



## - GINNASTICA ARTISTICA –

Regolamento approvato con delibera di consiglio nazionale n. 7 del 15/09/2018

### Art. 1 Categorie e limiti di età

**I programmi D e promo si fermano alle under in un'unica categoria, la categoria under 17 e senior dei programmi C in un'unica categoria.**

SUPERMINI	2010/ 2011 /2012( divise per annate)
MINI	2010/09/2008
PROPAGANDA	2007 /06
UNDER 15	2005/04
UNDER 17	2003/02
SENIOR	2001 e precedenti
<b>Programmi A2 A1</b>	
Giovani	2010/2009/2008/2007
over	Dal 2006 al 2003
senior	Dal 2002 in poi

Le atlete potranno partecipare esclusivamente nella propria categoria e in quella immediatamente superiore ad eccezione delle supermini che possono gareggiare solo nella loro categoria. Le ginnaste del 2010 possono scegliere se gareggiare nella categoria supermini o mini. Possono accedere inoltre alla categoria mini le ginnaste che, alla data del campionato nazionale abbiano compiuto 8 anni e siano in regola con il certificato medico sportivo.

La categoria senior appartenente ai programmi C B A potrà decidere se partecipare al concorso generale o solo ad 1 o 2 attrezzi concorrendo al solo premio di specialità.

### Art. 2 Programmi di partecipazione

Si partecipa alle manifestazioni con esercizi individuali, di squadra. Per ogni categoria di individuali, escluso supermini regionale (che gareggeranno nel programma D, C ), sono previsti programma A1/A2 , programma B1/B2 programma C, programma D e promo.

I programmi , B , C e D possono eseguire anche l'esercizio alle parallele. La classifica finale verrà stilata sommando tre attrezzi. Solo le parallele sono facoltative gli altri tre attrezzi sono obbligatori.

#### **Il programma A gareggia ai 4 attrezzi con somma dei 4**

##### **Al programma "A1" partecipano:**

- ginnaste tesserate o state tesserate per la FGI settore agonistico che abbiano partecipato o partecipino ai campionati gold e silver eccellenza
- ginnaste tesserate per la PGS o altri enti sportivi.
- Ginnaste classificate al primo, secondo, terzo posto nei programmi A2 per le giovani della don bosco cup 2017 la prima classificata della categoria over e senior nella don bosco cup 2017

##### **Al programma "A2" partecipano:**

- ginnaste tesserate o state tesserate per la FGI campionato silver -LD
- ginnaste tesserate per la PGS o altri enti sportivi.
- Ginnaste classificate al primo secondo e terzo posto nei programmi B delle categorie mini propaganda, under 15, under 17, la prima delle senior B della don bosco cup 2017



**Al programma “B1” partecipano:**

- ginnaste MAI tesserate FGI settore agonistico(o non più tesserate da almeno 5 anni) appartenenti al campionato silver LC
- ginnaste classificate ai primi 5 posti della categoria mini,propaganda, under 15 , nei programmi B2 nella don bosco cup 2017- le prime tre delle under 17 e senior C
- Ginnaste tesserate p.g.s. o altri enti sportivi.

**Al programma “B2” partecipano:**

- ginnaste MAI tesserate FGI settore agonistico(o non più tesserate da almeno 5 anni) appartenenti al campionato silver LB/LC
- ginnaste classificate ai primi 5 posti della categoria mini,propaganda, under 15 , nei programmi C nella don bosco cup 2018- le prime tre delle under 17 e senior C
- Ginnaste tesserate p.g.s. o altri enti sportivi.

**Al programma C partecipano:**

- Ginnaste tesserate fgi che partecipino al campionato silver LB
- ginnaste classificate ai primi 5 posti della cat. Mini e propaganda nei programmi D nella don bosco cup 2018 e ai primi tre posti della don bosco cup 2018 nella categoria under dei programmi D

**Al programma D partecipano :**

- Ginnaste tesserate fgi che partecipino al campionato silver LA
- ginnaste tesserate p.g.s.
- le prime 5 classificate di ogni categoria nel nazionale promo avanzato 2018 o nel campionato regionale 2018 in caso di non partecipazione ad artistica amica.

**Al programma promo avanzato partecipano:**

- Ginnaste tesserate p.g.s.
- le prime 5 classificate di ogni categoria nel nazionale promo base 2018 o nel campionato regionale 2018 in caso di non partecipazione ad artistica amica

In tutti I casi si raccomanda correttezza e lealtà nella scelta dei programmi in base alle reali capacità delle ginnaste ( **in caso di evidente posizione errata di programma, la responsabile regionale può, alla gara successiva, imporre il passaggio di programma, alla fase nazionale le ginnaste palesemente fuori programma verranno inserite in classifica nel programma superiore**)

**Art. 3 Attività provinciale.**

Possono essere adottate formule di partecipazione e regole specifiche finalizzate soprattutto ad ampliare la partecipazione al maggior numero di atleti possibile. Gli atleti possono essere suddivisi per fasce d'età non coincidenti con le categorie ufficiali.

Può essere indetto un campionato provinciale valevole per l'assegnazione dei titoli individuali e per società provinciali.

**Art. 4 Attività regionale.**

La categoria super mini lavora o nel programma D , C (divise per annate ) il programma C potrà gareggiare su trave alta o bassa a scelta del tecnico e faranno la finale nazionale durante Artistica Amica (le vincitrici del programma D gareggeranno l'anno successivo nel programma superiore )

In ciascuna regione devono essere obbligatoriamente organizzate almeno 6 gare a livello regionale:



- 1- due per il programma promo
- 2- due per la don bosco cup valide per la qualificazione ai nazionali
- 3- due per acro team , squadre e collettivi

per l'accesso alla manifestazione nazionale verrà presa (obbligatorio criterio per tutte le regioni) **la migliore delle due prove ( la società e' tenuta a partecipare alle due prove previste, la singola atleta ,in caso di malattia, potrà prendere parte a una sola prova) AD ESCLUSIONE DEL PROGRAMMA PROMO LA CUI PARTECIPAZIONE E' OBBLIGATORIA PER LE DUE GARE REGIONALI MA AD AMMISSIONE LIBERA AL NAZIONALE**

Ciascuna manifestazione può svolgersi in unica giornata, ovvero articolarsi su due o più giornate consecutive

### **Art 5 attività interregionale**

Al termine delle qualificazioni regionali due regioni vicine (Liguria / Toscana- Lazio/ Puglia Piemonte/Lombardia – Veneto Friuli e Marche) (oppure toscana Lazio Puglia- Piemonte Liguria - Veneto Lombardia - Marche Friuli) organizzeranno una fase interregionale che decreterà le ammesse alla gara nazionale ( le regioni che non organizzeranno questa prova vedranno decurtate di 5 posti per categoria e programma le ammesse alle finali)

### **Art.6 FINALI DELLE REGIONI**

Dopo la manifestazione nazionale, secondo la classifica, ogni regione selezionerà le prime 5 ginnaste per ogni categoria e programma che prenderanno parte al torneo delle regioni.

Ogni ginnasta parteciperà alla gara in oggetto rappresentando la propria regione indipendentemente dalla società di appartenenza.

Verrà assegnato il premio individuale all'attrezzo e la coppa alla squadra regionale.

### **Art. 7 Ammissione alla finale nazionale**

Per ottenere l'ammissione alla finale nazionale è necessario che l'atleta partecipi a una gara . **I risultati delle finali regionali vanno trasmessi alla Direzione Tecnica Nazionale entro il 31 Marzo.**

Il numero di atlete ammesse di ogni categoria è stabilito annualmente dal consiglio direttivo nazionale, sentita la commissione tecnica nazionale, una volta preso atto delle possibilità di accoglienza del comitato organizzatore. Il numero di partecipanti totali per ogni regione sarà reso noto tramite comunicato ufficiale.

Se una o più ginnaste classificate non potranno prendere parte alle finali nazionali, queste potranno essere sostituite con le ginnaste immediatamente a ridosso nella classifica regionale (a discrezione dei responsabili regionali di settore), sempre ché venga rispettato il numero totale di partecipanti assegnato alla regione e che le iscrizioni pervengano entro e non oltre la data prestabilita per il termine delle iscrizioni insieme a tutte le ginnaste qualificate.

### **Art. 8 Casi di pari merito**

Nei casi di pari merito in classifica verrà avvantaggiata la ginnasta più giovane per le categorie supermini, mini, propaganda, la ginnasta piu' anziana per le categorie under e senior.

Per la gara a squadra sarà favorita la squadra con le ginnaste più giovani.

### **Art. 9 Classifica di società**

Verranno stilate quattro classifiche di società: una per il programma A, una per il programma B, una



per il C e una per il D. Saranno considerati i migliori tre punteggi per ogni associazione indipendentemente dalla categoria di appartenenza. Le associazioni presenti alla manifestazione con meno di tre ginnaste non entreranno nella classifica. Le gare di squadra non rientrano nella classifica di società

#### **Art. 10 Allenatori ed accompagnatori**

Ad integrazione di quanto previsto dall'articolo 12 delle norme generali, al seguito delle ginnaste alle manifestazioni nazionali potranno essere ammessi in campo gara due allenatori accompagnatori per società ogni sei atlete, purché muniti di tessera di allenatore PGS.

Gli allenatori non possono avvicinarsi durante la gara all'impianto di diffusione musicale, non possono toccarlo e non possono parlare alle ginnaste durante l'esecuzione dell'esercizio. Ognuna di queste infrazioni sarà sanzionata da un minimo di una penalità di punti 0,30 alla ginnasta in gara, ad un massimo di squalifica della ginnasta o dell'allenatore, che dovrà abbandonare il campo di gara.

**Reclami:** gli allenatori non possono interferire sul lavoro dei giudici né avvicinarli per eventuali reclami o chiarimenti durante lo svolgimento della gara, se non in presenza del direttore di giuria e del responsabile nazionale del settore. (penalità di 0.50 sul punteggio di società).

Le richieste di spiegazioni sui punteggi emessi e gli eventuali chiarimenti saranno dati dietro compilazione di un allegato e la quota di 10,00 euro.

#### **Art. 11 Composizione e obblighi della giuria**

Nelle gare provinciali, regionali, nazionali, la Giuria dovrà essere composta come segue:

- un giudice Presidente di giuria,
- uno o più giudici a ogni attrezzo.

**Tali giudici dovranno essere giudici P.G.S.** in possesso del tesserino e saranno designati dagli organi competenti ciascuno per il proprio livello

#### **Art. 12 Omologazione delle gare**

Ogni gara a qualsiasi livello deve essere omologata ufficialmente.

I risultati e i documenti di gara devono essere archiviati nelle sedi competenti (comitati provinciali, regionali e nazionale). **Di ogni gara dovrà essere redatta una classifica ufficiale ed un verbale di gara da inviare al Responsabile Nazionale di Settore.**

I risultati finali di ogni gara dovranno essere resi noti alle società interessate dagli organi competenti attraverso il comunicato ufficiale.

#### **Art. 13 Attività Promo**

##### **Programma Base**

esercizio eseguito in linea su 2x16

**Categorie.** come l'attività agonistica del programma D

Gareggiano nel promo ginnaste che appartengono ai corsi e che si allenano due ore a settimana.

Programma:

##### **corpo libero:**

progressione al suolo 6 elementi in linea senza musica senza coreografia (0,30 penalità ogni volta)



sono consentiti un inizio e una finale.

categorie mini e propaganda : 6 elementi scelti dalla colonna A della griglia del programma D

categorie under 15 e under 17: 6 elementi scelti dalla colonna A della griglia del programma D

**trave:**

progressione senza coreografia con contatto obbligatorio (0,30 penalità ogni volta)

categorie mini e propaganda : 6 elementi scelti dalla colonna A della griglia del programma D

categorie under 15 under 17 senior : 6 elementi scelti dalla colonna A della griglia del programma D

**trampolino**

**con panca o senza panca:** due salti diversi (penalità 0,50 se uguali) a scelta tra:

pennello o pennello flesso o pennello ½ giro o capovolta (migliore dei due salti)

tutti gli esercizi partono da punti 16.00

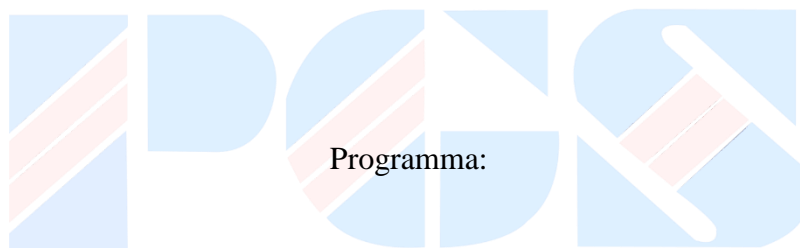
errata dichiarazione (salti invertiti) 0,30

**Programma Avanzato**

esercizio eseguito in linea su 2x16 musica da 45” a 1’

**Categorie.** come l’attività agonistica del programma D

Gareggiano nel promo ginnaste che appartengono ai corsi e che si allenano due ore a settimana.



Programma:

**corpo libero:**

progressione al suolo 6 elementi in linea con accompagnamento musicale da 45” a 1’ sono consentiti elementi coreografici

6 elementi scelti dalla colonna A e B della griglia del programma D uno per casella  
valore 0,40 – 0,60

**trave:**

progressione con coreografia unicamente avanti ,indietro , laterale e contatto (4 in tutto) (0,30 penalità)

6 elementi scelti dalla colonna A e B della griglia del programma D uno per casella  
valore 0,40 – 0,60

**trampolino**

**con o senza panca :** due salti diversi (penalità 0,50 se uguali 0,30 errata dichiarazione a scelta tra:

pennello , pennello flesso, pennello carpio punti 15,50

pennello 1 giro, capovolta punti 16.00

(migliore dei due salti)



- **“PICCOLE PROMESSE”  
PROGRAMMA TECNICO**

- Anno di nascita 2013/2014/2015

Campionato regionale con finale interregionale

Ad ogni attrezzo verrà assegnato punti 5.00 per la presentazione e il massimo del punteggio se l'esercizio verrà eseguito senza l'aiuto dell'allenatore, meno 2 p.ti con aiuto.

### **CORPOLIBERO**

Esercizio obbligatorio senza musica eseguito in linea: valore 9,00 p.ti più 5 abbuoni di mobilità articolare da 0,20 tot. 10 p.ti

- un chassè destro - un chassè sinistro
- capovolta rotolata avanti
- quattro passi in relevè , riunire salto pennello
- slancio in avanti affondo + ruota
- ½ giro doppio appoggio
- Salto del gatto
- Finale libero

### **Mobilità articolare**

- Gambe divaricate + unite flessione del busto in avanti 0,20
- spaccata frontale 0,20
- Spaccata destra 0,20
- Spaccata sinistra 0,20
- ponte 0,20

### **TRAVE**

Esercizio obbligatorio 1 trave: valore 1 p.ti ciascuno

- Entrata libera (non giudicata)
- Pennello
- ¼ di giro
- Due passi laterali
- Massima accosciata
- Camminata in quadrupedia (minimo 3 passi a scelta in appoggio sulle ginocchia o sui piedi )





- Uscita salto pennello

## **VOLTEGGIO**

### **PANCA + TRAMPOLINO + TAPPETONI 40 CM**

- Serie di tre salti obbligatori p.ti 2 ogni salto:
- Corsa sulla panca, battuta sul trampolino a piedi uniti , salto pennello
- Corsa sulla panca, battuta sul trampolino a piedi uniti, salto pennello flessso
- Corsa sulla panca , battuta sul trampolino a piedi uniti, capovolta

## **PARALLELE**

Esercizio obbligatorio da eseguire a scelta del tecnico allo staggio alto o basso:p.ti 1 (la ginnasta viene portata alla sospensione a lato dello staggio dall'allenatore)

- trazione delle braccia con l'aiuto dell'allenatore tenuto 2"
- Camminata laterale fino al centro
- Portare le gambe flesse al petto
- Da gambe flesse stendere per toccare con i piedi lo staggio e ritorno
- Continuare la camminata fino all'estremità dello staggio e ritorno al centro
- Piccola trazione delle braccia
- Uscita pennello teso



### art. 14 Norme relative al volteggio programma D

due salti scelti uno dalla griglia del lavoro avanti e uno dal lavoro indietro  
Verrà valutata la media dei due salti.

#### -Attrezzatura volteggio

Tappetoni altezza m.0,60  
Under D a scelta cm. 0,60

		A	B	C
<b>Prog. C</b>		<b>15,20</b>	<b>15,80</b>	<b>16,40</b>
1	LAVORO AVANTI	Pennello teso	Verticale senza spinta	Verticale spinta arrivo supino
2	LAVORO INDIETRO	Capovolta	tuffo	Ruota laterale

### Art. 15 Norme relative al corpo libero programma D

Esercizio di libera composizione da 50" a 1.10". musica strumentale. **Solo cd, uno per ginnasta, traccia unica con nome cognome e nome società**. esercizio eseguito in linea su 2x16

- Esecuzione p.ti 10.00 per valutare l'esecuzione si terrà conto di: tecnica corretta (ampiezza dei movimenti, tenuta del corpo, precisione nelle fasi di rotazione intorno ai vari assi, altezza nelle fasi di volo nei salti ginnici e acrobatici) ed esecuzione dinamica,
- Ogni esercizio dovrà obbligatoriamente presentare almeno un elemento per ogni riga numerata (1-2-3-4-5-6-7-8 in totale otto elementi) ad ogni elemento verrà assegnato il valore corrispondente una sola volta.

<b>CORPO LIBERO PROGRAMMA D</b>				
		A	B	C
<b>Prog. D</b>		<b>0,40</b>	<b>0,60</b>	<b>0,80</b>
1	SALTI ARTISTICI SPINTA A UN PIEDE Anche con passi di danza	Salto del gatto + sforbiciata tesa	Gatto + Gatto 180° O Sforbiciata + cervo	Enjambeè 90° o 180°+ gatto 360° O Sforbiciata <90°+ enjambeè <90°
2	SALTI artistici e serie ginnica SPINTA A DUE PIEDI	Salto in estensione	Pennello+ Pennello flesso O Pennello +Pennello teso 180°	Pennello + Cosacco O Pennello + Enjambeè 90°
3	SERIE MISTA Presi da ferme	Salto estensione + capovolta indietro	Salto del gatto 180° + ruota	Cosacco spinta 1 piede +ruota spinta O Rovesciata av/ind. +salto raccolto
4	ACRO 1 AVANTI	Capovolta avanti	Capovolta avanti +verticale gambe a raccolta O Verticale capovolta	Rovesciata avanti
5	ACRO 2 INDIETRO E LATERALE	Ruota	2 ruote	Rovesciata indietro





6	GIRI PERNO	1\2 giro con doppio appoggio	1\2 giro 45° O ½ giro in passè	1 giro in passe'
7	EQUILIBRI	Passè pianta del piede	Orizzontale prona	Developpé pianta del piede O Passe' in releve'
8	VERTICALI E CAPOVOLTE E VERTICALI	Candela - Capovolta rotolata indietro	Due capovolte rotolate indietro a gambe unite O Verticale 2''	Capovolta indietro discesa a gambe tese unite e salita a gambe tese divaricate O Verticale ½ giro

### Art.16 norme relative alla trave programma D

- Esercizi di libera composizione della durata minima di 60'' massimo 80 secondi solo trave bassa. E' consentito l'uso della pedana
- Esecuzione p.ti 10.00 :tenuta del corpo( esercizio presentato nella maggior parte in relevè, ampiezza dei movimenti )
- Scelta degli elementi:  
uno per riga tot. 8 elementi

TRAVE PROGRAMMA D			
	A	B	C
Prog. D	0,40	0,60	0,80
1	Entrate	salita a un piede tenuta 2''	frammezzo con appoggio dei piedi o pennello
			Capovolta (anche presa sotto) o Squadra divaricata
2	Salti artistici spinta a un piede o due piedi	Gatto O pennello	Sforbiciata O Pennello flesso
			Enjambeè <90° 1 pd O Enjambeè <90° 2 pd
3	serie ginniche spinta a due piedi	Pennello + pennello	sforbiciata + pennello o Gatto + pennello
			Pennello + pennello flesso O Cosacco 2 pd + pennello
4	Giri	1\2 giro su due piedi	½ giro Accosciata in relevé
			½ giro in passè
5	Equilibri	Passè pianta del piede	Orizzontale prona
			Passe' in releve' O Developpe' in pianta



6	<b>Acro indietro e mista</b>	Candela gb a squadra tese unite (sedere sulla trave) Preso sotto	Da in piedi sedersi e eseguire un ½ rotolamento Indietro gb piegate Preso sotto O Capovolta indietro arrivo in ginocchio	Capovolta indietro o Ruota O ponte
7	<b>Acro avanti</b>	Candela partenza arrivo liberi	Capovolta avanti anche preso sotto	Verticale di passaggio
8	<b>Uscite</b>	Pennello (minimo un passo di battuta a piedi pari)	Pennello flesso (minimo un passo)	Pennello carpio (minimo un passo) o Rondata senza spinta

### Art. 17 Parallele programma D

L'esercizio dovrà avere 8 elementi, entrata e uscita sono obbligatori gli altri 6 presi dalla griglia. In caso mancasse 1 elemento l'esecuzione partirà da punti 9 e così a scalare

		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
		<b>0,40</b>	<b>0,60</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>
1	<b>Entrate</b>		Saltare all'appoggio ritto frontale	Entrata in capovolta di slancio	Capovolta di forza
2	<b>slanci</b>	Sotto staggio	Allo staggio	Sopra staggio	All'orizzontale
3	<b>Passaggi di gamba</b>	Sotto entrare O Sotto uscire		Dall'appoggio in divaricata sagittale cambio di fronte all'app. frontale	Dall'appoggio dorsale cambio di fronte
4	<b>giri</b>		Giro indietro con una gamba infilata	Giro avanti con una gamba infilata	Giro addominale
5	<b>Bascouille e kippe</b>		Bascouille p.p.con dondolino	Bascouille p.p.	Bascouille gb tese
6	<b>Uscite</b>	Slancio indietro e arrivo fronte allo staggio		Capovolta avanti a gambe tese	Dall'oscillazione slancio indietro con giro 180



**art. 18 Norme relative al volteggio programma C**

due salti scelti uno dalla griglia del lavoro avanti e uno dal lavoro indietro  
Verrà valutata la media dei due salti.

**-Attrezzatura volteggio**

Tappetoni altezza m.0,80 (mini C a scelta cm.0,60)

<b>VOLTEGGIO - Programmi C</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
<b>Prog. C</b>		<b>15,20</b>	<b>15,60</b>	<b>16,00</b>	<b>16,40</b>
<b>1</b>	<b>LAVORO AVANTI</b>	Capovolta	Verticale senza spinta O Tuffo	Verticale spinta arrivo supino	Ribaltato
<b>2</b>	<b>LAVORO INDIETRO</b>	Capovolta	Pennello teso	Ruota laterale	Rondata arrivo sui tappetoni O Rondata in pedana pennello arr. sui tappetoni



### Art. 19 Norme relative al corpo libero programma C

Esercizio di libera composizione della durata minima 1.00" e massima di 1.30" musica strumentale.

**Solo cd, uno per ginnasta, traccia unica** con nome cognome e nome società.

esercizio eseguito in linea su 2x16

- Esecuzione p.ti 10.00 per valutare l'esecuzione si terrà conto di: tecnica corretta (ampiezza dei movimenti, tenuta del corpo, precisione nelle fasi di rotazione intorno ai vari assi, altezza nelle fasi di volo nei salti ginnici e acrobatici) ed esecuzione dinamica,
- Ogni esercizio dovrà obbligatoriamente presentare almeno un elemento per ogni riga numerata (1-2-3-4-5-6-7-8 in totale otto elementi) ad ogni elemento verrà assegnato il valore corrispondente una sola volta.

CORPO LIBERO PROGRAMMA C						
	A	B	C	D	E	
Prog. C	0,20	0,30	0,40	0,60	0,80	
1	<b>SERIE GINNICHE</b> Anche con passi di danza	Salto del gatto + Sforbiciata tesa	Enjambeè 90° + gatto	Gatto + Gatto 180°	Enjambee' + Gatto 360°	Enjambeé Apertura 180 + Enjambeè laterale
2	<b>SALTI artistici</b> <b>SPINTA A DUE</b> <b>PIEDI</b>	pennello	Pennello flesso	Cosacco o pennello 180°	Sisonne O Pennello raccolto 180°	Pennello 360° O carpio
3	<b>Serie mista</b> <b>Prese da ferme</b>	Salto del gatto + ruota	Rovesciata avanti + gatto 1/2 giro	Cosacco spinta 1 piede + ruota spinta	PPU Rondata + enjambee sul posto 90° O Carpio divaricato	Rovesciata indietro + sisonne
4	<b>ACRO 1 AVANTI</b>	Verticale e capovolta O Capovolta avanti	Rovesciata avanti o Capovolta saltata	Ribaltata a 1 o Tuffo	Ribaltata a 2	Ribaltata 1+2 O Salto avanti
5	<b>ACRO 2</b> <b>INDIETRO E</b> <b>LATERALE</b>	Ruota	Due ruote	Rovesciata indietro	Rondata - Ruota senza mani	Ruota/rovesciata e flic smezzato O Rondata e flic
6	<b>GIRI PERNO</b>	1\2 giro con doppio appoggio	1\2 giro in passè	1/2 giro 45°	1 giro in passè O ½ giro gamba libera 90°	1+1/2 in passè
7	<b>EQUILIBRI</b>	Passè pianta del piede	Orizzontale prona	Developpé avanti pianta del piede	Arabesque	Passè in relevé



8	<b>VERTICALI E CAPOVOLTE VERTICALI</b>	Capovolta indietro	Due capovolte indietro	Capovolta indietro salita e discesa a gambe tese unite	Capovolta indietro passaggio alla verticale anche braccia piegate o Verticale ½ giro	Verticale 1 giro
---	--	-----------------------	------------------------------	---	--	------------------

### Art.20 norme relative alla trave programma C

- Esercizi di libera composizione della durata minima di 50" (o tre travi) massima di 1.30" la ginnasta sarà avvisata del raggiungimento del 70° secondo con un segnale acustico.
- si può utilizzare solo la trave bassa 50 cm.
- Esecuzione p.ti 10.00 :tenuta del corpo ( esercizio presentato nella maggior parte in relevè, ampiezza dei movimenti)
- Scelta degli elementi:  
(un elemento per riga, totale 8 elementi )

TRAVE PROGRAMMA C							
Prog. C		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,60	F 0,80
1	<b>Entrate</b>	salita a un piede tenuta 2"	frammezzo con appoggio dei piedi	pennello	Pennello + arabesque - Squadra gambe divaricate 2 "	Staccata frontale	passaggio frammezzo o capovolta
2	<b>Salti artistici e serie ginniche spinta a un piede</b>	Chassé	Salto del gatto	Sforbiciata tesa	Slancio gamba tesa avanti 90° spinta e arrivo sullo stesso piede o chassè sforbiciata tesa	Enjambeè apertura 90°	Cosacco spinta a un piede o Sforbiciata tesa apertura gambe >90°
3	<b>Salti artistici e serie ginniche spinta a due piedi</b>	Pennello	Gatto + pennello	Pennello flesso	Pennello teso + pennello flesso	Sisonne o Cosacco	Pennello teso + 180° o Enjambeè sul posto apertura 90°
4	<b>Giri</b>	1\2 giro su due piedi	½ giro Accosciata in relevè	½ giro in passè	½ giro gb libera 45°	1\2 giro + passo + 1\2 giro	½ giro in passè dx+passo + ½ giro in passè sx o 1 giro passè
5	<b>Equilibri</b>	Passè pianta del piede	Orizzontale prona	Developpè in fuori sulla pianta 90°	Developpè avanti pianta del piede	Arabesque	Posizione a I o Passè in relevè



6	<b>Acro Indietro E mista</b>	Partenza e arrivo liberi candela 2"	Da in piedi sedersi e eseguire un ½ rotolamento Indietro gb piegate	Capovolta indietro arrivo in ginocchio	Capovolta indietro arrivo sui piedi o ponte	Ponte + rovesciata	Rovesciata indietro O Ruota
7	<b>Acro avanti</b>	Candela partenza arrivo liberi	Candela partenza e arrivo in piedi	Da posizione accosciata: spinta a due piedi e portare il bacino vicino alla verticale	Capovolta avanti O verticale	Capovolta avanti + pennello o Cap.senza mani	Rovesciata avanti O Verticale tenuta 2"
8	<b>Uscite</b>	Pennello (minimo un passo di battuta a piedi pari)	Pennello 1\2 giro (minimo un passo di battuta a piedi pari)	Pennello flesso (minimo un passo di battuta a piedi pari)	Pennello carpiato (minimo un passo di battuta a piedi pari)	Presalto + Rondata	Presalto + Ribaltato

### Art. 21 Parallele programma C

Gli elementi devono essere 8. entrata e uscita sono obbligatori. si può eseguire un esercizio anche solo allo staggio inferiore.(se manca un elemento l'esecuzione parte da punti 9.00 e così a scalare)

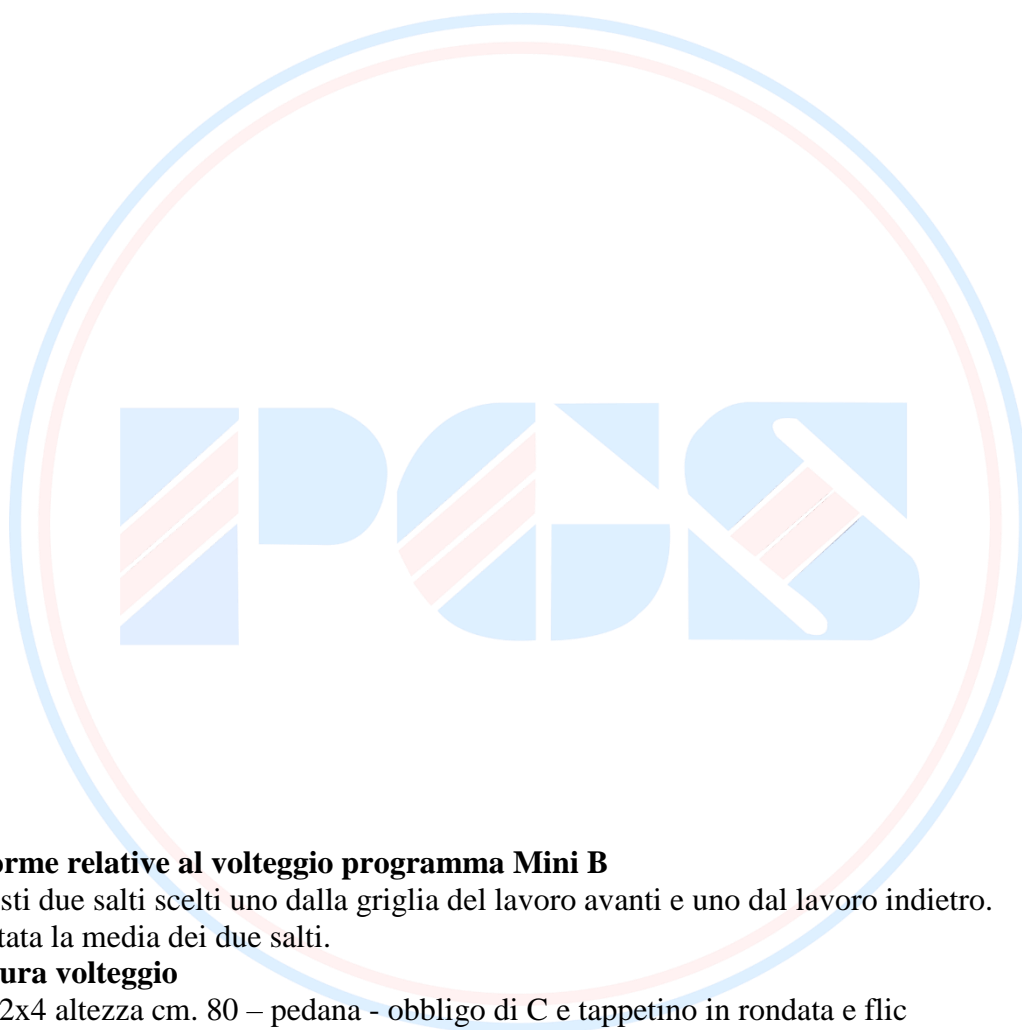
#### PARALLELE PROGRAMMA C

	A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,60	E 0,80	
1	<b>Entrate</b>	Saltare all'appoggio ritto frontale	Entrata in capovolta	Entrata in capovolta a gambe unite di forza	Infilata a uno in presa poplitea	Infilata a uno - kippe
2	<b>Giri in appoggio</b>	Giro indietro con una gamba infilata(impugnatura dorsale)	Giro avanti con una gamba infilata (impugnatura palmare)	bascoles	Giro addominale indietro	Giro addominale avanti gb piegate
3	<b>Passaggi</b>		Sottentrare una gamba	Sottoscire una gamba	Dall'appoggio in divaricata sagittale cambio di fronte all'app. frontale	Dall'appoggio dorsale cambio di fronte O Da ritti S.I.saltare alla sospensione S.S.
4	<b>Slanci indietro</b>		slancio dietro a corpo teso	Slancio sopra lo staggio gambe tese unite corpo teso	Slancio all'orizzontale gambe unite corpo teso	Slancio sopra l'orizzontale gambe unite corpo teso
5	<b>Giri di pianta</b>	Slancio e posa dei piedi sullo staggio alternati	Slancio e posa dei piedi sullo staggio a gambe divaricate gambe flesse	Slancio a gambe divaricate tese e posa dei piedi sullo staggio	Slancio a gambe unite e posa dei piedi sullo staggio framm. Alle mani	Slancio e posa dei piedi sullo staggio a gambe unite gambe tese





6	<b>Cambi di fronte e cambio di staggio</b>	1 oscillazione a 45°	1 oscillazione > 45°	1 oscillazioni all'orizzontale	2 oscillazioni all'orizzontale	Dall'oscillazione salire all'appoggio s.s. Salire s.s. In kippe
7	<b>Uscite</b>	Slancio indietro e arrivo fronte allo staggio	Capovolta avanti a gambe tese	Dall'oscillazione salto a terra dietro	Dall'oscillazione salto a terra dietro con ½ giro O guizzo	Fioretto anche con ½ giro



**Art. 22 Norme relative al volteggio programma Mini B**

Sono previsti due salti scelti uno dalla griglia del lavoro avanti e uno dal lavoro indietro.

Verrà valutata la media dei due salti.

**-Attrezzatura volteggio**

Tappetoni 2x4 altezza cm. 80 – pedana - obbligo di C e tappetino in rondata e flic

<b>VOLTEGGIO - Programmi mini B</b>					
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	
<b>Prog. C</b>	<b>15,20</b>	<b>15,60</b>	<b>16,00</b>	<b>16,40</b>	
<b>1</b>	<b>LAVORO AVANTI</b>	Capovolta	Pennello teso O Tuffo	Verticale spinta arrivo supino	Ribaltato



2	LAVORO INDIETRO	Capovolta	Rondata arrivo prono  O Ruota laterale	Rondata arrivo sui tappetoni  o Rondata in pedana pennello arr. sui tappetoni	Rondata e flic flac

**Art. 23 Norme relative al volteggio programma B (mini escluse)**

Sono previsti due salti scelti uno dalla griglia del lavoro avanti e uno dal lavoro indietro.  
Verrà valutata la media dei due salti.

**-Attrezzatura volteggio**

cubo altezza m.1,00 – pedana - obbligo di C e tappetino in rondata e flic

		A	B	C	D
	<b>Prog. B1</b>	<b>15,00</b>	<b>15,60</b>	<b>16,00</b>	<b>16,40</b>
	<b>Prog B2</b>	<b>15,60</b>	<b>16,00</b>	<b>16,40</b>	<b>N0</b>
1	LAVORO AVANTI	Salto in piedi o staccata	Frammezzo	Ribaltato	Ribaltato 180° o yamaschita
2	LAVORO INDIETRO	Salto in piedi + pennello 180 arrivo a terra	Ruota	Rondata O Ruota con 90° arrivo spalle all'attrezzo	Rondata + flic



### Art. 24 Norme relative al corpo libero programma B

Esercizio di libera composizione della durata minima 1.00" e massima di 1.30" musica strumentale. Manifestazione regionale striscia 2x16, nazionale (se disponibile comunicato un mese prima della gara 12x12) mini a scelta.

**Solo cd, uno per ginnasta, traccia unica** .nome cognome e nome della società.

- Esecuzione p.ti 10.00 per valutare l'esecuzione si terrà conto di: tecnica corretta (ampiezza dei movimenti, tenuta del corpo, precisione nelle fasi di rotazione intorno ai vari assi, altezza nelle fasi di volo nei salti ginnici e acrobatici) ed esecuzione dinamica ,
- Ogni esercizio dovrà obbligatoriamente presentare almeno un elemento per ogni riga numerata (1-2-3-4-5-6-7-8 in totale otto elementi) ad ogni elemento verrà assegnato il valore corrispondente una sola volta. Il programma B2 potrà presentare al massimo tre elementi dalla colonna E e F

CORPO LIBERO PROGRAMMA B							
	A	B	C	D	E	F	
<b>Prog. B1</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>	<b>0,80</b>	
<b>Prog. B2</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	
<b>1</b>	<b>SERIE GINNICHE</b> Anche con passi di danza	GATTO + Sforbiciata tesa	Enjambee' 90°+ gatto	Gatto + Gatto 360°	Enjambee' +cosacco	Enjambee' 180°+ enjambee' laterale	Enjambee' cambio + enjambee 180°
<b>2</b>	<b>SALTI artistici SPINTA A DUE PIEDI</b>	Pennello flesso	pennello 180°	Cosacco - Sisonne	Pennello 360° - Pennello raccolto 180°	carpio - Pennello raccolto 360°	Carpio 180° - Montone - Cosacco 180°
<b>3</b>	<b>Serie mista</b>	Salto del gatto + ruota	Rovesciata avanti + gatto 1/2 giro	Cosacco spinta 1 piede+ ruota spinta	Rondata + enjambee' sul posto 90°o carpio	Rov.indietro.+ sisonne	Flic anche smezzato+ sisonne O Enjambee' cambio +flic
<b>4</b>	<b>ACRO 1 AVANTI</b>	Rovesciata avanti	Ribaltata a 1 - Ribaltata a 2	kippe - Tuffo	Ribaltata 1+2 - Ribaltata a 2+tuffo	Salto avanti - flic avanti	Ribaltata + salto O Salto carpiato avanti
<b>5</b>	<b>ACRO 2 INDIETRO E LATERALE</b>	Rovesciata indietro	Rondata	Ruota senza - Ruota/ rovesciata e flic smezz.	Rondata e flic	Rondata due flic - rondata e salto raccolto	Rondata flic e salto raccolto O Rondata +salto teso
	<b>GIRI PERNO</b>			1 giro in passè			



6		1\2 giro in passè	1\2 giro gamba impugnata 90° - 1/2 giro 45°		1\2 giro gamba libera a 90° O 1 giro gb 45°	1+ 1\2 giro in passè	1 giro gamba libera a 90° - Giro720°
7	EQUILIBRI	Orizzontale prona	Developpé pianta del piede	Arabesque	Passè in relevé	Posizione a I o Tenuta laterale della gamba + 90° in relevé	Developpé +90° avanti pianta
8	VERTICALI E CAPOVOLTE VERTICALI	Due capovolte indietro	Capovolta indietro salita e discesa a gambe tese	Capovolta indietro passaggio alla verticale braccia piegate	Verticale 1/2 giro	Capovolta indietro passaggio alla verticale braccia tese	Verticale 1 giro

### Art.25 norme relative alla trave programma B

- esercizi di libera composizione della durata minima di 50" (o tre travi) massima di 1.30" la ginnasta sarà avvisata del raggiungimento del 70° secondo con un segnale acustico.
- Trave alta altezza mt 1,00
- Esecuzione p.ti 10.00 :tenuta del corpo( esercizio presentato nella maggior parte in relevè, ampiezza dei movimenti )
- Ogni esercizio dovrà obbligatoriamente presentare almeno un elemento per ogni riga numerata (1-2-3-4-5-6-7-8 in totale otto elementi) ad ogni elemento verrà assegnato il valore corrispondente una sola volta. Il programma B2 potrà presentare al massimo tre elementi dalla colonna E e F

#### TRAVE PROGRAMMA B

	A	B	C	D	E	F
<b>Prog. B1</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>	<b>0,80</b>
<b>Prog. B2</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>
1	Entrate passaggio frammezzo	Capovolta presa sotto	capovolta	Squadra gambe divaricate 2 " - Staccata frontale o sagittale	Laterale alla trave vert. Braccia piegate discesa frontale	Pennello in punta - Laterale alla trave vert. Braccia piegate discesa laterale
2	Salti artistici e serie ginniche spinta a un piede sforbiciata tesa o gatto	Slancio gamba tesa avanti 90° spinta e arrivo sullo stesso piede - chassè sforbiciata tesa	Enjambeè apertura 90°	Cosacco spinta a un piede - Sforbiciata tesa apertura gambe >90°	Enjambeé	Enjambee' cambio - enjambeè + sisonne
3	Salti artistici e serie ginniche spinta a due piedi pennello flessso - Pennello teso	Pennello teso + pennello flessso	Sisonne - Cosacco	Pennello teso + 180° - Enjambeè sul posto apertura 90	Cosacco +pennello teso - Sisonne + pennello teso	enjambee'180°+ cosacco - Sisonne + enjambee'



4	<b>Giri</b>	1/2 giro in passè	½ giro gb libera 45°	1½ giro + passo + 1½ giro	½ giro in passe' dx+passo + ½ giro in passè sx	Slancio avanti gamba * slancio indietro + 1½ giro tutto in relevé - ½ giro in developpe'	1 giro gb tesa 45° - 1Giro passe'
5	<b>Equilibri</b>	developè in fuori sulla pianta 90°	Developpè avanti pianta del piede	Passè in relevé	Posizione a I arabesque	Tenuta laterale della gamba + 90 in relevé	Developpè in relevé laterale o avanti
6	<b>Acro indietro e mista</b>	capovolta indietro arrivo in ginocchio	Capovolta indietro arrivo sui piedi	Ponte	Ponte + rovesciata - Ruota	Tic tac - Mezza ruota e infilo - rov. Indietro	Rovesciata indietro e pennello teso - Flic flac smezzato
7	<b>Acro avanti</b>	da pos. Accosciata: spinta a due piedi e portare il bacino vicino alla verticale	Capovolta avanti	Capovolta avanti + pennello	Verticale - ruota	Capovolta senza mani - verticale capovolta	rondata - Rov. avanti
8	<b>Uscite</b>	pennello flesso (minimo un passo di battuta a piedi pari)	Pennello carpiato (minimo un passo di battuta a piedi pari)	Presalto + Rondata	Presalto + Ribaltato	Passo Ruota + salto in estensione	Salto indietro - Salto avanti

### Art. 27 Parallele programma B

Gli elementi si scelgono uno per riga per un totale di 8 elementi tranne che per le righe 4 e 5 che sono facoltative; gli eventuali due elementi si prendono a scelta dalle altre righe

		A	B	C	D	E
<b>Prog. B1</b>		<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>	<b>0,80</b>
<b>Prog. B2</b>		<b>0,40</b>	<b>0,60</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>
<b>1</b>	<b>Entrate</b>	Capovolta di slancio	Capovolta di forza	Infilata a uno in presa poplitea	Infilata a uno	Kippe o infilata a due
<b>2</b>	<b>Slanci divaricati - kippe</b>	Bascoule presa poplitea	Sopra staggio - Sotto uscire	All'orizzontale - Fucs presa poplitea	Sopra l'orizzontale - Fucs infilata a 1	Ai 30° - fucs



<b>3</b>	<b>Slanci uniti</b> - <b>Passaggi</b>	Sotto staggio - Sotto entrare una gamba	Sopra staggio - Sotto uscire una gamba	All'orizzontale - Dall'appoggio in divaricata sagittale cambio di fronte all'app. frontale	Sopra l'orizzontale - Dall'appoggio dorsale cambio di fronte	Ai 30° - Da ritti S.I. saltare alla sospensione S.S.
<b>4</b>	<b>Cambi di staggio</b>	--	Da ritti S.I. saltare alla sospensione S.S.	Dall'oscillazione salire in capovolta - Infilata a uno in presa poplitea S.S.	Infilata a uno S.S.	Kippe S.S.
<b>5</b>	<b>Oscillazioni granvolte</b>	Una oscillazione 2	2 oscillazioni	3 oscillazioni	Dall'appoggio capovolta	Dall'appoggio ½ volta
<b>6</b>	<b>Giri in appoggio</b>	Giro avanti con una gamba infilata	Giro indietro con una gamba infilata	Ochetta gambe piegate	Giro addominale	Ochetta gambe tese - Giro avanti o dietro a due gambe infilate
<b>7</b>	<b>Giri di pianta</b>	--	Slancio e posa dei piedi sullo staggio alternati	Slancio e posa dei piedi sullo staggio a gambe divaricate	Giro di pianta divaricato - Slancio e posa dei piedi a gambe unite piegate	Giro di pianta a gambe piegate unite - Slancio e posa dei piedi a gambe unite tese
<b>8</b>	<b>uscite</b>	Capovolta avanti a gambe tese	Fioretto gambe divaricate S.I. - Dall'oscillazione salto a terra dietro	Fioretto gambe unite S.i: - Dall'oscillazione salto a terra dietro con 180°	Fioretto S.S. - Fioretto S.I. 180°	Fioretto S.S. 180° - Salto indietro raccolto

### Art. 28 Norme relative al volteggio programma giovani A2 -A1

Sono previsti due salti scelti uno dalla griglia del lavoro avanti e uno dal lavoro indietro.

Verrà valutata la media dei due salti.

#### -Attrezzatura volteggio

Tappetoni 2x4 altezza cm. 80 – pedana rialzo cm 0,40 bonus 0,30 a chi ne fa uso su colonne C e D

VOLTEGGIO - Programmi giovani A2 -A1				
	A	B	C	D
	15,20	15,60	16,00	16,40





1	LAVORO AVANTI	Capovolta	Pennello teso - Tuffo	Verticale spinta arrivo supino	Ribaltato
2	LAVORO INDIETRO	Capovolta	Ruota laterale	Rondata arrivo sui tappetoni - rondata in pedana +pennello arrivo sui tappeti	Rondata e flic flac

### Art. 29 Obbligatorie Volteggio programma A

#### A1

Tavola altezza:

mt.115 over , mt.125 senior

OGNI GINNASTA dovrà PRESENTARE DUE SALTII uno dal lavoro avanti uno dal lavoro indietro eseguiti nell'ordine scelto dalla ginnasta.

Verrà valutato il migliore dei due salti

#### A2

A scelta cubo o tavola

Mt 115 over mt 125 senior

VOLTEGGIO - programma A					
		A	B	C	D
Prog. A2		15,20	15,80	16,40	16,40
Prog. A1		14,80	15,20	15,80	16,40
1	LAVORO AVANTI	Frammezzo	Ribaltato	Ribaltato 180° - yamashita	ribaltato 360° - Yamashita 180°
2	LAVORO INDIETRO	Ruota	Rondata	Rondata e flic - Rondata 180°+180°	yurchenko - Tsukahara

### art. 30 Norme relative al corpo libero programma A

Esercizio di libera composizione della durata minima 1.15" e massima di 1.30" . musica strumentale. **Solo cd, uno per ginnasta, traccia unica** con nome cognome e nome società.

esercizio eseguito in linea su 2x16 in caso di disponibilità verrà comunicato pedana 12x12 un mese prima della manifestazione nazionale. In caso di esercizio in linea si applicherà la penalità da codice.



- Esecuzione p.ti 9.00 per valutare l'esecuzione si terrà conto di: tecnica corretta (ampiezza dei movimenti, tenuta del corpo, precisione nelle fasi di rotazione intorno ai vari assi, altezza nelle fasi di volo nei salti ginnici e acrobatici) ed esecuzione dinamica ,
- Artisticità e coreografia p.ti 1.00
- **Ogni esercizio dovrà presentare obbligatoriamente un elemento per le righe 1/2/3/7/8. Le righe 4/5/6 potranno essere scelte per un totale di tre elementi obbligatori tuttavia e' obbligatorio un lavoro avanti, uno indietro e uno a scelta. Totale 8 elementi.**
- Il programma A2 potrà presentare al massimo tre elementi dalla colonna F
- Sui salti giro abbuono : ½ avvitamento 0,10 / 1 avvitamento 0,30

CORPO LIBERO PROGRAMMA A						
	A	B	C	D	E	F
Prog. A1	0,10	0,20	0,30	0,40	0,60	0,80
Prog. A2	0,20	0,30	0,40	0,60	0,80	0,80
1	<b>Serie ginnica</b> Enjambèe + Enjambeè laterale	Enjambèe + Gatto 360°	Enjambeè+ Salto girato	Enjambeè cambio + Enjambee' - Enjambeè cambio + salto girato	Enjambeè cambio + Enjambeè ad anello - enjambèe cambio + johnson	Enjambeè cambio + enjambèe cambio ad anello - Enjambeè cambio + enjambèe cambio con ½ giro
2	<b>Spinta a due piedi</b> Pennello 180° - Pennello flesso	Sisonne - cosacco	Carpio divaricato o unito - Enjambeè unito	Pennello 360° - Sisonne ad anello	Pennello flesso 360° - Cosacco o carpio 180° O enjambee'180°	Carpio o cosacco 360°o enjambèe' 360° - Montone - Johanson 180°
3	<b>Serie mista</b> Rondata +enjambèe unito - Verticale capovolta + gatto	Rov.ind.+ sisonne - Rovesciata avanti+ sforbiciata	Enjambeè + flic smezzato - Flic +pennello 180°	Enjambeè cambio+flic smezzato - Flic unito + pennello 360°	Enjambee'+ salto ind. Racc - Rondata + salto indietro raccolto + carpio	Enjambeè cambio + salto indietro raccolto - Rondata +salto indietro raccolto+ enjambeè unito
4	<b>Acrobatica 1</b> Ruota spinta	Rondata + pennello	Rondata + flic +pennello	Rondata + 2 flic + pennello o Rondata salto raccolto	Rondata+ flic + salto indietro raccolto O Rondata e teso	Rontata + flic +salto indietro teso
5	<b>Acrobatica 2</b> Ribaltata a 1	Ribaltata 2 - Ribaltata 1 + ribaltata 1	Ribaltata 1+ ribaltata 2+ pennello O Ribaltata senza mani	Flic avanti+ kipe - Flic avanti + flic avanti	Ribaltata + salto raccolto	Ribaltata+ salto teso
6	<b>Acrobatica 3</b> Rovesciata indietro - Rovesciata avanti	Rovesciata indietro + flic smezzato - Kippe di testa	Flic smezzato + flic smezzato - Salto avanti	Flic smezzato + flic unito - Salto avanti teso	Rondata flic+tempo+flic (anche senza primo flic) - Salto avanti +salto avanti	Rondata +flic+tempo+ flic+raccolto (anche senza primo flic) - Salto avanti teso+ salto avanti racc.



7	<b>Giri</b>	½ giro passè	1/2 giro gamba libera tesa 90°	½ giro in passè + ½ giro doppio appoggio - ½ giro in presa	Passè 360° - 1 giro gamba tesa 45° 360°	1 giro Gamba tesa a 90 360° - 1 giro e mezzo in Passe' 540°	2 giri in Passè 720° - 1 giro in presa
8	<b>equilibri</b>	Passè in pianta	Devolpè <90 in pianta	arabesque	Passè in relevè - Posizione a I	Devolpè 90° avanti In relevè	Devolpè >90° avanti in releve

### Art.31 norme relative alla trave programma A

- Esercizi di libera composizione della durata minima di 50" (o tre travi) massima di 1.30" la ginnasta sarà avvisata del raggiungimento del 70° secondo con un segnale acustico. trave alta 1.20 m per tutte le categorie
- Esecuzione p.ti 10.00 :tenuta del corpo( esercizio presentato nella maggior parte in relevè, ampiezza dei movimenti )
- Artisticità e coreografia Scelta degli elementi: un elemento per riga, totale 8 elementi
- Il programma A2 potrà presentare al massimo tre elementi dalla colonna F
- Sulle uscite abbuono : ½ avvitamento 0,10 / 1 avvitamento 0,30

TRAVE PROGRAMMA A							
	A	B	C	D	E	F	
<b>Prog. A1</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>	<b>0,80</b>	
<b>Prog. A2</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	
1	<b>Entrate</b>	Capovolta presa sotto	passaggio frammezzo - Capovolta	Squadra gambe divaricate 2 "	Lat.alla trave vert. Braccia piegate discesa sulla trave libera - Pennello in punta	Battuta + verticale discesa libera	Partenza a squadra:  Verticale d'impostazione2"  Discesa libera



2	<b>Serie ginniche</b>	Sforbiciata + gatto	Cosacco 1 piede + gatto	Sisonne + Cosacco - Gatto + gatto 1/2	enjambeè+ Cosacco - Sisonne + enjambeè	Enjambeè + sisonne - Enjambeè + Enjambeè unito	Enjambee' cambio + cosacco - Enjambeè cambio +enjambeè unito
3	<b>Salti artistici 1 o 2 piedi</b>	gatto O cosacco	Cosacco spinta 1 piede - sisonne	Gatto 180° - Pennello flesso 180°	Enjambee' - Enjambee' unito	Enjambee' cambio - Cosacco ½ giro	Johnson - Enjambee' 180°
4	<b>Giri</b>	1\2 giro + passo + 1\2 giro	½ giro in passe'	½ giro in passe'+ ½ giro in passè - ½ giro gamba tesa 45°	1 giro gb tesa 45	1 giro in passè -- ½ giro gamba tesa 90°	1 ½ giro in passe - 1 giro gamba tesa 90° - 1 giro in presa
5	<b>Equilibri</b>	Passè in relevè	Posizione a I O arabesque	Devoloppè >90° in pianta	Presal laterale >90° in relevè	Devoloppè in relevè laterale	Devoloppè in relevè avanti >90
6	<b>Acrobatica Indietro/ laterale</b>	Capovolta indietro - Ponte + rovesciata	Tic tac	Rovesciata indietro O ruota	Rovesciata indietro + pennello	Flic flac smezzato/unito - rondata	2 flic smezzati - Salto indietro
7	<b>Acrobatica Avanti / laterale</b>	Capovolta avanti presa sotto + pennello	Verticale - ruota	verticale capovolta - Capovolta senza mani	Mezza ruota + verticale infilata - Rovesciata avanti	Ribaltata - rondata	Ruota senza mani - Ribaltato senza mani
8	<b>Uscite</b>	Rondata	Ribaltata	Ruota + salto in estensione	Rondata + pennello - salto avanti/indietro	Rondata + raccolto - Auerbach raccolto - twist	Teso avanti - Rondata + tesò - Auerbach carpiato

### Art. 32 Parallele programma A

Gli elementi si scelgono uno per riga totale di 8 elementi

PARALLELE PROGRAMMA A						
Prog.A1	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
Prog. A2	0,30	0,40	0,50	0,60	0,80	0,80



							<b>0,80</b>
<b>1</b>	<b>Entrate</b>	Capovolta di slancio	Capovolta di forza	Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1	Kippe - 180° infilata a 1	infilata a due - 180° kippe - Infilata e stacco
<b>2</b>	<b>Slanci divaricati kippe</b>	Bascoule in presa poplitea	Sopra staggio - Sotto uscire	All'orizzontale - Fucs presa poplitea	Sopra l'orizzontale - Fucs infilata a 1	Ai 30° - fucs	Alla verticale - Kippe breve
<b>3</b>	<b>Slanci uniti - passaggi</b>	Sotto staggio - Sotto entrare una gamba	Sopra staggio - Sotto uscire una gamba	All'orizzontale - Dall'appoggio in divaricata sagittale cambio di fronte all'app. frontale	Sopra l'orizzontale - Dall'appoggio dorsale cambio di fronte - Da ritti S.I. saltare alla sospensione S.S.	Ai 30°	Alla verticale
<b>4</b>	<b>Cambi di staggio</b>	--	Da ritti gb divaricate S.I. saltare alla sospensione S.S.	Dall'oscillazione salire in capovolta - Infilata a uno in presa poplitea S.S.	Infilata a uno S.S.	Kippe S.S.	Fioretto e stacco - Infilata e stacco S.S. - Contro movimento
<b>5</b>	<b>Oscillazioni - granvolte</b>	Una oscillazione	2 oscillazioni	3 oscillazioni	Dall'appoggio capovolta	Dall'appoggio ½ volta	Gran volta
<b>6</b>	<b>Giri in appoggio</b>	Giro avanti con una gamba infilata	Giro indietro con una gamba infilata	Ochetta gambe piegate	Giro addominale	Ochetta gambe tese - Giro avanti o dietro a due gambe infilate	Giro libero
<b>7</b>	<b>Giri di pianta</b>	-- Slancio e posa dei piedi sullo staggio alternati	Slancio e posa dei piedi sullo staggio a gambe divaricate	Slancio e posa dei piedi a gambe unite piegate	Giro di pianta divaricato - Slancio e posa dei piedi a gambe unite tese	Giro di pianta a gambe piegate unite -	Giro di pianta unito e teso per ¾ di rotazione - Giro di pianta con apertura dietro
<b>8</b>	<b>Uscite</b>		Fioretto gambe divaricate S.I.	Fioretto gambe unite S.i:	Fioretto S.S. -	Fioretto S.S. 180°	Fioretto 360°S.S.



	Capovolta avanti a gambe tese	- Dall'oscillazione salto a terra dietro	- Dall'oscillazione salto a terra dietro con 180°	Fioretto S.I. 180°	- Salto indietro raccolto	Salto indietro carpiato o teso
--	-------------------------------------	---	--	-----------------------	---------------------------------	-----------------------------------

### Art. 33 Gare di squadra

**Categorie:** **giovanile** (ginnaste nate negli anni 2010/09/08/07)  
**Open** (ginnaste nate negli anni 06/05/04/)  
**Senior** (ginnaste nate negli anni 03 e precedenti)

le ginnaste ammesse alla gara di squadra ( da 3 a 6 ) devono appartenere ai programmi C e D e non gareggiare da individualista. 2su 6 possono essere individualiste o 1 su 4/5

#### Regolamento:

tre prove individuali al suolo, al trampolino alla trave + collettivo. La classifica finale verrà stilata sommando i quattro punteggi (tre per tre esercizi + collettivo)

**Art. 34 Obbligatorî alla trave:** esercizio costruito dalla griglia del programma D 1 per gruppo strutturale, 8 totali SENZA COREOGRAFIA ( a ciascun elemento viene assegnato il punteggio come da griglia)

### Art. 35 Obbligatorî al minitrampolino

Due salti diversi media, dei due salti

p.ti 8.00 salto pennello

p.ti 8.50 capovolta

p.ti 9.00 pennello ½ giro o salto pennello carpiato divaricato

p.ti 9.50 tuffo

p.ti 10.00 flic flac avanti

p.ti 10.50 salto giro avanti raggruppato

p.ti 11.00 salto giro avanti carpiato

**Art. 36 Obbligatorî al suolo:** Serie di otto elementi da eseguire in linea, senza collegamenti artistici e senza accompagnamento musicale, a scelta tra gli elementi del corpo libero del programma D 1 per gruppo strutturale ( a ciascun elemento viene assegnato il punteggio come da griglia)

### Art.37 collettivo di squadra

Esercizio di libera composizione, musica anche con parole composta da tre a sei ginnaste

L'esercizio dovrà avere 6 elementi scelti dalla griglia del programma D e sarà valutato secondo il seguente schema:

- Difficoltà: PT. 12,00
- Esecuzione tecnica: PT. 10,00
- Esecuzione generale: PT. 3,00
- Occupazione dello Spazio: PT. 2,50
- Sincronia con la musica: PT. 1,00
- Sincronia tra le ginnaste: PT. 1,00
- Collaborazioni (4 obbligatorie diverse per forma e numero di ginnaste coinvolte): PT. 2,00





- Lavoro sui 3 livelli: PT. 1,50
- Formazioni (4 obbligatorie): PT. 2,00

Per un totale di: PT. 35,00

## Art. 38 GARA AI COLLETTIVI

### Collettivi

#### Programma

Competizione a squadre su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale .

- Squadra: Composta da 4 a 6 ginnaste (sono ammesse TUTTE LE INDIVIDUALISTE dei programmi A e B che gareggiano nei rispettivi programmi NON SONO AMMESSE INDIVIDUALISTE PROGRAMMI C e D E GINNASTE CHE PARTECIPANO ALLE GARE DI SQUADRA 1 SU 4 PUO' ESSERE ANCHE INDIVIDUALISTA E 2 SU 6 con lo scopo e' di portare più ginnaste alla fase nazionale per ogni regione)
- Durata: Compresa tra 1' e 1' 30''
- Musica: Strumentale e cantata
- Spazio: 12x12

Programmi: P-G-S-

**Categorie:** **giovanile** ( ginnaste nate negli anni 2010/09/08/07)  
**Open** ( ginnaste nate negli anni 06/05/04/)  
**Senior** (ginnaste nate negli anni 03 e precedenti)

L'esercizio dovrà contenere 6 elementi differenti scelti tra quelli proposti per ogni programma di difficoltà.

#### Programma P

- Salto del gatto
- Sforbiciata
- Cervo
- Pennello
- Pennello flesso
- Capovolta avanti
- Capovolta indietro
- Ruota
- Verticale
- ½ in passè
- Equilibrio passè o Developpè inferiore ai 45° tutte e due sulla pianta del piede
- Salto del gatto + Ruota



### Programma G

- Enjambeé con apertura inferiore ai 180°
- Sforbiciata con apertura maggiore ai 90°
- Sisonne
- Pennello con 180°
- Cosacco
- Rovesciata avanti
- Rovesciata indietro
- Ruota spinta o saltata
- Verticale con ½ Giro
- 1 in passè o ½ giro gamba a 45°
- Equilibrio passè o Developpè inferiore ai 45° in relevè
- Cosacco spinta 1 piede + ruota spinta

### Programma S

- Enjambeé con apertura ai 180° o Enjambeé laterale
- Enjambeè cambio
- Salto girato
- Pennello con 360°
- Cosacco con 180°
- Ribaltata a 1o 2
- Rovesciata indietro arrivo in arabesque tenuto 2'' o Flic Smezzatto
- Rondata
- Verticale con 1 Giro
- 1 ½ giro o più in passè o 1 giro gamba a 45°
- Equilibrio passè o Developpè ai 90° sulla pianta del piede
- Rovesciata indietro + sisonne o Rondata + enjambeè sul posto
- 

### Composizione del Punteggio

- Difficoltà: PT. 12,00
- Esecuzione tecnica: PT. 10,00
- Esecuzione generale: PT. 3,00
- Occupazione dello Spazio: PT. 2,50
- Sincronia con la musica: PT. 1,00
- Sincronia tra le ginnaste: PT. 1,00
- Collaborazioni (4 obbligatorie diverse per forma e numero di ginnaste coinvolte): PT. 2,00
- Lavoro sui 3 livelli: PT. 1,50
- Formazioni (4 obbligatorie): PT. 2,00



Per un totale di: PT. 35,00

**Art.39**  
**coreografici**

ogni società può presentare un coreografico :

l'esercizio dovrà durare (compresa l'eventuale scenografia) max 5 minuti.

**Possono partecipare anche le ginnaste non qualificate per le gare .**

L'allenatore dovrà dare comunicazione all'atto dell'iscrizione alla responsabile nazionale, l'eventuale periodo in cui intende esibirsi. (es. prima serata di apertura manifestazione o seconda serata)

Verrà premiato un coreografico per serata a cui la giuria darà la motivazione del premio assegnato.

