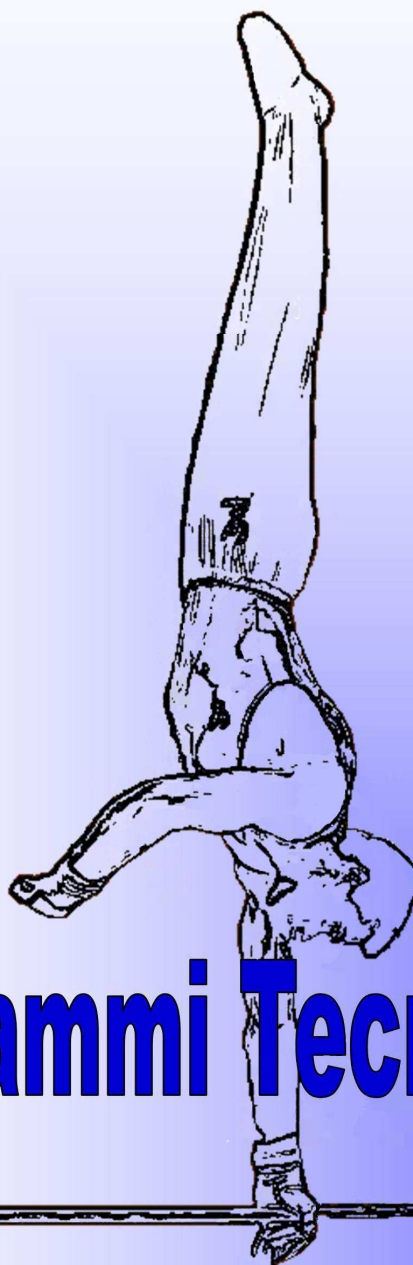




C e n t r o
S p o r t i v o
E d u c a t i v o
N a z i o n a l e

Ente di Promozione
Sportiva riconosciuto
dal C.O.N.I.



Programmi Tecnici 2010

Settore
Ginnastica Artistica Maschile



Ginnastica artistica maschile

REGOLAMENTO GENERALE

- Il Comitato provinciale/regionale Csen-Roma, settore Ginnastica Artistica, indice il Trofeo regionale di Ginnastica Artistica Maschile a cui possono partecipare tutte le Società e le Associazioni sportive regolarmente affiliate per l'anno sportivo in corso
- I ginnasti partecipanti devono essere tesserati CSEN per l'anno sportivo 2009 -2010
- Possono altresì partecipare: i ginnasti tesserati **FGI**, del settore **Ginnastica Generale - Ginnastica per Tutti**, con la sola tessera federale **GxT** (trattandosi di gara solo regionale), nel rispetto delle norme e dei regolamenti CSEN e i ginnasti tesserati con Enti convenzionati con il CSEN
- Il Programma Tecnico è stato estrapolato dal programma maschile della Federazione Ginnastica d'Italia sezione GxT; per quanto riguarda le caratteristiche (escluso il valore) dei singoli elementi, si deve far riferimento ai Programmi Tecnici Federali GxT Maschile Anno 2009
- I falli e le penalizzazioni, sono quelli stabiliti dal CSEN
- Le iscrizioni alla gara debbono pervenire, entro e non oltre 10 giorni dalla data stabilita per la competizione, via mail all'indirizzo: www.csen-roma.com redatte sull'apposito modulo compilato in ogni sua parte e completo della specifica degli attrezzi a cui ogni ginnasta intende partecipare
- Sul campo di gara sono ammessi 2 Tecnici (o Dirigenti) accompagnatori, purché regolarmente tesserati
- Qualora una Società già iscritta non potesse più partecipare, dovrà comunicarlo entro il 5° giorno antecedente la gara; trascorso tale termine, dovrà corrispondere egualmente la quota gara dei ginnasti assenti
- Il pagamento delle quote gara si effettua direttamente sul campo all'atto del controllo tessere
- La gara verrà giudicata da giudici CSEN
- Le decisioni ed i provvedimenti adottati dalla Commissione Gare (Direttore Tecnico, Direttore di Gara e Presidente di Giuria) sono inappellabili
- Non è ammessa la prova Video
- Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti di Tecnici, Dirigenti, Ginnasti e Società che dovessero dimostrare comportamenti poco consoni all'etica sportiva, così come previsto nel Regolamento Disciplinare
- Il CSEN declina ogni responsabilità per incidenti e danni che possono verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento delle manifestazioni, salvo quanto previsto dalla polizza infortuni M29028107/04 della Fondiaria SAI SpA Assicurazioni
- Il Presidente della Società aderente al CSEN dichiara, sotto la propria responsabilità, che tutti gli atleti sono in possesso della certificazione medica, secondo la normativa vigente, valida per l'anno in corso e che i propri ginnasti, giudici e tecnici prendono parte alle attività ed alle manifestazioni indette dal CSEN in forma spontanea e senza alcun vincolo ed obbligo di partecipazione in quanto organizzate in forma dilettantistica e di svago, dichiarando altresì, che tutti i tesserati si impegnano a non richiedere al CSEN il risarcimento dei danni per infortuni non rimborsati dalla Società di Assicurazione. Il Presidente della Società dichiara inoltre, in base al consenso scritto validamente prestato da parte dei propri soci, ai sensi

dell'art. 13 del D.Lgs. n°196/2003, di autorizzare il CSEN ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri soci tesserati.

CATEGORIE E PROGRAMMA TECNICO

| Categoria | Anno Nascita | Programma Tecnico |
|------------------|---------------------|--|
| Esordienti | 2003-2002 | 4 attrezzi: Volteggio- Minitrampolino- Parallele Pari- Suolo |
| Allievi | 2001-2000-1999 | 4 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino- Parallele Pari- Suolo |
| Junior | 1998-1997-1996 | 4 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino- Parallele Pari- Suolo |
| Senior | 1995 e precedenti | 4 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino- Parallele Pari- Suolo |

REGOLAMENTO TECNICO

1. Si può gareggiare al massimo su 3 attrezzi; ai fini della classifica verranno considerati i migliori 2
2. La gara è individuale; la classifica è generale determinata dalla somma dei due migliori punteggi per ogni categoria
3. I gruppi strutturali sono contrassegnati dalle lettere dell'alfabeto (A, B, C, D, E, F)
4. Non è consentito ripetere gli elementi, tranne al Corpo Libero e alle Parallele, dove i movimenti, si possono ripetere da entrambi i lati
5. Al Corpo Libero e alle Parallele il punteggio parte da p.10 + il valore dei 5 elementi scelti
6. L'esercizio a Corpo Libero si esegue senza musica

VOLTEGGIO

- Categorie Esordienti/Allievi: Volteggio sui Tappetoni h.80 cm
- Effettuare 2 prove uguali, vale la migliore

| | 9.50 | 10.00 | 10.50 | 11.00 | 11.50 | 12.00 |
|----------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------------|
| A | Framezzo raccolto + pennello | Tuffo Verticale e caduta | Verticale spinta arrivo supino | Ribaltata | | |
| B | | Ruota | Rondata mani a t | Rondata con rotazione 180° delle mani | | |
| C | | | | | | Rondata + flic flac |

- Categorie Junior/Senior: Volteggio con cavallo h.115 cm
- Effettuare 2 prove uguali, vale la migliore

| 9.50 | 10.00 | 10.50 | 11.00 | 11.50 | 12.00 |
|-------------------|---------------------|---------------|--------------|--------------|----------------------------------|
| Framezzo raccolto | Staccata divaricata | Framezzo teso | Ribaltata | Rondata | Ribaltata + mezzo giro Yamashita |

MINITRAMPOLINO CON RINCORSA

- Categoria Esordienti: scelta tra i salti compresi tra A e D
- Categoria Allievi: scelta tra i salti compresi tra A ed E
- Categorie Junior/Senior: scelta libera su tutta la griglia
- Effettuare due prove uguali, vale la migliore

| | | A | B | C | D | E | F | G | H | I |
|----------|-------------------------------|-------------------|---|----------------------------|----------------------------|------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| | | 9.50 | 10.00 | 11.00 | 11.20 | 11.40 | 11.80 | 12.00 | 12.50 | 13.00 |
| 1 | Salto in posizione verticale | Pennello | Pennello con 180° a.l. Carpio divaricato | Pennello con 360° a.l. | Pennello con 540° a.l. | Pennello con 720° a.l. | | | | |
| 2 | Salto con arrivo in capovolta | Capovolta saltata | Tuffo | | | | | | | |
| 3 | Salto con posa delle mani | Mezza kippe | Kippe | Flic Flac avanti | | | | | | |
| 4 | Salto Giri | | | Salto giro avanti raccolto | Salto giro avanti carpiato | Salto giro avanti teso | | | | |
| 5 | Rotazioni | | | | | | Salto giro avanti con 180° a/l | Salto giro avanti teso con 180° a/l | Salto giro avanti con 360° a/l | Salto giro avanti teso con 360° a/l |

PARALLELE PARI

- Categorie Esordienti/Allievi: 5 elementi da scegliere dalle colonne comprese tra 0.10 e 0.50 di almeno due gruppi strutturali diversi
- Categorie Junior/Senior: 5 elementi da scegliere dalle colonne comprese tra 0.10 e 0.80 di almeno due gruppi strutturali diversi

| | | 0.10 | 0.20 | 0.30 | 0.40 | 0.50 | 0.60 | 0.70 | 0.80 |
|----------|---|--|--|--|--|--|--|--|---|
| A | Elementi di slancio all'appoggio | Oscillazione Dal suolo, mani sugli staggi, con spinta piedi pari uniti, salire all'appoggio | Oscillazione con aggancio Seduta esterna e variabili a destra a sinistra Oscillazione corpo sopra gli staggi | Capovolta avanti a gambe divaricate (anche dalla posizione di quadrupedia) Oscillazione corpo all'orizzontale | Oscillazione in verticale | Oscillazione in verticale 2" | Cambio avanti | Dietro front all'appoggio | Cambio interno |
| B | Elementi statici di forza | Appoggio in atteggiamento teso a gambe flesse 2" | Squadra a gambe unite e flesse 2" | Squadra a gambe unite | Squadra a gambe div. Verticale in app.brachiale | Verticale a braccia tese e corpo squadrato gambe divaricate | Verticale a braccia tese e corpo squadrato a gambe unite | Dalla squadra a gambe divaricate su uno staggio, salire alla verticale | Dalla squadra a gambe unite su uno staggio, salire alla verticale |
| C | Elementi di slancio dalla sospensione brachiale | Oscillazioni corpo teso max 45° | Oscillazioni a corpo teso all'altezza degli staggi | Kippe a gambe divaricate Colpo di petto a gambe divaricate | Kippe a gambe div. e oscillazione Colpo di petto gambe div. e oscill. | Kippe/Colpo di petto/Slaciapp./Slanciapp. squadra/Capovolta indietro (rouleau) con arrivo libero | Slanciappoggio 45° | Kippe verticale/Colpo di petto | Slanciappoggio verticale |

| | | | | | | | | | |
|----------|---|--|--|--|---|--|--|--|--|
| D | Elementi di slancio dalla sospensione brachiale | | | Kippe lunga all'app. a gambe divaricate Kippe breve all'appoggio con gambe divaricate | Kippe lunga o kippe lunga squadra Kippe breve o kippe breve squadra | Impennata alla sospensione e brachiale | Kippe lunga verticale Kippe breve verticale | Kippe lunga e controstatica all'appoggio | Kippe lunga e controstatica alla verticale |
| E | Elementi laterali su uno staggio | Dal suolo e mani su uno staggio, con spinta piedi pari uniti, salire all'appoggio ritto sullo stesso staggio | Da appoggi o ritto su uno staggio portarsi in posizione e di quadrupedia su due staggi a corpo proteso dietro o avanti | | | Squadra a gambe unite o divaricate 2" | Infilata a gambe divaricate all'appoggio | Infilata a gambe unite all'appoggi | |
| F | Uscite | Oscillare indietro e spostamento laterale | Oscillare e indietro e spostamento laterale con ½ giro esterno | Oscillare avanti e spost. laterale con ½ giro esterno | Oscillare indietro e spostamento laterale con ½ giro interno/ Oscillare indietro alla verticale e spostamento laterale | | Perno dalla verticale | Salto indietro raggruppato | Salto teso/ Salto avanti carpiato |

CORPO LIBERO

- Categorie Esordienti/Allievi: 5 elementi da scegliere dalle colonne comprese tra 0.10 e 0.40 di almeno tre gruppi strutturali diversi
- Categorie Junior/Senior: 5 elementi da scegliere dalle colonne comprese tra 0.10 e 0.70 di almeno tre gruppi strutturali diversi

| Gruppi str.li | | 0.10 | 0.20 | 0.30 | 0.40 | 0.50 | 0.60 | 0.70 |
|---------------|-------------------------------------|---|---|--|---|---|--|--|
| A | Parti statiche, flessibilità, cambi | Da seduti flessione del busto avanti gambe divaricate | Da seduti flessione del busto in avanti a gambe unite | Orizzontale 2" Verticale Staccata sagittale Ponte | Staccata frontale Cambio avanti in verticale | Verticale di slancio 2" Cambio interno in verticale | | |
| B | Forza | | Squadra unita | | | Verticale di forza Squadra max | Endo | |
| C | Acrobatica avanti | Capovolta avanti | Tuffo | Ruota Rondata Rovesciata Rondata salto raccolto | Ribaltata ad uno Ribaltata a due Kippe | Ribaltata ad uno + Ribaltata a due Ribaltata tuffo Flic avanti | Ribaltata + flic avanti Salto avanti raggruppato Salto avanti smezzo | Ribaltata + Salto giro avanti Ribaltata + flic avanti e tuffo |
| D | Acrobatica dietro | Capovolta indietro | Capovolta indietro alla verticale a braccia piegate | Capovolta indietro alla verticale braccia tese/ Rovesciata indietro | Flic Flac | Rondata flic | Rondata salto giro raccolto dietro Salto giro raccolto dietro Rondata due flic | Rondata flic + salto giro dietro |
| E | Salti/Collagamenti | Cadere sulle mani a corpo teso | Cadere indietro con mezzo | Sforbicata Mezzo giro | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------|------------------|--|--|----------------|--|--------------|---------------|--|
| | | Salto in alto sul posto con mezzo giro | giro sulle mani/ Salto in alto sul posto con un giro sul A.L. | salto raccolto | | | | |
| F | Lavoro Circolare | | Premulinelli Dx-Sx | | | Un Mulinello | Due Mulinelli | |



GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Codice dei Punteggi 2010

Campionato di Specialità

Programma Tecnico Sperimentale
PARALLELE ASIMMETRICHE

Aggiornato al 28 novembre 2009

Ente di Promozione
Sportiva riconosciuto
dal C.O.N.I.



Quadriennio 2008-2012



Codice dei Punteggi

Settore

Ginnastica Artistica Femminile



REGOLAMENTO GENERALE

- Il settore Ginnastica Artistica del CSEN, indice i Campionati e le Manifestazioni a cui possono partecipare tutte le Società e le Associazioni sportive regolarmente affiliate per l'anno sportivo in corso
- Le ginnaste partecipanti alle gare devono essere tesserate CSEN per l'anno sportivo 2009 - 2010
- Ai Campionati CSEN, in base alla convenzione sottoscritta con la Federazione Ginnastica d'Italia, possono partecipare, in tutte le competizioni regionali e interregionali, anche le ginnaste tesserate **FGI**, del settore **Ginnastica Generale - Ginnastica per Tutti**, con la sola tessera federale **GxT**, nel rispetto delle norme e dei regolamenti CSEN;
- Per partecipare alle finali nazionali, le ginnaste con tessera **FGI-GxT** dovranno avere anche la tessera CSEN;
- Possono altresì partecipare le ginnaste tesserate con Enti convenzionati con il CSEN
- Ogni ginnasta, una volta che abbia iniziato a gareggiare con una Società, non può gareggiare con altra Società per tutta la durata della stagione agonistica
- I Programmi Tecnici e le relative penalizzazioni, sono quelli stabiliti dal CSEN
- All'inizio dell'anno, ogni ginnasta, può scegliere se gareggiare in una Categoria superiore (max 1 grado sopra: Esordienti → Allieve; Allieve → Junior; Junior → Senior) comunicandolo per iscritto al Coordinatore Nazionale del settore Prof. Mario Pappagallo
- Ogni ginnasta, una volta iscrittasi in una tipologia di Campionato (Cup o Specialità), è obbligata a gareggiare solo in quella per tutta la durata della stagione agonistica
- Ogni ginnasta, una volta presentatasi in una Categoria, è obbligata a gareggiare solo in quella per tutta la durata della stagione agonistica
- Le iscrizioni alle gare debbono pervenire, entro e non oltre 10 giorni dalla data stabilita per la competizione, via fax al Coordinamento Nazionale di settore n°06.86.20.10.61 o via mail all'indirizzo: info@cсенroma.it, all'attenzione di Alessandra e/o Erika
- Le iscrizioni debbono essere redatte sull'apposito modulo compilato in ogni sua parte
- Non saranno accettati moduli d'iscrizione incompleti
- Sul campo di gara sono ammessi 2 Tecnici (o Dirigenti) accompagnatori, purché regolarmente tesserati;
- In caso di ritardata iscrizione, la Società dovrà corrispondere una penalità di € 10,00 (dieci)
- Le iscrizioni presentate oltre il 5° giorno antecedente la gara, non saranno prese in considerazione
- Qualora una Società già iscritta non potesse più partecipare, dovrà comunicarlo entro il 5° giorno antecedente la gara; trascorso tale termine, dovrà corrispondere egualmente la quota gara delle ginnaste assenti
- Il pagamento delle quote gara si effettua direttamente sul campo all'atto del controllo tessere
- Le varie fasi delle manifestazioni verranno giudicate da giudici CSEN
- Le decisioni ed i provvedimenti adottati dalla Commissione Gare (Direttore Tecnico, Direttore di Gara e Presidente di Giuria) sono inappellabili
- Non è ammessa la prova Video

- Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti di Tecnici, Dirigenti, Ginnasti e Società che dovessero dimostrare comportamenti poco consoni all'etica sportiva, così come previsto nel Regolamento Disciplinare
- Il CSEN declina ogni responsabilità per incidenti e danni che possono verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento delle manifestazioni, salvo quanto previsto dalla polizza infortuni M29028107/04 della Fondiaria SAI SpA Assicurazioni
- Il Presidente della Società aderente al CSEN dichiara, sotto la propria responsabilità, che tutti gli atleti sono in possesso della certificazione medica, secondo la normativa vigente, valida per l'anno in corso e che i propri ginnasti, giudici e tecnici prendono parte alle attività ed alle manifestazioni indette dal CSEN in forma spontanea e senza alcun vincolo ed obbligo di partecipazione in quanto organizzate in forma dilettantistica e di svago, dichiarando altresì, che tutti i tesserati si impegnano a non richiedere al CSEN il risarcimento dei danni per infortuni non rimborsati dalla Società di Assicurazione. Il Presidente della Società dichiara inoltre, in base al consenso scritto validamente prestato da parte dei propri soci, ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. n°186/2003, di autorizzare il CSEN ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri soci tesserati.

PARTECIPAZIONE ALLE GARE PRECISAZIONI

- Le ginnaste tesserate FGI/GxT possono partecipare alle gare Csen secondo lo schema di seguito riportato:

| Tipologia gare FGI/GxT | Tipologia gare CSEN |
|-------------------------------|----------------------------------|
| Gare 1° livello | Csen Cup o Campionato Specialità |
| Gare 2° livello | Solo Campionato di Specialità |

Le ginnaste tesserate **FGI/GAF** non possono partecipare alle gare Csen. Verranno effettuati controlli sui tabulati FGI.

- Le ginnaste con tessera Csen, partecipanti anche ai campionati di altri Enti di Promozione Sportiva, possono disputare le gare Csen secondo lo schema di seguito riportato:

| Tipologia gare EE.PP.SS. | Tipologia gare CSEN |
|---------------------------------|----------------------------------|
| Settore promozionale | Csen Cup o Campionato Specialità |
| Settore agonistico | Solo Campionato di Specialità |



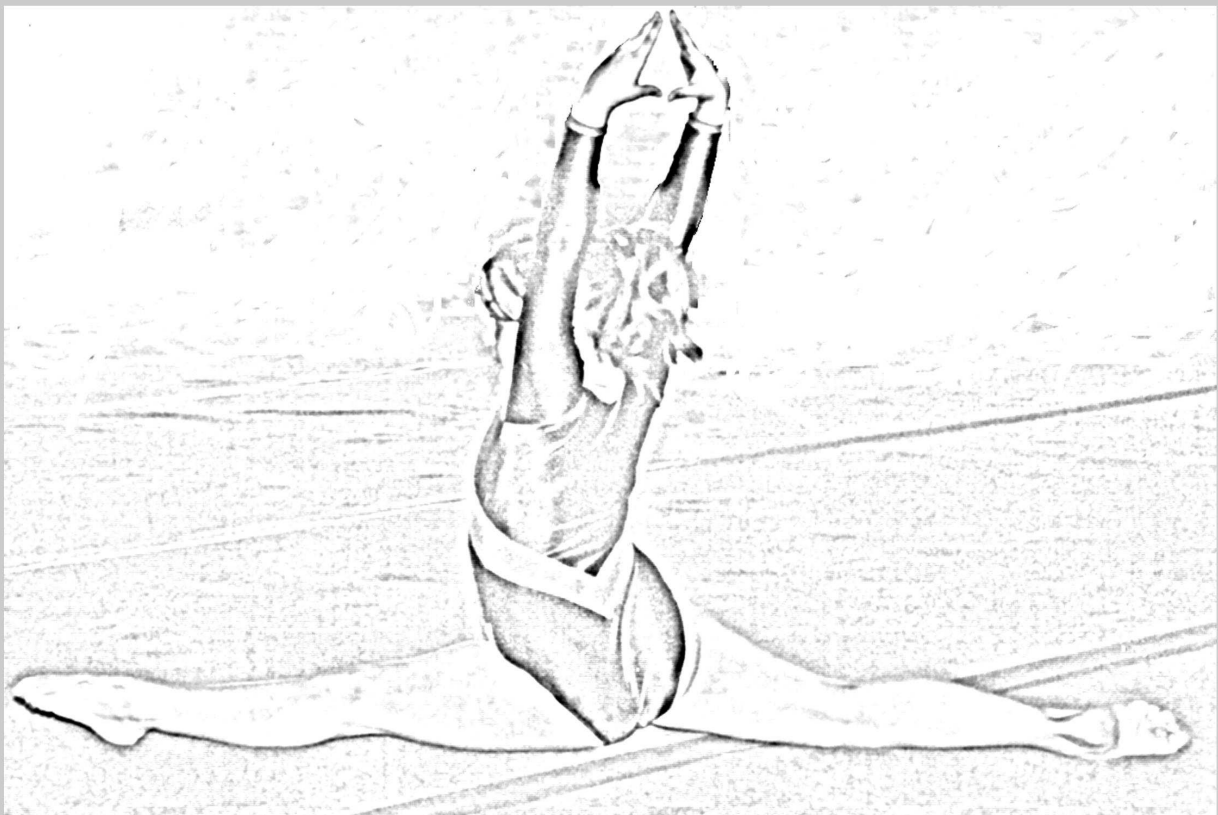
C e n t r o
S p o r t i v o
E d u c a t i v o
N a z i o n a l e

Ente di Promozione
Sportiva riconosciuto
dal C.O.N.I.



Coni

Quadriennio 2008-2012



Trofeo Nazionale C.S.E.N. CUP

**Settore
Ginnastica Artistica Femminile**



TROFEO CSEN CUP

| CATEGORIA | PARTECIPAZIONE | COMPOSIZIONE SQUADRA | PROGRAMMA TECNICO | CLASSIFICA | PREMIAZIONE |
|-------------------|--------------------------------------|--------------------------|---|--|--|
| Esordienti | A Squadra con esecuzione individuale | Min. 3 max. 6 componenti | 3 attrezzi: Suolo Trave Minitrampolino | A squadra: somma dei migliori tre punteggi ottenuti dalla squadra ad ogni attrezzo | Fase Regionale: prime 5 squadre partecipanti |

| CATEGORIA | PARTECIPAZIONE | COMPOSIZIONE SQUADRA | PROGRAMMA TECNICO | CLASSIFICA | PREMIAZIONE |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|--|--|--|
| Allieve Junior Senior | A Squadra con esecuzione individuale | Min. 3 max. 6 componenti | 4 Attrezzi: Suolo Trave Minitrampolino Volteggio sui Tappetoni | A squadra: somma dei migliori tre punteggi ottenuti dalla squadra ad ogni attrezzo | Fase Regionale: prime 5 squadre partecipanti |

REGOLAMENTO

1. La competizione è riservata a ginnaste principianti, alle prime esperienze di gara. Sono escluse le ginnaste partecipanti al Campionato di Specialità
2. Saranno effettuate 2 gare regionali, ove possibile
3. Per la classifica generale si prenderanno in considerazione **3 attrezzi**: Trave e Corpo Libero ed uno a scelta tra Volteggio e Minitrampolino
4. Gli attrezzi scelti dovranno essere dichiarati all'atto dell'iscrizione alla gara sul modulo predisposto
5. Ai fini della qualificazione alla Finale Nazionale, la classifica verrà stilata prendendo in considerazione il **miglior punteggio** ottenuto nelle due prove regionali
6. Nelle Fasi Regionali ogni Società potrà iscrivere un numero libero di squadre per ogni categoria
7. In caso di pari merito, per le categorie Esordienti, Allieve e Junior, vincerà la squadra più giovane; per la categoria Senior, la squadra più grande di età, sempre prendendo in considerazione il numero minimo di ginnaste richiesto per comporre la squadra (3 ginnaste)
8. Tutte le ginnaste riceveranno la medaglia di partecipazione
9. Saranno ammesse alla Finale Nazionale le prime 3 squadre classificate (podio: massimo 2 squadre della stessa Società) + 1 squadra ogni cinque del totale delle squadre partecipanti per ogni categoria (v. schema specifico)

PROGRAMMA TECNICO

| Categoria | Anno Nascita |
|------------------|---------------------|
| Esordienti | 2003-2002 |
| Allieve | 2001-2000-1999 |
| Junior | 1998-1997-1996 |
| Senior | 1995 e precedenti |

Categoria: ESORDIENTI

Programma Tecnico

| | |
|------------------------------|---|
| Esercizio al Suolo: | 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica |
| Esercizio alla Trave: | 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica |
| Minitrampolino: | 1 salto da scegliere dalla griglia specifica |

Regolamento Tecnico

1. La competizione è a squadre.
2. Ogni squadra potrà essere composta da un minimo di tre ad un massimo di sei ginnaste.
3. Ogni ginnasta eseguirà le prove agli attrezzi individualmente.
4. Ogni ginnasta potrà gareggiare anche ad un solo attrezzo.
5. Il punteggio di partenza per gli esercizi alla trave ed al corpo libero é di **punti 10**.
6. Ai fini della classifica verranno sommati i migliori tre punteggi ottenuti dalla squadra per ogni attrezzo.
7. Il brano musicale scelto per l'esercizio al Corpo Libero, della durata **max 50"**, potrà essere anche cantato; dovrà essere inciso su CD (preferibilmente come traccia unica o come traccia n°1), con la fine netta non sfumata; il CD dovrà riportare il nome della società e dovrà essere consegnato presso la postazione microfonica.
8. Trave: durata dell'esercizio **max 50"**; 1 lunghezza da percorrere
9. Per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p. 0.50**.
10. Criteri di valutazione:

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| Elementi: p. 3 | Esecuzione: p. 7 |
|-----------------------|-------------------------|

CORPO LIBERO p. 10

N°5 elementi a scelta tra quelli elencati di seguito

1. Capovolta avanti (partenza ed arrivo liberi)
2. Capovolta indietro (partenza ed arrivo liberi)
3. Ruota
4. Salto del gatto
5. Salto in estensione
6. Candela (anche con aiuto delle mani)
7. Rotolamento a corpo disteso 360°(A/L)
8. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino braccia in fuori gambe unite o divaricate (2")
9. Seduti a gambe divaricate: flettere il busto avanti per arrivare con petto in terra
10. Staccata sagittale (2")
11. Ponte (2")

TRAVE BASSA p. 10

N°5 elementi a scelta tra quelli elencati di seguito

1. Entrata: piede in appoggio sull'attrezzo rizzarsi sulla gamba l'altra protesa dietro
2. Saltello in estensione
3. Passo composto saltato dx o sx
4. Salto del gatto
5. Mezzo giro su due piedi in relevé (180°)
6. Da ritti: piegamento sulle gambe (bacino a contatto dei talloni, busto eretto, braccia in posizione libera)
7. Equilibrio in passé sulla pianta del piede (2")
8. Slancio avanti di una gamba (dx o sx)
9. Uscita: salto in estensione (in punta o di lato)

MINITRAMPOLINO

1 salto, da dichiarare, a scelta tra quelli elencati di seguito. Esecuzione di due prove uguali vale la migliore

| | TIPOLOGIA SALTO | VALORE SALTO |
|-------|---------------------------------------|---------------------|
| 1) | Salto in estensione | p. 9.00 |
| 2) | Salto in estensione con giro 180° a/l | p. 9.50 |
| 2bis) | Salto carpio divaricato | p. 9.50 |
| 3) | Capovolta saltata | p. 10.00 |

Categoria: ALLIEVE

Programma Tecnico

| | |
|--------------------------------|---|
| Esercizio al Suolo: | 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica |
| Esercizio alla Trave: | 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica |
| Minitrampolino: | 1 salto da scegliere dalla griglia specifica |
| Volteggio sui Tappetoni | 1 salto da scegliere dalla griglia specifica |

Regolamento Tecnico

1. La competizione è a squadre.
2. Ogni squadra potrà essere composta da un minimo di tre ad un massimo di sei ginnaste.
3. Ogni ginnasta eseguirà le prove agli attrezzi individualmente.
4. Ogni ginnasta potrà gareggiare anche ad un solo attrezzo.
5. Il punteggio di partenza per tutti gli attrezzi é di **punti 10**.
6. Ai fini della classifica verranno sommati i migliori tre punteggi ottenuti dalla squadra per ogni attrezzo.
7. Il brano musicale scelto per l'esercizio al Corpo Libero, della durata **max 50"**, potrà essere anche cantato; dovrà essere inciso su CD (preferibilmente come traccia unica o come traccia n°1), con la fine netta non sfumata; il CD dovrà riportare il nome della società e dovrà essere consegnato presso la postazione microfonica.
8. Trave: durata dell'esercizio **max 50"**; 1 lunghezza e mezza da percorrere
9. Per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p. 0.50**.
10. Criteri di valutazione:

| |
|-----------------------|
| Elementi: p. 3 |
|-----------------------|

| |
|-------------------------|
| Esecuzione: p. 7 |
|-------------------------|

CORPO LIBERO p. 10

N°5 elementi a scelta tra quelli elencati di seguito

1. Capovolta avanti con partenza a gambe ritte unite o divaricate e arrivo in piedi senza aiuto
2. Capovolta indietro con partenza a gambe ritte ed arrivo a gambe ritte unite o divaricate
3. Ruota
4. VerticaleCapovolta avanti
5. Rondata
6. Candela (2" senza aiuto delle mani)
7. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino braccia in fuori gambe unite o divaricate (2")
8. Salto del gatto
9. Salto in estensione con mezzo giro (180°)
10. Mezzo giro perno sull'avampiede (180°)

11. Rovesciata avanti
12. Rovesciata indietro
13. Staccata sagittale (2")
14. Ponte (2")

TRAVE p.10

N°5 elementi a scelta tra quelli elencati di seguito o

1. Entrata: piede in appoggio sull'attrezzo rizzarsi sulla gamba l'altra protesa dietro
2. Saltello in estensione
3. Salto del gatto
4. Mezzo giro perno + mezzo giro sugli avampiedi
5. Equilibrio in passé sulla pianta del piede (2")
6. Orizzontale prona (2")
7. Candela (2")
8. Squadra equilibrata in appoggio sulle mani (gambe in atteggiamento libero)
9. 2 slanci avanti delle gambe in forma successiva (dx e sx)
10. Uscita: salto in estensione con gambe a raccolta (partenza da fermo)

MINITRAMPOLINO

- 1 salto, da dichiarare, a scelta tra quelli elencati di seguito
- Esecuzione di due prove uguali vale la migliore

| | Tipologia Salto | Valore Salto |
|-------|------------------------------|---------------------|
| 1) | Groupé | p. 8.50 |
| 2) | Salto in estensione con 180° | p. 9.00 |
| 2bis) | Salto carpio divaricato | p. 9.00 |
| 3) | Tuffo e Capovolta | p. 9.40 |
| 4) | Ruota | p. 9.70 |
| 5) | Flic avanti | p. 10.00 |

VOLTEGGIO SUI TAPPETONI

- Esecuzione di due prove: vale la migliore

| Altezza Tappetoni | Descrizione Salto | Punteggio |
|--------------------------|---|------------------|
| 60 cm | Tuffo e Capovolta | p. 9.00 |
| 60 cm | Ruota | p. 9.50 |
| 60 cm | Verticale con arrivo supini (con spinta) | p. 10.00 |

Categoria: JUNIOR

Programma Tecnico

| | |
|--------------------------------|---|
| Esercizio al Suolo: | 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica |
| Esercizio alla Trave: | 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica |
| Minitrampolino: | 1 salto da scegliere dalla griglia specifica |
| Volteggio sui Tappetoni | 1 salto da scegliere dalla griglia specifica |

Regolamento Tecnico

1. La competizione è a squadre.
2. Ogni squadra potrà essere composta da un minimo di tre ad un massimo di sei ginnaste.
3. Ogni ginnasta eseguirà le prove agli attrezzi individualmente.
4. Ogni ginnasta potrà gareggiare anche ad un solo attrezzo.
5. Il punteggio di partenza per tutti gli attrezzi é di **punti 10**.
6. Ai fini della classifica verranno sommati i migliori tre punteggi ottenuti dalla squadra per ogni attrezzo.
7. Il brano musicale scelto per l'esercizio al Corpo Libero, della durata **max 50"** potrà essere anche cantato; dovrà essere inciso su CD (preferibilmente come traccia unica o come traccia n°1), con la fine netta non sfumata; il CD dovrà riportare il nome della società e dovrà essere consegnato presso la postazione microfonica.
8. Trave: durata dell'esercizio **max 50"**; 1 lunghezza e mezza da percorrere
9. Per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p. 0.50**.
10. Criteri di valutazione:

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| Elementi: p. 3 | Esecuzione: p. 7 |
|-----------------------|-------------------------|

CORPO LIBERO p. 10

N°5 elementi a scelta tra quelli elencati di seguito

1. VerticaleCapovolta
2. Ruota spinta
3. Ruota saltata
4. Tic Tac
5. Rovesciata avanti
6. Rovesciata indietro
7. Rondada + salto in estensione
8. Verticale con mezzo giro (180°) (max 2 spostamenti)
9. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino braccia in fuori gambe unite o divaricate (2")
10. Salto in estensione con 1 giro di 360°

11. Salto divaricato sagittale ("Pinocchio")
12. Mezzo giro perno con gamba libera tesa a 45° (da completare con la gamba tesa a 45°)
13. Staccata sagittale o frontale

TRAVE p.10

N°5 elementi a scelta tra quelli elencati di seguito

1. Entrata: piede in appoggio sull'attrezzo rizzarsi sulla gamba l'altra protesa dietro
2. 2 slanci delle gambe in forma successiva uno avanti ed uno indietro (arrivo in posizione Arabesque di passaggio)
3. 2 Saltelli in estensione con cambio di piede
4. Sforbiciata tesa avanti
5. Mezzo giro perno + mezzo giro sugli avampiedi
6. Equilibrio su un piede in relevé (2") arto libero in posizione libera
7. Orizzontale prona (2")
8. Candela (2")
9. Capovolta rotolata avanti o indietro (arrivo libero)
10. Uscita: salto in estensione con mezzo giro (180°) (partenza da fermo)

MINITRAMPOLINO

- 1 salto, da dichiarare, a scelta tra quelli elencati di seguito
- Esecuzione di due prove uguali vale la migliore

| | TIPOLOGIA SALTO | VALORE SALTO |
|-------|------------------------------|---------------------|
| 1) | Tuffo Capovolta | p. 9.00 |
| 1bis) | Salto carpio divaricato | p. 9.00 |
| 2) | Ruota | p. 9.40 |
| 2bis) | Salto in estensione con 360° | p. 9.40 |
| 3) | Flic avanti | p. 9.70 |
| 4) | Salto Giro Avanti | p. 10.00 |

VOLTEGGIO SUI TAPPETONI

- Esecuzione di due prove: vale la migliore

| Altezza Tappetoni | Descrizione Salto | Punteggio |
|--------------------------|--|------------------|
| 80 cm | Ruota | p. 9.00 |
| 80 cm | Verticale con arrivo supini (con spinta) | p. 9.50 |
| 80 cm | Ribaltata Rondata | p. 10.00 |

Categoria: SENIOR

Programma Tecnico

| | |
|--------------------------------|---|
| Esercizio al Suolo: | 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica |
| Esercizio alla Trave: | 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica |
| Minitrampolino: | 1 salto da scegliere dalla griglia specifica |
| Volteggio sui Tappetoni | 1 salto da scegliere dalla griglia specifica |

Regolamento Tecnico

1. La competizione è a squadre.
2. Ogni squadra potrà essere composta da un minimo di tre ad un massimo di sei ginnaste.
3. Ogni ginnasta eseguirà le prove agli attrezzi individualmente.
4. Ogni ginnasta potrà gareggiare anche ad un solo attrezzo.
5. Il punteggio di partenza per tutti gli attrezzi é di **punti 10**.
6. Ai fini della classifica verranno sommati i migliori tre punteggi ottenuti dalla squadra per ogni attrezzo.
7. Il brano musicale scelto per l'esercizio al Corpo Libero, della durata **max 50"** potrà essere anche cantato; dovrà essere inciso su CD (preferibilmente come traccia unica o come traccia n°1), con la fine netta non sfumata; il CD dovrà riportare il nome della società e dovrà essere consegnato presso la postazione microfonica.
8. Trave: durata dell'esercizio **max 50"**; 1 lunghezza e mezza da percorrere
9. Per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p. 0.50**.
10. Criteri di valutazione:

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| Elementi: p. 3 | Esecuzione: p. 7 |
|-----------------------|-------------------------|

CORPO LIBERO p. 10

N°5 elementi a scelta tra quelli elencati di seguito

1. VerticaleCapovolta
2. Verticale con mezzo giro (180°) max 2 spostamenti
3. Ruota saltata
4. Ruota spinta
5. Ruota con 1 braccio
6. Rovesciata avanti
7. Rovesciata indietro
8. Rondata + salto in estensione
9. Squadra equilibrata in appoggio sul bacino braccia in fuori gambe unite o divaricate (2")
10. Salto in estensione con 1 giro di 360°
11. Groupé con 180°
12. Enjambée

13. Giro perno di 360°
14. Staccata sagittale o frontale

TRAVE p.10

N°5 elementi a scelta tra quelli elencati di seguito o

1. Entrata: piede in appoggio sull'attrezzo rizzarsi sulla gamba l'altra protesa dietro
2. 2 Saltelli in estensione con cambio di piede
3. Sforbiciata tesa avanti
4. Mezzo giro perno + mezzo giro sugli avampiedi
5. Equilibrio su un piede in relevé (2") arto libero in posizione libera
6. Orizzontale prona (2")
7. Candela (2")
8. 2 slanci delle gambe in forma successiva uno avanti e uno indietro (arrivo in Arabesque di passaggio)
9. Capovolta rotolata avanti o indietro (arrivo libero)
10. Uscita: Groupé con 180° (partenza da fermo)

MINITRAMPOLINO

1 salto, da dichiarare, a scelta tra quelli elencati di seguito
Esecuzione di due prove uguali vale la migliore

| | Tipologia Salto | Valore Salto |
|-------|------------------------------|---------------------|
| 1) | Tuffo Capovolta | p. 9.00 |
| 2) | Ruota | p. 9.40 |
| 2bis) | Salto in estensione con 360° | p. 9.40 |
| 4) | Flic avanti | p. 9.70 |
| 5) | Salto Giro Avanti | p. 10.00 |

VOLTEGGIO SUI TAPPETONI

Esecuzione di due prove uguali o differenti: vale la migliore

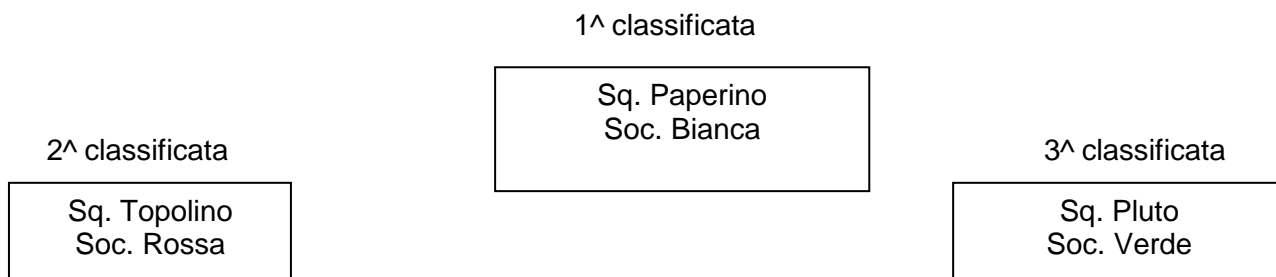
| Altezza Tappetoni | Descrizione Salto | Punteggio |
|--------------------------|---|--------------------|
| 80 cm | Verticale con arrivo supini (con spinta) | p. 9.00 |
| 80 cm | Rondata Ribaltata | p. 9.50 p. 9.50 |
| 80 cm | Salto Giro Avanti | p. 10.00 |

SCHEMA ESEMPLIFICATIVO AMMISSIONE FINALE NAZIONALE

Graduatoria regionale (determinata dal miglior punteggio ottenuto sulle due prove)

Categoria Esordienti Squadre partecipanti: n°20

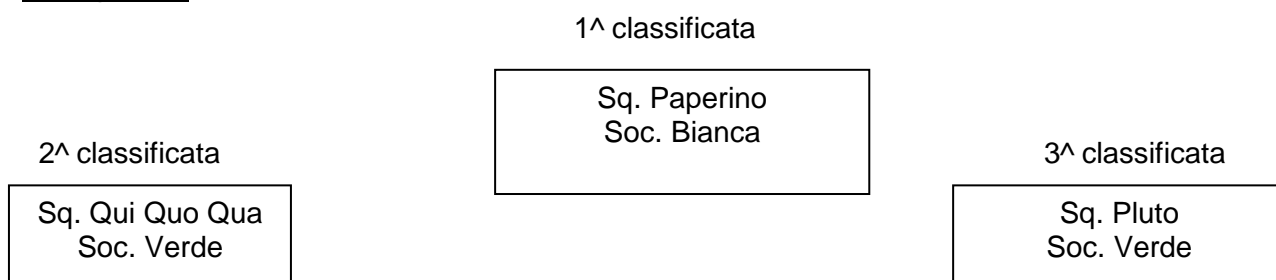
Esempio n°1



Risultano ammesse tutte e tre le squadre (Società diverse)

+ 1 squadra ogni 5 del totale delle partecipanti: $20:5 = 4 + 3(\text{podio}) = 7$ quindi risultano ammesse anche le squadre 4[^] -5[^] -6[^] -7[^] classificate

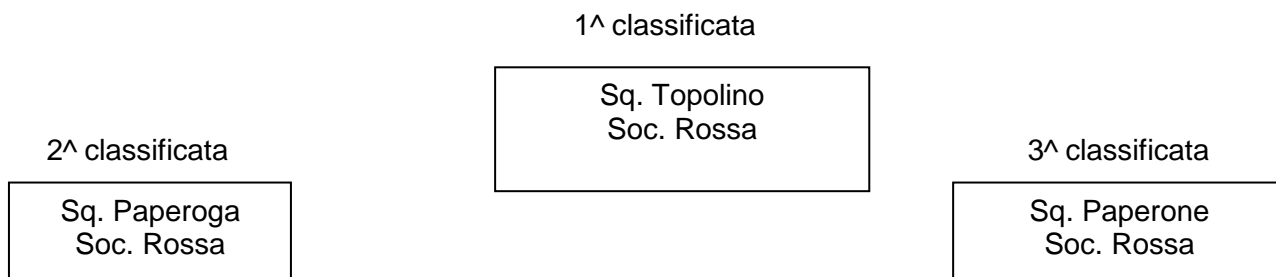
Esempio n°2



Risultano ammesse tutte e tre le squadre in virtù della regola che stabilisce **max 2 squadre, sul podio**, della stessa Società

+ 1 squadra ogni 5 del totale delle partecipanti: $20:5 = 4 + 3(\text{podio}) = 7$ quindi risultano ammesse anche le squadre 4[^] -5[^] -6[^] -7[^] classificate

Esempio n°3



Risultano ammesse solo **2 squadre** in virtù della regola che stabilisce **max 2 squadre, sul podio**, della stessa Società

+ 1 squadra ogni 5 del totale delle partecipanti: $20:5 = 4 + 2(\text{podio}) = 6$ quindi risultano ammesse anche le squadre 4[^] -5[^] -6[^] -7[^] classificate; in virtù del posto lasciato "vacante" dalla squadra 3[^] classificata risulta ammessa anche la prima squadra, dopo la settima in classifica generale, non appartenente alla società del podio.



C e n t r o
S p o r t i v o
E d u c a t i v o
N a z i o n a l e

Ente di Promozione
Sportiva riconosciuto
dal C.O.N.I.



Quadriennio 2008-2012



Campionato Nazionale di Specialità

Settore

Ginnastica Artistica Femminile



CAMPIONATO NAZIONALE DI SPECIALITA'

Regolamento Tecnico

| Categoria | Anno Nascita | Programma Tecnico |
|------------|-------------------|---|
| Esordienti | 2003-2002 | 4 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero |
| Allieve | 2001-2000-1999 | 4 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero |
| Junior | 1998-1997-1996 | 4 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero |
| Senior | 1995 e precedenti | 4 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero |

1. Il Campionato è riservato alle ginnaste più esperte. Sono escluse le ginnaste partecipanti al Csen Cup
2. La competizione è individuale e per attrezzo
3. Ogni ginnasta potrà gareggiare anche ad un solo attrezzo
4. Saranno effettuate 2 prove regionali, ove possibile
5. La classifica sarà per attrezzo
6. Il punteggio di partenza per gli esercizi alla trave ed al corpo libero sarà dato dalla somma dei valori di ogni singolo elemento scelto per la Composizione + punti 10 per l'Esecuzione
7. Il punteggio di partenza per i Volteggi ed i salti al Minitrampolino è indicato nelle tabelle specifiche
8. Per ogni elemento mancante la penalità sarà di p. 0.50
9. Gli esercizi, i volteggi ed i salti al minitrampolino andranno dichiarati sulle apposite schede
10. Il brano musicale scelto per l'esercizio al Corpo Libero, potrà essere anche cantato; dovrà essere inciso su CD (preferibilmente come traccia unica o traccia n°1), con la fine netta non sfumata; il CD dovrà riportare il nome della società ed essere consegnato alla postazione microfonica
11. La durata del brano, per ogni categoria, è specificata nella tabella delle Esigenze Specifiche
12. Il numero di lunghezze di Trave da percorrere per ogni categoria, è specificata nella tabella delle Esigenze Specifiche insieme alla durata dell'esercizio
13. Nelle Fasi regionali verranno premiate le prime 6 ginnaste per ogni attrezzo per ogni categoria
14. L'ammissione alla Finale Nazionale sarà determinata dal miglior punteggio ottenuto nelle fasi regionali
15. Saranno ammesse alla Finale Nazionale le prime 3 ginnaste per ogni attrezzo per ogni categoria + una ginnasta ogni cinque del totale delle ginnaste partecipanti per ogni attrezzo per ogni categoria
16. Le gare saranno giudicate da giudici CSEN
17. Nelle fasi regionali saranno presenti, ove possibile,; 2 giudici alla Trave e al Corpo Libero, 1 giudice al Volteggio e al Minitrampolino + Presidente di Giuria
18. Nella Finale Nazionale saranno presenti: 2 giudici per ogni attrezzo + Presidente di Giuria
19. In caso di pari merito vincerà la ginnasta più giovane, per le categorie Esordienti, Allieve e Junior, la ginnasta più grande di età per la categoria Senior
20. Tutte le ginnaste riceveranno la medaglia di partecipazione

Codice Elementi

N° totale elementi obbligatori richiesti per ogni categoria

Per composizione esercizi alla **Trave**

Categoria Esordienti: 5 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.20

Categoria Allieve: 6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.30

Categoria Junior: 6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.50

Categoria Senior: 6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.50

N.B. Solo Junior e Senior: possibilità di aggiungere max 2 elementi dalla colonna Abbuono o scelta della Trave a mt. 1 dal suolo e 1 elemento della colonna Abbuono

N° totale elementi obbligatori richiesti per ogni categoria

Per composizione esercizi al **Corpo Libero**

Categoria Esordienti: 5 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.20

Categoria Allieve: 6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.30

Categoria Junior: 6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.40

Categoria Senior: 6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.40

Esigenze Specifiche

TRAVE

Categorie Esordienti ed Allieve:

- 1) Entrata e Uscita (anche non codificate in griglia)
- 2) Un elemento artistico
- 3) Una posizione d'equilibrio
- 4) Un contatto con l'attrezzo
- 5) Un elemento Acro

Durata dell'esercizio: max. 50"

Una lunghezza e mezza da percorrere

Categorie: Junior e Senior

- 1) Entrata e Uscita (anche non codificate in griglia)
- 2) Un elemento artistico
- 3) Una posizione d'equilibrio
- 4) Un contatto con l'attrezzo
- 5) Un elemento acro

Durata dell'esercizio: max. 60"

.Due lunghezze da percorrere

N.B. solo per quest'ultime categorie è consentita l'esecuzione dell'esercizio sulla Trave a mt.1 di altezza dal suolo con tappeto paracadute cm.20 ed è valida come Abbuono

N.B. Un contatto con l'attrezzo: collegamento non elemento

CORPO LIBERO

Categorie Esordienti ed Allieve:

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un contatto con l'attrezzo
- 3) Una serie artistica di due elementi uguali o diversi
- 4) Un elemento acro

Durata dell'esercizio: max. 60"

Categorie: Junior e Senior

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un contatto con l'attrezzo
- 3) Una serie artistica di due elementi uguali o diversi
- 4) Una serie acrobatica

Durata dell'esercizio: max. 1'10"

N.B. Un contatto con l'attrezzo: collegamento non elemento

VOLTEGGIO SUI TAPPETONI

| Categoria | Altezza Tappetoni | Tipologia Salto | Valore Salto |
|---------------------|--------------------------|---|---------------------|
| Esordienti | 40 cm | Tuffo e Capovolta | p.10.00 |
| | | Ruota | p.10.00 |
| Allieve | 60 cm | Ruota | p.9.50 |
| | | Verticale con arrivo supini (con spinta) | p.10.00 |
| Categorie Superiori | 80 cm | Ribaltata | p.10.00 |
| | | Rondata | p.10.00 |
| | | Salto giro avanti | p.10.50 |
| | | Rondata + Flic | p. 11.00 |

ESIGENZE SPECIFICHE

- Esecuzione di 2 prove (vale la migliore)

N.B. Rondata + Flic: Rondata con arrivo su pedana + Flic sui tappetoni

MINITRAMPOLINO

| n. Salto | Tipologia Salto | Valore Salto |
|-----------------|--|---------------------|
| 1) | Salto in estensione con giro 180° a/l | p. 9.70 |
| 2) | Salto carpio divaricato | p. 9.70 |
| 3) | Tuffo e Capovolta | p.10.00 |
| 4) | Ruota | p.10.00 |
| 5) | Salto in estensione con giro 360° a/l | p.10.20 |
| 6) | Flic Avanti | p.10.40 |
| 7) | Salto giro avanti raccolto | p.10.60 |
| 8) | Salto giro avanti carpiato | p.10.80 |
| 9) | Salto giro avanti teso | p.11.00 |
| 10) | Salto giro avanti raccolto o carpiato con 180° a/l | p.11.30 |
| 11) | Salto giro avanti teso con 180° a/l | p.11.50 |
| 12) | Salto giro avanti teso con 360° a/l | p.12.00 |

ESIGENZE SPECIFICHE PER CATEGORIE

Esordienti: scelta tra N° 1-2-3-4-5

Allieve: scelta tra N° 1-2-3-4-5-6-7-8-9

Cat. Superiori: scelta libera tra tutti i salti inclusi in griglia

Per tutte le categorie:

- 2 salti uguali (da dichiarare)
- Esecuzione di 2 prove (vale la migliore)
- Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40)

Per categoria Esordienti:

- Rincorsa libera effettuabile sia a terra che su tappeti

TRAVE

| | 0.10 | 0.20 | 0.30 | 0.40 | 0.50 | ABBUONO 0.30 |
|--|---|--|---|--|--|--|
| E N T R A T E | Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta | Fronte alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta degli a.i. salire sull'attrezzo con gambe piegate (piedi tra le mani) o gambe divaricate tese (piedi esterni alle mani) [Framezzo flesso o teso] | Battuta in pedana a piedi pari e arrivo sulla T. in Arabesque | Squadra equilibrata a gambe divaricate con posa delle mani sull'attrezzo (2") | Capovolta avanti | Framezzo flesso |
| S A L T I | Salto in estensione | Salto del gatto 2 saltelli su un piede altra gb. in passé | Salto ad arco Groupé | Salto divaricato sagittale ("Pinocchio") | Salto in estensione con 180° | Salto Cosacco (stacco libero) Groupé con 180° |
| G I R I | Mezzo giro (180°) sugli avampiedi | Mezzo giro perno (180°) arto libero in posizione libera | Mezzo giro perno + mezzo sugli avampiedi | | Giro perno A/L 360° | |
| E Q U I L I B R I | Da in piedi: scendere in piegamento sulle gambe (massima accosciata) Equilibrio sulla pianta del piede | Orizzontale prona sulla pianta del piede (2") | Posizione libera sull'avampiede (2") | Mani in appoggio sulla T.: sollevando il bacino e slanciando dietro gli a.i., eseguire una "sforbiciata" | Verticale divaricata sagittale (2") | Penchée (posizione ad "1") apertura 180° Verticale ritta (1") |
| A C R O | Candela (2") | Capovolta avanti (arrivo libero) | Capovolta indietro (arrivo libero) Ruota | Rovesciata indietro | Capovolta avanti senza mani | Rovesciata avanti |
| U S C I T E | Salto Groupé (in punta o di lato) | Salto in estensione con mezzo giro (180° in punta o di lato) | Salto carpio divaricato (apertura 160°) | Salto in estensione con 360° | Salto in estensione con giro 540° A/L (un giro e mezzo) Rondata | Ribaltata avanti Salto Giro avanti o indietro |

CORPO LIBERO

| | 0.10 | 0.20 | 0.30 | 0.40 | ABBUONO 0.30 |
|-----------------|---|---|--|--|---|
| ACRO | <p>Candela</p> <p>Capovolta rotolata avanti (partenza ed arrivo liberi)</p> <p>Capovolta rotolata indietro (partenza ed arrivo liberi)</p> <p>Ruota</p> <p>Verticale di passaggio</p> | <p>Capovolta saltata (piccolo tuffo)</p> <p>Capovolta indietro partenza su 1 gamba ed arrivo su 1 gamba, l'altra sollevata dietro (non è richiesta la posizione di Arabesque)</p> <p>Ruota con 1 braccio</p> <p>Verticale ritta (1')</p> <p>Tic Tac</p> <p>Rovesciata avanti</p> <p>Rovesciata indietro</p> | <p>Ruota spinta o saltata</p> <p>Rondata</p> <p>VerticaleCapovolta rotolata avanti</p> <p>Ribaltata avanti arrivo a 1</p> <p>Ribaltata avanti arrivo a 2</p> | <p>Flic unito o smezzato</p> <p>Ruota libera (senza mani)</p> <p>Capovolta indietro con passaggio in verticale (anche a braccia piegate)</p> | <p>Capovolta indietro alla Verticale con mezzo giro (180°)</p> <p>Rovesciata avanti con 1 braccio</p> <p>Salto giro avanti raccolto</p> <p>Salto giro indietro raccolto</p> <p>Capovolta avanti (arrivo a gambe unite o divaricate) con risalita alla Verticale d'impostazione (Endo)</p> |
| SALTI | <p>Salto del gatto</p> <p>Salto in estensione con mezzo giro (180°)</p> | <p>Salto sforbiciata avanti a gambe tese</p> <p>Salto in estensione raccolto (Groupé)</p> <p>Enjambée (anche laterale)</p> | <p>Salto Cosacco (spinta ad uno)</p> <p>Groupé con 180°</p> <p>Salto del gatto con 360°</p> <p>Salto divaricato sagittale ("Pinocchio")</p> | <p>Salto Cosacco (spinta a due)</p> <p>Salto in estensione con 360°</p> <p>Enjambée cambio</p> | <p>Groupé con 360°</p> <p>Salto Cosacco con 180°</p> <p>Salto in estensione con 540°</p> |
| GIRI | <p>Mezzo giro sugli avampiedi (180°)</p> | <p>Mezzo giro perno sull'avampiede (180°) arto libero in passé</p> | <p>Giro perno A/L 360°</p> <p>Mezzo giro perno sull'avampiede (180°) con gamba elevata all'orizzontale (90°)</p> | <p>Mezzo giro perno A/L (180°) con gamba impugnata</p> <p>Giro perno A/L 360° con gamba elevata all'orizzontale (90°)</p> | <p>1 Giro e mezzo A/L (540°)</p> <p>Giro perno A/L 360° con gamba impugnata</p> <p>Verticale cambio con giro 360° o più</p> |
| MOBILITÀ | <p>Da seduti: gambe divaricate e tese: flessione del busto avanti per arrivare col petto a terra</p> | <p>Staccata sagittale</p> <p>Ponte</p> | <p>Staccata frontale (2") senza aiuto delle mani</p> | | |

COMPONENTI DEL PUNTEGGIO

Ogni esercizio libero è composto da:

- ❖ Elementi di difficoltà
- ❖ Esigenze specifiche
- ❖ Eventuali Abbuoni
- ❖ Valutazione esecutiva

1) ELEMENTI DI DIFFICOLTA'

Ogni elemento del Codice è contraddistinto dal valore assegnato che determina il grado di difficoltà: dal più facile al più difficile. Per ogni categoria, il programma tecnico indica il numero di elementi che necessitano per la composizione e la scala di valori entro la quale operare la scelta.

Ogni elemento può essere ripetuto ma verrà conteggiato una sola volta.

Ogni elemento viene considerato differente se eseguito:

- Con differenti posizioni del corpo (carpiato, raccolto, tesò)
- Con gambe unite o divaricate
- In appoggio su un braccio, su entrambi o libero
- Con spinta ad uno o due piedi
- Come entrata alla Trave

2) ESIGENZE SPECIFICHE

Sono richieste esecutive che contribuiscono alla composizione di un esercizio organico, armonico, vario. Per ogni categoria, il programma tecnico indica il numero e la tipologia delle Esigenze Specifiche occorrenti.

3) ABBUONI

E' un "bonus" di p. **0.30**, utilizzabile solo dalla categorie Junior e Senior; si ottiene per ogni elemento aggiunto e scelto tra quelli inseriti nella tabella apposita, sia per la Trave che per il Corpo Libero. Si possono aggiungere max n° 2 elementi quindi si può ottenere un Abbuono max di p. 0.60.

L'Abbuono non sostituisce il numero totale degli elementi richiesti, ma può soddisfare un'esigenza. Dà diritto all'abbuono anche l'esecuzione dell'esercizio sulla Trave da mt.1. L'Abbuono non viene assegnato qualora manchi anche un solo elemento tra quelli richiesti obbligatoriamente per la categoria di appartenenza.

4) VALUTAZIONE ESECUTIVA

L'esecuzione ideale prevede che gli elementi e i collegamenti siano eseguiti con la corretta modalità tecnica, secondo le direttive tecniche attuali. Inoltre il C.d.P. (Internazionale-FIG), relativamente al contenuto ed alla combinazione dell'esercizio, incoraggia l'abilità coreografica di assemblare danza ed acrobatica, al fine di rendere l'esecuzione gradevole, artistica e con uno stile personale.

La ripetizione dell'esercizio non è consentita se non per motivi seri ed indipendenti dalla volontà della ginnasta e, comunque, sempre a discrezione del Presidente di Giuria.

INDICAZIONI PER LA COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI

TRAVERE

- Posizione d'equilibrio: tenere 2"
- Mezzo giro perno: rotazione di 180° sull'avampiede
- Giro perno: rotazione di 360° sull'avampiede
- Un contatto con l'attrezzo: collegamento eseguito a contatto con l'attrezzo

esempi: posizioni sedute: laterali, a cavallo dell'attrezzo, sul bacino
 posizioni in decubito: supino, prono, laterale
 posizioni in ginocchio, a ginocchio aperto, in flessione dorsale sull'attrezzo

CORPO LIBERO

- Posizioni iniziale e finale: posizioni statiche coreografiche che indicano l'inizio e la fine dell'esercizio
- Un contatto con l'attrezzo: collegamento eseguito a contatto con l'attrezzo
- Serie artistica: due elementi, uguali o diversi, da scegliere dai Gruppi Strutturali: **Salti/Giri** e da eseguirsi senza soluzione di continuità (senza pausa, stop, passi intermedi)
- Serie acrobatica: due elementi, uguali o diversi, da scegliere dal Gruppo Strutturale: **Acro** e da eseguirsi senza soluzione di continuità (senza pausa, stop, passi intermedi)

PARALLELE ASIMMETRICHE

PROGRAMMA SPERIMENTALE

| Categorie | Anno di nascita | Programma tecnico |
|------------|-----------------|--|
| Esordienti | 2003-2002 | Esercizio composto da 5 movimenti/elementi |
| Allieve | 2001-2000-1999 | |

Valore di ogni movimento/elemento: p. 0.50

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + movimenti/elementi p. 2.50 = p. 12.50

Ogni movimento/elemento mancante: p. 0.50

STAGGIO BASSO

Entrate

Scegliere

1. Con battuta in pedana: saltare all'appoggio ritto frontale
2. Capovolta (di slancio o di forza)

Sull'attrezzo

Eeguire tutti e tre i movimenti/elementi

1. Slancio dietro minore di 90° (gambe unite e corp o teso)
2. Giro addominale indietro
3. Passaggio della gamba tesa e dall'appoggio in divaricata sagittale cambio di fronte all'appoggio frontale

Uscite

Scegliere

1. Capovolta avanti
2. Slancio dietro
3. Fioretto

| Categorie | Anno di nascita | Programma tecnico |
|-----------|-------------------|--|
| Junior | 1998-1997-1996 | Esercizio composto da 5 movimenti/elementi |
| Senior | 1995 e precedenti | |

Valore di ogni movimento/elemento: p. 0.50

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + movimenti/elementi p. 2.50 = p. 12.50

Ogni movimento/elemento mancante: -p. 0.50

Entrate

Scegliere

1. Capovolta di forza
2. Infilata ad 1 in presa poplitea
3. Kippe

Sull'attrezzo

Eeguire tutti e tre i movimenti/elementi

1. Slancio dietro =90° o maggiore (gambe unite e corpo teso)
2. Giro addominale avanti o indietro
3. Dall'appoggio in divaricata sagittale, eseguire 1 giro avanti (impugnatura palmare) o indietro (impugnatura dorsale)

Passaggio allo staggio alto:

Slancio indietro, posa dei piedi e:

- dall'appoggio plantare sullo S.B. impugnare lo S.A. e saltare all'appoggio ritto frontale
- dall'appoggio plantare (o dorsale) sullo S.B. impugnare lo S.A. oscillare il corpo ed eseguire la "mezza volta"
- dall'appoggio plantare (o dorsale) sullo S.B. impugnare lo S.A. ed eseguire la kippe

Uscite

Scegliere

1. Presa dello Staggio Alto 2 oscillazioni e scendere avanti o dietro
2. Fioretto a gambe unite o divaricate

N.B.

- L'esercizio può essere eseguito interamente sullo Staggio Basso
- **Abbuono di p. 0.50 per l'uscita in Fioretto dallo Staggio alto.** Il movimento utilizzato per salire allo Staggio Alto non entrerà nel computo dei 5 movimenti/elementi ma sarà comunque valutato per l'esecuzione.

FALLI GENERALI E PENALIZZAZIONI

| Falli d'esecuzione | | PICCOLI | MEDI | GRANDI |
|--|------|----------------|-------------|---------------|
| | | 0.10 | 0.20 | 0.30 |
| Braccia piegate/gambe flesse | O.V. | X | X | X |
| Gambe/Ginocchia divaricate | O.V. | X | X | |
| Punte dei piedi non tese | O.V. | X | | |
| Insufficiente altezza negli elementi | O.V. | X | X | X |
| Insufficiente ampiezza negli elementi | O.V. | X | X | X |
| Divaricata insufficiente | O.V. | X | X | |
| Rotazione incompleta | O.V. | X | X | X |
| Mancanza di tenuta | O.V. | X | X | X |
| Arrivo stentato | O.V. | X | X | X |
| Tenuta e dinamismo durante tutto l'esercizio | | X | X | X |
| Tecnica non corretta | | X | | |

| Falli d'arrivo | | PICCOLI | MEDI | GRANDI | |
|---|---------|----------------|-------------|---------------|-------------|
| | | 0.10 | 0.20 | 0.30 | |
| (tutti gli elementi compresa uscita) | | | | | |
| Mancanza di direzione | O.V. | X | X | | |
| Gambe aperte (più della larghezza delle spalle) | O.V. | X | X | | |
| Spinta insufficiente | O.V. | X | X | X | |
| Passi supplementari/piccolo saltello | cadauno | X | | | |
| Lungo passo | | | X | | |
| Movimenti supplementari del busto | O.V. | X | X | X | |
| Movimenti supplementari delle braccia | O.V. | X | X | X | |
| Massima accosciata | O.V. | | | X | |
| Sfiorare l'attrezzo | O.V. | | X | | |
| Aggrapparsi per non cadere | O.V. | | | X | |
| Caduta: dall'attrezzo, sull'attrezzo, contro l'attrezzo | O.V. | | | | 0.50 |

| Altro | | PICCOLI | MEDI | GRANDI | |
|--|---------|----------------|-------------|-----------------------|--------------------|
| | | 0.10 | 0.20 | 0.30 | |
| Mancanza Esigenze specifiche | cadauna | | X | | |
| Equilibri tenuti meno di 2" | O.V. | X | | | |
| Al suolo: musica troppo lunga | | | X | | |
| Suggerimenti dell'esercizio da parte del Tecnico | | | | X (penalità fissa) | |
| Elemento non riconosciuto | | | | | Nulla |
| Assistenza diretta del Tecnico | O.V. | | | | Salto nullo |

FALLI E PENALIZZAZIONI TRAVE

| | |
|--|-------------|
| Mancanza di dinamismo | fino a 0.30 |
| Carenza di collegamenti tra gli elementi | 0.20 |
| Aggrapparsi alla Trave per non cadere | 0.30 |
| Mancanza del numero di lunghezze richieste | 0.20 |
| Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio | fino a 0.30 |

FALLI E PENALIZZAZIONI SUOLO

| | |
|--|-------------|
| Mancanza di dinamismo | fino a 0.30 |
| Interruzione di serie (acrobatica/ginnica) | 0.20 |
| Carenza di collegamenti | 0.20 |
| Scarsa relazione tra musica e movimento | fino a 0.30 |
| Esercizio che non termina in sincronia con la musica | 0.10 |

FALLI E PENALIZZAZIONI PARALLELE

| | |
|---|-------------|
| Sistemare la presa | 0.10 |
| Sfiorare con i piedi l'attrezzo | 0.10 |
| Sfiorare con i piedi il tappeto | fino a 0.30 |
| Insufficiente estensione nelle kippe e negli slanci | fino a 0.20 |
| Slancio intermedio | fino a 0.30 |
| Ampiezza nelle oscillazioni avanti/indietro sotto l'orizzontale | 0.10 |
| Mancanza di dinamismo | fino a 0.30 |

FALLI E PENALIZZAZIONI TRAMPOLINO

| | | | |
|--|------|------|------|
| Rotazione incompleta | 0.10 | 0.20 | 0.50 |
| Corpo Squadrato | 0.10 | 0.20 | 0.50 |
| Capo non in linea | 0.10 | | |
| Elevazione insufficiente | 0.10 | 0.20 | 0.30 |
| Spalle avanti | 0.10 | 0.20 | 0.30 |
| Insufficiente riapertura | 0.10 | 0.20 | 0.30 |
| Eccessiva lunghezza (per tutti i salti escluso il Tuffo) | 0.10 | 0.20 | 0.30 |
| Mancanza di dinamismo | 0.10 | 0.20 | 0.30 |
| Insufficiente estensione del corpo | 0.10 | 0.20 | 0.30 |
| Chiusura anticipata | 0.10 | 0.20 | 0.30 |
| Gambe flesse (in tutte le fasi) | 0.10 | 0,20 | 0.30 |
| Corpo non in tenuta | 0.10 | / | / |

FALLI E PENALIZZAZIONI VOLTEGGIO

TUFFO CAPOVOLTA

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Corpo squadrato | 0.10 |
| | 0.30 |
| | 0.50 |
| Corpo non in tenuta | 0.10 |
| Altezza insufficiente | Fino a 0.30 |
| Lunghezza insufficiente | Fino a 0.30 |
| Mancanza di rotolamento | Volteggio Nullo |
| Dinamismo insufficiente | Fino a 0.30 |
| Arrivo stentato | Fino a 0.30 |

VERTICALE SPINTA

| | | |
|------------------------|----------------------------------|-------------|
| Primo Volo | Corpo squadrato/arcato | 0.10 |
| | | 0.30 |
| | | 0.50 |
| Fase d'Appoggio | Spalle avanti | 0.10 |
| | Braccia piegate | Fino a 0.30 |
| | Corpo non in tenuta | 0.10 |
| Secondo Volo | Insufficiente repulsione | Fino a 0.30 |
| | Dinamismo insufficiente | Fino a 0.30 |
| | Arrivare con corpo non in tenuta | 0.10 |

RONDATA/RIBALTATA

| | | |
|------------------------|-----------------------------|-------------|
| Primo Volo | Corpo squadrato/arcato | 0.10 |
| | | 0.30 |
| | | 0.50 |
| | Anticipo rotazione | 0.10 |
| Fase d'Appoggio | Appoggio delle mani <90° | 0.30 |
| | Braccia piegate | Fino a 0.30 |
| | Non passare dalla Verticale | Fino a 0.30 |
| Secondo Volo | Insufficiente repulsione | Fino a 0.30 |
| | Altezza insufficiente | Fino a 0.30 |
| | Lunghezza insufficiente | Fino a 0.30 |
| | Corpo squadrato | Fino a 0.30 |
| | Corpo non in tenuta | 0.10 |
| | Dinamismo insufficiente | Fino a 0.30 |
| | Arrivo stentato | 0.10 |

RUOTA

| | | |
|------------------------|-------------------------------------|-------------|
| Primo Volo | Corpo squadrato | 0.10 |
| | | 0.30 |
| | | 0.50 |
| Fase d'Appoggio | Angolo busto/spalle | Fino a 0.30 |
| | Appoggio delle mani <90° | 0.30 |
| | Corpo squadrato | 0.10 |
| | | 0.30 |
| | | 0.50 |
| | Corpo non passante per la Verticale | Fino a 0.30 |
| Braccia piegate | Fino a 0.30 | |
| Secondo Volo | Insufficiente apertura spalle/busto | Fino a 0.30 |
| | Lunghezza insufficiente | Fino a 0.30 |
| | Dinamismo insufficiente | Fino a 0.30 |
| | Arrivo stentato | 0.10 |

RONDATA FLIC

Per la Rondata si applicheranno le penalità stabilite nella tabella dei Falli generali

FLIC

| | |
|------------------------------------|-------------|
| Insufficiente estensione del corpo | Fino a 0.30 |
| Chiusura anticipata | 0.10 |
| | 0.30 |
| Gambe flesse (in tutte le fasi) | 0.10 |
| | 0.20 |
| | 0.30 |
| Dinamismo insufficiente | Fino a 0.30 |
| Arrivo stentato | 0.10 |

SALTO AVANTI RAGGRUPPATO

| | |
|---------------------------------------|-------------|
| Altezza insufficiente | Fino a 0.30 |
| Spalle avanti | Fino a 0.30 |
| Mancanza di tenuta | 0.10 |
| Posizione raggruppata durante il giro | 0.10 |
| Insufficiente riapertura | Fino a 0.30 |
| Eccessiva lunghezza | Fino a 0.30 |
| Dinamismo insufficiente | Fino a 0.30 |
| Arrivo stentato | 0.10 |

Ente di Promozione
Sportiva riconosciuto
dal C.O.N.I.



Quadriennio 2008-2012



Regolamento di Giuria

Settore

Ginnastica Artistica Femminile



REGOLAMENTO DI GIURIA

ARTICOLO 1 - PRESIDENTE DI GIURIA

Ha la diretta ed unica responsabilità della gara e sovrintende il gruppo Giudici che in essa opera

ARTICOLO 2 - MANSIONI DEL PRESIDENTE DI GIURIA

1. Convoca i Giudici almeno 8 giorni prima della gara
2. presiede le riunioni di Giuria ed impartisce le dovute disposizioni in base ai programmi CSEN
3. si accerta della presenza dei Giudici convocati
4. si accerta della presenza del cronometrista e degli eventuali Giudici di linea
5. elabora il punteggio di base unitamente ai Giudici ad ogni attrezzo
6. interviene quando il punteggio elaborato dai 2 Giudici all'attrezzo non è in media
7. decide se far ripetere un esercizio ad una ginnasta

N.B. il punteggio non è in media quando la differenza supera 0.30

ARTICOLO 3 - DIRETTORE DI GARA

Il Direttore di gara collabora con il Presidente di Giuria, dal quale dipende direttamente, per garantire un ordinato svolgimento della competizione

ARTICOLO 4 - MANSIONI DEL DIRETTORE DI GARA

1. è responsabile dell'ordine all'interno del campo di gara
2. guida e segue l'andamento della gara
3. si accerta della presenza del medico
4. forma i gruppi di lavoro dei ginnasti e ne dispone la rotazione
5. si assicura che venga rispettato il tempo di riscaldamento stabilito ad ogni attrezzo
6. garantisce la presenza di un addetto all'impianto di amplificazione
7. vieta a Dirigenti, Tecnici, Ginnasti, Pubblico di dialogare con i Giudici di gara

ARTICOLO 5 - MANSIONI DEI GIUDICI

Il Giudice deve:

1. conoscere il regolamento di Giuria

2. essere in possesso del Tesserino di Giudice CSEN valido per l'anno in corso
3. possedere il tesserino per la categoria richiesta dalla tipologia di gara:
 - livello 1: provinciale
 - livello 2: provinciale e regionale
 - livello 3: provinciale, regionale e nazionale
4. partecipare ai Corsi e a qualsiasi altro incontro di Aggiornamento programmato
5. presentarsi sul campo di gara con la divisa di ordinanza CSEN
6. presentarsi sul campo di gara 30 minuti prima dell'ora stabilita per la riunione di Giuria e partecipare alla stessa
7. attenersi alle specifiche indicazioni del Presidente di Giuria
8. operare all'attrezzo/i al/ai quale/i è stato assegnato con il massimo rispetto dei criteri di valutazione, con obiettività, con imparzialità
9. esprimere, sottoscrivere e trasmettere velocemente la propria valutazione
10. tenere una registrazione dei propri punteggi

Il Giudice non deve:

1. allontanarsi dal proprio posto senza l'autorizzazione del Presidente di Giuria
2. avere contatti e/o discussioni con persone esterne al corpo giudicante (tecnici, ginnasti, pubblico, etc.)

N.B. E' ammessa la discussione tra i Giudici impegnati ad operare allo stesso attrezzo.

ARTICOLO 6 – CRONOMETRISTA

Nell'esercizio delle sue funzioni è considerato un Giudice di gara e, pertanto, deve essere presente sul campo di gara 30 minuti prima dell'inizio della stessa per avere le necessarie direttive dal Presidente di Giuria.

ARTICOLO 7 - MANSIONI DEL CRONOMETRISTA

1. Ha il compito di verificare la durata degli esercizi ed esattamente:
 - a. avvia il cronometro quando le mani o i piedi della ginnasta toccano la trave o al primo movimento della ginnasta nel corpo libero;
 - b. arresta il cronometro quando la ginnasta tocca il tappeto al termine dell'esercizio alla trave o all'ultimo movimento della ginnasta nel corpo libero

ARTICOLO 8 - GIUDICE DI LINEA

E' un Giudice di gara a tutti gli effetti e, pertanto, deve essere presente sul campo di gara 30 minuti prima dell'inizio della stessa.

Deve essere preferibilmente scelto tra gli appartenenti al Corpo giudicante.

ARTICOLO 9 - MANSIONI DEL GIUDICE DI LINEA

Ha il compito di controllare le eventuali uscite di una ginnasta dal campo gara e/o dai limiti stabiliti per lo svolgimento delle prove. Le eventuali infrazioni devono essere riportate sui foglietti del punteggio.

ARTICOLO 10 - REGOLAMENTO PER LE GINNASTE

La Ginnasta deve:

1. Conoscere il regolamento ed attenersi ad esso
2. Indossare un costume di gara, non trasparente, con sgambature non superiori all'anca, spalline non troppo strette e, preferibilmente, con stemma societario visibile

La Ginnasta può:

1. Indossare pantacollant (fuseaux) aderenti o culottes dello stesso colore del body (se monocolore) o di almeno un colore uguale a quello del body (se multicolor)
2. indossare liberamente calzini, scarpette, paracalli
3. indossare bendaggi purché ben fissati e di colore neutro
4. segnare dei punti di riferimento con la magnesina sulla trave e al corpo libero

La Ginnasta non può:

1. Indossare orologi, bracciali, collane, orecchini pendenti; in caso contrario sarà sanzionata con **p.0.20**

ARTICOLO 11 - REGOLAMENTO PER I TECNICI

Il Tecnico deve:

1. conoscere il Codice dei Punteggi, il Regolamento ed attenersi ad essi
2. evitare suggerimenti, segnalazioni ed altro alle proprie ginnaste
3. evitare di intervenire sullo stereo per interrompere la musica e non far incorrere nella penalità del "fuori tempo" la propria ginnasta
4. evitare di rivolgersi direttamente ai Giudici
5. comportarsi in modo leale, corretto e sportivo con la Giuria
6. garantire il comportamento sportivo e corretto da parte degli accompagnatori (genitori, amici, altro) delle proprie ginnaste

Il Tecnico può:

1. rimanere nei pressi dell'attrezzo purché non ostacoli la visuale dei Giudici
2. avere chiarimenti sui punteggi tramite l'intervento del Presidente di Giuria

ARTICOLO 12 - ANNOTAZIONI GENERALI

1. Un esercizio non può essere ripetuto se non per cause di forza maggiore e sempre previo consenso del Presidente di Giuria
2. In caso di caduta dall'attrezzo l'esercizio va ripreso entro **10"**; passato tale tempo l'esercizio sarà considerato terminato
3. Qualora uno dei Giudici non abbia visto un elemento, si giudicherà sempre a favore della ginnasta
4. Non sono ammessi ricorsi avverso i punteggi

ARTICOLO 13 - SANZIONI DISCIPLINARI

Nel caso di comportamenti incivili, scorretti e antisportivi, durante lo svolgimento di una gara, il presidente di Giuria, a seconda della gravità dell'episodio, applicherà le seguenti sanzioni:

- Ammonimento verbale
- Allontanamento dal campo gara della/e persona/e responsabile/i dell'accaduto
- Proposta al Coordinamento Nazionale della squalifica dal Campionato della Società di appartenenza della/e persona/e responsabile/i dell'accaduto, in caso di recidiva.

La Commissione Tecnica Nazionale

VOLTEGGIO

- Si possono eseguire due Volteggi uguali e differenti; ai fini della classifica si prenderà in considerazione il miglior punteggio
- La distanza della rincorsa è libera; sono consentite due rincorse, la seconda si potrà effettuare soltanto se la ginnasta non avrà toccato né pedana né tappeti.
- Tuffo e capovolta: rincorsa, presalto, stacco, battuta piedi pari in pedana e tuffo a corpo teso o leggermente ad arco, posa delle mani sui tappetoni e rotolamento avanti, arrivo ritti
- Ruota: rincorsa, presalto, stacco, battuta piedi pari in pedana e primo volo a corpo teso con un quarto di giro (90°) attorno all'asse longitudinale eseguire una Ruota laterale con arrivo a gambe divaricate sui tappetoni; è consentito l'appoggio successivo delle mani.
- Verticale arrivo supini con spinta: rincorsa, stacco, battuta piedi pari in pedana, primo volo, posa contemporanea delle mani sui tappetoni, passaggio del corpo in verticale a braccia ritte e, con energica spinta degli arti superiori, arrivare supine sui tappetoni, corpo in atteggiamento lungo e tenuto
- Ribaltata: rincorsa, stacco, battuta piedi pari in pedana, primo volo, posa contemporanea delle mani sui tappetoni, passaggio del corpo in verticale a braccia ritte e, con energica spinta degli arti superiori, ribaltare avanti il corpo per arrivare ritti sui tappetoni, dorso alla pedana, braccia in alto
- Rondata: rincorsa, stacco, battuta piedi pari in pedana e, durante la fase di primo volo, eseguire $\frac{1}{2}$ avvitamento lungo l'asse longitudinale del corpo, posa contemporanea delle mani sui tappetoni e passaggio del corpo per la verticale a braccia ritte, con energica spinta degli arti superiori, eseguire il secondo volo con il corpo in atteggiamento lungo, arrivo sui tappetoni, fronte alla pedana
- Salto giro avanti: rincorsa, stacco, battuta piedi pari in pedana, eseguire un salto giro avanti a corpo raccolto arrivo ritti sui tappetoni
- Rondata+flic-flac: rincorsa, presalto e Rondata con arrivo pari sulla pedana dorso ai tappetoni, eseguire il primo volo con ribaltamento indietro e posa contemporanea delle mani sui tappetoni; con energica spinta degli arti superiori, eseguire il secondo volo, arrivo ritti sui tappetoni, fronte alla pedana

TRAVE

ENTRATE

- L'utilizzo della pedana è libero per tutte le categorie
- Battuta in pedana a piedi pari ed arrivo sulla Trave in Arabesque: si può anche partire ritte sulla pedana ed effettuare il salto da ferme
- Squadra equilibrata a gambe divaricate: si può eseguire in punta, con posa delle mani sull'attrezzo e spinta delle gambe per assumere la posizione di squadra, o al centro della Trave con posa delle mani e scavalcamento dell'attrezzo con una gamba, per raggiungere la posizione; non è ammesso partire da sedute sull'attrezzo
- Capovolta avanti: partenza ritte, posare le mani sulla Trave e, con una piccola spinta degli a.i., saltare in capovolta
- Framezzo flesso: partenza ritte, posare le mani sulla Trave e, con una piccola spinta degli a.i., sollevare le gambe flesse ed infilarle tra le braccia (framezzo) per arrivare sedute sull'attrezzo gambe tese avanti/basso

SALTI

- Salto ad arco: salto in estensione con corpo in atteggiamento ad arco
- Groupé: salto raggruppato; l'angolo cosce-busto e cosce-gamba deve essere uguale o minore a 90°
- Salto divaricato sagittale (Pinocchio): Enjambée sul posto, con spinta a due piedi, apertura min.160°

GIRI

- Mezzo giro perno+mezzo giro sugli avampiedi: pivot con mezzo giro (180°) su una gamba, senza interruzione, posé dell'arto precedentemente libero avanti al piede perno e mezzo giro sugli avampiedi

EQUILIBRI

- Equilibrio sulla pianta del piede: ritte, una gamba in appoggio e l'altra in una posizione libera (in passé chiuso o aperto, tesa a 45° avanti o laterale..)
- Posizione libera sull'avampiede: come sopra ma l'arto in appoggio è in relevé; è ammesso, anche, prima posizionarsi e poi salire in relevé
- Penchée (posizione ad "I"): è consentito mantenersi in presa con le mani sotto la trave

ACRO

- Candela: è consentito eseguirla mantenendosi in presa con le mani sotto la Trave; atteggiamento delle gambe libero; essenziale, ai fini del riconoscimento dell'elemento e della sua valutazione, è l'allineamento bacino-tronco-gambe; per rialzarsi è consentito abbassare un poco le gambe verso il petto, ma senza "abbandono", corpo sempre in tenuta.
- Capovolta avanti: è ammesso impugnare sotto la Trave ma senza interrompere il rotolamento; non è ammesso arrivare seduti o a gambe divaricate: il bacino si deve staccare dall'attrezzo

- Capovolta indietro: è ammesso impugnare sotto la Trave nella prima parte ma ,all'arrivo, le mani debbono essere sopra l'attrezzo; non è ammesso arrivare a gambe divaricate

USCITE

- Salto in estensione con 360°/540° e Carpio Divaricato: si possono eseguire con partenza da fermo o, in punta, con minimo un passo, presalto e stacco a piedi pari
- Salto giro indietro: partenza da fermo all'estremità della Trave
- Salto giro avanti: all'estremità della Trave con minimo un passo, presalto, stacco a piedi pari e salto

CORPO LIBERO

ACRO

- Il passaggio centrale del rotolamento della Capovolta avanti deve essere a gambe tese
- Verticale di passaggio: entrambe le gambe devono raggiungere la verticale
- Ruota con un braccio: Ruota laterale, l'arto superiore libero, in posizione libera (teso in fuori, flesso dietro, accanto all'arto in appoggio etc.).
- Verticale ritta: eseguire con gambe unite e tese e segnare per 1"
- Tic Tac (Rovesciata avanti/indietro): nella fase di rovesciata avanti, la gamba libera è tesa; non è ammesso scambiare le gambe durante l'esecuzione del movimento
- Verticale Capovolta rotolata avanti: dalla verticale sbilanciare il corpo avanti ed eseguire una capovolta. E' consentito scendere anche con braccia piegate
- Rondata: se eseguita come elemento a sé stante, è consentito un salto di stabilizzazione all'arrivo
- Capovolta indietro partenza ed arrivo su 1 gamba, l'altra sollevata dietro: partenza ritte in appoggio su 1 gamba, l'altra tesa avanti/basso, sedersi, rotolare indietro ed arrivare in appoggio sulla gamba precedentemente tesa e l'altra sollevata dietro/basso
- Salto giro avanti: può essere eseguito come elemento a sé stante, dopo qualche passo di rincorsa e stacco a piedi pari, oppure collegato ad altro elemento (es. Ribaltata avanti)
- Salto giro dietro: può essere eseguito come elemento a sé stante, sul posto, oppure collegato ad altro elemento (es. Rondata)
- Capovolta avanti (arrivo a gambe unite o divaricate) con risalita alla Verticale d'impostazione (Endo): capovolta avanti, posare le mani a terra e, senza toccare il suolo con gli arti inferiori, salire alla Verticale d'impostazione

SALTI

- Salto del gatto - Salto sforbiciata tesa: gli arti inferiori si elevano in forma alternata chiudendo l'angolo col busto che deve rimanere eretto; l'angolo cosce-busto deve essere minimo di 90°
- Salto Cosacco: le cosce devono essere almeno parallele al suolo; il busto può essere flesso avanti
- Salto del gatto con 360°: il secondo piede può essere appoggiato avanti o indietro
- Salto carpio divaricato: le gambe devono essere parallele al suolo; il busto può essere flesso avanti sugli arti inferiori
- Enjambée (anche laterale ¼ di giro a.l.): le gambe devono essere sempre tese e l'angolo di apertura deve essere minimo di 160°
- Enjambée cambio: le gambe devono essere sempre tese e, dopo il cambio, l'angolo di apertura deve essere minimo di 160°

GIRI

- Tutti i Giri devono avere le posizioni, ove richieste, ben definite e mantenute per tutta la durata della rotazione fino al termine della stessa
- Al termine del giro, l'arto che è rimasto libero durante la rotazione, deve essere posato avanti al piede d'appoggio che ha fatto da perno

- Devono essere rispettati i gradi di rotazione richiesti (180°- 360°);
- I Giri, se non completati, non saranno riconosciuti; in caso di eccesso o di difetto di 90° (1/4 di giro), saranno riconosciuti ma penalizzati fino a **0.30**
- Giro perno A/L 360° con gamba impugnata: la gamba si deve slanciare verso l'alto (non sono le braccia che la afferrano per elevarla), deve essere avanti al viso con una apertura di 180°
- Verticale cambio con giro 360° o più: dalla verticale ritta, in perno sul braccio sx o dx, eseguire un cambio di fronte in avanti o indietro di 360°; durante il giro l'atteggiamento delle gambe è libero.

MOBILITA'

- Staccata sagittale e frontale: è consentito l'appoggio delle mani a terra per raggiungere la posizione
- Ponte: è consentito eseguirlo con gambe tese e unite o con una gamba elevata

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
CAMPIONATO DI SPECIALITA' FICHES DICHIARAZIONE ATTREZZI
ISTRUZIONE PER LA COMPILAZIONE

Per facilitare il compito delle giurie e per accelerare i tempi di gara, si invitano tutte le Società a collaborare osservando le seguenti istruzioni:

1. compilare la scheda in ogni sezione: nome, società, nome e cognome ginnasta, categoria di appartenenza;
2. sottolineare o evidenziare **SOLO** gli elementi scelti per la composizione dell'esercizio;
3. per il Volteggio e il Minitrampolino: sottolineare o evidenziare **SOLO** il/i salto/i scelto/i;
4. per le Parallele: sottolineare o evidenziare **SOLO** l'entrata e l'uscita prescelta;
5. trascrivere la somma dei valori degli elementi scelti + p.10.00 fisso per l'esecuzione, nel riquadro "**Nota Partenza**";
6. per il Volteggio ed il Minitrampolino: trascrivere il valore del salto/i scalto/i, nel riquadro "**Nota Partenza**";
7. per le Parallele: la "**Nota Partenza**" è già inserita, essendo fissa per tutte le categorie;
8. le sezioni "**Penalità e totale**" sono riservate alla giuria;
9. ripetere nome e cognome della ginnasta nel riquadro apposito in fondo alla scheda;
10. consegnare la **scheda debitamente compilata** alla giuria;
11. l'ultimo riquadro in fondo alla scheda, con la scritta "**Totale**", è riservato alla segreteria.

GRAZIE PER LA COLLABORAZIONE

MINITRAMPOLINO

| n. salto | Tipologia Salto | Valore Salto |
|----------|--|--------------|
| 1) | Salto in estensione con giro 180° a/l | p. 9.70 |
| 2) | Salto carpio divaricato | p. 9.70 |
| 3) | Tuffo e Capovolta | p. 10.00 |
| 4) | Ruota | p. 10.00 |
| 5) | Salto in estensione con giro 360° a/l | p. 10.20 |
| 6) | Flic Avanti | p.10.40 |
| 7) | Salto giro avanti raccolto | p.10.60 |
| 8) | Salto giro avanti carpiato | p. 10.80 |
| 9) | Salto giro avanti teso | p.11.00 |
| 10) | Salto giro avanti raccolto o carpiato con 180° a/l | p. 11.30 |
| 11) | Salto giro avanti teso con 180° a/l | p.11.50 |
| 12) | Salto giro avanti teso con 360° a/l | p.12.00 |

| | |
|-------------------|--|
| SOCIETA' | |
| | |
| GINNASTA | |
| | |
| CATEGORIA | |
| | |
| NOTA PARZ. | |
| PENAL. | |
| TOTALE | |

| | |
|-----------------------|--|
| GINNASTA | |
| | |
| Minitrampolino | |
| TOTALE | |

MINITRAMPOLINO

| n. salto | Tipologia Salto | Valore Salto |
|----------|--|--------------|
| 1) | Salto in estensione con giro 180° a/l | p. 9.70 |
| 2) | Salto carpio divaricato | p. 9.70 |
| 3) | Tuffo e Capovolta | p. 10.00 |
| 4) | Ruota | p. 10.00 |
| 5) | Salto in estensione con giro 360° a/l | p. 10.20 |
| 6) | Flic Avanti | p.10.40 |
| 7) | Salto giro avanti raccolto | p.10.60 |
| 8) | Salto giro avanti carpiato | p. 10.80 |
| 9) | Salto giro avanti teso | p.11.00 |
| 10) | Salto giro avanti raccolto o carpiato con 180° a/l | p. 11.30 |
| 11) | Salto giro avanti teso con 180° a/l | p.11.50 |
| 12) | Salto giro avanti teso con 360° a/l | p.12.00 |
| 13) | Salto giro avanti teso con 360° a/l | p.12.50 |

| | |
|-------------------|--|
| SOCIETA' | |
| | |
| GINNASTA | |
| | |
| CATEGORIA | |
| | |
| NOTA PARZ. | |
| PENAL. | |
| TOTALE | |

| | |
|-----------------------|--|
| GINNASTA | |
| | |
| Minitrampolino | |
| TOTALE | |

| Parallele Asimmetriche | | |
|-------------------------------|---|---|
| Categoria | Entrate | Uscite |
| Esordienti Allieve | 1) Con battuta in pedana saltare all'appoggio ritto 2) Capovolta di slancio o di forza | 1) Capovolta avanti 2) Slancio dietro 3) Fioretto |
| Junior Senior | 1) Capovolta di forza 2) Presa Poplitea 3) Kippe | 1) Fioretto a gambe unite o divaricate 2) Presa S.A. 2 oscillazioni e scendere avanti o dietro |

| SOCIETA' | | |
|-------------------|--|-------|
| | | |
| GINNASTA | | |
| | | |
| CATEGORIA | | |
| | | |
| NOTA PART. | | 12:50 |
| PENAL. | | |
| TOTALE | | |

| GINNASTA | | |
|-------------------------------|--|--|
| | | |
| Parallele Asimmetriche | | |
| TOTALE | | |
| TOTALE | | |

| Parallele Asimmetriche | | |
|-------------------------------|---|---|
| Categoria | Entrate | Uscite |
| Esordienti Allieve | 1) Con battuta in pedana saltare all'appoggio ritto 2) Capovolta di slancio o di forza | 1) Capovolta avanti 2) Slancio dietro 3) Fioretto |
| Junior Senior | 1) Capovolta di forza 2) Presa Poplitea 3) Kippe | 1) Fioretto a gambe unite o divaricate 2) Presa S.A. 2 oscillazioni e scendere avanti o dietro |

| SOCIETA' | | |
|-------------------|--|-------|
| | | |
| GINNASTA | | |
| | | |
| CATEGORIA | | |
| | | |
| NOTA PART. | | 12:50 |
| PENAL. | | |
| TOTALE | | |

| GINNASTA | | |
|-------------------------------|--|--|
| | | |
| Parallele Asimmetriche | | |
| TOTALE | | |
| TOTALE | | |

| CORPO LIBERO | | | | | |
|--------------|---|---|--|---|--|
| | 00:10 | 00:20 | 00:30 | 00:40 | ABBUONO 0.30 |
| ACRO | Candela- Capovolta rotolata avanti (partenza ed arrivo liberi) - Capovolta rotolata indietro (partenza ed arrivo liberi) - Ruota - Verticale di passaggio | Capovolta saltata (piccolo tuffo) - Capovolta indietro partenza su 1 gamba ed arrivo su una gamba, l'altra sollevata dietro - Ruota con un braccio Verticale ritta (1") - Tic Tac - Rovesciata avanti - Rovesciata indietro | Ruota spinta o saltata Rondana- VerticaleCapovolta rotolata avanti - Ribaltata avanti arrivo a 1 - Ribaltata avanti arrivo a 2 | Flic unito o smezzo Ruota libera (senza mani) - Capovolta indietro con passaggio in verticale (anche a braccia piegate) | Capovolta indietro alla Verticale con mezzo giro (180°) - Rovesciata avanti con 1 braccio - Salto giro avanti raccolto - Salto giro indietro raccolto - Capovolta avanti (arrivo a gambe unite o divaricate) con risalita alla Verticale d'impostazione (Endo) d'impostazione (Endo) |
| SALTI | Salto del gatto - Salto in estensione con mezzo giro (180°) | Salto sforbiciata avanti a gambe tese - Salto in estensione raccolto (Groupè) - Enjambée (anche laterale) | Salto Cosacco (spinta ad uno) - Groupè con 180° - Salto del gatto con 360° - Salto divaricato sagittale | Salto Cosacco (spinta a 2) - Salto in estensione con 360° - Enjambée cambio | Groupé con 360° - Salto Cosacco con 180° - Salto in estensione con 540° |
| GIRI | Mezzo giro sugli avampiedi (180°) | Mezzo giro perno sull'avampiede (180°) arto libero in passè | Giro perno A/L 360° - Mezzo giro perno sull'avampiede (180°) con gamba elevata all'orizzontale (90°) | Mezzo giro perno A/L (180°) con gamba impugnata - Giro perno A/L 360° con gamba elevata all'orizzontale (90°) | 1 Giro e mezzo A/L (540°) - Giro perno A/L 360° con gamba impugnata - Verticale cambio con giro 360° o più |
| MOBILITA' | Da seduti: gambe divaricate e tese: flessione del busto avanti per arrivare col petto a terra | Staccata sagittale - Ponte | Staccata frontale (2") senza aiuto delle mani | | |

| SOCIETA' | |
|------------|--|
| GINNASTA | |
| CATEGORIA | |
| NOTA PARZ. | |
| PENAL. | |
| TOTALE | |

| GINNASTA | |
|--------------|--|
| Corpo Libero | |
| TOTALE | |

| CORPO LIBERO | | | | | |
|--------------|---|---|--|---|--|
| | 00:10 | 00:20 | 00:30 | 00:40 | ABBUONO 0.30 |
| ACRO | Candela- Capovolta rotolata avanti (partenza ed arrivo liberi) - Capovolta rotolata indietro (partenza ed arrivo liberi) - Ruota - Verticale di passaggio | Capovolta saltata (piccolo tuffo) - Capovolta indietro partenza su 1 gamba ed arrivo su una gamba, l'altra sollevata dietro - Ruota con un braccio Verticale ritta (1") - Tic Tac - Rovesciata avanti - Rovesciata indietro | Ruota spinta o saltata Rondana- VerticaleCapovolta rotolata avanti - Ribaltata avanti arrivo a 1 - Ribaltata avanti arrivo a 2 | Flic unito o smezzo Ruota libera (senza mani) - Capovolta indietro con passaggio in verticale (anche a braccia piegate) | Capovolta indietro alla Verticale con mezzo giro (180°) - Rovesciata avanti con 1 braccio - Salto giro avanti raccolto - Salto giro indietro raccolto - Capovolta avanti (arrivo a gambe unite o divaricate) con risalita alla Verticale d'impostazione (Endo) d'impostazione (Endo) |
| SALTI | Salto del gatto - Salto in estensione con mezzo giro (180°) | Salto sforbiciata avanti a gambe tese - Salto in estensione raccolto (Groupè) - Enjambée (anche laterale) | Salto Cosacco (spinta ad uno) - Groupè con 180° - Salto del gatto con 360° - Salto divaricato sagittale | Salto Cosacco (spinta a 2) - Salto in estensione con 360° - Enjambée cambio | Groupé con 360° - Salto Cosacco con 180° - Salto in estensione con 540° |
| GIRI | Mezzo giro sugli avampiedi (180°) | Mezzo giro perno sull'avampiede (180°) arto libero in passè | Giro perno A/L 360° - Mezzo giro perno sull'avampiede (180°) con gamba elevata all'orizzontale (90°) | Mezzo giro perno A/L (180°) con gamba impugnata - Giro perno A/L 360° con gamba elevata all'orizzontale (90°) | 1 Giro e mezzo A/L (540°) - Giro perno A/L 360° con gamba impugnata - Verticale cambio con giro 360° o più |
| MOBILITA' | Da seduti: gambe divaricate e tese: flessione del busto avanti per arrivare col petto a terra | Staccata sagittale - Ponte | Staccata frontale (2") senza aiuto delle mani | | |

| SOCIETA' | |
|------------|--|
| GINNASTA | |
| CATEGORIA | |
| NOTA PARZ. | |
| PENAL. | |
| TOTALE | |

| GINNASTA | |
|--------------|--|
| Corpo Libero | |
| TOTALE | |

| TRAVE | | | | | | |
|-----------|--|---|---|--|---|--|
| | 00:10 | 00:20 | 00:30 | 00:40 | 00:50 | ABBUONO 0.30 |
| ENTRATE | Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta | Fronte alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta degli a.i. salire sull'attrezzo con gambe piegate (piedi tra le mani) o gambe divaricate tese (piedi esterni alle mani)- [Framezzo flesso o tesò] | Battuta in pedana a piede pari e arrivo sulla T. in Arabesque | Squadra equilibrata a gambe divaricate con posa delle mani sull'attrezzo (2") | Capovolta avanti | Framezzo flesso |
| SALTI | Salto in estensione | Salto del gatto 2 saltelli su un piede altra gb. In passè | Salto ad arco Groupè | Salto divaricato sagittale | Salto in estensione con 180° | Salto Cosacco (stacco libero) Groupè con 180° |
| GIRI | Mezzo giro (180°) sugli avampiedi | Mezzo giro perno (180°) arto libero in posizione libera | Mezzo giro perno + mezzo sugli avampiedi | | Giro perno A/L 360° | |
| EQUILIBRI | Da in piedi: scendere in piegamento sulle gambe (max accosciata) - Equilibrio sulla pianta del piede | Orizzontale prona sulla pianta del piede (2") | Posizione libera sull'avampiede (2") | Mani in appoggio sulla T.: sollevando il bacino e slanciando dietro gli a.i., eseguire una "sforbiciata" | Verticale divaricata sagittale (2") | Penchée (posizione ad "I") apertura 180° Verticale ritta (1") |
| ACRO | Candela (2") | Capovolta avanti (arrivo libero) | Capovolta indietro (arrivo libero) - Ruota | Rovesciata indietro | Capovolta avanti senza mani | Rovesciata avanti |
| USCITE | Salto Groupè (in punta o di lato) | Salto in estensione con mezzo giro (180° in punta o di lato) | Salto carpio divaricato (apertura 160°) | Salto in estensione con 360° | Salto in estensione con giro 540° A/L (un giro e mezzo) - Rondada | Ribaltata avanti - Salto Giro avanti o indietro |

| SOCIETA' | |
|------------|--|
| | |
| GINNASTA | |
| | |
| CATEGORIA | |
| | |
| NOTA PARZ. | |
| PENAL. | |
| TOTALE | |

| | |
|----------|--|
| GINNASTA | |
| Trave | |
| TOTALE | |

| TRAVE | | | | | | |
|-----------|--|---|---|--|---|--|
| | 00:10 | 00:20 | 00:30 | 00:40 | 00:50 | ABBUONO 0.30 |
| ENTRATE | Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta | Fronte alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta degli a.i. salire sull'attrezzo con gambe piegate (piedi tra le mani) o gambe divaricate tese (piedi esterni alle mani)- [Framezzo flesso o tesò] | Battuta in pedana a piede pari e arrivo sulla T. in Arabesque | Squadra equilibrata a gambe divaricate con posa delle mani sull'attrezzo (2") | Capovolta avanti | Framezzo flesso |
| SALTI | Salto in estensione | Salto del gatto 2 saltelli su un piede altra gb. In passè | Salto ad arco Groupè | Salto divaricato sagittale | Salto in estensione con 180° | Salto Cosacco (stacco libero) Groupè con 180° |
| GIRI | Mezzo giro (180°) sugli avampiedi | Mezzo giro perno (180°) arto libero in posizione libera | Mezzo giro perno + mezzo sugli avampiedi | | Giro perno A/L 360° | |
| EQUILIBRI | Da in piedi: scendere in piegamento sulle gambe (max accosciata) - Equilibrio sulla pianta del piede | Orizzontale prona sulla pianta del piede (2") | Posizione libera sull'avampiede (2") | Mani in appoggio sulla T.: sollevando il bacino e slanciando dietro gli a.i., eseguire una "sforbiciata" | Verticale divaricata sagittale (2") | Penchée (posizione ad "I") apertura 180° Verticale ritta (1") |
| ACRO | Candela (2") | Capovolta avanti (arrivo libero) | Capovolta indietro (arrivo libero) - Ruota | Rovesciata indietro | Capovolta avanti senza mani | Rovesciata avanti |
| USCITE | Salto Groupè (in punta o di lato) | Salto in estensione con mezzo giro (180° in punta o di lato) | Salto carpio divaricato (apertura 160°) | Salto in estensione con 360° | Salto in estensione con giro 540° A/L (un giro e mezzo) - Rondada | Ribaltata avanti - Salto Giro avanti o indietro |

| SOCIETA' | |
|------------|--|
| | |
| GINNASTA | |
| | |
| CATEGORIA | |
| | |
| NOTA PARZ. | |
| PENAL. | |
| TOTALE | |

| | |
|----------|--|
| GINNASTA | |
| Trave | |
| TOTALE | |

Volteggio sui tappetoni

| Categoria | Altezza Tappetoni | Tipologia Salto | Valore Salto |
|---------------------|-------------------|--|--------------|
| Esordienti | 40 cm. | Tuffo e capovolta | p. 10.00 |
| | | Ruota | p. 10.00 |
| Allieve | 60 cm. | Ruota | p. 9.50 |
| | | Verticale con arrivo supini (con spinta) | p. 10.00 |
| Categorie Superiori | 80 cm. | Ribaltata | p. 10.00 |
| | | Rondata | p. 10.00 |
| | | Salto giro avanti | p. 10.50 |
| | | Rondata + Flic | p. 11.00 |

| SOCIETA' | |
|------------|--|
| | |
| GINNASTA | |
| | |
| CATEGORIA | |
| | |
| NOTA PARZ. | |
| PENAL. | |
| TOTALE | |

| GINNASTA | |
|-----------|--|
| | |
| Volteggio | |
| TOTALE | |

Volteggio sui tappetoni

| Categoria | Altezza Tappetoni | Tipologia Salto | Valore Salto |
|---------------------|-------------------|--|--------------|
| Esordienti | 40 cm. | Tuffo e capovolta | p. 10.00 |
| | | Ruota | p. 10.00 |
| Allieve | 60 cm. | Ruota | p. 9.50 |
| | | Verticale con arrivo supini (con spinta) | p. 10.00 |
| Categorie Superiori | 80 cm. | Ribaltata | p. 10.00 |
| | | Rondata | p. 10.00 |
| | | Salto giro avanti | p. 10.50 |
| | | Rondata + Flic | p. 11.00 |

| SOCIETA' | |
|------------|--|
| | |
| GINNASTA | |
| | |
| CATEGORIA | |
| | |
| NOTA PARZ. | |
| PENAL. | |
| TOTALE | |

| GINNASTA | |
|-----------|--|
| | |
| Volteggio | |
| TOTALE | |