

PROGRAMMI TECNICI

Ginnastica Artistica

Femminile

2025

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Artistica

NB: sono scritte in rosso le parti integrate rispetto all'edizione 2024

CATEGORIE D' ETA' 2025

| PROGRAMMA SMALL di squadra | | PROGRAMMA MEDIUM di squadra | |
|----------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|
| CATEGORIA | ANNO DI NASCITA | CATEGORIA | ANNO DI NASCITA |
| Pulcine/i | 2021/2020/2019 | Lupette | 2018/2017 |
| Lupette/i | 2018/2017 | Tigrotte | 2016/2015 |
| Tigrotte/i | 2016/2015 | Allieve | 2014/2013 |
| Allieve/i | 2014/2013 | Ragazze | 2012/2011 |
| Ragazze/i | 2012/2011 | Junior/Senior | 2010 e precedenti |
| Junior/Senior | 2010 e precedenti | | |

| PROGRAMMA MEDIUM, LARGE, SUPER B, SUPER A individuale | | PROGRAMMA TOP LEVEL individuale | |
|---|-------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| CATEGORIA | ANNO DI NASCITA | CATEGORIA | ANNO DI NASCITA |
| Pulcine | 2021/2020/2019 | Allieve 1 | 2017 (8 anni compiuti) 2016 |
| Lupette | 2018/2017 | Allieve 2 | 2015 |
| Tigrotte | 2016/2015 | Allieve 3 | 2014 |
| Allieve | 2014/2013 | Allieve 4 | 2013 |
| Ragazze | 2012/2011 | Allieve 5 | 2012 |
| Junior | 2010/2009/2008 | Junior 1 | 2011 |
| Senior | 2007 e precedenti | Junior 2 | 2010 |
| Master | 1994 e precedenti | Senior | 2009 e precedenti |

SPECIALITÀ PREVISTE

Ginnastica artistica femminile

❖ Concorso a squadre:

Programma Small - il programma Small è un programma di squadra anche MISTA ossia nella squadra possono essere inseriti i maschi. Essendo però un programma che nasce come programma femminile non saranno inseriti attrezzi specificatamente maschili.

Programma di squadra 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 o ginnasti.

Possono far parte della squadra anche atleti con tesseramento disabili.

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/i 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.

Programma Medium a squadre - Programma di squadra femminile 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. Possono far parte della squadra anche atleti con tesseramento disabili.

Tutti i componenti della squadra possono presentare la loro prova agli attrezzi ma, ai fini della classifica, saranno sommati i 3 punteggi migliori.

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

❖ 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.

Per ogni categoria sarà stilata anche una classifica di specialità, se il numero totale delle ginnaste lo consentirà (punto 15 Regolamento Ginnastica Artistica 2025).

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.

Per ogni categoria sarà stilata anche una classifica di specialità, se il numero totale delle ginnaste lo consentirà (punto 15 Regolamento Ginnastica Artistica 2025).

Programma Large – gara di Specialità a PARALLELE, prevista per le categorie da lupette a senior, dove si dovranno presentare 5 elementi senza obbligo di gruppi strutturali.

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 consentirà (punto 15 Regolamento Ginnastica Artistica 2025).

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 consentirà (punto 15 Regolamento Ginnastica Artistica 2025).

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.

La classifica ASSOLUTA terrà conto dei tre punteggi ottenuti.

Sarà stilata anche una classifica di specialità, se il numero totale delle ginnaste lo consentirà (punto 15 Regolamento Ginnastica Artistica 2025).

Il programma Master è riservato alle ginnaste over 30 principianti che non hanno nessuna esperienza recente (2 anni), nel settore della ginnastica federale.

Tutte le altre ginnaste over 30 possono gareggiare nella categoria Senior.

Mini Trampolino Specialità - gara di specialità individuale.

Per le specifiche sui programmi si fa riferimento al Regolamento Ginnastica Artistica Femminile 2025.

SCHEDA 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.

Per tutti programmi del concorso individuale, i tecnici sono tenuti a compilare due schede per ogni ginnasta:

1. **griglia di dichiarazione** - dove vanno inseriti nome, cognome, categoria della ginnasta ed evidenziati gli elementi effettuati dalla ginnasta, scelti max uno per gruppo strutturale.

2. **scheda di giuria** - dove vanno inseriti nome, cognome, categoria della ginnasta sia nella parte superiore che in quella inferiore della scheda ed inserito il VD max di partenza.

Una volta registrato il punteggio dalla segreteria di gara al tecnico verrà riconsegnata la griglia di dichiarazione con allegata la parte della scheda di giuria, dove sarà indicato il punteggio assegnato alla ginnasta.

Concorso a squadre Programma SMALL

| CATEGORIA | VD max | VOLTEGGIO O MINITRAMPOLINO | TRAVE | CORPO LIBERO |
|---------------|--------|--|--------------|--------------|
| PULCINE | 10,00 | PERCORSO MOTORIO | 4 ELEMENTI A | 4 ELEMENTI A |
| LUPETTE | 10,00 | 2 SALTI anche uguali, si considera il MIGLIORE | 4 ELEMENTI A | 4 ELEMENTI A |
| TIGROTTE | 10,00 | | 4 ELEMENTI A | 4 ELEMENTI A |
| ALLIEVE | 10,00 | | 4 ELEMENTI A | 4 ELEMENTI A |
| RAGAZZE | 10,00 | | 4 ELEMENTI A | 4 ELEMENTI A |
| JUNIOR/SENIOR | 10,00 | | 4 ELEMENTI A | 4 ELEMENTI A |

COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO SMALL

VALORE MASSIMO di partenza (VD max) = 10,00 punti.

Esercizio con meno di 4 elementi: - 1,00 punto per ogni elemento mancante.

NON si possono eseguire due elementi appartenenti alla stessa riga/gruppo strutturale. Nessun obbligo di gruppi strutturali.

Si possono usare tutte le colonne A per tutte le categorie.

MINITRAMPOLINO e 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 la categoria pulcine/i il percorso sostituisce il volteggio/mini trampolino.**

MINITRAMPOLINO: 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/i.

TRAVE bassa: Esercizio di libera ideazione, **coreografia non obbligatoria, con **4 elementi** differenti scelti tra quelli proposti nella griglia realizzata su almeno 1/2 lunghezza della trave.**

Tempo max di esecuzione 1 minuto.

È concesso posizionare un tappetino per l'uscita di lato alla trave.

CORPO LIBERO: Esercizio di libera ideazione **SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE e **coreografia non obbligatoria**, con **4 elementi** differenti, scelti tra quelli proposti nella griglia.**

Tempo max di esecuzione 1 minuto.

Concorso a squadre Programma MEDIUM

Il concorso a squadre programma Medium è previsto dalla categoria Lupette alla categoria Senior.

| CATEGORIA | VD max | VOLTEGGIO TRAMPOLINO | TRAVE | CORPO LIBERO | TEMPO |
|------------------------|--------------|--|------------------------------------|------------------------------------|----------|
| LUPETTE | 10,00 | 2 SALTI anche uguali, si considera il MIGLIORE | 5 ELEMENTI (a scelta tra A e B) | 5 ELEMENTI (a scelta tra A e B) | 30" - 1' |
| TIGROTTE | | | 5 ELEMENTI (a scelta tra A e B) | 5 ELEMENTI (a scelta tra A e B) | |
| ALLIEVE | | | 5 ELEMENTI (a scelta tra A e B) | 5 ELEMENTI (a scelta tra A e B) | |
| RAGAZZE JUNIOR/ SENIOR | | | 5 ELEMENTI (a scelta tra A e B) | 5 ELEMENTI (a scelta tra A e B) | |

COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO MEDIUM a SQUADRE

MINITRAMPOLINO e 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.

MINITRAMPOLINO: 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.

TRAVE e CORPO LIBERO: VALORE MASSIMO di partenza (VD max) = 10,00 punti.

Esercizio con meno di 5 elementi: - 1,00 punto per ogni elemento mancante.

NON si possono eseguire due elementi appartenenti alla stessa riga/gruppo strutturale. Nessun obbligo di gruppi strutturali. Nella griglia degli elementi la prima colonna A è solo per LUPETTE.

TRAVE bassa: è concesso posizionare un tappetino per l'uscita di lato alla trave. **Tempo di esecuzione min 30" e max 1'.** Dalle LUPETTE in poi la richiesta è di utilizzare una lunghezza della trave.

CORPO LIBERO: Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: **min 30" e max 1'** di libera ideazione, con 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Per la categoria LUPETTE è richiesto l'uso di almeno 6 mt di striscia. Per tutte le altre categorie la richiesta è di uso completo della striscia (12 MT).

Concorso Generale Individuale

Programma MEDIUM

| CATEGORIA | VD max | VOLTEGGIO | TRAVE | CORPO LIBERO | TEMPO |
|-----------------|--------|--|------------------------------------|------------------------------------|----------|
| PULCINE MEDIUM | 10,00 | 2 SALTI anche uguali, si considera il MIGLIORE | 4 ELEMENTI A | 4 ELEMENTI A | 30" - 1' |
| LUPETTE MEDIUM | | | 5 ELEMENTI (a scelta tra A e B) | 5 ELEMENTI (a scelta tra A e B) | |
| TIGROTTE MEDIUM | | | 5 ELEMENTI (a scelta tra A e B) | 5 ELEMENTI (a scelta tra A e B) | |
| ALLIEVE MEDIUM | | | 5 ELEMENTI (almeno 1B) | 5 ELEMENTI (almeno 1B) | |
| RAGAZZE MEDIUM | | | 5 ELEMENTI (almeno 1B) | 5 ELEMENTI (almeno 1B) | |
| JUNIOR MEDIUM | | | 5 ELEMENTI (almeno 2B) | 5 ELEMENTI (almeno 2B) | |
| SENIOR MEDIUM | | | 5 ELEMENTI (almeno 2B) | 5 ELEMENTI (almeno 2B) | |

Programma LARGE

| CATEGORIA | VD max | VOLTEGGIO | TRAVE | CORPO LIBERO | TEMPO |
|----------------|--------|--|------------------------------------|------------------------------------|----------|
| PULCINE LARGE | 10,00 | 2 SALTI anche uguali, si considera il MIGLIORE | 5 ELEMENTI (a scelta tra A e B) | 5 ELEMENTI (a scelta tra A e B) | 30" - 1' |
| LUPETTE LARGE | | | 5 ELEMENTI (almeno 1B) | 5 ELEMENTI (almeno 1B) | |
| TIGROTTE LARGE | | | 5 ELEMENTI (almeno 1B) | 5 ELEMENTI (almeno 1B) | |
| ALLIEVE LARGE | | | 5 ELEMENTI (almeno 2B) | 5 ELEMENTI (almeno 2B) | |
| RAGAZZE LARGE | | | 5 ELEMENTI (almeno 2B) | 5 ELEMENTI (almeno 2B) | |
| JUNIOR LARGE | | | 5 ELEMENTI (almeno 3B) | 5 ELEMENTI (almeno 3B) | |
| SENIOR LARGE | | | 5 ELEMENTI (almeno 3B) | 5 ELEMENTI (almeno 3B) | |

Programma MASTER

| CATEGORIA | VD max | VOLTEGGIO | TRAVE | CORPO LIBERO | TEMPO |
|-----------|--------|--|------------------------------------|------------------------------------|----------|
| MASTER | 10,00 | 2 SALTI anche uguali, si considera il MIGLIORE | 5 ELEMENTI (a scelta tra A e B) | 5 ELEMENTI (a scelta tra A e B) | 30" - 1' |

COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO 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.

TRAVE e CORPO LIBERO: VALORE MASSIMO di partenza (VD max) = 10,00 punti. Esercizio con meno di 5 elementi: - 1,00 punto per ogni elemento mancante. NON si possono eseguire due elementi appartenenti alla stessa riga/gruppo strutturale. Nessun obbligo di gruppi strutturali. Nella griglia degli elementi la prima colonna A è solo per PULCINE e LUPETTE.

TRAVE bassa: Esercizio di libera ideazione con 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia. **Tempo di esecuzione min 30" e max 1'.** È concesso posizionare un tappetino per l'uscita di lato alla trave. Solo per la categoria PULCINE la richiesta di utilizzare almeno ½ trave. Dalle LUPETTE in poi la richiesta è di utilizzare una lunghezza della trave.

CORPO LIBERO: Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: **min 30" e max 1'** di libera ideazione, con 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia. Solo per le PULCINE non è consentita la musica e non c'è richiesta di uso dello spazio. Per la categoria LUPETTE è richiesto l'uso di almeno 6 mt di striscia. Per tutte le altre categorie la richiesta è di uso completo della striscia (12 MT).

COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO 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.

TRAVE e CORPO LIBERO: VALORE MASSIMO di partenza (VD max) = 10,00 punti. Esercizio con meno di 5 elementi: - 1,00 punto per ogni elemento mancante. Esercizio di libera ideazione con 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia. NON si possono eseguire due elementi appartenenti alla stessa riga/gruppo strutturale. **OBBLIGO** di 3 gruppi strutturali. Nessun obbligo per la categoria pulcine. (per mancanza di gruppo strutturale e degli eventuali elementi B sarà applicata la penalità neutra di 0,30 o.v.).

Le righe/ gruppi strutturali obbligatori sono quelle evidenziate:

- **corpo libero** riga 1, riga 2 e riga 3.
- **trave** riga 2, riga 3, riga 4

Nella griglia degli elementi la prima colonna A è solo per PULCINE e LUPETTE.

TRAVE bassa: Solo per la categoria PULCINE la richiesta di utilizzare ½ trave. Dalle LUPETTE alle ALLIEVE la richiesta è di utilizzare una lunghezza della trave; RAGAZZE, JUNIOR e SENIOR Large 2 lunghezze della trave. **Tempo di esecuzione min 30" e max 1'.** È concesso posizionare un tappetino per l'uscita di lato alla trave.

CORPO LIBERO: Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: **min 30" e max 1'**, di libera ideazione, con 5 elementi differenti, scelti tra quelli proposti nella griglia. Solo per le PULCINE non è consentita la musica e non c'è richiesta di uso dello spazio. Per la categoria LUPETTE è richiesto l'uso di almeno 6 mt di striscia. Per tutte le altre categorie la richiesta è di uso completo della striscia (12 MT).

SPECIALITA' PARALLELE: VALORE MASSIMO di partenza (VD max) = 10,00 punti.

Possono gareggiare le categorie da lupette a senior.

Tutti gli elementi presenti nella griglia avranno lo stesso valore (**1,00 punto**) **Esercizio con meno di 5 elementi: - 1 punto per ogni elemento mancante.** Esercizio di libera ideazione con 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia del programma SUPER/TOP.

NON si possono eseguire due elementi appartenenti alla stessa riga/gruppo strutturale. Nessun obbligo di gruppi strutturali né in entrata né in uscita .

Programma MASTER

Il programma Master è riservato alle ginnaste over 30 principianti che non hanno nessuna esperienza recente (2 anni), nel settore della ginnastica federale.

Tutte le altre ginnaste over 30 possono gareggiare nella categoria Senior.

COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO MASTER

TRAVE e CORPO LIBERO: il punteggio finale è dato dalla somma degli elementi eseguiti (NOTA D) richiesta dal programma=5,00 punti + L'esecuzione (NOTA E) 5,00 punti da cui vengono sottratti i falli di esecuzione.

VALORE MASSIMO di partenza (VD max) = 10,00 punti

NON si possono eseguire due elementi appartenenti alla stessa riga.

TRAVE bassa: Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (ogni elemento ha valore di 1,00 punto) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave.

Tempo max di esecuzione 1'.

CORPO LIBERO: Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, con 5 elementi obbligatori differenti (ogni elemento ha valore di 1,00 punto) scelti tra quelli proposti nella griglia.

Tempo max di esecuzione da 30" a 1'.

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.

Concorso a squadre Programma SMALL

PULCINE/I SMALL – PERCORSO MOTORIO punti 10,00

Per le squadre Pulcine/i 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).

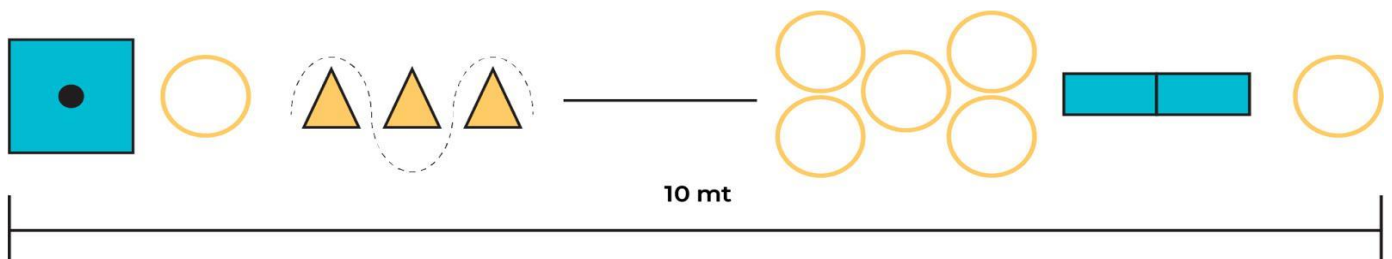
MATERIALI UTILI

- 1 trakkino (o step in alternativa)
- 7 cerchi
- 3 coni
- 1 fune
- 2 step

DESCRIZIONE

- Partenza dal trakkino per effettuare un salto in lungo **con arrivo a piè pari fino dentro** al cerchio (posizionato ad 1 metro circa dal punto di stacco)
- Corsa slalom tra i coni
- Camminata laterale seguendo la fune (apro e chiudo x 3 volte)
- Saltelli nei cerchi salto divaricato, unito (**o su 1 piede**), divaricato
- Passaggio in quadrupedia con spinta alternata degli arti inferiori, poggiando le mani sugli step e i piedi a terra (4 spostamenti)
- Corro ed entro nel cerchio lo afferro con le mani e lo sollevo, unisco le braccia in alto e lo lascio cadere a terra. **[STOP al tempo quando il cerchio arriva al suolo]**
- Ritorno di corsa per far partire il compagno successivo (tipo staffetta ma senza contatto).
- **N.B. il cronometro parte dal momento in cui l'atleta stacca i piedi dal trakkino.**

SCHEMA PERCORSO MOTORIO



GRIGLIA MINITRAMPOLINO
PROGRAMMA SMALL E MEDIUM A SQUADRE

| CATEGORIE | TAPPETONI | PUNTI 8,00 | PUNTI 9,00 | PUNTI 10,00 |
|--|---------------|----------------|--|---|
| LUPETTE/I | Altezza cm 40 | | Salto a X | Salto Pennello; Salto raccolto |
| TIGROTTE/I | Altezza cm 40 | Salto a X | Salto Pennello | Salto Raccolto; Salto Pennello con 1/2 giro A/L |
| ALLIEVE/I, RAGAZZE/I, JUNIOR/SENIOR | Altezza cm 40 | Salto Pennello | Salto raccolto; Salto Pennello con 1/2 giro A/L; Capovolta avanti | Capovolta avanti saltata; Salto Carpiato divaricato Salto raccolto con 1/2 giro |

GRIGLIA VOLTEGGIO
PROGRAMMA SMALL E MEDIUM A SQUADRE

| CATEGORIE | TAPPETONI | PUNTI 8,00 | PUNTI 9,00 | PUNTI 10,00 |
|--|---------------|--------------------------------------|---|---|
| LUPETTE/I | Altezza cm 40 | | Framezzo raccolto arrivo in piedi | Salto Pennello; Capovolta rotolata avanti arrivo in piedi |
| TIGROTTE/I | Altezza cm 40 | Framezzo raccolto arrivo in piedi | Salto Pennello | Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi |
| ALLIEVE/I, RAGAZZE/I, JUNIOR/SENIOR | Altezza cm 40 | Salto Pennello | Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi | Capovolta avanti saltata arrivo in piedi |

GRIGLIA VOLTEGGIO
PROGRAMMA INDIVIDUALE MEDIUM -LARGE - MASTER

| CATEGORIE | TAPPETONI | PUNTI 8,50 | PUNTI 9,00 | PUNTI 9,50 | PUNTI 10,00 |
|---|-----------|--|---|--|---|
| PULCINE MEDIUM | 20 CM | | Senza rincorsa PENNELLO: battuta dentro un cerchio arrivo sul tappetone | Senza rincorsa PENNELLO in pedana arrivo sul tappetone | rincorsa (anche in pedana) battuta + PENNELLO arrivo sul tappetone |
| PULCINE LARGE | 20 CM | Senza rincorsa PENNELLO: battuta dentro un cerchio arrivo sul tappetone | Senza rincorsa PENNELLO in pedana arrivo sul tappetone | rincorsa (anche in pedana) battuta + PENNELLO arrivo sul tappetone | PENNELLO |
| LUPETTE MEDIUM TIGROTTE MEDIUM | 40 CM | | CAPOVOLTA (arrivo anche seduta) | | PENNELLO CAPOVOLTA arrivo in piedi |
| LUPETTE LARGE TIGROTTE LARGE | 40 CM | | PENNELLO | CAPOVOLTA avanti | VERTICALE arrivo supino CAPOVOLTA saltata |
| ALLIEVE MEDIUM RAGAZZE MEDIUM MASTER | 60 CM | | CAPOVOLTA rotolata | CAPOVOLTA saltata | VERTICALE arrivo supino RUOTA senza fase di spinta con arrivo anche laterale |
| ALLIEVE LARGE JUNIOR MEDIUM SENIOR MEDIUM | 60 CM | CAPOVOLTA rotolata | CAPOVOLTA saltata | VERTICALE arrivo supino | VERTICALE spinta RUOTA senza fase di spinta con arrivo anche laterale |
| RAGAZZE LARGE JUNIOR LARGE SENIOR LARGE | 80 CM | | 80 cm: CAPOVOLTA saltata VERTICALE | 80 cm: RUOTA con fase di spinta VERTICALE spinta | 80 cm arrivo 120 cm: VERTICALE spinta arrivo su tappetone 120 cm RIBALTATA o RONDATA 80 cm RONDATA in pedana e arrivo supino sui tapp. 80 cm |

GRIGLIA TRAVE

PROGRAMMA SQUADRE SMALL-MEDIUM-PROGRAMMA INDIVIDUALE MEDIUM E LARGE-MASTER

| | | A | A | A | B | B | B |
|----|----------------------------|--|---|--|---|---|-------------------------------------|
| | | Per programma Small, Squadra Medium lupette, pulcine e lupette individuali | | | | | |
| 1 | ENTRATE TRAVE BASSA | entrata in ginocchio 1" | framezzo all'appoggio | squadra 1" | passo + battuta + pennello | squadra 2" | capovolta avanti |
| | | entrata libera tenuta 1" | posa delle mani (in punta o di lato alla trave) spinta a due piedi arrivo in accosciata | entrata su un piede 2" | entrata in arabesque 2" | spaccata frontale | framezzo alla seduta |
| 2 | ACRO AVANTI | partenza in piedi tocco la trave a gambe piegate e ritorno in piedi | da accosciata sollevare il bacino vicino alla verticale | slancio alla verticale di una gb | verticale unita | verticale div. sagittale | tic-tac |
| | | | | | capovolta avanti | | rovesciata avanti |
| 3 | GIRO | 3 relevé e ritorno | mezzo giro su due piedi | 1/2 giro in passé | 1/2 giro in passé + 1/2 giro in relevé su 2 piedi | 1 giro in passé | 1/2 giro gamba tesa a 90° |
| | | | mezzo giro su due piedi in accosciata | mezzo giro gamba libera tesa | mezzo giro gamba tesa a 45° | mezzo giro accosciata gamba libera tesa | 1/2 giro in impugnata |
| 4 | SALTO 2 PIEDI | | s.raccolto | enjambé sul posto a 90° | cosacco | enjambée sul posto | sisonne |
| | | | pennello | pennello con cambio | pennello 1/2 giro | raccolto 1/2 giro | s. carpio (unito o divaricato) |
| 5 | ACRO DIETRO e LATERALE | da seduti sdraiarsi supini | discesa su un piede + mi sdraio e mi rialzo in piedi | candela 2" | capovolta dietro | ruota | rovesciata dietro |
| | | | | | | Ponte 2" | ponte + rovescio |
| 6 | ANDATURE | 3 passi in relevé 3 passi con flesso estensione | 3 passi laterali | 2 slanci arti inferiori avanti | | | |
| | | | 3 passi in massima accosciata | 2 slanci arti inferiori (1 avanti +1 dietro) | | | |
| 7 | EQUILIBRI TENUTE MOBILITA' | equilibrio su 1 piede 2" | passé + distendo 45° + passé 2" | tenuta gamba a 90° 2" | passé in relevé 2" | posizione a I 2" | tenuta gamba a 90° in relevé 2" |
| | | | passé 2" + relevé su 2 piedi 2" | | equilibrio in accosciata in relevé gb libera tesa (cosacco) | | tenuta gamba impugnata 2" |
| 8 | SERIE ARTISTICA e MISTA | massima accosciata + relevé su 2 piedi 1" | s.gatto + pennello | s. gatto + raccolto | cosacco + pennello | sisonne + pennello | enjambée o enj sul posto + pennello |
| | | | pennello + pennello (anche con cambio piede) | pennello + raccolto | capovolta + pennello | verticale sagittale + pennello | s.gatto + verticale o ruota |
| | | | assamblé + pennello | | | | |
| 9 | SALTO 1 PIEDE | chassé | s. gatto | sforbiciata | enjambé | s. gatto 1/2 giro | |
| | | | pennello spinta 1 p gb 45° | enjambé a 90° | | | |
| 10 | USCITE | in appoggio su arti superiori spinta arti inferiori arrivo laterale alla trave | pennello o raccolto | pennello 1/2 giro | raccolto 1/2 giro | pennello 1 giro | ruota + pennello |
| | | | salto divaricato o carpiato | rondata senza fase di volo | rondata | mezza ruota (unire in vert.) e scendo | |

NOTE ALLA GRIGLIA DELLA TRAVE:

Legenda:

-s: salto; av: avanti; D: dietro; sup: superiori; a.i: arti inferiori; gb: gamba; vert: verticale; div: divaricata; enj: enjambée; dx: destra; sx: sinistra

Si può scegliere un solo elemento per ogni riga/gruppo strutturale.

Le righe evidenziate sono obbligatorie solo per il programma Large. La prima colonna può essere utilizzata solo da pulcine, lupette e programma small.

I SALTI ARTISTICI NON possono essere ripetuti ad eccezione del pennello.

Esempio 1:

4 A (raccolto) + 8 A (pennello + raccolto) NO

Esempio 2:

4 A (pennello) + 8 A (pennello+ raccolto) SI, perché il pennello può essere ripetuto.

Per ogni elemento mancante penalità di 1,00 punto. Mancanza di un gruppo strutturale e/o elemento B (programma LARGE) pen. 0,30 o.v.

Nelle SERIE ARTISTICHE, dove possibile, è consentito invertire l'ordine degli elementi.

Gli ELEMENTI ACROBATICI possono essere RIPETUTI se contenuti in combinazioni differenti.

PULCINE e PROGRAMMA SMALL: obbligo di eseguire minimo 1/2 trave.

LUPETTE, TIGROTTE, ALLIEVE LARGE + tutto il programma MEDIUM: obbligo di eseguire minimo 1 trave.

RAGAZZE, JUNIOR e SENIOR LARGE: obbligo di eseguire 2 travi.

GRIGLIA CORPO LIBERO

PROGRAMMA SQUADRE SMALL-MEDIUM-PROGRAMMA INDIVIDUALE MEDIUM E LARGE-MASTER

| | | A | A | A | B | B | B |
|----|---------------------------------------|--|--|--|--|---|--|
| | | Per programma Small, Squadra Medium lupette, pulcine e lupette individuali | | | | | |
| 1 | SERIE ARTISTICA | chassé dx + chassé sx | chassé + s. gatto s. gatto + pennello | s. gatto + s. gatto s. gatto + sforbiciata | gatto + enjambé 90° chassé + enjambé | s. gatto + s. gatto 1\2 giro enjambé + enjambé | enjambé + s. gatto 1 giro enjambé + enj laterale |
| 2 | ACRO AVANTI | | slancio alla verticale di una gamba capovolta avanti | verticale sforbiciata capovolta av. partenza e arrivo in piedi | verticale di passaggio | verticale capovolta ribaltata | rovesciata avanti ribaltata + pennello |
| 3 | ACRO DIETRO e LATERALE | da in piedi rotolare sulla schiena e ritorno 1 rotolamento (asse longitudinale) | capovolta dietro | capovolta dietro partenza e arrivo in piedi ruota | capovolta dietro partenza e arrivo gambe tese unite ruota + ruota | capovolta alla verticale rondata | rovesciata dietro rondata + pennello |
| 4 | GIRI | equilibrio in passé 2" equilibrio su 2 piedi in relevé 2" | mezzo giro su 2 piedi equilibrio gamba tesa a 45° 2" | mezzo giro in passé mezzo giro gb libera tesa | 1\2 giro in passé + 1\2 giro in relevé su 2 avampiedi 1\2 gb tesa a 45° | 1 giro passé 1 giro gb tesa a 45° | 1 giro passé + 1\2 giro in passé 1\2 giro gb tesa a 90° |
| 5 | ANDATURE | | 3 passi in quadrupedia con spinta arti inf. 2 slanci avanti dx + sx | 2 slanci 1 avanti 1 dietro (dx+ sx) | | | |
| 6 | PRE-ACRO | | cap. av + bacino in verticale a g. flesse | ruota | ruota + pennello | cap. av + verticale (g.flesse) | cap. av + verticale gb tese (unite o divaricate) rovesciata avanti + ruota |
| 7 | ACRO MISTA | | cap. av. o dietro + pennello | capovolta av. o dietro + penn 1/2 giro | cap. avanti saltata + pennello 1\2 giro | capovolta av o ind + pennello 1 giro rondata + salto divaricato o carpiato | rondata + enjambée sul posto |
| 8 | SALTO 1 PIEDE | 2 passi saltellati (in passé) dx e sx | sforbiciata s. gatto | enjambé 90° s. gatto 1\2 giro | enjambé s. gatto 1 giro | enjambée laterale | enjambée cambio |
| 9 | SALTO 2 PIEDI | 1 saltello divarico le gambe (o viceversa) | pennello | s. raccolto pennello 1/2 giro | s. raccolto 1\2 giro pennello 1 giro | cosacco enjambée sul posto o sisonne carpio o divaricato | cosacco 1\2 giro s. raccolto 1 giro |
| 10 | TENUTE e MOBILITA' | candela di passaggio | candela (anche con sostegno delle mani) 2" flessione busto avanti 2" | | squadra di forza 2" ponte 2" | verticale 2" staccata sagittale o frontale 2" | verticale 1\2 giro |

NOTE ALLA GRIGLIA DEL CORPO LIBERO:

Legenda:

-s: salto; av: avanti; D: dietro; sup: superiori; a.i: arti inferiori; gb: gamba; vert: verticale; div: divaricata; enj: enjambée; dx: destra; sx: sinistra

Si può scegliere un solo elemento per ogni riga/gruppo strutturale. Le righe evidenziate sono obbligatorie solo per il programma Large. La prima colonna può essere utilizzata solo da pulcine, lupette e programma small. Per ogni elemento mancante penalità di 1,00 punto. Mancanza di un gruppo strutturale e/o elemento B (programma LARGE) pen 0,30 o.v.

I SALTI ARTISTICI NON possono essere ripetuti ad eccezione del pennello.

ESEMPIO 1:

serie artistica 1B (gatto + enjambè a 90°) + 8B salto 1 piede (enjambè 90°) NO viene dato o 1B o 8B perché c'è due volte enjambè a 90°.

ESEMPIO 2: salto 1 piede 8B (s. gatto 1 giro) + serie artistica 1B (s. gatto + s. gatto 1/2)

Gli ELEMENTI ACROBATICI possono essere RIPETUTI se contenuti in combinazioni differenti.

Le SERIE ARTISTICHE possono essere collegate con passaggi di danza (chassé, collegamenti e passaggi coreografici tra un salto e l'altro) e, dove possibile, è consentito invertire l'ordine degli elementi.

LUPETTE: obbligo di spostamento di almeno 1\2 striscia (6 mt).

Dalle TIGROTTE in su: obbligo di utilizzo dello spazio 1 striscia di 12 metri.

PROGRAMMI Super B, Super A, Top Level

Per i programmi Super e Top Level gli esercizi saranno costruiti sulle GRIGLIE che seguono.

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

| CATEGORIA | VD max | VOLTEGGIO | PARALLELE | TRAVE | CORPO LIBERO | DURATA CL | | |
|---|--------|---|---|--|--|---|---|--------------------|
| | | | | | | | | |
| LUPETTE SUPER B | 10,50 | <p>SUPER B, A 2 salti anche uguali si considera il migliore.</p> <p>TOP LEVEL Possibilità di 3 salti differenti, il punteggio è dato dalla media tra i migliori 2 salti eseguiti.</p> | <p>ALMENO 5 elementi (scelti max 1 per riga), OBBLIGO di eseguire entrata e uscita. Composizione del punteggio 10 esecuzione+ VD = VD max</p> | <p>ALMENO 5 elementi (scelti max 1 per riga), OBBLIGO di eseguire i 4 gruppi strutturali evidenziati; durata max 1'30". Composizione del punteggio 10 esecuzione+ VD= VD max</p> | <p>ALMENO 5 elementi (scelti max 1 per riga), OBBLIGO di eseguire i 4 gruppi strutturali evidenziati; durata max 1'30". con accompagnamento musicale, anche cantato della durata indicata per ogni categoria. Composizione del punteggio 10 esecuzione+ VD= VD max</p> | LUPETTE SUPER B LUPETTE SUPER A TIGROTTE SUPER B | 30" - 1' | |
| LUPETTE SUPER A TIGROTTE SUPER B | 11,00 | | | | | TIGROTTE SUPER A ALLIEVE SUPER B RAGAZZE SUPER B | 30" - 1'30" | |
| TIGROTTE SUPER A ALLIEVE SUPER B | 12,00 | | | | | <p>JUNIOR SUPER B SENIOR SUPER B</p> <p>RAGAZZE SUPER A ALLIEVE 1 TOP</p> <p>JUNIOR SUPER A SENIOR SUPER A ALLIEVE 2 TOP</p> <p>ALLIEVE 3 TOP ALLIEVE 4 TOP</p> <p>ALLIEVE 5 TOP</p> <p>JUNIOR 1 TOP</p> <p>JUNIOR 2 TOP SENIOR TOP</p> | <p>JUNIOR SUPER B SENIOR SUPER B RAGAZZE SUPER A ALLIEVE 1 TOP JUNIOR SUPER A SENIOR SUPER A ALLIEVE 2 TOP ALLIEVE 3 TOP ALLIEVE 4 TOP ALLIEVE 5 TOP JUNIOR 1 TOP JUNIOR 2 TOP SENIOR TOP</p> | <p>30" - 1'30"</p> |
| ALLIEVE SUPER A RAGAZZE SUPER B | 13,00 | | | | | | | |
| JUNIOR SUPER B SENIOR SUPER B | 13,50 | | | | | | | |
| RAGAZZE SUPER A ALLIEVE 1 TOP | 14,00 | | | | | | | |
| JUNIOR SUPER A SENIOR SUPER A ALLIEVE 2 TOP | 14,50 | | | | | | | |
| ALLIEVE 3 TOP ALLIEVE 4 TOP | 15,00 | | | | | | | |
| ALLIEVE 5 TOP | 15,50 | | | | | | | |
| JUNIOR 1 TOP | 16,00 | | | | | | | |
| JUNIOR 2 TOP SENIOR TOP | 16,50 | | | | | | | |

(*) al compimento degli 8 anni

- Mancanza di una riga obbligatoria (gruppo strutturale): PENALITA' 0,30
- Esercizio con meno di 5 ELEMENTI: PENALITA' -2,00 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.**

TRAVE

L'esercizio deve essere eseguito su trave alta (mt.1,20 - mt.1,05 dal suolo). L'esercizio deve essere composto da un numero minimo di 5 elementi appartenenti a gruppi strutturali diversi.

Tempo massimo di esecuzione 1' 30".

Obbligo di una lunghezza della trave per Lupette e Tigrotte, di 2 lunghezze della trave dalle Allieve in poi.

Per le categorie SUPER A e SUPER B è consentito l'uso della TRAVE BASSA con penalità di - 0,30 per la categoria SUPER B e - 0,50 per la categoria SUPER A.

- Esercizio con meno di 5 ELEMENTI: PENALITA' – 2,00 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 allo stesso gruppo strutturale, 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.
- I SALTI ARTISTICI NON possono essere ripetuti ad eccezione del pennello.
- **IL SALTO PENNELLO** può essere ripetuto più volte se eseguito in serie. Gli ELEMENTI ACROBATICI possono essere RIPE'UTUTI se contenuti in combinazioni differenti.

Per esempi e altre specifiche vedi note a piè di pagina sulla griglia della trave.

CORPO LIBERO

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.

L'accompagnamento musicale è obbligatorio e la musica può essere anche cantata. La durata è indicata nella griglia VD corrispondente alla categoria di appartenenza.

- L'esercizio deve essere composto da un numero minimo di 5 elementi appartenenti a gruppi strutturali diversi.
- Esercizio con meno di 5 ELEMENTI: PENALITA' – 2,00 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 allo stesso gruppo strutturale, in tal caso verrà riconosciuto l'elemento di maggior valore.
- **I GIRI NON** possono essere **RIPETUTI** se non contenuti nella stessa cella. Possono essere ripetuti se la rotazione, la posizione e il grado di elevazione della gb sono diverse, fanno eccezione quelli con gb tesa a 90° e 45° considerati lo stesso giro.
- 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.
- I SALTII ARTISTICI NON possono essere RIPETUTI, se non contenuti nella stessa cella, ad eccezione 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.

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' – 2,00 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 allo stesso gruppo strutturale, 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.

GRIGLIA VOLTEGGIO
PROGRAMMA SUPER B E SUPER A INDIVIDUALE

| CATEGORIA | | 10,00 | 10,50 | 11,00 | 11,50 | 12,00 | 12,50 | 13,00 | 13,50 | 14,00 | 14,50 |
|------------|-------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------------|---|--|--|--|--|
| LSB | 60 CM | Capovolta rotolata | Capovolta saltata | | | | | | | | |
| LSA 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 | Capovolta saltata | Verticale | Verticale spinta Ruota | Ruota spinta Rondata in pedana+spinta arrivo supina | Ribaltata Rondata Rondata+flic | | |
| RSA | 80 CM | | | | Capovolta rotolata | Capovolta saltata | Verticale | Verticale spinta Ruota | Ruota spinta Rondata in pedana+spinta arrivo supina | Ribaltata Rondata Rondata+flic | |
| JSA SSA | 80+20 CM | | | | | 80CM: Verticale | 80 CM: Verticale spinta 80 CM: Ruota | 80 CM: Ruota spinta 80 CM: Rondata in pedana+spinta arrivo supina | 80 CM: Ribaltata 80 CM: Rondata | MANI 80 CM+ARRIVO 100CM: Ruota spinta 80 CM: Rondata+flic | MANI 80 CM+ARRIVO 100CM: Rondata MANI 80 CM+ARRIVO 100CM: Ribaltata MANI 80 CM+ARRIVO 100CM: Rondata+flic |

GRIGLIA VOLTEGGIO
PROGRAMMA TOP LEVEL - ALLIEVE

| CATEGORIA | | 12,00 | 12,50 | 13,00 | 13,50 | 14,00 | 14,50 | 15,00 |
|-----------|----------|---------------------|-------------------------|---|--|---|---|--|
| 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+spintaarrivo 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 | | 14,50 | 15,00 | 15,50 | 16,00 | 16,50 |
|--------------|----------------------|------------------------|---|--|--|---|
| A5 | 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 ½ + verticale | | |
| 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 ½ + verticale | |
| J2 SENIOR | DA 120 CM A 80 CM | | | 80 CM: Ribaltata | 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: Rondata+flic | 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 ANCHE TUTTO 80 CM: Rondata in pedana ½ + verticale arrivo supino | MANI 120 CM ARRIVO 80 CM: CON ARRIVO IN PIEDI O INFILATO: Rondata ANCHE TUTTO 80 CM: Rondata in pedana ½ ribaltata |

NOTE ALLA GRIGLIA 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 del corpo.

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

PROGRAMMA SUPER B, SUPER A INDIVIDUALE - TOP LEVEL

| | | 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'impostazione 2" |
| | | | | squadra 1" | entrata in spaccata frontale | squadra 2" anche max | | | | | rovesciata avanti |
| | 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'impostazione 2" |
| | | | | | battutta + 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 | |
| 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 (cosacco) | posizione a I | | | | | |
| | | | | 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 saggitale + pennello | s. gatto+ rovesciata A | rovesciata d+carpio | flic + pennello | | enjambè cambio + flic |
| | | | | | | | ruota + pennello | ruota + sisonne | ribaltata + pennello | | |
| | | | | | | | rovesciata D + pennello | rovesciata a + enj sul posto | | | |
| 11 | USCITE trave alta | pennello | raccolto | rondata senza fase di volo | rondata | ruota + pennello | salto D raccolto | rondata o flic + pennello | Teso A spinta 1 piede con 1 avvitamento | 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 avvitamento 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 ALLA 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 (es.1: pennello + pennello [8A] e rovesciata dietro pennello[10F] CORRETTO), ma NON può essere eseguito sia come salto singolo che in serie (es.2: 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 entrambi i 2 salti devono essere spinti ad 1 piede.
- Nella RIGA 8, dove possibile, è consentito invertire l'ordine degli elementi richiesti nella serie (Es.1: pennello + raccolto [8C] può essere eseguito come raccolto + pennello [8C].
Es.2: s. gatto + pennello[8B] pennello + s. gatto ERRATO, la cella non verrà assegnata).
- Gli ENJAMBÈ, dove non diversamente specificato si intendono con apertura a 180°. **L'apertura a 90° o a 180° sono considerati salti identici.** Possono essere presi 1 sola volta come tutti gli altri salti artistici, mentre enjambè spinta a 1 piede ed enjambè spinta a 2 piedi, sono considerati salti differenti.
- Il SALTO CARPIATO può essere effettuato sia unito che divaricato, ma non viene considerato come salto differente, quindi NON può essere ripetuto(es.[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 [5G] e flic pennello[10H]).
- 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.
L'entrata in spaccata frontale prevede di staccare entrambe le mani e di essere tenuta 2".
- 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].

GRIGLIA CORPO LIBERO
PROGRAMMA SUPER B, SUPER A INDIVIDUALE - TOP LEVEL

| | | 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 1/2 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 eso smezzato | ruota senza + flic smezzato |

NOTE ALLA 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. Le serie dei salti artistici nel SUPER e nel TOP LEVEL possono essere effettuati con passaggi di danza, e possono essere invertiti quando il primo salto lo consente.
- 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 (es.1 rondata + pennello [7B] e rondata + flic + pennello [3C] CORRETTO. Esempio 2: verticale 1/2 giro [5C] e verticale 1/2 giro [11C] ERRATO, verrà conteggiata per il VD solo una cella). Fa eccezione la cella 7I, che non è compatibile con le celle 2E, 2G (se svolto senza ribaltata) e 2H se tutti e 3 i salti hanno lo stesso atteggiamento corporeo.
- CELLA 2C: l'arrivo della ribaltata è libero. Può essere eseguita ad 1 o 2 piedi a discrezione della ginnasta.
- Gli ENJAMBÈ dove non specificato si intendono spinta a 1 piede. È concessa sia la tecnica di passé developpé che di developpé 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. (es. mezzo giro impugnando gb libera [4D] [4E] se la gamba impugnata non raggiunge i gradi per essere assegnato verrà declassato a [4D] mezzo giro gb libera tesa a 45°).
- 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).
- LA SQUADRA MAX È RICONOSCIUTA SE LE GAMBE SONO ALMENO A 45° E IL BUSTO NON PUO' ESSERE APPGGIATO AGLI ARTI SUPERIORI.

GRIGLIA PARALLELE ASIMMETRICHE
PROGRAMMA LARGE (specialità) - SUPER B, SUPER A, INDIVIDUALE - TOP LEVEL

| | | 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 | | |
| | | 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 tesa | 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 allo 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 fioretto stacco |
| 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 | | fioretto stacco |
| | | basculare in presa poplitea | basculare 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 infilato a gambe tese | | | kippe | | |
| | | | | | fuchs+ infilata 1 presa poplitea | fuchs + infilata 1 gamba tesa | fuchs + kippe | | |
| 8 | SLANCI SQUADRATI | slancio squadrato sotto lo staggio | | slancio squadrato sopra staggio | | slancio squadrato all'orizzontale | | slancio squadrato + 45° | slancio squadrato alla verticale |
| 9 | CIRCOLARI AVANTI | basculare in presa poplitea | basculare a gambe tese | ochetta a gambe flesse | ochetta a gambe tese | | kippe | giro di pianta avanti gb piegate | granvolta di petto anche con 1/2 giro |
| | | cambio di impugnatura da palmare a dorsale e 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 infilato a gambe tese | | | 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 ALLA GRIGLIA DELLE PARALLELE ASIMMETRICHE:

Legenda:

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

- TUTTI gli elementi POSSONO ESSERE RIPETUTI più volte, sono conteggiati solo una volta però per assegnare il valore di partenza (es. kippe + slancio + giro addominale + fuchskippe + giro addominale, per VD sono conteggiare [1H] + [3C] + [7E] + [9H]).
FANNO ECCEZIONE la combinazione all'interno di una cella e il singolo elemento in un'altra; questi sono considerati elementi differenti.
Esempio: [1G] (entrata infilata a 1) + [6G] o [7G] (fuchs+infilata a 1 a gamba tesa) oppure [5H] (mezza volta + giro addominale) + [7E] (giro addominale). Sono tutti conteggiati per il VD.
- Gli elementi in presa poplitea o a gamba tesa sono considerati uguali e quindi non possono essere ripetuti per il conteggio del VD (es. 6F= fuchs+infilata1 presa poplitea e 7G = fuchs + infilata 1 gamba tesa per VD sarà assegnato solo 7G per andare a favore della ginnasta e assegnare il valore maggiore). Vale lo stesso principio per le bascule.
- TUTTI gli elementi sono penalizzati per ESECUZIONE, anche se non conteggiati per l'assegnazione del VD.
- L'elemento FUCHS viene presa solo dall' appoggio.
- L'elemento kippe può essere conteggiato 4 volte se eseguito in tutte le sue varianti: entrata kippe 1H, kippe breve 6H o 9H, fuchs +kippe 7H o 9 H. Sono considerate differenti anche kippe eseguita su SI e kippe eseguita su SS.
- Gli slanci squadrati (riga 8) e uniti (riga 3) sono conteggiati una sola volta, per l'assegnazione del VD è 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 è conteggiata due volte per il VD se effettuata una volta dalla sospensione [9E] e una volta dall'appoggio sullo staggio superiore [5E].
- La MEZZAVOLTA [5G], è declassata alla cella [5E] se non eseguita con una chiara azione di frustata e con l'arrivo in appoggio a corpo teso.
- CAPOVOLTA +45° [2J], PIANTE +45° [6J] e STALDER +45° [7J] sono riconosciuti anche se terminati in verticale senza alcuna penalità sull'angolo di uscita.
Il cambio di impugnatura (9C) da dorsale a palmare e viceversa si intende con entrambe le mani e in appoggio ma non con gamba infilata.
- L'elemento 4E (slancio e posa dei piedi) può essere eseguito anche a gambe divaricate.
- L'attacco dei piedi per gli elementi **passanti dalla verticale o + 45°**, possono essere eseguiti con posa dei piedi successivi. Esempio 6J

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)

Nella squadra possono essere inserite atlete con tesseramento disabili.

| PROGRAMMA | CATEGORIA | FASCIA |
|-----------|--|-----------|
| Small | Lupette e Tigrotte e Pulcine (fuori quota) | 1^ Fascia |
| | Allieve, Ragazze, Junior e Senior | 2^ Fascia |
| Medium | Pulcine e Lupette | 1^ Fascia |
| | Tigrotte e Allieve | 2^ Fascia |
| | Ragazze, Junior e Senior | 3^ Fascia |
| Large | Pulcine e Lupette | 1^ Fascia |
| | Tigrotte e Allieve | 2^ Fascia |
| | Ragazze, Junior e Senior | 3^ Fascia |
| Super | Lupette, Tigrotte e Allieve | 1^ Fascia |
| | Ragazze, Junior e Senior | 2^ Fascia |
| Top Level | Allieve 1, Allieve 2, Allieve 3, Allieve 4 | 1^ Fascia |
| | Junior 1, Junior 2, Junior 3 e Senior | 2^ Fascia |

COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO

| | |
|--|--|
| Difficoltà | Punti 10,00 (8,00 small) |
| Esecuzione Tecnica | Punti 10,00 |
| Esecuzione Generale | Punti 5,00 (7,00 small) |
| Valore Coreografico Suddiviso in: - occupazione dello spazio - sincronia con la musica - monotonia dei movimenti - lavoro di collaborazione (4 obbligatorie) - sincronia dei ginnasti - espressività musicale - lavoro sui 3 livelli - formazioni (4 obbligatorie) | Punti 15,00 Fino a punti 2,00 Fino a punti 2,00 Fino a punti 1,50 Fino a punti 2,00 Fino a punti 2,00 Fino a punti 2,00 Fino a punti 1,50 Fino a punti 2,00 |
| TOTALE PUNTEGGIO | PUNTI 40,00 |

PROGRAMMA SMALL – Ginnastica Insieme**Fascia unica: lupette e tigrotte (pulcine fuori quota)**

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

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

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

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

Fascia unica: Allieve, Ragazze, Junior /Senior

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

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

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

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

PROGRAMMA MEDIUM – Ginnastica Insieme

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

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

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

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

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

PROGRAMMA LARGE – Ginnastica Insieme

1^ Fascia: pulcine, lupette

2^ Fascia: tigrotte e allieve

3^ Fascia: ragazze, junior e senior

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

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

| <i>ELEMENTI 1^ FASCIA</i> | <i>ELEMENTI 2^ E 3^ FASCIA</i> |
|--|---|
| Salto sforbiciata o Salto del gatto | Salto sforbiciata o Salto del gatto con 1/2 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

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

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

| <i>ELEMENTI 1^ FASCIA</i> | <i>ELEMENTI 2^ FASCIA</i> |
|--|--|
| Salto del gatto con ½ giro o 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

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

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

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

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste

PROGRAMMA MASTER – Ginnastica Insieme

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

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

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

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

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

Minitrampolino Specialità

TABELLA VD PROGRAMMI MEDIUM, LARGE, MASTER

| | | | | |
|------------------------------|--|-------------------|-------------------|-----------------------|
| MEDIUM | PULCINE (VP MAX 10,00) | | | |
| | LUPETTE (VP MAX 10,50) | | | |
| | TIGROTTE (VP MAX 20,50) | | | |
| | ALLIEVE - RAGAZZE - JUNIOR - SENIOR (VP MAX 21,50) | | | |
| LARGE | PULCINE - LUPETTE (VP MAX 20,50) | | | |
| | TIGROTTE (VP MAX 21,50) | | | |
| | ALLIEVE - RAGAZZE - JUNIOR - SENIOR (VP MAX 22,50) | | | |
| MASTER | MASTER (VP MAX 22,50) | | | |
| | 10,00 | 10,50 | 11,00 | 11,50 |
| SALTI ARTISTICI 1 | pennello | raccolto | carpio divaricato | |
| SALTI ARTISTICI 2 | salto a X | pennello ½ giro | raccolto ½ giro | pennello 1 giro |
| RIBALTATA AVANTI | | | verticale | ribaltata |
| LAVORO DIETRO | | | | rondata + pennello |
| SALTI AVANTI RACCOLTI | capovolta | capovolta saltata | | salto avanti raccolto |

TABELLA VD PROGRAMMI SUPER B E SUPER A

| | | | | | |
|------------------------------|--|-------------------|-----------------------|-----------------------|--|
| SUPER B | LUPETTE (VP MAX 21,50) | | | | |
| | TIGROTTE (VP MAX 22,50) | | | | |
| | ALLIEVE - RAGAZZE - JUNIOR - SENIOR (VP MAX 23,50) | | | | |
| SUPER A | LUPETTE (VP MAX 22,50) | | | | |
| | TIGROTTE (VP MAX 23,50) | | | | |
| | ALLIEVE - RAGAZZE - JUNIOR - SENIOR (VP MAX 24,50) | | | | |
| | 10,50 | 11,00 | 11,50 | 12,00 | 12,50 |
| SALTI ARTISTICI 1 | raccolto | carpio divaricato | | | |
| SALTI ARTISTICI 2 | pennello ½ giro | raccolto ½ giro | pennello 1 giro | | |
| RIBALTATA AVANTI | | verticale | ribaltata | | |
| LAVORO DIETRO | | | rondata + pennello | rondata + flic | rondata + salto dietro raccolto o carpio |
| SALTI AVANTI RACCOLTI | capovolta saltata | | salto avanti raccolto | | |
| SALTI AVANTI CARPI | | | | salto avanti carpiato | |
| SALTI AVANTI TESI | | | | | salto avanti teso |

TABELLA VD PROGRAMMA TOP LEVEL

| TOP LEVEL | ALLIEVE 1 (VP MAX 23,50) | | | | | | | | | | |
|------------------------------|----------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|--|------------------------------------|--|--|--|--|
| | ALLIEVE 2 (VP MAX 24,50) | | | | | | | | | | |
| | ALLIEVE 3 (VP MAX 25,50) | | | | | | | | | | |
| | ALLIEVE 4 (VP MAX 26,50) | | | | | | | | | | |
| | ALLIEVE 5 (VP MAX 27,50) | | | | | | | | | | |
| | JUNIOR 1 (VP MAX 28,50) | | | | | | | | | | |
| | JUNIOR 2 - SENIOR (VP MAX 29,50) | | | | | | | | | | |
| | 10,00 | 10,50 | 11,00 | 11,50 | 12,00 | 12,50 | 13,00 | 13,50 | 14,00 | 14,50 | 15,00 |
| SALTI ARTISTICI 1 | pennello | raccolto | carpio divaricato | | | | | | | | |
| SALTI ARTISTICI 2 | salto a X | pennello 1/2 giro | raccolto 1/2 giro | pennello 1 giro | | | | | | | |
| RIBALTATA AVANTI | | | verticale | ribaltata | | | | | | | |
| LAVORO DIETRO | | | | rondata + pennello | rondata + flic | rondata + salto dietro raccolto o carpio | rondata + salto dietro teso | rondata + salto dietro raccolto con 1/2 giro | rondata + salto dietro teso con 1/2 giro | rondata + salto dietro raccolto con 1 giro | rondata + salto dietro teso con 1 giro |
| SALTI AVANTI RACCOLTI | capovolta | capovolta saltata | | salto avanti raccolto | | | salto avanti raccolto con 1/2 giro | | | salto avanti raccolto con 1 giro | |
| SALTI AVANTI CARPI | | | | | salto avanti carpiato | | | salto avanti carpio con 1/2 giro | | | |
| SALTI AVANTI TESI | | | | | | salto avanti teso | | | salto avanti teso con 1/2 giro | | salto avanti teso con 1 giro |

Per tutte le CATEGORIE:

2 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 **DUE** salti eseguiti e sottraendo le penalità esecutive.

Solo per pulcine e lupette medium si prende il salto migliore, ma devono essere comunque in celle differenti anche se della stessa colonna.

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

Esempi:

- **ALLIEVA MEDIUM**, valore partenza max 21,50

SALTO 1: VALORE 10,50; SALTO 2 VALORE 11,00 salti concessi fino al valore max 11,00

- **SENIOR LARGE**, valore partenza max 22,50

SALTO 1: VALORE 11,00; SALTO 2: VALORE 11,50 salti concessi fino al valore max 11,50

La ginnasta dovrà eseguire i salti, partendo da quello con valore minore.

- **LUPETTA SUPER B**, valore partenza max 21,50, salti concessi fino al valore max 11,00

SALTO 1: VALORE 10,50; SALTO 2 VALORE 11,00

RAGAZZE SUPER A, valore partenza max 24,50, salti concessi fino al valore max 12,50

SALTO 1: VALORE 12,00; SALTO 2: VALORE 12,50.

- **ALLIEVE 4**, valore partenza max 26,50

SALTO 1 VALORE 13,00; SALTO 2 VALORE 13,50