

PROGRAMMI TECNICI

Ginnastica Artistica

Femminile

2027

NB: sono scritte in rosso le parti integrate rispetto all'edizione 2026

CATEGORIE D' ETÀ 2027

PROGRAMMA SMALL di squadra		PROGRAMMA MEDIUM di squadra	
CATEGORIA	ANNO DI NASCITA	CATEGORIA	ANNO DI NASCITA
Pulcine/i	2023/2022/2021	Lupette	2020/2019
Lupette/i	2020/2019	Tigrotte	2018/2017
Tigrotte/i	2018/2017	Allieve	2016/2015
Allieve/i	2016/2015	Ragazze	2014/2013
Ragazze/i	2014/2013	Junior/Senior	2012 e precedenti
Junior/Senior	2012 e precedenti		

PROGRAMMA SUPER di squadra		
SQUADRA	CATEGORIA	ANNO DI NASCITA
Allieve	Tigrotte e Allieve	2018/2017/2016/2015
Juniores	Ragazze, Junior, Senior	2014 e precedenti

PROGRAMMA MEDIUM, LARGE, SUPER B, SUPER A individuale		PROGRAMMA TOP LEVEL individuale	
CATEGORIA	ANNO DI NASCITA	CATEGORIA	ANNO DI NASCITA
Pulcine	2023/2022/2021	Allieve 1	2019 (8 anni compiuti) 2018
Lupette	2020/2019	Allieve 2	2017
Tigrotte	2018/2017	Allieve 3	2016
Allieve	2016/2015	Allieve 4	2015
Ragazze	2014/2013	Allieve 5	2014
Junior	2012/2011/2010	Junior 1	2013
Senior	2009 e precedenti	Junior 2	2012
Master	1996 e precedenti	Senior	2011 e precedenti

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

SPECIALITÀ PREVISTE

Ginnastica artistica femminile

❖ Concorso a squadre:

Programma Small - Programma di squadra su tre attrezzi: corpo libero, trave, minitrampolino o volteggio.

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.

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.

Programma Super a squadre -Programma di squadra su 4 attrezzi: corpo libero, trave, volteggio e parallele asimmetriche.

La squadra potrà essere composta da un minimo di 3 ad un massimo di 5 ginnaste, tutti i componenti della squadra possono presentare la loro prova agli attrezzi ma, ai fini della classifica, saranno sommati i 3 punteggi migliori. Ai fini della classifica Assoluta saranno sommati i tre punteggi degli attrezzi migliori, scartando l'attrezzo con il punteggio più basso.

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 vengono conteggiati tutti e tre gli attrezzi.

Ogni ginnasta dovrà eseguire obbligatoriamente una prova ai 3 attrezzi, per rientrare nella classifica sia assoluta che di specialità.

La classifica di Specialità sarà stilata se il numero totale delle ginnaste lo consente (punto 15 Regolamento Ginnastica Artistica 2027).

Programma Large - corpo libero, trave, volteggio.

Ai fini della classifica vengono conteggiati tutti e tre gli attrezzi.

Ogni ginnasta dovrà eseguire obbligatoriamente una prova ai 3 attrezzi, per rientrare nella classifica sia Assoluta che di Specialità.

La classifica di Specialità sarà stilata se il numero totale delle ginnaste lo consente (punto 15 Regolamento Ginnastica Artistica 2027).

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 - corpo libero, trave, volteggio e parallele asimmetriche.

Ogni ginnasta deve presentare obbligatoriamente una prova a 3 o 4 attrezzi*

Ai fini della classifica Assoluta saranno scelti i tre attrezzi con miglior punteggio.

La classifica di Specialità sarà stilata se il numero totale delle ginnaste lo consente (punto 15 Regolamento Ginnastica Artistica 2027).

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.

In questo caso la classifica di specialità verrà stilata indipendentemente dal numero delle ginnaste partecipanti.

Programma Top Level - corpo libero, trave, volteggio e parallele asimmetriche.

Ogni ginnasta deve presentare obbligatoriamente una prova ai 4 attrezzi.

La classifica Assoluta terrà conto dei quattro punteggi ottenuti.

La classifica di Specialità sarà stilata se il numero totale delle ginnaste lo consente (punto 15 Regolamento Ginnastica Artistica 2027).

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.

In questo caso la classifica di specialità verrà stilata indipendentemente dal numero delle ginnaste partecipanti.

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.

La classifica di Specialità sarà stilata se il numero totale delle ginnaste lo consente (punto 15 Regolamento Ginnastica Artistica 2027).

Il programma master è riservato alle ginnaste over 30 che non hanno nessuna esperienza di gare recenti nel settore della ginnastica e/o che non abbiano preso parte da almeno 4 anni a competizioni federali, o CSI, ad esclusione del programma medium. È prevista anche la specialità agli attrezzi.

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 2027.



SCHEDE DI DICHIARAZIONE

Ciascun allenatore dovrà compilare le schede del programma allegato e **dove richiesto caricarle sul portale dedicato.**

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	TEMPO
PULCINE	10,00	PERCORSO MOTORIO	4 ELEMENTI A	4 ELEMENTI A	max 1'
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/minitrampolino.

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. Per la categoria PULCINE non è prevista una penalità per il tempo di esecuzione.

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 ed uso dello spazio**, con **4 elementi** differenti, scelti tra quelli proposti nella griglia.

Tempo max di esecuzione 1 minuto. Per la categoria PULCINE non è prevista una penalità per il tempo di esecuzione.

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)	max 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 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 di **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 a squadre Programma Super

Gara a squadre femminile, squadra Allieve (cat. Tigrotte e Allieve) e **squadra Juniores** (cat. Ragazze, Junior e Senior) su 4 attrezzi: corpo libero, trave, volteggio e parallele asimmetriche.

SQUADRA	VD max	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	TEMPO	
ALLIEVE	12,00	2 salti anche uguali si considera il migliore.	ALMENO 5 elementi (scelti max 1 per riga), OBBLIGO di eseguire entrata e uscita. Composizione del punteggio 10 esecuzione+ VD = VD max	ALMENO 5 elementi (scelti max 1 per riga), OBBLIGO di eseguire i 4 gruppi strutturali evidenziati; durata max 1'15". Composizione del punteggio 10 esecuzione+ VD= VD max	ALMENO 5 elementi (scelti max 1 per riga), OBBLIGO di eseguire i 4 gruppi strutturali evidenziati; durata max 1'15". con accompagnamento musicale, anche cantato della durata indicata per ogni categoria. Composizione del punteggio 10 esecuzione+ VD= VD max	ALLIEVE	max 1'15"
JUNIORES	13,50					JUNIORES	max 1'15"

COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO SUPER a SQUADRE

VOLTEGGIO: Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia. Ai fini della classifica vale il salto migliore. Per gli elementi fare riferimento alle griglie Super B e Super A

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

Griglie, esigenze specifiche, mancanza elementi e note tecniche sono le stesse del programma individuale Super B e super A.

Super B e A e Top Level. PARALLELE, TRAVE e CORPO LIBERO: VALORE MASSIMO di partenza (VD max) = E 10,00 punti + VD Allieve max 2 punti, Junior e Senior max 3,5 punti.

TRAVE: minimo due travi sia per allieve sia per juniores e per uso della trave bassa 0,30 di penalità.

Griglie, esigenze specifiche, mancanza elementi e note tecniche sono le stesse del programma individuale Super B e A e Top Level.

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	max 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)	
JUINOR 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)	max 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)	max 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. Per la categoria PULCINE non è prevista la coreografia.

TRAVE bassa: Esercizio di libera ideazione con 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Tempo di esecuzione 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 e non è prevista una penalità per il tempo di esecuzione. 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 di max 1' di libera ideazione, con 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia. Solo per le PULCINE non è consentita la musica, non c'è richiesta di uso dello spazio e non è prevista una penalità per il tempo di esecuzione. 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.

Esigenza: l'esercizio dovrà contenere almeno 3 elementi della parte artistica e 2 elementi di parte pre-acrobatica e/o acrobatica o viceversa (per mancanza di tale esigenza sarà applicata la penalità neutra di 0,30 o.v.; per mancanza di eventuali elementi B pen. di 0,30 o.v.). **Per la categoria PULCINE nessuna esigenza richiesta e non è prevista una penalità per il tempo di esecuzione e non è prevista la coreografia.**

Nella griglia degli elementi è specificato che 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 2 lunghezze della trave. Le righe per assolvere all'esigenza acrobatica sono RIGA 2 e 5, le altre righe sono considerate parte artistica. Per le ENTRATE è considerata acrobatica la capovolta avanti e per le USCITE la ruota e la rondata. **Tempo di esecuzione 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 di max 1', di libera ideazione, con 5 elementi differenti, scelti tra quelli proposti nella griglia. **Solo per le PULCINE non è consentita la musica, non c'è richiesta di uso dello spazio e non è prevista una penalità per il tempo di esecuzione.** 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). **Le righe per assolvere all'esigenza acrobatica sono RIGA 2, 3, 6, 7 le altre sono considerate parte artistica. Tutte le verticali sono considerate acrobatica.**

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 LEVEL.

NON si possono eseguire due elementi appartenenti alla stessa riga/gruppo strutturale.

Non sono richieste esigenze o gruppi strutturali.

Programma MASTER

Il programma master è riservato alle ginnaste over 30 che non hanno nessuna esperienza di gare recenti nel settore della ginnastica e/o che non abbiano preso parte da almeno 4 anni a competizioni federali, o CSI, ad esclusione del programma medium. È prevista anche la specialità ai singoli attrezzi. 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 di esecuzione max 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 di esecuzione max 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 serneige 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 DA UTILIZZA

- 1 trakkino (o step in alternativa)
- 3 cinesini (o testimoni)
- 4 cerchi
- 2 coni con bacchette o 1 ostacolo basso
- 2 funi
- 2 step

DESCRIZIONE

- Partenza dal trakkino con un cinesino o testimone in mano. Effettuare un salto in lungo con arrivo a piedi pari uniti (PPU) fino dentro al cerchio (posizionato ad 1 metro circa dal punto di stacco) con un cinesino (testimone) al suo interno. Scambiare il cinesino/testimone
- Scavalcare con un salto l'ostacolo (o coni con bacchetta)
- Correre tra le due funi (posizionate per formare una corsia larga circa 30/40 cm, lunga circa 1,5 mt)
- Saltare in alto sullo step (posto trasversalmente), saltare in basso dentro il cerchio a PPU e ripetere per il secondo step e il secondo cerchio
- Saltelli nei cerchi salto divaricato, unito (o su 1 piede), divaricato
- Correre ed entrare nel cerchio, scambiare il cinesino (o testimone) e STOP al tempo
- Ritornare di corsa per far partire il compagno/a 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 9,00	PUNTI 9,50	PUNTI 10,00
LUPETTE/I	Altezza cm 40		s. a X	pennello; s. raccolto
TIGROTTE/I	Altezza cm 40	s. a X	pennello	s. raccolto; penn. ½ giro A/L
ALLIEVE/I, RAGAZZE/I, JUNIOR/SENIOR	Altezza cm 40	pennello	s. raccolto; penn. ½ giro A/L; capov av	capov av saltata; carpiato divaricato; s. raccolto ½ giro

**GRIGLIA VOLTEGGIO
PROGRAMMA SMALL E MEDIUM A SQUADRE**

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 9,00	PUNTI 9,50	PUNTI 10,00
LUPETTE/I	Altezza cm 40		Framezzo raccolto	pennello; capov av rotolata
TIGROTTE/I	Altezza cm 40		Framezzo raccolto	pennello; capov av rotolata
ALLIEVE/I, RAGAZZE/I, JUNIOR/SENIOR	Altezza cm 40	pennello	capov av rotolata	capov av saltata

Legenda:

s: salto; penn: pennello; capov:capovolta; av:avanti; A/L: asse longitudinale

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 PENN.: battuta dentro un cerchio arrivo sul tappetone	Senza rincorsa PENN	Rincorsa (anche su pedana) battuta + PENN.
PULCINE LARGE	20 CM	Senza rincorsa PENN.: battuta dentro un cerchio arrivo sul tappetone	Senza rincorsa PENN. in pedana arrivo sul tappetone	rincorsa (anche in pedana) battuta + PENN. arrivo sul tappetone	PENN.
LUPETTE MEDIUM TIGROTTE MEDIUM	40 CM		CAPOV. ARRIVO ANCHE SEDUTA		PENN.; CAPOV.
LUPETTE LARGE TIGROTTE LARGE MASTER	40 CM		PENN.	CAPOV. av.	VERT. arrivo supino; CAPOV. saltata
ALLIEVE MEDIUM RAGAZZE MEDIUM	60 CM		CAPOV. rotolata	CAPOV. saltata	VERT. arrivo supino; RUOTA senza spinta (arrivo anche lat.)
ALLIEVE LARGE JUNIOR MEDIUM SENIOR MEDIUM	60 CM	CAPOV. rotolata	CAPOV. saltata	VERT. arrivo supino	VERT. spinta; RUOTA senza spinta con arrivo anche laterale
RAGAZZE LARGE JUNIOR LARGE SENIOR LARGE	80 CM		80 cm: CAPOV. saltata VERT.	80 cm: RUOTA con fase di spinta VERT. spinta	80 cm arrivo 120 cm: VERT. spinta arrivo su tappetone 120 cm; RIBA o ROND 80 cm; ROND in pedana e arrivo supino sui tapp. 80 cm

Legenda:

penn:pennello; capov: capovolta; vert: verticale: rond: rondata; Riba: ribaltata

GRIGLIA TRAVE

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

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

NOTE ALLA GRIGLIA DELLA TRAVE:

Legenda

s: salto; av: avanti; D: dietro; sup: superiori; a.i: arti inferiori; gb: gamba/e; pd: piede/i; vert: verticale; div: divaricata/o; enj: enjambée; dx: destra; sx: sinistra; penn: pennello; capov: capovolta; equil: equilibrio; rel: relevé; p: passi

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

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

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

Nelle ANDATURE ci deve essere uno spostamento, per riconoscere la riga.

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.

PROGRAMMA LARGE: Mancanza di ESIGENZA elemento artistico o acrobatico e/o elemento B pen. 0,30 o.v.

Le righe per assolvere **all'esigenza acrobatica** sono **RIGA 2 e 5**, le altre righe sono considerate parte artistica.

Per le **ENTRATE** è considerata **acrobatica la capovolta avanti e per le USCITE la ruota e la rondata.**

GRIGLIA CORPO LIBERO

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

RIGA	GRUPPO STRUTTURALE	A	A	A	B	B	B
		Per programma Small, Squadra Medium lupette, pulcine e lupette individuali					
1	SERIE ARTISTICA	chassé dx + chassé sx	chassé + gatto	s. gatto + s. gatto	s. gatto + enj 90°	s. gatto + s. gatto 1\2 giro	enj + s. gatto 1 giro
				s. gatto + sforbiciata	chassé + enj	enj + enj	enj + enj laterale
2	ACRO AVANTI		slancio alla vert. di una gb	vert. sforbiciata	vert. di passaggio	vert. capovolta	rovesciata av.
			capov av	capovolta av. partenza e arrivo in pd		ribaltata	ribaltata + pennello
3	ACRO DIETRO e LATERALE	in pd rotolare sulla schiena e ritorno	capov D	capov. D partenza e arrivo in pd	capov. D partenza e arrivo gb tese unite	capov. alla vert.	rovesciata dietro
		1 rotolamento (A/L)		ruota	ruota + ruota	rondata	rondata + pennello
4	GIRI	equil in passé 2"	1/2 giro su 2 pd	1/2 giro in passé	1\2 giro in passé + 1\2 giro in rel. su 2 avampiedi	1 giro passé	1 giro passé + 1\2 giro in passé
		equil su 2 pd in rel. 2"	equil gb tesa a 45° 2"	1/2 giro gb libera tesa	1\2 gb tesa a 45°	1 giro gb tesa	1\2 giro gb tesa a 90°
5	ANDATURE		3 p in quadrupedia con spinta arti inf.	2 slanci 1 av e 1 D (dx+ sx)			
			2 slanci av. dx + sx				
6	PRE-ACRO		cap. av + bacino in vert. a gb. flesse	ruota	ruota + penn.	cap. av + vert. (gb.flesse)	cap. av + vert. gb tese (unite o divaricate)
							rovesciata av + ruota
7	ACRO MISTA		cap. av. o D + penn.	Capov. av. o D+ penn 1/2 giro	capov. av. saltata + penn 1\2 giro	capov. av o D+ penn 1 giro	rondata + enj sul posto
						rondata + s. divaricato o carpiato	
8	SALTO 1 PIEDE	2 p saltellati (in passé) dx e sx	sforbiciata	enj 90°	enj	enj laterale	enj cambio
			s. gatto	s. gatto 1/2 giro	s. gatto 1 giro		
9	SALTO 2 PIEDI	1 saltello div. le gb (o viceversa)	pennello	s. raccolto	s. raccolto 1\2 giro	cosacco	cosacco 1\2 giro
				penn. 1/2 giro	penn.1 giro	enj. sul posto o sisonne	s. raccolto 1 giro
						s. carpio o divaricato	
10	TENUTE e MOBILITA'	candela di passaggio	candela (anche con sostegno delle mani) 2"		squadra di forza 2"	vert. 2"	vert. 1\2 giro
			flessione busto av 2"		ponte 2"	staccata sagittale o frontale 2"	

NOTE ALLA GRIGLIA DEL CORPO LIBERO:

Legenda:

-s: salto; av: avanti; D: dietro; sup: superiori; a.i: arti inferiori; gb: gamba/e; vert: verticale; div: divaricata/o; enj: enjambée; dx: destra; sx: sinistra; penn: pennello; capov: capovolta; equil: equilibrio; rel: relevé; p: passi; A/L: asse longitudinale

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

La prima colonna può essere utilizzata solo da pulcine, lupette e programma small.

Per ogni elemento mancante penalità di 1,00 punto.

Nelle ANDATURE ci deve essere uno spostamento, per riconoscere la riga.

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 RIPIETUTI 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.

PROGRAMMA LARGE: Mancanza di ESIGENZA elemento artistico o acrobatico e/o elemento B pen. 0,30 o.v.

Le righe per assolvere all'esigenza acrobatica sono RIGA 2, 3, 6, 7 le altre sono considerate parte artistica.

PROGRAMMI Super B, Super A, Top Level

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

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

VOLTEGGIO

La griglia è costruita rispettando i valori di partenza obbligatori 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.1,25 - mt.1,05 dai tappetoni). L'esercizio deve essere composto da un numero minimo di 5 elementi appartenenti a gruppi strutturali diversi.

Tempo massimo di esecuzione

1'00" per le categorie Lupette, Tigrotte, Allieve Super B;

1'15" per le categorie Allieve Super A e Ragazze Super B

1'30" per le categorie Ragazze Super A, Junior e Senior.

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

Categorie Top Level obbligo di almeno 2 travi.

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.

- 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 SALTİ 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 ripetuti 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.

L'esercizio deve essere composto da un numero minimo di 5 elementi appartenenti a gruppi strutturali diversi.

Tempo massimo di esecuzione

1'00" per le categorie Lupette, Tigrotte, Allieve Super B;

1'15" per le categorie Allieve Super A e Ragazze Super B

1'30" per le categorie Ragazze Super A, Junior e Senior.

- 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 SALTI 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.
- 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 alle parallele.

GRIGLIA VOLTEGGIO

PROGRAMMA SUPER B, SUPER A INDIVIDUALE - SQUADRA SUPER

CATEGORIA		10,00	10,50	11,00	11,50	12,00	12,50	13,00	13,50	14,00	14,50
LSB	60 CM	Capov. rotolata	Capov. saltata								
LSA TSB	60 CM	Capov. rotolata	Capov. saltata	Vert.							
TSA ASB SQ ALLIEVE	80 CM		Capov. rotolata	Capov. saltata	Vert.	Vert. spinta Ruota					
ASA RSB	80 CM		Capov. rotolata	Capov. saltata	Vert.	Vert. spinta Ruota	Ruota spinta	Riba. Rond. Rond. in pedana+ arrivo supina			
JSB SSB SQ JUNIORES	80 CM			Capov. rotolata	Capov. saltata	Vert.	Vert. spinta Ruota	Ruota spinta Rond. in pedana+ arrivo supina	Riba. Rond. Rond+flic		
RSA	80 CM				Capov. rotolata	Capov. saltata	Vert.	Vert. spinta Ruota	Ruota spinta Rond in pedana+spinta arrivo supina	Riba Rond Rond+flic	
JSA SSA	80+20 CM					80CM: Vert.	80 CM: Vert. spinta	80 CM: Ruota spinta	80 CM: Riba	MANI 80 CM+ARRIVO 100CM: Ruota spinta	MANI 80 CM+ARRIV O 100CM: Rond
							80 CM: Ruota	80 CM: Rond in pedana+ arrivo supina	80 CM: Rond	80 CM: Rond+flic	MANI 80 CM+ARRIV O 100CM: Riba
											MANI 80 CM+ARRIV O 100CM: Rond+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	Capov. saltata	Vert.	Vert. spinta	Ruota spinta	Ribaltata		
				Ruota	Rondata in pedana+ arrivo supina	Rondata		
						Rondata+flic		
A2	80+20 CM	80 CM: Vert.	80 CM: Vert. spinta	80 CM: Ruota spinta	80 CM: Riba	MANI 80 CM+ARRIVO 100 CM: Ruota spinta	MANI 80 CM+ARRIVO 100 CM: Rond	
			80 CM: Ruota	80 CM: Rond in pedana+ arrivo supina	80 CM: Rond	80 CM: Rond+flic	MANI 80 CM+ARRIVO 100 CM: Riba	
							MANI 80 CM+ARRIVO 100 CM: Rond+flic	
A3 A4	80+40 CM				80 CM: Ruota spinta	80 CM: Riba	MANI 80 CM+ARRIVO 100 CM: Rond	MANI 80 CM+ARRIVO 120 CM ARRIVO IN PIEDI O MANI 120 CM ARRIVO 80 CM: ARRIVO IN PIEDI O INFILATO: Riba
					80 CM: Rondata in pedana+arrivo supina	80 CM: Rond	MANI 80 CM+ARRIVO 100 CM: Riba	MANI 80 CM+ARRIVO 120 CM ARRIVO IN PIEDI O MANI 120 CM ARRIVO 80 CM: ARRIVO IN PIEDI O INFILATO: Rond +flic
					80 CM: Vert. spinta	80 CM: Rond+flic	MANI 80 CM+ARRIVO 100 CM: Rond+flic	MANI 80 CM+ARRIVO 120 CM ARRIVO IN PIEDI O MANI 120 CM ARRIVO 80 CM: ARRIVO IN PIEDI O INFILATO: Rond ANCHE TUTTO 80 CM: Rond in pedana 1/2+vert.

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: Rond+flic	MANI 80 CM+ARRIVO 120 CM: CON ARRIVO IN PIEDI: Rond+flic	MANI 120 CM ARRIVO 80 CM: CON ARRIVO IN PIEDI O INFILATO: Rond+flic		
		80 CM: Riba	MANI 80 CM+ARRIVO 120 CM: CON ARRIVO IN PIEDI: Riba	MANI 120 CM ARRIVO 80 CM: CON ARRIVO IN PIEDI O INFILATO: Riba		
		80 CM: Rond	MANI 80 CM+ARRIVO 120 CM: CON ARRIVO IN PIEDI: Rond	MANI 120 CM ARRIVO 80 CM: CON ARRIVO IN PIEDI O INFILATO: Rond		
				ANCHE TUTTO 80 CM: Rond in pedana ½ + vert.		
J1	DA 120 CM A 80 CM		80 CM: Rond+flic	MANI 80 CM+ARRIVO 120 CM: CON ARRIVO IN PIEDI: Rond+flic	MANI 120 CM ARRIVO 80 CM: CON ARRIVO IN PIEDI O INFILATO: Rond+flic	
			80 CM: Riba	MANI 80 CM+ARRIVO 120 CM: CON ARRIVO IN PIEDI: Riba	MANI 120 CM ARRIVO 80 CM: CON ARRIVO IN PIEDI O INFILATO: Riba	
			80 CM: Rond	MANI 80 CM+ARRIVO 120 CM: CON ARRIVO IN PIEDI: Rond	MANI 120 CM ARRIVO 80 CM: CON ARRIVO IN PIEDI O INFILATO: Rond	
					ANCHE TUTTO 80 CM: Rond in pedana ½ + vert.	
J2 SENIOR	DA 120 CM A 80 CM			80 CM: Riba	MANI 80 CM+ARRIVO 120 CM: CON ARRIVO IN PIEDI: Rond+flic	MANI 120 CM ARRIVO 80 CM: CON ARRIVO IN PIEDI O INFILATO: Rond+flic
				80 CM: Rond+flic	MANI 80 CM+ARRIVO 120 CM: CON ARRIVO IN PIEDI: Riba	MANI 120 CM ARRIVO 80 CM: CON ARRIVO IN PIEDI O INFILATO: Riba
				80 CM: Rond	MANI 80 CM+ARRIVO 120 CM: CON ARRIVO IN PIEDI: Rond	MANI 120 CM ARRIVO 80 CM: CON ARRIVO IN PIEDI O INFILATO: Rond
					ANCHE TUTTO 80 CM: Rond in pedana ½ + vert. arrivo supino	ANCHE TUTTO 80 CM: Rond in pedana ½ ribaltata



NOTE ALLA GRIGLIA DEL VOLTEGGIO:

Legenda:

capov: capovolta; vert: verticale; rond: rondata; Riba: ribaltata

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 1-2-3-4-5 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 - SQUADRA SUPER

		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 pd	capov. D sotto la trave	framezzo alla seduta	capov. av		framezzo + squadra max 2"	vert. d'impostazione		vert. d'impostazione 2"
				squadra 1"	staccata frontale	squadra 2" anche max					rovesciata av.
					sforbiciata	passo + arabesque 2"					
	ENTRATE trave bassa	equil su 1 pd 2"	framezzo con posa dei pd	squadra 1"	framezzo alla seduta	capov. avanti		framezzo + squadra max 2"	vert. d'impostazione		vert. d'impostazione 2"
					battutta + penn.	squadra 2" anche max					
					Staccata frontale	passo + arabesque 2"					
2	ACRO AVANTI	in accosciata spinta a pd uniti sollevando il bacino	in accosciata spinta a pd uniti bacino alla vert.	capov. av.	slancio alla vert. di una gb	vert. apertura sagittale o vert. unita	tic tac	rovesciata avanti	ribaltata		ribaltata senza
3	GIRI	1/2 giro su due pd	1/2 giro passè	1/2 giro gb libera tesa	1/2 giro gb.libera a 45°	1 giro gb libera	1 giro passè o gb libera tesa		1 giro gb tesa 45°	1 giro e 1/2 passè (A/L 540°)	2 giri in passè
			1/2 giro su 2 pd + passo + 1/2 su 2 pd		1/2 giro in accosciata gb libera tesa		1/2 giro gb tesa 90°		1 giro in accosciata gb libera tesa	1 giro e 1/2 in accosciata gb libera tesa	1 giro gb tesa a 90°
							1/2 giro impugnata 180°				1 giro impugnata 180°
4	GINNICO a 2 piedi	pennello	enj sul posto (apertura 90°)	cosacco	enj sul posto	cosacco 1/2 giro	sissonne ad anello	penn. 1 giro	raccolto 1 giro	cosacco 1 giro	enj.1 giro
		s. raccolto		sisonne	s. divaricato o carpiato				s. del montone	Enj. sul posto 1/2 giro	divaricato o carpiato 1 giro
				Penn. 1/2 giro	raccolto 1/2 giro						enj. sul posto ad anello
5	ACRO DIETRO	candela	candela 2" partenza e arrivo in pd	Capov. D	ponte	ponte + rovesciata D	rovesciata D	flic	vert. + flic	salto D	flic + flic
										rovesciata + flic	
6	ACRO MISTA	discesa su un pd e arrivo supino	discesa su un pd e arrivo supino + rialzo su un pd	capov. av.		vert. apertura sagittale o vert. unita	ruota	vert. 2"	rondata	mezza ruota + discesa in squadra	ruota senza mani
								vert. capovolta		capovolta D alla vert.	s. costale

7	EQUILIBRI 2"	equil. su un pd	passé + développé a 90° + passé 2"	equil. su un pd gb. libera a 90°		equil. gb.libera in passé (rel.)		equil. gb libera tesa a 90° (rel.)	Equil in impugnata gb libera tesa 180°(rel.)		
			equil. su un pd. gb. libera a 45°		equil. in accosciata in rel. gb libera tesa (cosacco)	posizione a I					
				arabesque o orizzontale		equil. impugnando la gb libera tesa 180°					
8	SERIE ARTISTICA	pennello + pennello	s. gatto + penn.	s. gatto + raccolto	cosacco + penn.	s. gatto + cosacco	enj + raccolto	enj + enj	enj + carpio o enj + enjambè sul posto	enj cambio+ sissonne	enj cambio + enj
				penn + raccolto	sissonne + penn.	enj+ penn	sissonne + cosacco	enj + cosacco	enj cambio + penn	enj cambio + cosacco	enj cambio + carpio
						salto divaricato o carpiato + penn		enj + sissonne	enj cambio + raccolto		enj cambio + penn 1 giro
9	GINNICO a 1 piede	s. gatto	sforbiciata		enj spinta a 1 pd			enj cambio		johnson	enj cambio 1/2 giro
		pennello spinta 1 p gb 45°	enj (a 90°)		s. gatto 1/2 giro			s. gatto 1 giro			enj ad anello
10	SERIE MISTA		da supini salire in pd + penn	candela + penn	Capov av + penn		s. gatto + ruota	rovesciata D + enj (anche spinta a 2 Pd)	rondata + pennello	enj o enj sul posto + flic	enj + salto D
						vert. sagittale + penn	s. gatto + rovesciata av	rovesciata D +carpio	flic + penn		enj cambio + flic
							ruota + penn	ruota + sissonne	ribaltata + penn		
							rovesciata D + penn	rovesciata av + enj sul posto			
11	USCITE trave alta	pennello	s.raccolto	rondata (senza f. di volo)	rondata	ruota + penn	salto D raccolto	rondata o flic + penn	Teso A spinta 1 pd con 1 avvitamento	rondata o flic + s. D raccolto o carpiato	rondata o flic + s. D Teso
			salto divaricato o carpiato		salto A spinta 1 pd	s. av. raccolto	s. tesò av spinta 1 pd	salto Teso av			salto con 1 avvitamento av.
	USCITE trave bassa	pennello	raccolto	rondata senza f. di volo	rondata	ruota + penn	salto D raccolto	rondata o flic + pennello			
			salto divaricato o carpiato	penn 1/2 giro	penn 1giro						

NOTE ALLA GRIGLIA DELLA TRAVE:

Legenda:

s: salto; av: avanti; D: dietro; sup: superiori; a.i: arti inferiori; gb: gamba/e; pd: piede/i; vert: verticale; div: divaricata/o; enj: enjambée; dx: destra; sx: sinistra; penn: pennello; capov: capovolta; equil: equilibrio; rel: relevé; max: massima; 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 RIPE'UTI 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 – SQUADRA SUPER

		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 + enj (90°)	s. gatto + enj	enj + 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 pd	s. gatto + gatto 1/2 giro	enj + gatto 1 giro	enj cambio + gatto	enj cambio + gatto 1 giro		enjambè + enj ad anello	enj cambio + enj ad anello	enjambè cambio + strug
					enj + enj				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	Capov av	vert. 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	capov D	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	1/2 giro su 2 pd	1/2 giro in passè		1 giro in passè o gb libera tesa	1/2 giro gb tesa 90°	1 giro in accosciata	1 giro e 1/2 in passè (A/L 540°)	1 giro e 1/2 in accosciata	2 giri in passè	2 giri gb libera tesa a 90° o 2 giri impugnando gb libera tesa 180°
			1/2 giro gb libera tesa		1/2 giro gb libera tesa a 45°	1/2 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	capov av + bacino in vert. g. flesse	capov av+ vert. (gb flesse)	vert. 1/2 giro	capov av + vert. (gb div)	capov av + vert. (gb unite e tese)		capov D vert. (br piegate)		capov D vert. (br tese)	capov D vert. (br tese) + 1/2 giro+ capov av
			Capov + pennello 1/2 giro					vert. con 1 giro		capov av + vert. d'impostazione	
6	ACRO BASE	ruota	rovesciata av o D	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 tesò smezzato	ruota senza + flic smezzato

NOTE ALLA GRIGLIA DEL CORPO LIBERO:

Legenda:

s: salto; av: avanti; D: dietro; sup: superiori; a.i: arti inferiori; gb: gamba/e; pd: piede/i; vert: verticale; div: divaricata/o; enj: enjambée; dx: destra; sx: sinistra; penn: pennello; capov: capovolta; equil: equilibrio; rel: relevé; max: massima; A/L = asse longitudinale

- I SALTI 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 gb 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: vert. 1/2 giro [5C] e vert. 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.
- Capovolta alla vert. a braccia piegate o a braccia tese sono considerate lo stesso elemento per cui non possono essere conteggiate due volte per la nota D.
- 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.
- RIGA 4: nel caso in cui una ginnasta esegua un giro con posizione della gb 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 gb 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 gb di appoggio), senza scendere dal relevé e con la gb di appoggio sempre tesa (no demiplié).

GRIGLIA PARALLELE ASIMMETRICHE

PROGRAMMA LARGE (specialità) - SUPER B, SUPER A, INDIVIDUALE - TOP LEVEL – SQUADRA SUPER

		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	capov spinta dei pd uniti	capov gb tese di forza	infilata 1 PPO anche con oscillazione	infilata a 1	kippe		
		capov con spinta dei pd alternati							
2	CIRCOLARI CAPOVOLTA	passaggio di gb	passaggio di gb con salto di mano	giro addominale D anche con gb infilata tesa	tempo di capov con i pd sotto lo staggio		tempo di capov all'orizz		capov alla vert. + 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'orizz		slancio a gb unite + 45°	slancio a gb unite alla vert.
4	CIRCOLARI PIANTATA	4 traslocazione	posa dei pd alternati	slancio e posa dei pd a gb piegate	slancio e posa dei pd gb tese divaricate	slancio e posa dei pd gb tese unite		giro di pianta gb piegate	giro di pianta gb tese o fioretto stacco
5	GRANVOLTE	sottoscuire la gb	1/2 giro + sottoscuire	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		giro di pianta alla sospensione (piantata a 0°)	kippe		fioretto stacco
		bascule in PPO	bascule a gb tesa	giro avanti con gb infilata	fuchs+ infilata 1 presa poplitea	fuchs + infilata 1 gb tesa	giro di pianta all'orizz o piantata		giro di pianta +45° (piantata + 45°)
							kippe breve		
7	CIRCOLARI STALDER	passaggio di gb	passaggio di gb con salto di mano	giro addominale		stalder alla sospensione	stalder all'orizz		stalder +45°
				giro D infilato a gambe tese			kippe		
					fuchs+ infilata 1 presa poplitea	fuchs + infilata 1 gb tesa	fuchs + kippe		
8	SLANCI SQUADRATI	slancio squadrato sotto lo staggio		slancio squadrato sopra staggio		slancio squadrato all'orizz		slancio squadrato + 45°	slancio squadrato alla vert.
9	CIRCOLARI AVANTI	bascule in PPO	bascule a gambe tese	ochetta a gambe flesse	ochetta a gambe tese	endo alla sospensione	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 capov di salita SS gb piegate	dalla sospensione capov di salita SS gb tese			fuchs + kippe	endo all'orizz	granvolta di dorso anche con 1/2 giro
				giro avanti infilato a gambe tese			kippe breve		endo a + 45°
10	USCITE	slancio D e arrivo a terra	capov av tenuta braccia piegate e corpo teso 2"	fioretto	fioretto con 1/2 giro		salto D carpiato		salto D teso
		capov av lascio l'impugnatura			salto D raccolto				fioretto + salto
		pennello da SI	S.S. dall'oscillazione D lasciare l'impugnatura						

NOTE ALLA GRIGLIA DELLE PARALLELE ASIMMETRICHE:

Legenda:

S.I.: staggio inferiore; S.S: staggio superiore

s: salto; av: avanti; D: dietro; a.i: arti inferiori; gb: gamba/e; pd: piede/i; vert: verticale; div: divaricata/o; dx: destra; sx: sinistra; penn: pennello;

capov: capovolta; equil: equilibrio; A/L = asse longitudinale; PPO: presa poplitea; orizz: orizzontale

- 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 + fuchs kippe + 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 gb tesa) oppure [5H] (mezza volta + giro addominale) + [7E] (giro addominale). Sono tutti conteggiati per il VD.
- Gli elementi in presa poplitea o a gb 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 gb 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 gb 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], PIANTATE +45° [6J] e STALDER +45° [7J] sono riconosciuti anche se terminati in vert. 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 gb infilata.
- L'elemento 4E (slancio e posa dei piedi) può essere eseguito anche a gb divaricate.
- L'attacco dei piedi per gli elementi passanti dalla vert. 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. Il programma MINI è dedicato alle categorie pulcine e lupette Medium, Large e Super B.		
PROGRAMMA	CATEGORIA	FASCIA
Small	Lupette e Tigrotte (pulcine fuori quota)	1^ Fascia
	Allieve, Ragazze, Junior e Senior	2^ Fascia
Mini	Pulcine e Lupette	Fascia unica
Medium	Lupette e Tigrotte (pulcine fuori quota)	1^ Fascia
	Allieve e Ragazze	2^ Fascia
	Junior e Senior	3^ Fascia
Large	Lupette e Tigrotte	1^ Fascia
	Allieve e Ragazze	2^ Fascia
	Junior e Senior	3^ Fascia
Super	Lupette, Tigrotte e Allieve	1^ Fascia
	Ragazze, Junior e Senior	2^ Fascia
Top Level	Allieve (tutte)	1^ Fascia
	Junior 1, Junior 2 e Senior	2^ Fascia
Master	Master	Fascia unica

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 pd in rel.
1/2 giro in passè o su 2 pd in rel.
Capov avanti arrivo libero
Capov indietro arrivo libero
Ruota
Staccata sagittale 2'', o Frontale 2'' o seduti flessione busto avanti gb tese unite o divaricate 2''
Ponte 2''
Slancio alla vert. di una gb
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 gb in atteggiamento libero
1/2 giro in passè o su 2 pd in rel.
Capov avanti arrivo libero
Capov indietro arrivo libero
Ruota
Staccata sagittale o frontale 2''
Ponte 2''
Vert. di passaggio

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



MINI fascia unica: pulcine lupette
1^ Fascia: lupette e tigrotte

2^ Fascia: allieve e ragazze

3^ Fascia: junior e senior

Squadra	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
Durata esercizio	Compresa tra 1'e 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 MINI e 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 pd in relevé tenuto 2"	Equilibrio 2" sulla pianta, l'altra gb in atteggiamento libero
1/2 giro in passè o 2 pd in relevé	1/2 giro in passè
Capov avanti arrivo libero	Capov avanti arrivo libero
Capov indietro arrivo libero o candela partenza e arrivo liberi	Capov indietro arrivo libero
1 rotolamento attorno all'asse longitudinale	Ruota
Sedute a gb 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 vert. di una gb o vert. di passaggio	Slancio alla vert. di una gb o vert. 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: lupette e tigrotte

2^ Fascia: allieve e ragazze

3^ Fascia: junior e senior

Squadra	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
Durata esercizio	Compresa tra 1' e 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 raccolto o Salto pennello	Salto raccolto o Salto cosacco
Equilibrio 2" sulla pianta gb in atteggiamento libero	Equilibrio 2" sulla pianta a gb tesa a 45°
1/2 giro in passè	1 Giro in passè o 1/2 in passè + 1/2 in passè sull'altra gb
Capov avanti arrivo in pd	Capov avanti + salto pennello
Capov indietro arrivo libero	Capov indietro arrivo in pd (anche a gb divaricate)
Ruota	Rovesciata avanti, rovesciata indietro o ruota
Vert. di passaggio	Vert. + capov
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 1/2 giro o enjambè apertura a 90°	Salto del gatto con 1/2 giro o enjambè
Salto raccolto con 1/2 giro o Salto cosacco	Salto raccolto con 1/2 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 gb libera tesa a 45°	1 Giro in passè o 1 giro gb libera tesa a 45°
Capov avanti saltata + salto pennello	Capov avanti saltata + salto pennello con 1/2 giro
Capov indietro arrivo in pd gb tese (anche divaricate)	Capov indietro arrivo in pd gb unite tese
Rovesciata avanti o indietro	Rovesciata avanti o ribaltata a 1 o a 2
Vert.	Vert. tenuta 2"
Staccata sagittale o frontale	Staccata sagittale o frontale
1 Ribaltamento + pennello	Rondata + enjambè spinta a 2 pd
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 e Senior

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 (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 gb libera tesa a 45°	1 giro e 1/2 in passè (540°) o 1 giro a gb tesa a 90°
Capov avanti saltata + salto pennello con ½ giro	Capov avanti saltata + salto pennello con 1 giro
Capov indietro alla vert. (anche a braccia piegate)	Capov indietro alla vert. a braccia tese
Rovesciata avanti o indietro	Rovesciata avanti o indietro
Vert. d'impostazione (discesa libera)	Vert. con 1/2 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'ETÀ 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" e 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 $\frac{1}{2}$ giro o Salto raccolto
Equilibrio sulla pianta a gb tesa a 45° 2"
1/2 giro in passè
Capov avanti arrivo in pd
Capov indietro arrivo in pd
Ruota
Staccata sagittale o frontale
Candela 2" anche con aiuto delle mani
Slancio alla vert. 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			vert.	ribaltata
LAVORO DIETRO				rondata + pennello
SALTI AVANTI RACCOLTI	capov	capov 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		vert.	ribaltata		
LAVORO DIETRO			rondata + pennello	rondata + flic	rondata + salto dietro raccolto o carpio
SALTI AVANTI RACCOLTI	capov 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			vert.	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	capov	capov 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 SALTII 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 pd 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