



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.

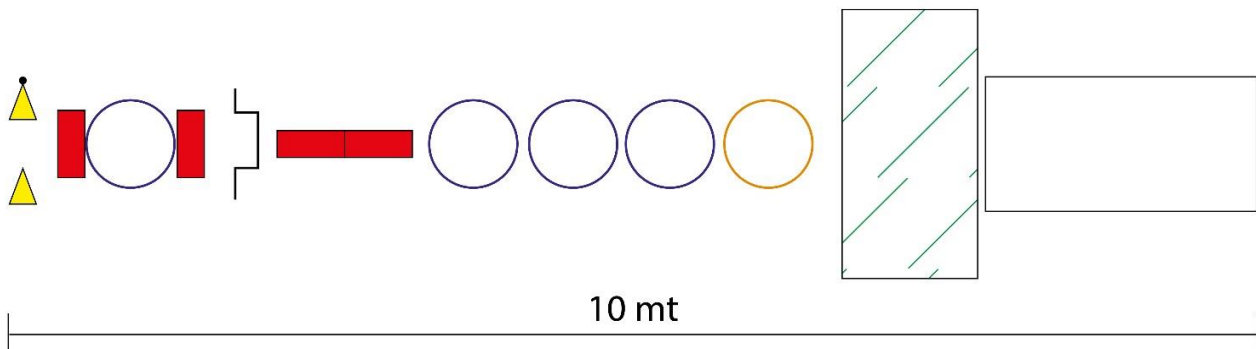
La classifica sarà data sommando i migliori 3 punteggi all'interno della squadra. (per assegnazione dei punteggi si veda tabella indicata nelle Linee Guida).

#### **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
<b>LUPETTE</b>	Altezza cm 40		Salto a X	Salto Pennello; Salto raccolto
<b>TIGROTTE</b>	Altezza cm 40	Salto a X	Salto Pennello	Salto Raccolto; Salto Pennello con ½ giro A/L
<b>ALLIEVE, RAGAZZE, JUNIOR, SENIOR</b>	Altezza cm 40	Salto Pennello	Salto raccolto; Salto Pennello con ½ giro A/L; capovolta avanti	Capovolta avanti saltata; Salto Carpiato divaricato <b>Salto raccolto con ½ giro</b>

## **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
<b>LUPETTE</b>	Altezza cm 40		Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto Pennello; Capovolta rotolata avanti arrivo in piedi
<b>TIGROTTE</b>	Altezza cm 40	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi
<b>ALLIEVE, RAGAZZE, JUNIOR, SENIOR</b>	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”.**

<b>ELEMENTO</b>
Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)
3 passi in massima accosciata o 3 passi 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”.**

<b>ELEMENTO</b>
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 3 passi 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 2”	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”.**

<b>ELEMENTO</b>
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”.**

<b>ELEMENTO</b>
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 2" 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 <b>o capovolta avanti arrivo seduta (anche a gambe flesse e schiena gobba)</b>	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 <b>3 passi a tutta pianta con flessione estensione del ginocchio (poggiando prima l'avampiede)</b>	Andature
Salto pennello <b>o due slanci avanti dx e sx</b>	Salti artistici
Mezzo giro su 2 piedi in relevé <b>o mezzo giro su 2 piedi in massima accosciata</b>	Giri
<b>Equilibrio su 2 piedi in relevé 2" o su una gb in atteggiamento libero 2" o 3 relevé consecutivi</b>	Equilibri e tenute
<b>Da pos. accosciata (appoggiando le mani) spinta a piedi uniti sollevando il bacino</b>	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 <b>o sforbiciata</b>	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 <b>in relevé 2" o su una gamba l'altra in atteggiamento libero</b>	Equilibri e tenute
<b>Candela 2"</b>	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
<b>ALLIEVE RAGAZZE JUNIOR SENIOR</b>	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 <b>o framezzo in appoggio o posa delle mani in punta o laterale alla trave e arrivo in accosciata</b> (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
<b>Capovolta avanti</b>	Rotolamenti
<b>Da pos. accosciata (appoggiando le mani):</b> 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 <b>o salto del gatto ½ giro</b>	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 <b>o impugnata con angolo superiore a 90°</b>	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 su 2 piedi in relevé 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 2"
Capovolta avanti o indietro
3 passi 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
<b>LUPETTE</b>	Altezza cm 40	Salto Pennello	Capovolta rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi; Verticale e arrivo supina
<b>TIGROTTE</b>	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 <b>o framezzo in appoggio o posa delle mani in punta o laterale alla trave arrivo in accosciata.</b> (anche con l'aiuto di pedana o step)	Entrate
2 passi in releve' + 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 <b>o salto pennello con cambio</b>	Salti artistici
Mezzo giro in relevé su 1 o 2 piedi	Giri
Equilibrio2'' su una gb atteggiamento libero	Equilibri e tenute
<b>Da pos. accosciata (appoggiando le mani):</b> 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
<b>Ponte 2''</b>	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 1 o 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
<b>ALLIEVE</b>	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)
<b>RAGAZZE</b>	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 <b>framezzo in appoggio o posa delle mani e arrivo in accosciata.</b> (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 <b>passo un quarto di giro slancio laterale dx e slancio laterale sx (o viceversa)</b>	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
<b>Candela 2"</b>	Equilibri e tenute
Capovolta avanti o Capovolta indietro	Rotolamenti
<b>Da pos. accosciata (appoggiando le mani):</b> spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse	Rovesciamenti
<b>Slancio di almeno 1 gamba alla verticale</b>	<b>Rovesciamenti</b>
<b>Ponte 2"</b>	Mobilità
Uscita: salto raccolto oppure salto divaricato o carpiato <b>oppure salto pennello con ½ giro</b>	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 ½ giro o Enjambè spinta due piedi (apertura 90°)	Salto artistico
Salto del gatto ½ giro o Enjambè (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
<b>JUNIOR SENIOR</b>	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 <b>framezzo in appoggio o posa delle mani e arrivo in accosciata</b> (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 Enjambè apertura minima 90°	Salti artistici
Enjambè spinta a 2 piedi apertura min. 90° o Salto raccolto o <b>pennello 1/2 giro</b>	Salti artistici
Mezzo giro in passè + mezzo giro su 2 piedi in relevè o 1 giro in passè o <b>mezzo giro gamba tesa a 45°</b>	Giri
Dal passè, distendere la gb a 45°, tornare alla posizione di passè e chiusura in relevè 2" o <b>Arabesque 2"</b>	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
<b>Da pos. accosciata (appoggiando le mani):</b> spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Ruota o Verticale di passaggio	Rovesciamenti
<b>Ponte 2"</b>	<b>Mobilità</b>
Uscita: salto divaricato frontalmente o carpiato o Salto pennello con 1/2 giro o <b>rondata</b>	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
Enjambè	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 enjambé 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 enjambé 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	<b>10,50</b>	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 i 4 gruppi strutturali evidenziati; durata max 1'30".	ALMENO 5 elementi (scelti max 1 per riga), OBBLIGO di eseguire i 4 gruppi strutturali evidenziati; con accompagnamento musicale, anche cantato della durata indicata per ogni categoria. Composizione del punteggio 10 esecuzione+ VD= VD max	LUPETTE SUPER B	30" - 1'
LUPETTE SUPER A	2014-2015	<b>11,00</b>					LUPETTE SUPER A	
TIGROTTE SUPER B	2013-2012						TIGROTTE SUPER B	
TIGROTTE SUPER A	2013-2012	<b>12,00</b>					TIGROTTE SUPER A	30" - 1'15"
ALLIEVE SUPER B	2011-2010						ALLIEVE SUPER B	
ALLIEVE SUPER A	2011-2010	<b>12,70</b>					ALLIEVE SUPER A	
RAGAZZE SUPER B	2009-2008						RAGAZZE SUPER B	
JUNIOR SUPER B	2007-2006-2005	<b>13,20</b>					JUNIOR SUPER B	
SENIOR SUPER B	2004 e prec.						SENIOR SUPER B	
RAGAZZE SUPER A	2009-2008	<b>13,70</b>					RAGAZZE SUPER A	
ALLIEVE 1 TOP	2013-2014 (*)		ALLIEVE 1 TOP					
JUNIOR SUPER A	2007-2006-2005	<b>14,20</b>	JUNIOR SUPER A					
SENIOR SUPER A	2004 e prec.		SENIOR SUPER A					
ALLIEVE 2 TOP	2012	<b>14,70</b>	ALLIEVE 2 TOP					
ALLIEVE TOP 3 E 4	2011 A3 - 2010 A4		ALLIEVE TOP 3 E 4					
JUNIOR 1 TOP	2009	<b>15,20</b>	JUN 1 TOP					
JUNIOR 2 TOP	2008	<b>15,70</b>	JUN 2 TOP					
JUNIOR 3 TOP	2007	<b>16,20</b>	JUNIOR 3 TOP					
SENIOR TOP	2006 e prec.	<b>16,20</b>	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 gruppi strutturali diversi**.
- Esercizio con meno di 5 ELEMENTI: PENALITA' -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 SALTII ARTISTICI NON possono essere ripetuti ad esclusione del pennello
- IL SALTO PENNELLO può essere ripetuto più volte se eseguito in serie. **Non è possibile solo nel caso: pennello e la serie pennello +pennello (salto singolo 4A e in serie pennello + pennello 8A).**
- 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 gruppi strutturali diversi**.
- Esercizio con meno di 5 ELEMENTI: PENALITA' -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 SALTI 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 griglia VD corrispondente alla categoria di appartenenza.

## ***PARALLELE ASIMMETRICHE***

- L'esercizio deve essere composto da un numero minimo di 5 elementi appartenenti **a gruppi strutturali diversi**.
- Esercizio con meno di 5 ELEMENTI: PENALITA' -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	12,70	13,20	13,70	14,20
LSB	60 CM	Capovolta rotolata	Capovolta saltata								
LSA TSB	60 CM	Capovolta rotolata	Capovolta saltata	Verticale							
TSA ASB	80 CM		Capovolta rotolata	Capovolta saltata	Verticale	Verticale spinta Ruota					
ASA RSB	80 CM		Capovolta rotolata	Capovolta saltata	Verticale	Verticale spinta Ruota	Ruota spinta	Ribaltata Rondata Rondata in pedana + spinta arrivo supina			
JSB SSB	80 CM		Capovolta rotolata	Capovolt a saltata	Verticale	Verticale spinta Ruota	Ruota spinta	Ribaltata Rondata Rondata + flic			
RSA	80 CM				Capovolt a rotolata	Capovolta saltata	Verticale	Verticale spinta Ruota	Ruota spinta Rondata in pedana + spinta arrivo supina	Ribaltata Rondata Rondata + flic	
JSA SSA	80 + 20 CM					80 CM: Verticale spinta	80 CM: Ruota spinta	80 CM: Ribaltata	MANI 80 CM + ARRIVO 100 CM: Ruota spinta	MANI 80 CM + ARRIVO 100 CM: Rondata	MANI 80 CM + ARRIVO 100 CM: Ribaltata MANI 80 CM + ARRIVO 100 CM: Rondata + flic
						80 CM: Verticale	80 CM: Rondata in pedana + spinta arrivo supina	80 CM: Rondata	80 CM: Rondata + flic		

**GRIGLIA VOLTEGGIO PROGRAMMA TOP LEVEL (ALLIEVE)**

CATEGORIA		11,50	12,00	12,50	12,70	13,20	13,70	14,20	14,70
A1	80 CM		Capovolta saltata	Verticale	Verticale spinta	Ruota spinta	Ribaltata		
					Ruota	Rondata in pedana + spinta arrivo supina	Rondata Rondata + flic		
A2	80 + 20 CM		80 CM: Verticale	80 CM: Verticale spinta	80 CM: Ruota spinta	80 CM: Ribaltata	MANI 80 CM + ARRIVO 100 CM: Ruota spinta	MANI 80 CM + ARRIVO 100 CM: Rondata	
				80 CM: Ruota	80 CM: Rondata in pedana + spinta arrivo supina	80 CM: Rondata	80 CM: Rondata + flic	MANI 80 CM + ARRIVO 100 CM: Ribaltata MANI 80 CM + ARRIVO 100 CM: Rondata + flic	
A3 A4	80 + 40 CM					80 CM: Ruota spinta	80 CM: Ribaltata	MANI 80 CM + ARRIVO 100 CM: Rondata	mani 80 CM + arrivo 120 CM arrivo in piedi o mani 120 CM arrivo 80 CM: arrivo in piedi o infilato: Ribaltata
						80 CM: Rondata in pedana + spinta arrivo supina	80 CM: Rondata	MANI 80 CM + ARRIVO 100 CM: Ribaltata	mani 80 CM + arrivo 120 CM arrivo in piedi o mani 120 CM arrivo 80 CM: arrivo in piedi o infilato: Rondata + flic
						80 CM: Verticale spinta	80 CM: Rondata + flic	MANI 80 CM + ARRIVO 100 CM: Rondata + flic	mani 80 CM + arrivo 120 CM arrivo in piedi o mani 120 CM arrivo 80 CM: arrivo in piedi o infilato: Rondata anche tutto 80 CM: Rondata in pedana 1/2+Verticale



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

CATEGORIA		14,20	14,70	15,20	15,70	16,20
J1	DA 120 CM A 80 CM	80 CM: Rondata + flic	mani 80 CM + arrivo 120 CM: con arrivo in piedi: Rondata + flic	mani 120 CM arrivo 80 CM: con arrivo in piedi o infilato Rondata + flic		
		80 CM: Ribaltata	mani 80 CM + arrivo 120 CM: con arrivo in piedi: Ribaltata	mani 120 CM arrivo 80 CM: con arrivo in piedi o infilato Ribaltata		
		80 CM: Rondata	mani 80 CM + arrivo 120 CM: con arrivo in piedi: Rondata	mani 120 CM arrivo 80 CM: con arrivo in piedi o infilato Rondata anche tutto 80 CM: Rondata in pedana 1/2+Verticale		
J2	DA 120 CM A 80 CM		80 CM: Rondata + flic	mani 80 CM + arrivo 120 CM: con arrivo in piedi Rondata + flic	mani 120 CM arrivo 80 CM: con arrivo in piedi o infilato Rondata + flic	
			80 CM: Ribaltata	mani 80 CM + arrivo 120 CM: con arrivo in piedi Ribaltata	mani 120 CM arrivo 80 CM: con arrivo in piedi o infilato Ribaltata	
			80 CM: Rondata	mani 80 CM + arrivo 120 CM: con arrivo in piedi Rondata a 80 CM: Rondata in ped 1/2 +Verticale	mani 120 CM arrivo 80 CM: con arrivo in piedi o infilato Rondata anche tutto 80 CM: Rondata in pedana 1/2+Verticale	
J3 SENIOR	DA 120 CM A 80 CM			a 80 CM: Ribaltata	mani 80 CM + arrivo 120 CM: Rondata + flic	mani 120 CM arrivo 80 CM: con arrivo in piedi o infilato Rondata + flic
				a 80 CM: Rondata + flic	mani 80 CM + arrivo 120 CM: Ribaltata	mani 120 CM arrivo 80 CM: con arrivo in piedi o infilato Ribaltata
				a 80 CM: Rondata	mani 80 CM + arrivo 120 CM: Rondata anche tutto 80 CM: Rondata in pedana 1/2+Verticale arrivo supino	mani 120 CM arrivo 80 CM: con arrivo in piedi o infilato Rondata anche tutto 80 CM: 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 (A.L. 540°)	2 giri passè
			mezzo giro su 2 piedi + passo + mezzo su 2 piedi e nello stesso senso di rotazione		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 gb impugnata 180°
4	GINNICO a 2 piedi	pennello	enjambè sul posto (apertura 90°)	cosacco	enjambè sul posto	cosacco 1/2 giro	sissonne ad anello	pennello 1 giro	raccolto 1 giro	cosacco 1 giro	enjambè 1 giro
		salto raccolto		sissonne	s. divaricato o carpiato				s. del montone	Enjambè sul posto 1/2 giro	divaricato o carpiato 1 giro
				pennello 1/2 giro	raccolto 1/2 giro						enjambè 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 + rialzo 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 2"	equilibrio su un piede gb. libera a 90°		equilibrio g.libera in passé (in relevè)		equilibrio gb libera tesa a 90° (in relevè)	equilibrio impugnando g.libera tesa 180° (in relevè)		
			equilibrio su un piede gb. libera a 45°		equilibrio in accosciata in relevè 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	enjambè + raccolto	enjambè + enjambè	enjambè + carpio o enjambè + enjambè sul posto	enjambè cambio + sissonne	enjambè cambio + enjambè
				pennello + salto raccolto	sissonne + pennello	enjambè + pennello	sissonne + cosacco	enjambè + cosacco	enjambè cambio + pennello	enjambè cambio + cosacco	enjambè cambio + carpio
						salto divaricato o carpiato + pennello		enjambè + sissonne	enjambè cambio + raccolto		enjambè cambio + pennello 1 giro
9	GINNICO a 1 piede	s. gatto	sforbiciata		enjambè spinta 1 piede			enjambè cambio		johnson	enjambè cambio 1/2 giro
		pennello spinta 1 p gb 45°	enjambè (apertura a 90°)		s. gatto 1/2 giro			s. gatto 1 giro			enjambè ad anello
10	SERIE MISTA		da supini salire in piedi + pennello	candela + pennello	capovolta A + pennello		s. gatto + ruota	rovesciata D + enjambè anche spinta a 2 piedi	rondata + pennello	enjambè o enjambè sul posto + flic	enjambè + salto D
						verticale sagittale + pennello	s. gatto+ rovesciata A	rovesciata d+carpio	flic + pennello		enjambè cambio + flic
							ruota + pennello	ruota + sissonne	ribaltata + pennello		
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 avvitemento	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 avvitemento 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 = enjambè; GB=gambe; A.L. = asse longitudinale

- IL SALTO PENNELLO può essere ripetuto più volte se eseguito in serie (es1: pennello + pennello [8A] e rovesciata dietro pennello[10F] CORRE'TTO), 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 enjambè 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 SCORRE'TTO, la cella non verrà assegnata).
- Gli ENJAMBÈ, dove non diversamente specificato si intendono con apertura a 180°. **Possono essere presi 1 sola volta come tutti gli altri salti artistici, ma enjambè spinta a 1 piede ed enjambè spinta a 2 piedi, sono considerati salti differenti.**
- 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 a 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 + enjambè (90°)	s. gatto + enjambè	enjambè + enj laterale	gatto 1 giro+ enj lat	enj cambio + enjambè	enjambè anello + s. gatto 1 giro	enjambè cambio + johnson	enj cambio + salto girato	enjambè cambio ad anello + enj ad anello
		s. gatto + sforbiciata	s. gatto + cosacco 1 piede	s. gatto + gatto 1/2 giro	enjambè + gatto 1 giro	enj cambio + gatto	enj cambio + gatto 1 giro		enjambè + enj ad anello	enj cambio + enj ad anello	enjambè cambio + strug
					enjambè + enjambè				s. gatto 1 giro+ salto girato		enjambè cambio + enj cambio 1/2 giro
									s. gatto 1 giro + johnson		enjambè cambio + johnson 1/2 giro
2	ACRO AVANTI	capovolta avanti	verticale capovolta o rovesciata avanti	ribaltata	ribaltata a 2 + pennello	salto A raccolto	ribaltata + salto A raccolto	salto A carpiato (anche con ribaltata)	salto A Teso	ribaltata + salto A Teso	1 avvitamento A (A.L. 360°)
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		1 avvitamento D (A.L. 360°)
			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 e 1/2 in passè (A.L. 540°)		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 (anche con flic)
			2 ruote	rondata + enjambè 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 o carpiato	flic unito + sissonne						
8	GINNICO 1 (spinta 1 piede)	s. del gatto	s. gatto 1/2 giro	s. gatto 1 giro			johnson		enjambè ad anello	johnson 1/2 giro	strug ad anello
		enjambè a 90°	enjambè	enjambè laterale	enjambè cambio		salto girato			Strug	
		cosacco								enj cambio 1/2 giro	
		sforbiciata								enj cambio ad anello	
9	GINNICO 2 (spinta 2 piedi)	pennello 1/2 giro	cosacco		pennello 1 giro	cosacco 1/2 giro			pennello 1 e 1/2 giro (A.L. 540°)	cosacco 1 giro	pennello 2 giri
		s. raccolto	raccolto 1/2 giro	s. divaricato o carpiato		raccolto 1 giro	divaricato o carpiato 1/2 giro			raccolto 1 e 1/2 giro (A.L.540°)	popa
		enjambè sul posto a 90°	sissonne	enjambè sul posto	sissonne ad anello		enj sul posto 1/2 giro	enjambè sul posto ad anello			enj sul posto 1 giro
10	COMBINAZIONE GIRI	mezzo giro su 2 piedi + passo + mezzo su 2 piedi e nello stesso senso di rotazione	1/2 giro passè + ½ 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 tesa a 45°+1 giro in passè	1 giro gb libera tesa a 90° + 1/2 giro passè	1 giro gb libera tesa a 90° + 1 giro passè	1 giro gb libera tesa a 90° + 2 giri in passè
									1 giro impugnando g.libera tesa + 1/2 giro passè	1 giro impugnando g.libera tesa + 1 giro passè	1 giro impugnando g.libera tesa + 2 giri in passè
									2 giri +1/2 giro passè	2 giri + 1 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 = enjambè;  
A.L. = asse longitudinale.

- 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 ENJAMBÈ dove non specificato si intendono spinta a 1 piede. È concessa sia la tecnica di passè developpè che di developpè diretto.
- 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 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 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	passaggio di gb con salto di mano	giro addominale dietro anche con gamba infilata	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 o <span style="color: red;">fioretto stacco</span>
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	MISTO		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 in presa poplitea	basculle a gb tesa	giro avanti con gamba infilata	fuchs+ infilata 1 presa poplitea	fuchs + infilata 1 gamba tesa	giro di pianta all'orizzontale o piantata kippe breve		giro di pianta +45° (piantata + 45°)
7	CIRCOLARI STALDER	passaggio di gamba	passaggio di gb con salto di mano	giro addominale		stalder alla sospensione	stalder all'orizzontale		stalder +45°
				giro dietro con gamba infilata			kippe SS		
					fuchs+ infilata 1 presa poplitea	fuchs + infilata 1 gamba tesa	fuchs + kippe		
8	SLANCI QUADRATI	slancio squadrato sotto lo staggio		slancio squadrato sopra staggio		slancio squadrato all'orizzontale		slancio squadrato + 45°	slancio squadrato alla verticale
9	CIRCOLARI AVANTI	basculle in presa poplitea	basculle a gambe tese	ochetta a gambe flesse	ochetta a gambe tese		kippe SS	giro di pianta avanti gb piegate	granvolta di petto anche con 1/2 giro
		cambio di impugnatura da palmare a dorsale o viceversa	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
				giro avanti con una gamba infilata			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 l'impugnatura						



## **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]). **Gli elementi in presa poplitea o a gamba tesa sono considerati uguali e quindi non possono essere ripetuti per il conteggio della VD (esempio: 6F= fuchs+infilata1 presa poplitea e 7G= fuchs + infilata 1 gamba tesa per VD sarà assegnato solo 7G per andare a favore dell'atleta e assegnare il valore maggiore). Vale lo stesso principio per le basculle.**
- 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 <b>Pulcine (fuori quota)</b>	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, <b>Junior 3</b> e Senior	2^ Fascia

### COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO

<b>Difficoltà</b>	<b>Punti 10,00</b>
<b>Esecuzione Tecnica</b>	<b>Punti 10,00</b>
<b>Esecuzione Generale</b>	<b>Punti 5,00</b>
<b>Valore Coreografico</b>	<b>Punti 15,00</b>
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
<b>TOTALE PUNTEGGIO</b>	<b>PUNTI 40,00</b>

## **PROGRAMMA SMALL – Ginnastica Insieme**

### **Fascia unica: lupette e tigrotte (pulcine fuori quota)**

<b>Squadra</b>	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
<b>Durata esercizio</b>	1'
<b>Spazio</b>	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:

<b>ELEMENTI</b>
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**

<b>Squadra</b>	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
<b>Durata esercizio</b>	1'
<b>Spazio</b>	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:

<b>ELEMENTI</b>
Salto sforbiciata
Salto pennello
<b>Salto raccolto</b>
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***

<b>1^ Fascia: pulcine e lupette</b>	<b>2^ Fascia: tigrotte e allieve</b>
	<b>3^ Fascia: ragazze, junior e senior</b>

<b>Squadra</b>	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
<b>Durata esercizio</b>	Compresa tra 1' ed 1'30"
<b>Spazio</b>	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:

<b><i>ELEMENTI 1^ FASCIA</i></b>	<b><i>ELEMENTI 2^ e 3^ FASCIA</i></b>
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

<b>Squadra</b>	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
<b>Durata esercizio</b>	Compresa tra 1' ed 1'30"
<b>Spazio</b>	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:

<b><i>ELEMENTI 1^ FASCIA</i></b>	<b><i>ELEMENTI 2^ E 3^ FASCIA</i></b>
Salto sforbiciata o Salto del gatto	Salto sforbiciata o Salto del gatto con ½ giro o enjambè 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

<b>Squadra</b>	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
<b>Durata esercizio</b>	Compresa tra 1'15" ed 1'30"
<b>Spazio</b>	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:

<b><i>ELEMENTI 1^ FASCIA</i></b>	<b><i>ELEMENTI 2^ FASCIA</i></b>
Salto del gatto con ½ giro o enjambè apertura a 90°	Salto del gatto con ½ giro o enjambè
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 passè o 1 giro gamba libera tesa a 45°	1 Giro in passè o 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 + enjambè 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

<b>Squadra</b>	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
<b>Durata esercizio</b>	Compresa tra 1'15" ed 1'30"
<b>Spazio</b>	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:

<b><i>ELEMENTI 1^ FASCIA</i></b>	<b><i>ELEMENTI 2^ FASCIA</i></b>
Salto del gatto con 1/2 giro o enjambè	Salto del gatto con 1 giro o enjambè cambio
Salto raccolto con 1/2 giro o Salto cosacco	Salto raccolto con 1 giro o Salto cosacco con 1/2 giro
Equilibrio 2" a tutta pianta a gb tesa a 90°	Equilibrio 2" a tutta pianta, a gb tesa a 90°
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 a 90°
Capovolta avanti saltata + salto pennello con 1/2 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).

<b>Squadra</b>	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
<b>Durata esercizio</b>	Compresa tra 1'15" ed 1'30"
<b>Spazio</b>	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:

<b>ELEMENTI</b>
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

<b>MEDIUM</b>	PULCINE (VP MAX 20)					
	LUPETTE - TIGROTTE (VP MAX 21)					
	ALLIEVE - RAGAZZE - JUNIOR - SENIOR (VP MAX 22)					
<b>LARGE</b>	PULCINE - LUPETTE (VP MAX 21)					
	TIGROTTE (VP MAX 22)					
	ALLIEVE - RAGAZZE - JUNIOR - SENIOR (VP MAX 23)					
<b>MASTER</b>	MASTER (VP MAX 23)					
<b>SUPER B</b>	LUPETTE (VP MAX 31,5)					
	TIGROTTE - ALLIEVE (VP MAX 33)					
	RAGAZZE - JUNIOR - SENIOR (VP MAX 34,5)					
<b>SUPER A</b>	LUPETTE (VP MAX 33)					
	TIGROTTE - ALLIEVE (VP MAX 34,5)					
	RAGAZZE - JUNIOR - SENIOR (VP MAX 36)					
	<b>10,00</b>	<b>10,50</b>	<b>11,00</b>	<b>11,50</b>	<b>12,00</b>	<b>12,50</b>
<b>SALTI ARTISTICI 1</b>	pennello	raccolto	carpio divaricato			
<b>SALTI ARTISTICI 2</b>	salto a X	pennello ½ giro	raccolto ½ giro	pennello 1 giro		
<b>RIBALTATA AVANTI</b>			verticale	ribaltata		
<b>LAVORO DIETRO</b>				rondata + pennello	rondata + flic	rondata + salto dietro raccolto o carpio
<b>SALTI AVANTI RACCOLTI</b>	capovolta	capovolta saltata		salto avanti raccolto		
<b>SALTI AVANTI CARPI</b>					salto avanti carpiato	
<b>SALTI AVANTI TESI</b>						salto avanti tesò

#### **CATEGORIE MEDIUM, LARGE E MASTER:**

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

Il punteggio è formulato sommando il valore dei DUE salti eseguiti e sottraendo le penalità esecutive.

**Per le categorie pulcine, lupette e tigrotte è previsto l'uso della panca facoltativo anche per il lavoro avanti.**

#### **CATEGORIE SUPER B E SUPER A:**

3 SALTI DIFFERENTI **anche presi sulla stessa riga ma scelti da diverse colonne** (VALORE DIVERSO), rispettando il valore massimo possibile per la categoria di età della ginnasta.

Il punteggio è formulato sommando il valore dei TRE salti eseguiti e sottraendo 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.

**Per le categorie lupette e tigrotte è previsto l'uso della panca facoltativo anche per il lavoro avanti.**

**TABELLA VD PROGRAMMA TOP LEVEL**

TOP LEVEL	ALLIEVE 1 (VP MAX 34,5)											
	ALLIEVE 2 (VP MAX 36)											
	ALLIEVE 3 (VP MAX 37,5)											
	ALLIEVE 4 (VP MAX 39)											
	JUNIOR 1 (VP MAX 40,5)											
	JUNIOR 2 (VP MAX 42)											
	JUNIOR 3 - SENIOR (VP MAX 43,5)											
	10,00	10,50	11,00	11,50	12,00	12,50	13,00	13,50	14,00	14,50	15,00	
<b>SALTI ARTISTICI 1</b>	pennello	raccolto	carpio divaricato									
<b>SALTI ARTISTICI 2</b>	salto a X	pennello 1/2 giro	raccolto 1/2 giro	pennello 1 giro								
<b>RIBALTATA AVANTI</b>			verticale	ribaltata								
<b>LAVORO DIETRO</b>				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	
<b>SALTI AVANTI RACCOLTI</b>	capovolta	capovolta saltata		salto avanti raccolto			salto avanti raccolto con 1/2 giro			salto avanti raccolto con 1 giro		
<b>SALTI AVANTI CARPI</b>					salto avanti carpiato			salto avanti carpio con 1/2 giro				
<b>SALTI AVANTI TESI</b>						salto avanti teso			salto avanti teso con 1/2 giro		salto avanti teso con 1 giro	

**CATEGORIA TOP LEVEL:**

3 SALTI DIFFERENTI anche presi sulla stessa riga ma scelti da diverse colonne (VALORE DIVERSO), rispettando il valore massimo possibile per la categoria di età della ginnasta.

Il punteggio è formulato sommando il valore dei TRE salti eseguiti e sottraendo 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.

Per le categorie allieve 1 e allieve 2 è previsto l'uso della panca facoltativo anche per il lavoro avanti.