di developpé diretto.
- La RIGA 6 prevede la partenza da ferme, a piedi uniti o in posizione da trave, per essere assegnata, ad esclusione delle celle [6F] ruota senza mani, [6H] ribaltata senza mani che possono essere effettuate con rincorsa.
- RIGA 4, nel caso in cui una ginnasta esegua un giro con posizione della gamba differente da quello dichiarato o con differente grado di rotazione, il giro potrà essere declassato assumendo il valore della cella realmente eseguita. (esempio: mezzo giro impugnando gb libera [4D] se la gamba impugnata non raggiunge i gradi per essere assegnato verrà declassato a [4B] mezzo giro gb libera tesa).
- RIGA 10, la combinazione dei giri per essere assegnata deve essere effettuata senza passi intermedi (è possibile solo il passo per cambiare la gamba di appoggio), senza scendere dal relevé e con la gamba di appoggio sempre tesa (no demiplié).
- Le SQUADRE MASSIME (celle [11F] e [11H]) se eseguite appoggiandosi sulle braccia verranno penalizzate 0,30 per facilitazione.

GRIGLIA PARALLELE ASIMMETRICHE

		C	D	E	F	G	H	I	J
		0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
1	ENTRATE	saltare all'appoggio ritto frontale	salire in capovolta con spinta dei piedi uniti	capovolta gb tese di forza	infilata 1 in presa poplitea anche con oscillazione	infilata a 1	kippe	Kippe slancio	
		salire in capovolta con spinta dei piedi alternati							
2	CIRCOLARI CAPOVOLTA	passaggio di gamba	giro dietro con una gamba infilata	giro addominale	tempo di capovolta con i piedi sotto lo staggio		tempo di capovolta all'orizzontale		capovolta alla verticale + 45°
3	SLANCI UNITI	slancio a gb unite sotto lo staggio		slancio a gb unite sopra lo staggio		slancio a gb unite all'orizzontale		slancio a gb unite + 45°	slancio a gb unite alla verticale
4	CIRCOLARI PIANTATA	4 traslocazione	posa dei piedi alternati	slancio e posa dei piedi a gb piegate	slancio e posa dei piedi gb tese divaricate	slancio e posa dei piedi gb tese unite		giro di pianta gb piegate	giro di pianta gb tese
5	GRANVOLTE	sottoscire la gamba	mezzo giro + sottoscire	dall'appoggio capovolta SS		mezza volta all'appoggio	mezza volta + giro addominale		granvolta di petto anche con 1/2 giro
6	STAGGIO ALTO	basculle in presa poplitea	dallo SI passare alla sospensione SS	da ritti passare alla sospensione SS		giro di pianta alla sospensione (piantata a -0°)	kippe SS		fioretto stacco
			basculle a gb tesa				giro di pianta all'orizzontale o piantata		giro di pianta +45° (piantata + 45°)
							kippe breve		
7	CIRCOLARI STALDER	passaggio di gamba	passaggio di gb con salto di mano	giro addominale		stalder alla sospensione	stalder all'orizzontale		stalder +45°
							kippe SS		
							fuchs + kippe		
8	SLANCI SQUADRATI	slancio squadrato sotto lo staggio		slancio squadrato sopra staggio		slancio squadrato all'orizzontale		slancio squadrato + 45°	slancio squadrato alla verticale
9	CIRCOLARI AVANTI	cambio di impugnatura da palmare a dorsale o viceversa	giro avanti con una gamba infilata	ochetta a gambe flesse	ochetta a gambe tese		kippe SS	giro di pianta avanti gb piegate	granvolta di petto anche con 1/2 giro
			dalla sospensione capovolta di salita SS gb piegate	dalla sospensione capovolta di salita SS gb tese			fuchs + kippe		granvolta di dorso anche con 1/2 giro
							kippe breve		
10	USCITE	slancio dietro e arrivo a terra	capovolta avanti tenuta braccia piegate e corpo teso 2"	fioretto	fioretto con mezzo giro		salto dietro carpiato		salto dietro teso
		capovolta avanti lascio l'impugnatura			salto dietro raccolto				fioretto + salto
		pennello da SI	S.S. Dall'oscillazione dietro lasciare						

NOTE PER LA GRIGLIA DELLE PARALLELE ASIMMETRICHE

Legenda:

gb= gambe S.I. = staggio inferiore; S.S. = staggio superiore

- TUTTI gli elementi POSSONO ESSERE RIPETUTI più volte, verranno conteggiati solo una volta però per assegnare il valore di partenza (es: kippe slancio + giro addominale + fuchskippe + giro addominale, per VD verranno conteggiare [1I] + [2E] + [7H])
- TUTTI gli elementi saranno penalizzati per ESECUZIONE, anche se non conteggiati per l'assegnazione del VD
- L'elemento KIPPE può essere conteggiato per il VD al massimo 4 volte se eseguito in tutte le sue varianti (kippe in ingresso [1H], kippe breve [6H] o [9H], kippe SS [6H] o [7H] o [9H], fuchs + kippe [7H] o [9H])
- Gli slanci aperti squadrati (riga 8) e uniti (riga 3) verranno conteggiati una sola volta, per l'assegnazione del VD, verrà considerato lo slancio con maggior ampiezza.
- Gli elementi nelle celle [5E] e [9E] sono considerati come elementi differenti, e quindi la capovolta di salita a gambe tese verrà conteggiata due volte per il VD se effettuata una volta dalla sospensione [9E] e una volta dall'appoggio sullo staggio superiore [5E]
- La MEZZAVOLTA, cella [5G], verrà declassata alla cella [5E] se non eseguita con una chiara azione di frustata e con l'arrivo in appoggio a corpo teso.
- Cella [1I]: per kippe slancio, si intende il collegamento diretto tra la kippe e lo slancio per proseguire l'esercizio in maniera fluida e continuativa.
Esempio1: la ginnasta esegue kippe + slancio divaricato alla verticale, si vedrà assegnare la cella [1I] e la cella [8I].
Esempio 2: la ginnasta esegue kippe slancio giro addominale e slancio alla verticale squadrato, si vedrà assegnare le celle [1I], [E2] o [7E], e la cella [8I]
Esempio 3: la ginnasta esegue kippe slancio giro addominale e slancio alla verticale squadrato, ma dalla kippe arriva a braccia piegate e sale a stento per poi ripartire con il suo esercizio, si vedrà assegnare le celle [1H], [E2] o [7E], e la cella [8I]
NB tutti gli esempi sopra citati saranno penalizzati in esecuzione, inclusa la kippe dell'esempio 3, per braccia piegate, ritmo e fluidità dell'esercizio.
- CAPOVOLTA +45° [2J], PIANTATE +45° [6J] e STALDER +45° [7J] verranno riconosciuti anche se terminati in verticale senza alcuna penalità sull'angolo di uscita.
- I mezzi giri nelle granvolte possono essere eseguiti in swing, ma verranno riconosciuti se effettuati almeno con il corpo sopra lo staggio, con relative penalità di ampiezza (- 0,3 se sopra lo staggio fino a +45°, -0,2 tra 45° e 30°, 0,1 tra 30° e 10°, se eseguiti entro i 10° nessuna penalità).

Concorso a Squadre Ginnastica Insieme

Per la composizione delle squadre della ginnastica insieme si fa riferimento alle categorie di appartenenza del programma individuale (vedi pag. 2)		
PROGRAMMA	CATEGORIA	FASCIA
Small	Lupette e Tigrotte e Pulcine (fuori quota)	1^ Fascia
	Allieve, Ragazze, Junior e Senior	2^ Fascia
Medium	Pulcine e Lupette	1^ Fascia
	Tigrotte e Allieve	2^ Fascia
	Ragazze, Junior e Senior	3^ Fascia
Large	Pulcine e Lupette	1^ Fascia
	Tigrotte e Allieve	2^ Fascia
	Ragazze, Junior e Senior	3^ Fascia
Super	Lupette, Tigrotte e Allieve	1^ Fascia
	Ragazze, Junior e Senior	2^ Fascia
Top Level	Allieve 1, Allieve 2, Allieve 3, Allieve 4	1^ Fascia
	Junior 1, Junior 2, Junior 3 e Senior	2^ Fascia

COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO

Difficoltà	Punti 10,00
Esecuzione Tecnica	Punti 10,00
Esecuzione Generale	Punti 5,00
Valore Coreografico	Punti 15,00
Suddiviso in:	
- occupazione dello spazio	Fino a punti 2,00
- sincronia con la musica	Fino a punti 2,00
- monotonia dei movimenti	Fino a punti 1,50
- lavoro di collaborazione (4 obbligatorie)	Fino a punti 2,00
- sincronia dei ginnasti	Fino a punti 2,00
- espressività musicale	Fino a punti 2,00
- lavoro sui 3 livelli	Fino a punti 1,50
- formazioni (4 obbligatorie)	Fino a punti 2,00
TOTALE PUNTEGGIO	PUNTI 40,00

PROGRAMMA SMALL – Ginnastica Insieme

Fascia unica: lupette e tigrotte (pulcine fuori quota)

Squadra	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
Durata esercizio	1'
Spazio	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato. L'esercizio dovrà contenere 4 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:

ELEMENTI
Salto del gatto
Salto pennello
Equilibrio 2'' su due su 2 piedi in relevé
Mezzo giro in passè o su due su 2 piedi in relevé
Capovolta avanti arrivo libero
Capovolta indietro arrivo libero
Ruota
Staccata sagittale 2'', o Frontale 2'' o seduti flessione busto avanti gambe tese unite o divaricate 2''
Ponte 2''
Slancio alla verticale di una gamba
3 salti in quadrupedia

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste.

Fascia unica: Allieve, Ragazze, Junior /Senior

Squadra	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
Durata esercizio	1'
Spazio	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato. L'esercizio dovrà contenere 4 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:

ELEMENTI
Salto sforbiciata
Salto pennello
Salto raccolto
Equilibrio 2'' sulla pianta, l'altra gamba in atteggiamento libero
Mezzo giro in passè o su due su 2 piedi in relevé
Capovolta avanti arrivo libero
Capovolta indietro arrivo libero
Ruota
Staccata sagittale 2'' o Frontale 2''
Ponte 2''
Verticale di passaggio

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste.

PROGRAMMA MEDIUM – Ginnastica Insieme

1^ Fascia: pulcine e lupette	2^ Fascia: tigrotte e allieve
	3^ Fascia: ragazze, junior e senior

Squadra	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
Durata esercizio	Compresa tra 1' ed 1'30"
Spazio	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato. L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:

<i>ELEMENTI 1^ FASCIA</i>	<i>ELEMENTI 2^ e 3^ FASCIA</i>
Salto del gatto	Salto del gatto o salto sforbiciata
Salto pennello	Salto pennello 180° o salto raccolto
Equilibrio su due su 2 piedi in relevé tenuto 2"	Equilibrio 2" sulla pianta, l'altra gamba in atteggiamento libero
Mezzo giro in passè o su due su 2 piedi in relevé	Mezzo giro in passè
Capovolta avanti arrivo libero	Capovolta avanti arrivo libero
Capovolta indietro arrivo libero o candela partenza e arrivo liberi	Capovolta indietro arrivo libero
1 rotolamento attorno all'asse longitudinale	Ruota
Sedute a gambe tese unite o divaricate flessione del busto 2"	Staccata sagittale o frontale
Ponte 2" partenza e arrivo liberi	Ponte 2" partenza e arrivo liberi
Slancio alla verticale di una gb o verticale di passaggio	Slancio alla verticale di una gb o verticale di passaggio
3 salti in quadrupedia	Candela 1" partenza e arrivo liberi

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste.

PROGRAMMA LARGE – Ginnastica Insieme

1^ Fascia: pulcine, lupette

2^ Fascia: tigrotte e allieve

3^ Fascia: ragazze, junior e senior

Squadra	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
Durata esercizio	Compresa tra 1' ed 1'30"
Spazio	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato. L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti (3 di parte artistica e 2 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica, oppure 2 di parte artistica e 3 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica) scelti tra quelli proposti nella griglia:

<i>ELEMENTI 1^ FASCIA</i>	<i>ELEMENTI 2^ E 3^ FASCIA</i>
Salto sforbiciata o Salto del gatto	Salto sforbiciata o Salto del gatto con ½ giro o enjambee apertura a 90°
Salto a raccolto o Salto pennello	Salto raccolto o Salto cosacco
Equilibrio 2'' sulla pianta gamba in atteggiamento libero	Equilibrio 2'' sulla pianta a gb tesa a 45°
Mezzo giro in passè	1 Giro in passè o mezzo in passè + mezzo in passè sull'altra gamba
Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta avanti + salto pennello
Capovolta indietro arrivo libero	Capovolta indietro arrivo in piedi (anche a gambe divaricate)
Ruota	Rovesciata avanti, rovesciata indietro o ruota
Verticale di passaggio	Verticale + capovolta
Staccata sagittale o frontale	Staccata sagittale o frontale o ponte 2''
Ponte 2'' partenza e arrivo liberi	1 Ribaltamento
1 rotolamento attorno all'asse longitudinale	Squadra di forza in appoggio sulle mani tenuta 2''

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste

PROGRAMMA SUPER – Ginnastica Insieme

1^ Fascia: lupette, tigrotte e allieve

2^ Fascia: ragazze, junior e senior

Squadra	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
Durata esercizio	Compresa tra 1'15" ed 1'30"
Spazio	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato. L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti (3 di parte artistica e 2 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica, oppure 2 di parte artistica e 3 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica) scelti tra quelli proposti nella griglia:

ELEMENTI 1^ FASCIA	ELEMENTI 2^ FASCIA
Salto del gatto con ½ giro o enjambee apertura a 90°	Salto del gatto con ½ giro o enjambee
Salto raccolto con ½ giro o Salto cosacco	Salto raccolto con ½ giro o Salto cosacco
Equilibrio 2" a tutta pianta a gb tesa a 45°	Equilibrio 2" a tutta pianta a gb tesa a 90°
1 Giro in passèo 1 giro gamba libera tesa a 45°	1 Giro in passèo 1 giro gamba libera tesa a 45°
Capovolta avanti saltata + salto pennello	Capovolta avanti saltata + salto pennello con ½ giro
Capovolta indietro arrivo in piedi gambe tese (anche divaricate)	Capovolta indietro arrivo in piedi gambe unite tese
Rovesciata avanti o indietro	Rovesciata avanti o ribaltata a 1 o a 2
Verticale	Verticale tenuta 2"
Staccata sagittale o frontale	Staccata sagittale o frontale
1 Ribaltamento + pennello	Rondata + enjambèe spinta a 2 piedi
2 Ruote consecutive	Rovesciata indietro o Flicflac smezzato
Squadra di forza in appoggio sulle mani tenuta 2"	Squadra di forza in appoggio sulle mani tenuta 2"

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste

PROGRAMMA TOP LEVEL – Ginnastica Insieme

1^ Fascia: allieve (tutte)

2^ Fascia: junior 1, junior 2, **junior 3** e senior

Squadra	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
Durata esercizio	Compresa tra 1'15" ed 1'30"
Spazio	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato. L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti (3 di parte artistica e 2 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica, oppure 2 di parte artistica e 3 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica) scelti tra quelli proposti nella griglia:

<i>ELEMENTI 1^ FASCIA</i>	<i>ELEMENTI 2^ FASCIA</i>
Salto del gatto con ½ giro o enjambee	Salto del gatto con 1giroenjambee cambio
Salto raccolto con ½ giro o Salto cosacco	Salto raccolto con 1 giro o Salto cosacco con ½ giro
Equilibrio 2" a tutta pianta a gb tesa a 90°	Equilibrio 2" a tutta pianta, a gb tesa a90°
1 Giro in passè o 1 giro gamba libera tesa a 45°	1 giro e mezzo in passè (540°) o 1 giro a gb tesa a90°
Capovolta avanti saltata + salto pennello con ½ giro	Capovolta avanti saltata + salto pennello con 1 giro
Capovolta indietro alla verticale (anche a braccia piegate)	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese
Rovesciata avanti o indietro	Rovesciata avanti o indietro
Verticale d'impostazione (discesa libera)	Verticale con mezzo giro (180°)
Staccata sagittale o frontale	Staccata sagittale o frontale
Ribaltata a 1 o ribaltata a 2	Ribaltata a 1 + ribaltata a 2
Flicflac indietro unito o smezzato	Rondata + flic + salto pennello
2 Ruote consecutive o ruota senza mani	Ruota o ribaltata senza mani

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste

PROGRAMMA MASTER – Ginnastica Insieme

FASCIA D' ETÁ: OVER 30 (con l'ammissione di due fuori quota che non abbiano partecipato in nessun'altra specialità CSI).

Squadra	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
Durata esercizio	Compresa tra 1'15" ed 1'30"
Spazio	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato. L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:

ELEMENTI
Salto del gatto o sforbiciata
Ponte 2" partenza e arrivo liberi
Salto pennello anche con ½ giro o Salto raccolto
Equilibrio sulla pianta a gb tesa a 45° 2"
Mezzo giro in passè
Capovolta avanti arrivo in piedi
Capovolta indietro arrivo in piedi
Ruota
Staccata sagittale o frontale
Candela 2" anche con aiuto delle mani
Slancio alla verticale di una gb o Sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste.



Minitrampolino Specialità

TABELLA VD PROGRAMMI MEDIUM, LARGE, MASTER, SUPER B E SUPER A

VD MAX	MEDIUM	LARGE	SUPER B	SUPER A	MASTER
PULCINE	20,00	21,00			
LUPETTE	21,00	21,00	31,50	33,00	
TIGROTTE	21,00	22,00	33,00	34,50	
ALLIEVE	22,00	22,00	33,00	34,50	
RAGAZZE	22,00	23,00	34,50	36,00	
JUNIOR	22,00	23,00	34,50	36,00	
SENIOR	22,00	23,00	34,50	36,00	
MASTER					23,00

GRIGLIA MINITRAMPOLINO SPECIALITÀ

CATEGORIE MEDIUM E LARGE MASTER:

2 SALTII DIFFERENTI anche presi sulla stessa riga, rispettando il valore massimo di difficoltà previsto per la categoria di età della ginnasta.

Il punteggio verrà formulato sommando il valore dei DUE salti eseguiti e deducendone le penalità esecutive.

CATEGORIE SUPER B - SUPER A:

TRE SALTII DIFFERENTI SCELTI DA DIVERSE COLONNE (VALORE DIVERSO). Rispettando il valore massimo possibile per la categoria di età della ginnasta.

Il punteggio verrà formulato sommando il valore dei TRE salti eseguiti e deducendone le penalità esecutive.

Per il lavoro dietro è concesso o l'utilizzo della panca o della pedana, per eseguire la rondata con arrivo dei piedi sul telo del mini trampolino.

	10,00	10,50	11,00	11,50	12,00	12,50
SALTII ARTISTICI	pennello	raccolto	carpio divaricato			
SALTII ARTISTICI	salto a X	pennello 1/2 giro	raccolto 1/2 giro	pennello 1 giro		
RIBALTATA AVANTI			verticale	ribaltata		
LAVORO DIETRO				rondata + pennello	rondata + flic	rondata + salto dietro raccolto o carpio
SALTII AVANTI RACCOLTI	capovolta	capovolta saltata		salto avanti raccolto		
SALTII AVANTI CARPI					salto avanti carpiato	
SALTII AVANTI TESI						salto avanti teso

TABELLA VD PROGRAMMA TOP LEVEL

VD MAX	TOP LEVEL
ALLIEVE 1	34,50
ALLIEVE 2	36,00
ALLIEVE 3	37,50
ALLIEVE 4	39,00
JUNIOR 1	40,50
JUNIOR 2	42,00
JUNIOR 3	43,50
SENIOR	43,50

GRIGLIA MINITRAMPOLINO SPECIALITÀ

CATEGORIA TOP LEVEL:

TRE SALTII DIFFERENTI SCELTI DA DIVERSE COLONNE (VALORE DIVERSO). Rispettando il valore massimo possibile per la categoria di appartenenza della ginnasta.

Il punteggio verrà formulato sommando il valore dei TRE salti eseguiti e deducendone le penalità esecutive. Per il lavoro dietro è concesso o l'utilizzo della panca o della pedana, per eseguire la rondata con arrivo dei piedi sul telo del mini trampolino.

	10,00	10,50	11,00	11,50	12,00	12,50	13,00	13,50	14,00	14,50	15,00
SALTI ARTISTICI	pennello	raccolto	carpio divaricato								
SALTI ARTISTICI	salto a X	pennello 1/2 giro	raccolto 1/2 giro	pennello 1 giro							
RIBALTATA AVANTI			verticale	ribaltata							
LAVORO DIETRO				rondata + pennello	rondata + flic	rondata + salto dietro raccolto o carpio	rondata + salto dietro teso	rondata + salto dietro raccolto con 1/2 giro	rondata + salto dietro teso con 1/2 giro	rondata + salto dietro raccolto con 1 giro	rondata + salto dietro teso con 1 giro
SALTI AVANTI RACCOLTI	capovolta	capovolta saltata		salto avanti raccolto			salto avanti raccolto con 1/2 giro			salto avanti raccolto con 1 giro	
SALTI AVANTI CARPI					salto avanti carpiato			salto avanti carpio con 1/2 giro			
SALTI AVANTI TESI						salto avanti teso			salto avanti teso con 1/2 giro		salto avanti teso con 1 giro