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.

SCHEDE DI DICHIARAZIONE

Ciascun allenatore dovrà compilare le schede del programma allegato.
È obbligatorio scrivere nome-cognome-società programma e categoria.
Non vi sono penalità per errata dichiarazione.
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/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 ½ 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)	
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)	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).

<u>SPECIALITA' PARALLELE:</u> VALORE MASSIMO <u>di partenza (VD max) =</u> 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).

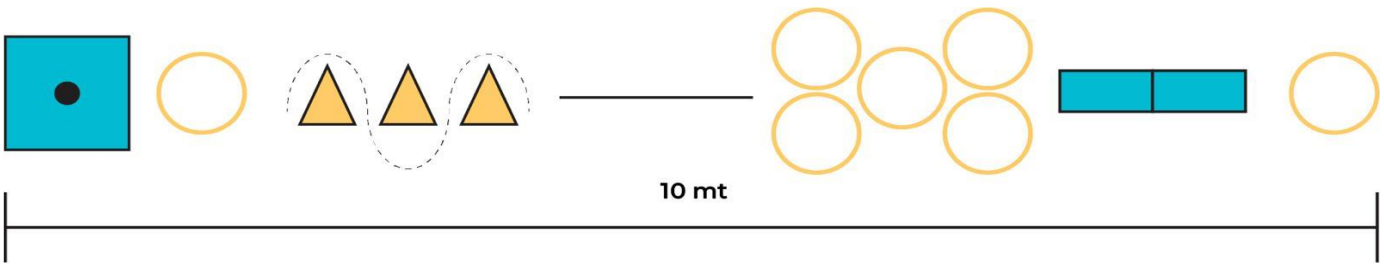
MATERIALI UTILI

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

DESCRIZIONE

- Partenza da terra.
- Salgo sul sul trakkino per effettuare un salto in lungo fino 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)
- Saltellini nei cerchi s.divaricato, unito, divaricato
- Passaggio in quadrupedia con spinta alternata degli altri 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]
- Ritorno di corsa per far partire il compagno successivo (tipo staffetta ma senza contatto).

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 ½ giro A/L
ALLIEVE/I, RAGAZZE/I, JUNIOR/SENIOR	Altezza cm 40	Salto Pennello	Salto raccolto; Salto Pennello con ½ giro A/L; Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata; Salto Carpiato divaricato Salto raccolto con ½ giro

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 passè + 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	ponte + rovescio
6	**ANDATURE**	3 passi in relevé	3 passi laterali	2 slanci arti inferiori avanti			
		3 passi con flesso estensione	3 passi in massima accosciata	2 slanci arti inferiori (1 avanti +1 dietro)			
7	**EQUILIBRI TENUTE MOBILITA'**	equilibrio su 1 piede 2"	passe + distendo 45° + passè 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 relevè 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 + s. gatto	gatto + enjambé 90°	s. gatto + s. gatto 1\2 giro	enjambé + s. gatto 1 giro
			s. gatto + pennello	s. gatto + sforbiciata	chassè + enjambé	enjambé + enjambé	enjambé + enj laterale
2	**ACRO AVANTI**		slancio alla verticale di una gamba	verticale sforbiciata	verticale di passaggio	verticale capovolta	rovesciata avanti
			capovolta avanti	capovolta av. partenza e arrivo in piedi		ribaltata	ribaltata + pennello
3	**ACRO DIETRO e LATERALE**	da in piedi rotolare sulla schiena e ritorno	capovolta dietro	capovolta dietro partenza e arrivo in piedi	capovolta dietro partenza e arrivo gambe tese unite	capovolta alla verticale	rovesciata dietro
		1 rotolamento (asse longitudinale)		ruota	ruota + ruota	rondata	rondata + pennello
4	**GIRI**	equilibrio in passé 2"	mezzo giro su 2 piedi	mezzo giro in passé	1\2 giro in passè + 1\2 giro in relevé su 2 avampiedi	1 giro passè	1 giro passé + 1\2 giro in passé
		equilibrio su 2 piedi in relevé 2"	equilibrio gamba tesa a 45° 2"	mezzo giro gb libera tesa	1\2 gb tesa a 45°	1 giro gb tesa a 45°	1\2 giro gb tesa a 90°
5	**ANDATURE**		3 passi in quadrupedia con spinta arti inf.	2 slanci 1 avanti 1 dietro (dx+ sx)			
			2 slanci avanti 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 + enjambée sul posto
						rondata + salto divaricato o carpiato	
8	**SALTO 1 PIEDE**	2 passi saltellati (in passé) dx e sx	sforbiciata	enjambé 90°	enjambé	enjambée laterale	enjambée cambio
			s. gatto	s. gatto 1\2 giro	s. gatto 1 giro		
9	**SALTO 2 PIEDI**	1 saltello divarico le gambe (o viceversa)	pennello	s. raccolto	s. raccolto 1\2 giro	cosacco	cosacco 1\2 giro
						enjambée sul posto o sisonne	s. raccolto 1 giro
				pennello 1/2 giro	pennello 1 giro	carpio o divaricato	
10	**TENUTE e MOBILITA'**	candela di passaggio	candela (anche con sostegno delle mani) 2"		squadra di forza 2"	verticale 2"	verticale 1\2 giro
			flessione busto avanti 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; 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 ½)
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	**SUPER B, A** 2 salti anche uguali si considera il migliore. **TOP LEVEL** Possibilità di 3 salti differenti, il punteggio è dato dalla media tra i migliori 2 salti eseguiti.	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 1'30". 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 1'30". 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	30" - 1'
LUPETTE SUPER A TIGROTTE SUPER B	11,00						
TIGROTTE SUPER A ALLIEVE SUPER B	12,00					TIGROTTE SUPER A ALLIEVE SUPER B ALLIEVE SUPER A RAGAZZE SUPER B	30" - 1'30"
ALLIEVE SUPER A RAGAZZE SUPER B	13,00						
JUNIOR SUPER B SENIOR SUPER B	13,50					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	30" - 1'30"
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 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. 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 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.
- 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

<table>
<tr><th colspan="2">CATEGORIA</th><th>12,00</th><th>12,50</th><th>13,00</th><th>13,50</th><th>14,00</th><th>14,50</th><th>15,00</th></tr>
<tr><td rowspan="3">A1</td><td rowspan="3">80 CM</td><td rowspan="3">Capovolta saltata</td><td rowspan="3">Verticale</td><td>Verticale spinta</td><td>Ruota spinta</td><td>Ribaltata</td><td rowspan="3"></td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Ruota</td><td rowspan="2">Rondata in pedana+spinta arrivo supina</td><td>Rondata</td></tr>
<tr><td>Rondata+flic</td></tr>
<tr><td rowspan="3">A2</td><td rowspan="3">80+20 CM</td><td rowspan="3">80 CM:
Verticale</td><td>80 CM: Verticale spinta</td><td>80 CM:
Ruota spinta</td><td>80 CM:
Ribaltata</td><td>MANI 80 CM+ARRIVO 100 CM:
Ruota spinta</td><td>MANI 80 CM+ARRIVO 100 CM:
Rondata</td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">80 CM:
Ruota</td><td rowspan="2">80 CM:
Rondata in pedana+spintaarrivo supina</td><td rowspan="2">80 CM:
Rondata</td><td rowspan="2">80 CM:
Rondata+flic</td><td>MANI 80 CM+ARRIVO 100 CM:
Ribaltata</td></tr>
<tr><td>MANI 80 CM+ARRIVO 100 CM:
Rondata+flic</td></tr>
<tr><td rowspan="4">A3
A4</td><td rowspan="4">80+40 CM</td><td rowspan="4"></td><td rowspan="4"></td><td rowspan="4"></td><td>80 CM:
Ruota spinta</td><td>80 CM:
Ribaltata</td><td>MANI 80 CM+ARRIVO 100 CM:
Rondata</td><td>MANI 80 CM+ARRIVO 120 CM ARRIVO IN PIEDI O MANI 120 CM ARRIVO 80 CM: ARRIVO IN PIEDI O INFILATO:
Ribaltata</td></tr>
<tr><td>80 CM:
Rondata in pedana+spinta arrivo supina</td><td>80 CM:
Rondata</td><td>MANI 80 CM+ARRIVO 100 CM:
Ribaltata</td><td>MANI 80 CM+ARRIVO 120 CM ARRIVO IN PIEDI O MANI 120 CM ARRIVO 80 CM: ARRIVO IN PIEDI O INFILATO:
Rondata +flic</td></tr>
<tr><td rowspan="2">80 CM:
Verticale spinta</td><td rowspan="2">80 CM:
Rondata+flic</td><td rowspan="2">MANI 80 CM+ARRIVO 100 CM:
Rondata+flic</td><td>MANI 80 CM+ARRIVO 120 CM ARRIVO IN PIEDI O MANI 120 CM ARRIVO 80 CM: ARRIVO IN PIEDI O INFILATO:
Rondata</td></tr>
<tr><td>ANCHE TUTT0 80 CM:
Rondata in pedana ½+verticale</td></tr>
</table>

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	**MANI 120 CM ARRIVO 80 CM: CON ARRIVO IN PIEDI O INFILATO:** Rondata
					ANCHE TUTTO 80 CM: Rondata in pedana ½ + verticale arrivo supino	**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
					entrata in sforbiciata	passo + arabesque 2"					
	ENTRATE trave bassa	entrata in equilibrio su 1 piede 2"	framezzo con posa dei piedi	squadra 1"	framezzo alla seduta	capovolta avanti		framezzo + squadra max 2"	verticale d'impostazione		verticale d'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		sisonne	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 + mi 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° + passè 2”	equilibrio su un piede gb. libera a 90°		equilibrio g.libera in passè (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 ½ giro					verticale con 1 giro		capovolta A + verticale d'impostazione	
6	**ACRO BASE**	ruota	rovesciata avanti o dietro	ribaltata 1 o flic smezzato	rovesciata D + flic	2 flic smezzati	ruota senza mani	flic smezzato + salto D raccolto	ribaltata senza mani	flic + salto D eso smezzato	ruota senza + flic smezzato

7	**SERIE MISTA**	sforbiciata arti inf in app su arti superiori	rondata+ pennello	rovesciata avanti + ruota	ribaltata 1 + rib 2 + pennello	rond + 3 flic + pennello		salto avanti smezzato + ruota	salto A smezzato + rondata + pennello	salto A + salto A	salto A smezzato + rondata salto D (anche con flic)
			2 ruote	rondata + enjambè sul posto	rib 1 + rondata + pennello	rond+ s.tempo + pennello (anche con flic)		salto A + cervo	rondata + s. tempo + flic + pennello		rondata + s. tempo + salto D (anche con flic)
		verticale		rondata + salto divaricato o carpiato	flic unito + sissonne						
8	**GINNICO 1 (spinta 1 piede)**	s. del gatto	s. gatto 1/2 giro	s. gatto 1 giro			johnson		enjambè ad anello	johnson 1/2 giro	strug ad anello
		enjambè a 90°	enjambè	enjambè laterale	enjambè cambio		salto girato			Strug	
		cosacco								enj cambio 1/2 giro	
		sforbiciata								enj cambio ad anello	
9	**GINNICO 2 (spinta 2 piedi)**	pennello 1/2 giro	cosacco		pennello 1 giro	cosacco 1/2 giro			pennello 1 e 1/2 giro (A.L. 540°)	cosacco 1 giro	pennello 2 giri
		s. raccolto	raccolto 1/2 giro	s. divaricato o carpiato		raccolto 1 giro	divaricato o carpiato 1/2 giro			raccolto 1 e 1/2 giro (A.L.540°)	popa
		enjambè sul posto a 90°	sissonne	enjambè sul posto	sissonne ad anello		enj sul posto 1/2 giro	enjambè sul posto ad anello			enj sul posto 1 giro
10	**COMBINAZIONE GIRI**	mezzo giro su 2 piedi + passo + mezzo su 2 piedi e nello stesso senso di rotazione	1/2 giro passè + ½ su due piedi		1 giro in passè + passo slancio in relevè	1 giro passè + mezzo giro passè	1 giro passè + 1 giro in passè	1 giro gb libera tesa a 45°+1 giro in passé	1 giro gb libera tesa a 90° + 1/2 giro passè	1 giro gb libera tesa a 90° + 1 giro passè	1 giro gb libera tesa a 90° + 2 giri in passè
									1 giro impugnando g. libera tesa + 1/2 giro passè	1 giro impugnando g. libera tesa + 1 giro passè	1 giro impugnando g. libera tesa + 2 giri in passè
									2 giri + ½ giro passè	2 giri + 1 giro in passeè	
11	**TENUTE**	spaccata sagitale 2"	verticale 2"	squadra di forza 2"			max squadra aperta 2"	capovolta D verticale (br piegate)	max squadra unita 2"	capovolta D verticale (br tese)	capovolta D verticale (br tese) + 1/2 giro+ cap A
		ponte 2"		verticale 1/2 giro				verticale con 1 giro		verticale 1+1/2 giro	
		spaccata frontale 2"									

NOTE 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 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 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**	sottouscire la gamba	mezzo giro + sottouscire	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
		bascule in presa poplitea	bascule 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		giro di pianta +45° (piantata + 45°)
							kippe breve		
7	**CIRCOLARI STALDER**	passaggio di gamba	passaggio di gb con salto di mano	giro addominale		stalder alla sospensione	stalder all' orizzontale		stalder +45°
				giro dietro infilao a gambe tese			kippe		
					fuchs+ infialata 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**	bascule in presa poplitea	bascule 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] (fucks+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], PIANTATE +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 2J e 6J può essere eseguito anche con posa successiva dei piedi.

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:

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

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

Fascia unica: Allieve, Ragazze, Junior /Senior

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

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

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

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

PROGRAMMA MEDIUM – Ginnastica Insieme

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

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

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

ELEMENTI 1^ FASCIA	***ELEMENTI 2^ e 3^ FASCIA***
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:

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

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste

PROGRAMMA SUPER – Ginnastica Insieme

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

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

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

ELEMENTI 1^ FASCIA	***ELEMENTI 2^ FASCIA***
Salto del gatto con ½ giro o 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 passèo1 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:

ELEMENTI 1^ FASCIA	***ELEMENTI 2^ FASCIA***
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