GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

2021 – 2022

DON BOSCO CUP

ARTISTICA AMICA

PICCOLE PROMESSE

REGOLAMENTO

Categorie e limiti di età

PICCOLE PROMESSE	SUPER MINI	MINI	PROPAGANDA	UNDER 15	UNDER 17	SENIOR
Fase Regionale	***Fase Nazionale***					
3 - 4 - 5 anni	6 - 7 anni	8 - 9 - 10 anni	11 - 12 anni	13 - 14 anni	15 - 16 anni	17 anni in su
2018/2017/2016	2016/2015/2014	2013/2012/2011	2010/09	2008/07	2006/05	≤ 2004
Programma						
Obbligatori	C - D - Promo	A - B - C - D - Promo	A - B - C - D - Promo	A- B - C - D - Promo	A- B - C - D - Promo	A - B - C - D - Promo
Le atlete potranno partecipare esclusivamente nella propria categoria.						
Alla categoria ***Mini*** possono accedere le ginnaste che, alla data del campionato regionale, abbiano compiuto 8 anni e siano in regola con il certificato medico sportivo.						
Le classifiche devono essere stilate e suddivise per Categoria (*Super Mini - Mini - Propaganda - Under 15 - Under 17 - Senior)* e Programma (A - B - C - D) sia a livello Regionale che Nazionale.						
Unica eccezione la Categoria ***Mini D*** che, per l'elevato numero di partecipante, avrà classifiche suddivise per anno di nascita.						

Classifiche

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 più anziana per le categorie *Under e Senior*. Per la gara a squadra sarà favorita la squadra con le ginnaste più giovani.
Classifica di società	Verranno stilate quattro classifiche di società: una per ogni programma (A – B – C – D). Saranno considerati i migliori 3 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.

Allenatori ed accompagnatori

Durante le competizioni saranno ammessi in campo gara ***due allenatori*** per società, purché muniti di ***tesseramento di allenatore PGS valido***.
Gli allenatori non possono parlare alle ginnaste durante l'esecuzione dell'esercizio.
Gli allenatori non possono interferire sul lavoro dei giudici né avvicinarli per eventuali reclami o chiarimenti durante lo svolgimento della gara, pena decurtazione 0.50 sul punteggio finale dell'atleta/e presente/i in gara. In caso di reclami o delucidazioni l'allenatore dovrà rivolgersi al Presidente di giuria.

Ufficializzazione gare

Ogni gara a qualsiasi livello deve attenersi al regolamento nazionale.
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 entro 15 giorni dall'evento.
I risultati finali di ogni gara dovranno essere resi noti alle società interessate dagli organi competenti attraverso il comunicato ufficiale entro 7 giorni dal termine della competizione.

Composizione e obblighi della giuria

Durante le competizioni, la Giuria, in possesso del ***tesserino P.G.S. in corso di validità***, dovrà essere composta come segue:		
1 Presidente di giuria	1 o 2 giudici ad ogni attrezzo	1 computista ad ogni attrezzo

Programmi di partecipazione

Note generali
Tutti i partecipanti dovranno essere in regola sia con le certificazioni sanitarie sia con il tesseramento, pena esclusione. In particolare, le atlete che partecipano al programma: - *Promo e Super Mini* dovranno essere provviste di Certificato medico NON Agonistico, - *Tutte le altre categorie* dovranno essere provviste di Certificato medico Agonistico.
Si partecipa alle manifestazioni con esercizi individuali.
Le prime 3 classificate nella *finale nazionale* di ogni Programma e per ogni categoria passeranno di diritto al Programma più avanzato nella stagione successiva.

Programmi	
Programma Promo	E' rivolto alle ginnaste dei corsi base, alle prime armi, che effettuano poche ore di allenamento settimanale e che non partecipano alle gare di FGI
Programma D	E' rivolto alle ginnaste con poca esperienza che partecipano alle gare di FGI Silver livello LA
Programma C	E' rivolto alle ginnaste con mediocre esperienza che partecipano alle gare di FGI Silver livello LB
Programma B	E' rivolto alle ginnaste con buona esperienza che partecipano alle gare di FGI Silver livello LC ed LD
Programma A	E' rivolto alle ginnaste con molta esperienza e preparazione avanzata che partecipano alle gare di FGI Silver livello LE e Gold
Classifiche	
Classifica di Specialità	- *In Tutti i Programmi* le atlete potranno gareggiare anche solo a 1 o 2 attrezzi, rientreranno così, insieme alle atlete che partecipano all'All-Around, nella classifica di specialità.
Classifica All -Around	- *Programma A* si gareggia su tutti e 4 gli attrezzi e verranno sommati tutti e 4 i punteggi. - *Programmi B, C e D* è possibile eseguire anche solo 3 attrezzi e la classifica finale è data dalla somma dei tre punteggi migliori.
Note	
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.	

Attività

Attività provinciale
Possono essere adottate formule di partecipazione e regole specifiche finalizzate soprattutto ad ampliare la partecipazione al maggior numero di atleti possibile. Può essere indetto un campionato provinciale valevole per l'assegnazione dei titoli individuali e per società provinciali.
Attività regionale e ammissioni per la fase nazionale
In ciascuna regione devono essere obbligatoriamente organizzate almeno 2 gare per ogni programma. Per l'accesso alla manifestazione nazionale verrà presa la somma delle 2 migliori prove dell'atleta. Nel programma Promo invece la partecipazione dell'atleta è obbligatoria ad almeno una prova regionale per essere ammessi alla fase nazionale.
Attività nazionale
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 che 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.

PROGRAMMI

Piccole Promesse

<table>
<tr><td colspan="5">Campionato Regionale con finale Interregionale</td></tr>
<tr><th>Volteggio</th><th>Parallele</th><th>Trave</th><th>Corpo Libero</th><th>Mobilità articolare</th></tr>
<tr><td>Panca + Trampolino + arrivo su h 40 cm</td><td></td><td>Bassa + Tappetino h 5 cm</td><td colspan="2">Corsia Corpo libero</td></tr>
<tr><td>Serie di 3 salti obbligatori

Corsa sulla panca, battuta sul trampolino a piedi uniti:

1) salto pennello
2) salto pennello flesso
3) salto pennello + capovolta sui tappetoni</td><td>Esercizio obbligatorio composto da:

1) Saltare alla sospensione anche con l’aiuto dell’allenatore
2) Piccola trazione delle braccia 2”
3) Camminata laterale fino al centro
4) Portare le gambe flesse al petto
5) Da gambe flesse stendere per toccare con i piedi lo staggio e ritorno
6) Continuare la camminata fino all’estremità dello staggio
7) Uscita pennello teso</td><td>Esercizio obbligatorio composto da:

1) Entrata libera
2) Pennello
3) ¼ di giro + 2 passi laterali + ¼ di giro
4) Massima accosciata
5) 3 passi di camminata in quadrupedia in appoggio sulle ginocchia
6) Passè a tutta pianta 2”
7) Uscita salto pennello</td><td>Esercizio obbligatorio composto da:

1) Chassè destro + chassè sinistro
2) Salto del gatto
3) capovolta rotolata avanti
4) Quattro passi in relevè
5) Salto pennello
6) ½ giro doppio appoggio
7) Capovolta indietro</td><td>Esercizio obbligatorio composto da:

1) Sedute gambe unite posizione punte flex 2” + punte tese 2”
2) Gambe unite e tese + flessione del busto in avanti
3) Gambe divaricate e tese + flessione del busto in avanti
4) spaccata frontale con appoggio dei gomiti
5) Spaccata destra
6) Spaccata sinistra
7) Ponte</td></tr>
<tr><td colspan="5">Note</td></tr>
<tr><td>- 0.50 Pen.
se la bimba esegue 2 o 3 salti uguali.

- Nessuna Penalità per errata dichiarazione (salti invertiti).

Verrà fatta la somma di tutti e tre punteggi.</td><td>Sarà a discrezione del tecnico se eseguire la sequenza
- allo staggio alto (la ginnasta viene portata alla sospensione a lato dello staggio dall’allenatore)
- allo staggio basso</td><td>L’entrata è possibile eseguirla con l’aiuto di un rialzo, es. pedana.</td><td>Esercizio senza musica eseguito in linea.
Posizione Iniziale e finale sono libere e non giudicate.</td><td></td></tr>
<tr><td>Valore salti
1° SALTO punti 2.00
2° SALTO punti 2.00
3° SALTO punti 3.00</td><td colspan="4">Ad ogni elemento verranno assegnati punti 1.00</td></tr>
<tr><td>Tot punti 7.00</td><td>Tot punti 7.00</td><td>Tot punti 7.00</td><td>Tot punti 7.00</td><td>Tot punti 7.00</td></tr>
<tr><td colspan="5">+ 10.00 Esecuzione</td></tr>
<tr><td colspan="5">Se sarà necessario, l’allenatore potrà aiutare la ginnasta con suggerimenti senza incorrere in penalità.</td></tr>
</table>

Artistica Amica

<table>
<tr><th>PROMO BASE</th><th>PROMO AVANZATO</th></tr>
<tr><td colspan="2">Trampolino</td></tr>
<tr><td>Con panca</td><td>Senza panca</td></tr>
<tr><td>Due salti diversi a scelta tra:
▪ pennello (Punti 15,50)
▪ pennello flesso (Punti 15,50)
▪ pennello ½ giro (Punti 16,00)
▪ capovolta (Punti 16,00)</td><td>Due salti diversi a scelta tra:
▪ pennello (Punti 15,00)
▪ pennello flesso (Punti 15,00)
▪ pennello carpio (Punti 15,50)
▪ pennello 1 giro (Punti 16,00)
▪ capovolta punti (Punti 16,00)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Penalità - 0.50 se la ginnasta esegue 2 salti uguali
Nessuna Penalità per errata dichiarazione (salti invertiti)
Verrà preso il punteggio migliore tra i due salti.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Trave
Bassa h 50 cm + tappetino sottostante di spessore da 5 a 10 cm</td></tr>
<tr><td>Progressione senza coreografia di:
▪ 6 elementi scelti dalla colonna A della griglia del programma D (uno per riga)</td><td>Progressione con coreografia (4 in tutto)
▪ 6 elementi scelti dalla colonna A e B della griglia del programma D (uno per riga)</td></tr>
<tr><td>Valore per ogni elemento punti 1.00</td><td>Agli elementi della colonna:
- A verranno assegnati punti 0.80
- B verranno assegnati punti 1.00</td></tr>
<tr><td>E’ obbligatorio 1 contatto (0,30 penalità)</td><td>E’ obbligatorio:
- Spostamento avanti (- 0,10 penalità),
- Spostamento indietro (- 0,10 penalità),
- Spostamento laterale (- 0,10 penalità)
- Contatto (- 0,30 penalità)</td></tr>
<tr><td>TOT punti 6.00 + 10.00 Esecuzione</td><td>TOT massimo punti 6.00 + 10.00 Esecuzione</td></tr>
<tr><td colspan="2">Durata massima dell’esercizio 60”
N.B. Non è possibile ripetere gli elementi acrobatici ed artistici ad eccezione del pennello</td></tr>
<tr><td colspan="2">Corpo Libero
corsia m 2 x minimo 14</td></tr>
<tr><td>Esercizio eseguito
▪ con progressione di 6 elementi in linea scelti dalla colonna A della griglia del programma D</td><td>Esercizio eseguito
▪ con progressione di 6 elementi in linea scelti dalla colonna A e B della griglia del programma D (uno per casella)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Senza musica</td></tr>
<tr><td>Sono consentiti un inizio e una finale ma l’esercizio dovrà essere eseguito senza coreografia (Penalità - 0,30 ogni volta)</td><td>Sono consentiti elementi coreografici</td></tr>
<tr><td>Valore per ogni elemento punti 1.00</td><td>Agli elementi della colonna:
- A verranno assegnati punti 0.80
- B verranno assegnati punti 1.00</td></tr>
<tr><td>TOT punti 6.00 + 10.00 Esecuzione</td><td>TOT massimo punti 6.00 + 10.00 Esecuzione</td></tr>
<tr><td colspan="2">Durata massima dell’esercizio 60”</td></tr>
<tr><td colspan="2">N.B. Non è possibile ripetere gli elementi acrobatici ed artistici ad eccezione del pennello</td></tr>
</table>

Don Bosco Cup

Composizione esercizio

Note generali

L'esercizio è di libera composizione con ***"tetto massimo" di punti 4,80***

- la ginnasta potrà eseguire 1 elemento a scelta per ogni riga, non è possibile scegliere due elementi presenti all'interno della stessa casella, *unica eccezione* sono *le parallele* dove questo è consentito;
- ad ogni elemento verrà assegnato il valore corrispondente una sola volta;
- la giuria, per il conteggio del punteggio finale, prenderà in considerazione al massimo 8 elementi di maggior valore;
- se la ginnasta esegue almeno 6 elementi a scelta presenti nella griglia le verrà assegnato un Bonus di 2,00 punti;
- la ginnasta dovrà eseguire obbligatoriamente le 2 righe evidenziate in grigio, per ogni riga obbligatoria mancante le verrà data una penalità di - 0.50;
- i salti artistici, ad eccezione del pennello teso, e gli elementi acrobatici, ad eccezione del flic e della rondata, ***non si possono ripetere.***

Specifiche ad attrezzo

Volteggio	Non verrà data alcuna penalità per gli arrivi denominati "abbondanti" (escluso tavola): a titolo esemplificativo: passi avanti nel lavoro avanti (ribaltate), passi indietro nel lavoro indietro (rondate - flic) La ginnasta dovrà eseguire due salti a scelta, uno per riga, verrà valutata la **media dei due salti.** Per il lavoro indietro è obbligatorio l'utilizzo del tappetino di protezione + copertura ad "U" Nei *Programmi A* Yurchenko e Tsukahara sono previsti raccolti, se la ginnasta li esegue carpiati avrà un **bonus di + 0,30.** **Programma D** Tappetoni altezza cm 0,60 in piano **Programma C** Tappetoni altezza cm 0,80 in piano **Programma B** Tappetoni altezza cm 0,80 in piano (Categ. *Mini, Propaganda)* Cubone 2x1 mt h 100 cm + Tappeto di arrivo spessore 20 cm (Categ. *Under 15, Under 17 e Senior)* **Programma A** Tapp. h cm 0,80 in piano (Categ. *Mini, Propaganda)* Nella *colonna E* verrà posto trasversalmente un cubone h cm 0,40 (Categ. *Mini, Propaganda)* Tavola del Volteggio **h 125 cm** + Tappeto arrivo sp. 20 cm (Categ. *Under 15, Under 17 e Senior)*
Parallele	E' possibile scegliere elementi presenti all'interno della stessa casella, l'importante è che appartengano ad almeno ***4 gruppi strutturali differenti,*** pena 0,50 ogni gruppo strutturale mancante. Righe obbligatorie: • entrata (pen. - 0.50) • uscita (pen. - 0.50) Si può eseguire l'intero esercizio anche solo allo staggio inferiore nei Programmi D – C – B.
Trave	**Programma D - Programma C** Trave Bassa h 50 cm + tappetino sottostante di spessore da 5 a 10 cm **Programma B - Programma A** Trave Alta h 125 cm + tappeto sottostante di spessore 20 cm Durata **massima** esercizio di 1'30" Righe obbligatorie: • entrata (pen. - 0.50) • uscita (pen. - 0.50) Non è possibile invertire le serie ginniche. Per l'entrata è consentito l'uso della pedana.
Corpo Libero	Durata **massima** esercizio di 1'30" L'esercizio dovrà essere eseguito con musica strumentale (in gara la traccia musicale dovrà essere messa su chiavetta USB, una per Società, in formato Mp3, indicando Nome Cognome). E' doveroso scrivere su un foglio l'ordine di salita. Righe obbligatorie: • passaggio di danza (pen. - 0.50) • acro avanti o dietro (pen. - 0.50) Non è possibile invertire le serie miste, acrobatiche e il passaggio di danza. Attrezzatura: corsia mt 2x16 o pedana regolamentare, in questo caso, la ginnasta potrà eseguire l'esercizio avanti/dietro senza incorrere ad alcuna penalità. Nel **Programma A** sui salti giro, avanti o indietro, verrà assegnato un abbuono: • **+ 0.10** se la ginnasta eseguirà un ½ avvitamento • **+ 0.30** se la ginnasta eseguirà un avvitamento

Punteggio finale

TOTALE = somma VD (max 4,80) + 2,00 (Bonus se assegnati 6 elementi) + 10.00 Esecuzione

D

Volteggio

		A	B	C
		16,00	16,40	16,80
1	SALTO	Pennello teso	Verticale senza spinta	Verticale spinta arrivo supino
2	SALTO	Capovolta	tuffo	Ruota laterale

Parallele

		A	B	C		
		0,40	0,60	0,80		
1	ENTRATE	Saltare all'appoggio ritto frontale	Entrata in capovolta di slancio	Capovolta di forza		
2	SLANCI	Sotto staggio	Sopra staggio	All'orizzontale		
3	PASSAGGI di GAMBA	Sotto entrare / Sotto uscire	Dall'appoggio in divaricata sagittale cambio di fronte e arrivo: all'app. frontale / all'app. frontale con g. infilata	Dall'appoggio dorsale cambio di fronte	Dall'app. con 1 g. tesa infilata riunire le gambe in posizione seduta	
4	GIRI	Giro indietro con una gamba infilata	Giro avanti con una gamba infilata	Giro addominale	Giro addominale avanti gb piegate (ochetta)	
5	BASCOULE e KIPPE	Bascoule in presa poplitea con dondolino	Bascoule in presa poplitea	Bascoule gb tese	Bascoule a 2 gb tese	Kippe breve
6	USCITE	Slancio indietro e arrivo fronte allo staggio	Capovolta avanti a gambe tese	Slancio indietro con ½ giro		

Trave

		A		B		C	
		0,40		0,60		0,80	
1	ENTRATE	Salita a un piede tenuta 2"		Frammezzo con appoggio dei piedi		Capovolta (anche presa sotto)	Squadra divaricata
2	SERIE GINNICHE	Pennello + pennello	Gatto + pennello	Pennello + pennello flesso	Gatto + pennello flesso	Pennello + cosacco	Enjambeè a 90° + pennello
3	GIRI	½ giro su due piedi		½ giro accosciata in relevé		½ giro in passè	
4	ACRO INDIETRO	Da in piedi sedersi ed eseguire una candela gb piegate con presa sotto		Capovolta indietro arrivo in ginocchio		Capovolta indietro	ponte
5	ACRO AVANTI LATERALE	½ verticale a gambe flesse		Capovolta avanti anche presa sotto		Verticale di passaggio	Ruota
6	SALTI ARTISTICI	Gatto	Pennello	Pennello flesso spinta 1 pd	Pennello flesso	Enjambeè a 90° a 1 pd	Enjambeè a 90° a 2 pd
7	EQUILIBRI	Passè pianta del piede		Passe' in relevè	Developè in pianta	Arabesque	
8	USCITE	Pennello (minimo un passo di battuta a pd pari)		Pennello flesso (minimo un passo di battuta a pd pari)		Pennello carpio (min un passo di battuta a pd pari)	Rondata senza spinta

Corpo Libero

		A		B		C		
		0,40		0,60		0,80		
1	PASSAGGIO DANZA	Salto del gatto + Spinta ad 1 gb orizzontale		Gatto + Gatto 180°	Enjambeè a 90° + Spinta ad 1 gb orizzontale	Enjambeè a 90°+ Gatto 180°	Enjambeè a 90°+ Enjambeè a 90°	
2	SALTI ARTISTICI SPINTA DUE PIEDI	Salto in estensione		Pennello flesso	Pennello teso ½	Cosacco	Enjambeè a 90°	Pennello teso con giro 360°
3	SERIE MISTA prese da ferme	Capovolta avanti + pennello		Capovolta indietro + Pennello	Salto del gatto + ruota	Rovesciata av/ind. + salto pennello	Cosacco spinta 1 piede + ruota	
4	ACRO AVANTI	Capovolta avanti		Capovolta avanti + vert gb raccolte	Verticale capovolta	Tic Tac	Rovesciata avanti	
5	ACRO INDIETRO E LATERALE	Candela		Ruota	Ponte	Rondata	Rovesciata indietro	
6	GIRI PERNO	½ giro con doppio appoggio in relevè		½ giro 45°	½ giro in passè	Giro 360° in passe'	Giro 360° 45°	
7	EQUILIBRI	Passè pianta del piede		Developpé in posè	Passe' in releve'	Arabesque		
8	VERTICALI e CAPOVOLTE	Verticale di passaggio	Capovolta indietro	Verticale 2"	Capov. Ind. discesa a gb tese unite e salita a gb tese div	Verticale ½ giro	Capov. Ind. discesa e salita a gambe tese unite	

C

Volteggio

		A	B	C	D
		15,60	16,00	16,40	16,80
1	LAVORO AVANTI	Capovolta	Verticale senza spinta / Tuffo	Verticale spinta arrivo supino	Ribaltata
2	LAVORO INDIETRO	Pennello teso	Ruota laterale	Ruota spinta	Rondata arrivo sui tappetoni / Rond. in pedana + Pennello arrivo sui tapp.

Parallele

		A	B	C	D
		0,20	0,40	0,60	0,80
1	ENTRATE	Saltare all'appoggio ritto frontale / Entrata in capovolta	Entrata in capovolta a gambe unite di forza	Kippe infilata ad uno in presa poplitea	Kippe infilata ad uno / kippe
2	GIRI IN APPOGGIO	Giro ind. con una gb infilata (impugnatura dorsale) / Giro av. con una gb infilata (impugnatura palmare)	Bascoule in presa poplitea	Giro addominale indietro / Bascoule	Giro addominale av gb piegate (ochetta) / Giro av con due gb tese infilate (imp. palmare)
4	PASSAGGI	Sottentrare una gamba / Sottouscire una gamba	Dall'appoggio in divaricata sagittale cambio di fronte all'app. frontale	Dall'appoggio dorsale cambio di fronte	Da ritti S.I. saltare alla sospensione S.S.
5	SLANCI	Slancio dietro a corpo teso	Slancio sopra lo staggio gambe tese unite corpo teso	Slancio all'orizzontale gb unite corpo teso / Slancio sopra l'orizzontale a g. div.	Slancio sopra l'orizzontale gambe unite corpo teso / Slancio alla verticale g. div.
6	GIRI DI PIANTA	Slancio e posa dei pd sullo staggio alternati o a gb divaricate flesse	Slancio a gb divaricate tese e posa dei pd sullo staggio	Slancio e posa dei pd sullo staggio a gb unite e piegate / Giro di pianta dietro divaricato a gb piegate	Slancio e posa dei pd sullo staggio a gb unite e tese / Giro di pianta dietro divaricato a gb tese
7	FRUSTATE	2 oscillazione a 45°	2 oscillazioni all'orizzontale	Dall'oscillazione salire all'appoggio S.S.	Salire allo S.S. in kippe / Fucs
8	USCITE	Slancio indietro e arrivo fronte allo staggio	Capovolta avanti a gambe tese	Dall'oscillaz salto a terra dietro / Guizzo / Fioretto gambe div. tese	Fioretto unito anche con ½ giro

Trave

		A	B	C	D
		0,20	0,40	0,60	0,80
1	ENTRATE	Salita ad un piede e tenuta 2" / Frammezzo con appoggio dei piedi	Pennello / Squadra g. divaricate 2"	Pennello + arabesque / Staccata frontale	Passaggio frammezzo / Capovolta
2	SERIE GINNICHE	Gatto + pennello / Pennello + Pennello	Slancio gb tesa av. 90° con spinta e arrivo sullo stesso pd + Pennello / Pennello + Pennello flesso	Sisonne + Pennello / Cosacco + Pennello	Sisonne + Pennello flesso / Enjambeè apertura a 90° + Pennello flesso
3	GIRI	½ Giro su due piedi	½ Giro accosciata in relevé / ½ Giro + passo + ½ Giro su due piedi	½ Giro in passè / ½ Giro gb libera 45°	½ Giro in passe' dx + passo + ½ Giro in passè sx / Giro 360° in passè
4	ACRO INDIETRO	Partenza e arrivo liberi candela 2" / Capov. ind. arrivo in ginocchio	Capovolta indietro arrivo in piedi / Ponte	Ponte + rovesciata / Verticale sagittale di passaggio	Rovesciata indietro / Verticale sagittale 3"
5	ACRO AVANTI LATERALE	Da posizione accosciata: spinta a due piedi e portare il bacino vicino alla verticale	Capovolta avanti / Verticale di passaggio	Cap. av. senza mani / Ruota	Rovesciata avanti / Tic Tac
6	SALTI ARTISTICI	Gatto / Pennello	Sforbiciata tesa / Pennello Flesso	Sisonne / Cosacco / Enjambèe a 90°	Pennello teso con ½ giro / Enjambèe > 90°
7	EQUILIBRI	Passè pianta del piede	Passè in relevé / Developpè in fuori 90° sulla pianta	Arabesque / Developpé avanti sulla pianta	Posizione a "l" / Developpé avanti in relevè
8	USCITE	Pennello flesso (minimo un passo di battuta a piedi pari)	Pennello ½ giro (minimo un passo di battuta a piedi pari)	Carpio divaricato (minimo un passo di battuta a piedi pari)	Presalto + Rondata

Corpo Libero																
		A			B			C				D				
		0,20			0,40			0,60				0,80				
1	**PASSAGGIO DI DANZA**	Gatto + Spinta 1 gb all'orizzontale			Gatto + Gatto		Enjambeè a 90° + Spinta 1 gb all'orizzontale	Enjambee' a 90° + Gatto 360°		Enjambee' a 90° + Enjambee' a 90°		Enjambee' + Enjambee'		Enjambee' + Enjambeè laterale		
2	**SALTI ARTISTICI SPINTA A DUE PIEDI**	Salto in estensione			Pennello flesso		Pennello teso con ½ g	Cosacco	Sisonne	Enjambeè a 90°		Carpio	Pennello teso con giro 360°	Enjambeè		
3	**SERIE MISTA Prese da ferme**	Salto del gatto + ruota	Capovolta indietro + Pennello		Rovesciata av/in + pennello ½ giro		Cosacco spinta 1 piede + ruota	Rovesciata avanti + sisonne		Rovesciate indietro + sisonne		PU Rondata + enjambee sul posto a 90°		PU Rondata + Carpio divaricato		
4	**ACRO AVANTI**	Verticale e capovolta	Spinta di spalle in verticale		Rovesciata avanti		Tic Tac	Kippe di testa	Ribaltat a a 1	Tuffo		Flic Avanti	Ribaltata a 2	Salto avanti		
5	**ACRO INDIETRO**	Ruota	Ponte rovesciata		Due ruote	Ruota spinta	Rovesciata indietro	Rondata		Flic smezzato		Rondata + flic		Ruota senza mani		
6	**GIRI PERNO**	½ giro 45°	½ giro in passè		Giro 360° in passè		Giro 360° gamba libera 45°	½ giro gamba libera 90°		½ giro impugnato		Giro 540° in passè		Giro 540° gamba libera 45°		
7	**EQUILIBRI**	Passè pianta del piede			Developpé avanti pianta del piede		Passè in relevé	Arabesque				Impugnata in posè		Posizione ad "I"		
8	**VERTICALI e CAPOVOLTE**	Capovolta indietro	Verticale di passaggio		Capov ind salita e discesa a gb tese unite		Verticale 2"	Capov. Ind. passaggio alla verticale anche br piegate		Verticale con ½ giro		Capovolta indietro alla verticale br tese		Verticale con giro 360°		

B

Volteggio

Categoria *Mini, Propaganda*

		A	B		C		D	E
		15,20	**15,60**		**16,00**		**16,40**	**16,80**
1	**LAVORO AVANTI**	Capovolta	Pennello teso	Tuffo	Verticale cado supina		Verticale spinta arrivo supino	Ribaltata
2	**LAVORO INDIETRO**	Capovolta	Rondata arrivo prono	Ruota laterale	Rondata sui tappetoni	Ruota spinta arrivo laterale	Rondata in pedana + Pennello arrivo sul cubone/tappetone	Rondata + flic

Categorie *Under 15, Under 17 e Senior*

		A	B	C		D	E	
		15,20	**15,60**	**16,00**		**16,40**	**16,80**	
1	**LAVORO AVANTI**	Pennello teso arrivo in piedi	Frammezzo unito	Verticale ponte		Ribaltato	Ribaltato 180°	Yamashita
2	**LAVORO INDIETRO**	Salto in piedi + pennello 180° arrivo a terra	Frammezzo divaricato	Rondata	Ruota con 90°arrivo spalle all'attrezzo	Rondata in pedana + Pennello arrivo sul cubone	Rondata + flic	

Parallele

		A	B		C		D		E	
		0,10	**0,20**		**0,40**		**0,60**		**0,80**	
1	**ENTRATE**	Capovolta di slancio	Capovolta di forza a gambe unite		Kippe infilata ad uno in presa poplitea		Kippe infilata ad uno	Kippe	Kippe infilata a due	½ giro Kippe
2	**GIRI IN APPOGGIO**	Giro ind. con una gb infilata (imp. dorsale) / Giro av. con una gb infilata (imp. palmare)	Giro addominale indietro		Giro addominale avanti a gambe piegate (Ochetta)		Giro indietro Infilata a due	Bascoule a 2 gb tese	Giro addominale avanti a gambe tese (Ochetta)	Giro av. con due gb tese infilate (imp. palmare)
3	**KIPPE**	Bascoule presa poplitea	Bascoule	Fucs presa poplitea	Fucs infilata a 1		Fucs	Kippe infilata a uno S.S.	Kippe S.S.	Kippe breve
4	**PASSAGGI**	Sotto entrare una gamba / Sotto uscire una gamba	Dall'appoggio in divaricata sagittale cambio di fronte all'app. frontale		Dall'appoggio dorsale cambio di fronte		Dall'oscillazione salire in capovolta		Da ritti S.I saltare alla sospensione S.S.	
5	**SLANCI**	Slancio dietro a corpo teso	Slancio all'orizzontale: gb tese unite, corpo teso	Gambe divaricate	Slancio sopra l'orizzontale: gb unite, corpo teso	Gambe divaricate	Slancio alla verticale: Gambe divaricate		Slancio alla verticale: gb unite	gb div. con ½ g
6	**GIRI DI PIANTA**	Slancio e posa dei piedi sullo staggio: alternati / a gb div flesse	Slancio e posa dei piedi sullo staggio: a gb div tese	unite piegate	Slancio e posa dei piedi sullo staggio a gambe unite tese		Giro di pianta dietro divaricato		Giro di pianta dietro unito	Giro di pianta avanti divaricato
7	**FRUSTATE E GRANVOLTE**	2 oscillazioni a 45°	2 oscillazioni all'orizzontale		Dall'appoggio capovolta		Dall'appoggio ½ volta		Granvolta	
8	**USCITE**	Capovolta avanti a gambe tese	Dall' oscillaz salto a terra dietro	Guizzo / Fioretto gb div S.I.	Dall'oscillazione salto a terra dietro con 180°	Fioretto gambe unite S.I.	Fioretto S.S.	Fioretto S.I. 180°	Fioretto S.S. 180°	Salto indietro raccolto

Trave

		A		B		C			D		E	
		0,10		0,20		0,40			0,60		0,80	
1	ENTRATE	Passaggio frammezzo	Squadra gambe divaricate 2”	Capovolta presa sotto Avanti	indietro	Capov. av.	Staccata frontale	Saggit.	Laterale alla trave vert. Braccia piegate discesa frontale		Enjambeè in punta arrivo in arabesque	Partenza e arrivo trasversale vert br pg
2	SERIE GINNICHE	Pennello teso + pennello flesso	Gatto + Pennello	Pennello flesso + Pennello flesso	Gatto + Pennello flesso	Sisonne	Cosacco	Enj a 90° + Pennello	Sisonne	Cosacco / Enj a 90° + Pennello flesso	Enjambee’ + Sisonne	Cosacco / Enj a 2 pd
3	GIRI	½ giro accosciata in relevè	½ giro + passo ½ giro	½ giro in passè	½ giro gb libera 45°	½ giro in passe’ dx + passo + ½ giro in passè sx	½ giro in passe’+ posè + ½ giro in passè (stesso pd)		Slancio av gb + slancio ind + ½ giro tutto in relevé	½ giro gamba tesa 90°	Giro 360° gb tesa 45°	Giro 360° passe’
4	ACRO INDIETRO	Capovolta indietro arrivo in ginocchio		Capov. ind arrivo sui piedi	Ponte	Ponte + rovesciata	Verticale sagittale di passaggio		Rovesciata Indietro	Verticale sagittale 3”	Rovesciata ind + pennello teso	Flic flac smezzato
5	ACRO AVANTI LATERALE	Da posizione accosciata: spinta a due piedi e portare il bacino vicino alla verticale		Capov. avanti	Verticale di passaggio	Capovolta senza mani	Ruota		Vert capov	Tic Tac / Mezza ruota + vert infilata	Rovesciata avanti	Rondata
6	SALTI ARTISTICI	Gatto	Pennello	Enjambeè a 90°	Pennello flesso	Sissonne	Cosacco	Carpio div	Pennello teso con ½ giro	Enjambeé apertura 180°	Enjambee’ cambio	
7	EQUILIBRI	Passè in relevé	Developè fuori 90° posè	Aabesque	Developpé av posè	Posizione a “I”			Tenuta impugnata avanti posè		Developpè in relevè laterale	avanti
8	USCITE	Pennello ½ giro (minimo un passo di battuta a piedi pari)		Pennello carpiato (minimo un passo di battuta a piedi pari)		Presalto + Rondata			Presalto + Ribaltata	Ruota + salto in estensione	Salto indietro	Salto avanti

Corpo Libero

		A		B			C			D		E	
		0,10		0,20			0,40			0,60		0,80	
1	PASSAGGIO di DANZA	Gatto + Enj a 90° + Gatto		Enjambee’ a 90° + Cosacco	Enjambee’ a 90°		Enjambee’ + Enj laterale	Sisonne	Cosacco	Enjambeè + Gatto con ½ g.	Enjambee’	Enjambee’+ Gatto 360°	Enjambee’ cambio
2	SALTI ARTISTICI SPINTA A DUE PIEDI	Pennello flesso	Pennello teso con ½ g	Cosacco / Sisonne / Enjambeè a 90°			Pennello teso 360° / Pennello flesso con ½ g / Enjambeè			Carpio	Pennello raccolto 360°	Cosacco con ½ g. / Montone / Enj con ½ g / Carpio div. con ½ g	
3	SERIE MISTA Prese da ferme	Salto del gatto + ruota	Capovolta + Pennello	Rovesciata av./ind. + pennello ½ giro	Cosacco spinta 1 piede + ruota spinta		Rovesciata avanti	Rovesciata indietro	+ sisonne	PU Rondata + Carpio div / Enj sul posto a 90° / Enjambeè + flic		Flic anche smezzato + sisonne	Enjambeè cambio + flic
4	ACRO AVANTI	Rovesciata avanti	Tic Tac	Kippe di testa	Rib. a 1 gb	Tuffo	Flic av.	Ribalta ta a 2	Salto av. racc./ carpiato	Ribaltata 1 + 2 / Ribaltata a 2 + tuffo / Flic avanti + Tuffo		Ribaltata + salto av raccolto	salto av carpiato
5	ACRO INDIETRO	Rovesciata indietro	Rondata	Flic smezzato	Rondata + flic		Ruota/ Rovesciata ind. + flic smezz.	Ruota senza		Rondata due flic	Rondata + salto ind. raccolto	Rondata flic + salto ind. raccolto	Rondata + salto ind. teso
6	GIRI PERNO	½ giro in passè	½ giro gamba a 45°	Giro 360° in passè	Giro 360° gamba a 45°		½ giro gamba libera a 90°	½ giro gamba impugnata		Giro 540° in passè	Giro 540° gamba libera a 45°	Giro 360° impugnato o con gamba a 90°	Giro 720° in passè o con gamba a 45°
7	EQUILIBRI	Orizzontale prona		Developpé pianta del piede	Passè in relevé		Arabesque			Developpé + 90° avanti pianta		Impugnata in posè	Posizione ad “I”
8	VERTICALI e CAPOV.	Due capovolte indietro	Verticale di passaggio	Capov ind salita e discesa a gb div tese	Verticale 2”		Capov ind salita e discesa a gab tese unite	Verticale ½ giro		Capov ind passaggio alla verticale br pg	Vert con giro 360°	Capov ind alla vert br tese	Verticale con giro 540°

A

Volteggio

Categorie *Mini e Propaganda*

		A		B		C	D	E	
		15,20		**15,60**		**16,00**	**16,40**	**16,80**	
1	**LAVORO AVANTI**	Pennello teso	Tuffo	Verticale cado supina		Verticale spinta arrivo supina	Ribaltata	Posa delle mani Tapp. h 120 cm, arrivo piedi pari uniti su Tapp. h 80 cm: Ribaltata	
2	**LAVORO INDIETRO**	Rondata arrivo prona	Ruota laterale	Rondata arrivo sui tappetoni	Ruota spinta	Rondata in pedana + Pennello arrivo sui tappeti	Rondata + flic flac	Posa delle mani Tapp. h 120 cm, arrivo piedi pari uniti su Tapp. h 80 cm: Rondata + flic flac	Rondata

Categorie *Under 15, Under 17 e Senior*

		A	B	C	D		E	
		15,20	**15,60**	**16,00**	**16,40**		**16,80**	
1	**LAVORO AVANTI**	Frammezzo + pennello in discesa	Frammezzo unito	Ribaltato	Ribaltato 180°	Yamashita	Ribaltato 360°	Yamashita 180°
2	**LAVORO INDIETRO**	Frammezzo + pennello ½ g in discesa	Frammezzo divaricato	Rondata	Rondata + flic	Rondata 180°+180°	Yurchenko raccolto*	Tsukahara Raccolto*

* se la ginnasta lo esegue carpiato **Bonus + 0.30**

Parallele

		A	B	C	D		E		F	
		0,10	**0,20**	**0,30**	**0,40**		**0,60**		**0,80**	
1	**ENTRATE**	Capovolta di slancio	Capovolta di forza a gambe unite	Kippe infilata ad uno in presa poplitea	Kippe Infilata ad uno	Kippe	Kippe infilata a due	½ giro + Kippe	Giro 360° + kippe	Kippe Infilata due e stacco
2	**GIRI IN APPOGGIO**	Giro ind con una gb infilata / Giro av con una gb infilata	Giro addominale indietro	Giro addominale avanti a gambe piegate (Ochetta)	Giro avanti	Giro indietro infilata a due gambe	Giro addom av a gb tese (Ochetta)	Giro av con due gb tese infilate (imp. Palm.)	Tempo di capov	Giro Endo
3	**KIPPE**	Bascoule presa poplitea	Bascoule / Fucs presa poplitea	Fucs infilata a 1	Fucs	Kippe infilata a uno S.S.	Kippe breve		Kippe S.S.	
4	**PASSAGGI**	Sotto entrare una gamba / Sotto uscire una gamba	Dall'appoggio in div. sagittale cambio di fronte all'app. frontale	Dall'appoggio dorsale cambio di fronte	Dall'oscillazione salire in capovolta		Da ritti S.I saltare alla sospensione S.S.		Fioretto e stacco	
5	**SLANCI**	Slancio dietro a corpo teso	Slancio all'orizzontale: Gb tese unite corpo teso / Gb div	Slancio sopra l'orizzontale: gb unite, corpo teso / gb div	Slancio alla verticale: gambe divaricate		Slancio alla verticale: gambe unite		Slancio alla verticale con ½ giro (gambe div. o unite)	
6	**GIRI DI PIANTA**	Slancio e posa dei piedi sullo staggio: alternati / a gambe div flesse	Slancio e posa dei piedi sullo staggio: a gb div tese / gb unite piegate	Slancio posa dei pd sullo staggio a gb unite tese	Giro di pianta dietro div	Giro di pianta dietro unito / Giro di pianta avanti div	Giro di pianta avanti unito (anche a gambe piegate)		Giro di pianta dietro con apertura	Giro Stalder
7	**FRUSTATE e GRANVOLTE**	2 oscillazioni a 45°	2 oscillazioni all'orizzontale	Dall'appoggio capovolta	Dall'appoggio ½ volta		Granvolta di petto		2 Granvolte di petto	
8	**USCITE**	Capovolta avanti a gambe tese	Dall'oscillazione salto a terra dietro / Guizzo / Fioretto gb div S.I.	Dall'oscillazione salto a terra dietro con 180° / Fioretto gambe unite S.I	Fioretto S.S.	Fioretto S.I. 180°	Fioretto S.S. 180°	Salto indietro raccolto	Fioretto 360°S.S.	Salto ind. carpiato o teso

Trave

		A	B	C	D	E	F
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,60	0,80
1	ENTRATE	Passaggio frammezzo Squadra gb div 2 “	Capovolta presa sotto	Capovolta Staccata frontale Staccata sagittale	Lat. alla trave vert br piegate discesa libera Enj longit + arabesque	Battuta + verticale discesa libera	Partenza libera: Verticale d’impostaz 2” + discesa libera
2	SERIE GINNICHE	Pennello flesso / Gatto + Pennello flesso	Sisonne Cosacco Enj a 90° + Pennello teso	Sisonne Cosacco Enj a 90° + Pennello flesso	Enjambee’ + Sisonne Cosacco Enj 2 pd	Enjambee’ cambio + pennello	Enjambee’ cambio + Sisonne Cosacco Enj (1 o 2 pd)
3	GIRI	½ giro accosciata in relevè ½ giro + passo + ½ giro	½ giro in passe’ ½ giro gb libera 45°	½ g in passe’ dx + passo + ½ g in passè sx ½ g passe’+ posè + ½ g passè (stesso pd)	Slancio av gb + slancio ind + ½ giro tutto relevé ½ giro gamba tesa 90°	Giro 360° gb tesa a 45° / Giro 360° in passe’	Giro 540° in passè Giro 360° impugnato Giro 360° gamba tesa a 90°
4	ACRO DIETRO	Capov ind arrivo in ginocchio	Capov ind arrivo sui piedi / Ponte	Ponte + rovesciata Vert sagit di passaggio	Rov Indietro / Verticale sagittale 3”	Rov ind + pennello teso Flic smezzato	2 flic smezzati / Salto indietro
5	ACRO AVANTI LATERALE	Capov / Vert di passaggio	Capov senza mani Ruota Vert tenuta 2”	Vert capov / Tic Tac	Rovesciata avanti Mezza ruota + verticale infilata	Ribaltata / Rondata	Ribaltata senza mani Ruota senza mani Costale
6	SALTI ARTISTICI	Gatto / Pennello	Pennello flesso	Sissonne Cosacco Enjambeè a 90°	Pennello teso con ½ giro / Enj apertura 180°	Gatto con ½ giro Cosacco con ½ giro Pennello flesso con ½ giro	Enjambee’ cambio Johnson Enjambee’ con ½ g Carpio div. con ½ g
7	EQUILIBRI	Passè in relevé Developè fuori 90° posè	Aabesque Developpé av posè	Posizione a “I”	Tenuta impugnata avanti pianta del piede	Developpè in relevè: fuori / avanti	Tenuta impugnata avanti in relevè
8	USCITE	Pennello carpiato (minimo un passo di battuta a piedi pari)	Presalto + Rondata	Presalto + Ribaltata / Ruota + pennello	Rondata + pennello Salto indietro Salto avanti	Rondata + raccolto Auerbach raccolto Twist	Teso avanti Rondata + teso Auerbach carpiato

Corpo Libero

		A	B	C	D	E	F
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,60	0,80
1	PASSAGGIO di DANZA	Enjambee’ a 90° + Cosacco / Gatto	Enjambee’ + Enj laterale Sisonne Cosacco	Enjambee’ + Gatto con ½ g. / Enj	Enjambee’ + Gatto 360° Salto girato Enj cambio	Enj cambio + Enj ad anello / Johnson	Enjambeè cambio + Enj cambio ad anello Enj cambio con ½ giro Strug
2	SALTI ARTISTICI SPINTA A DUE PIEDI	Pennello flesso / Pennello 180°	Cosacco Sisonne Enjambeè a 90°	Pennello teso 360° Pennello flesso ½ g. Enjambeè	Carpio div/unito Pennello flesso 360° Sisonne ad anello	Cosacco/Carpio div. con ½ g Montone Enjambeè con ½ g	Cosacco g. 360° Carpio div. g. 360° Enjambee’ g. 360°
3	SERIE MISTA	Prese da ferme: Salto del gatto + Ruota Verticale capovolta + Gatto	Prese da ferme: Rovesciata av./ind. + sisonne Cosacco spinta 1 piede + ruota spinta	PU Rondata + Enj / Carpio div Enjambeè 180° + flic	Enjambeè cambio + flic smezzato Salto av. smezzato + Ruota	Enjambee’+ salto ind. Racc Salto av. smezzato + Rondata	Rondata + salto ind racc + carpio/enj 2 pd Salto av. smezzato + Rondata + salto ind racc
4	ACRO 1	Ruota spinta	Rondata + pennello	Rondata + flic + pennello	Rondata + 2 flic + pennello Rondata + salto ind. raccolto	Rondata + flic + salto ind racc Rondata e teso	Rontata + flic + salto indietro teso
5	ACRO 2	Ribaltata a 1	Ribalta ta a 2 / Ribaltata a 1 + rib a 1	Rib a 1 + a 2 + pennello Flic avanti Ribalta senza	Flic avanti + kippe Flic avanti + flic avanti	Ribaltata + salto racc Flic av. + salto raccolto	Ribaltata + salto teso Flic av. + salto teso
6	ACRO 3	Rovesciata indietro Rovesciata avanti	Rovesciata ind + flic smezzato Kippe di testa	Flic smezzato + flic smezzato Salto avanti raccolto Ruota senza	Flic smezzato + salto teso smezzato Salto avanti teso	Rondata flic + tempo + flic (anche senza primo flic) Salto av + salto av	Rondata + flic + tempo + Flic + raccolto (anche senza primo flic) Salto av teso + salto av racc.
7	GIRI	½ giro in passè / ½ giro 45°	Giro 360° in passè / Giro 360° a 45°	½ giro gb libera a 90° / ½ giro gamba impugnata	Giro 540° passè / gb libera a 45°	Giro 360° gamba libera a 90°	Giro 720° passè / gb libera 45° Giro 360° in presa
8	EQUILIBRI	Orizzontale prona	Developpé posè Passè in relevé	Arabesque	Developpé + 90° avanti in posè	Impugnata in posè Posizione ad “I”	Impugnata Developpè > 90°av relevè

GARE DI SQUADRA

CATEGORIE	
Mini e Propoganda	***Under 15 – Under 17 - Senior***
Ginnaste nate negli anni	
2013/12/11/10/09	≤ 2008

Le ginnaste ammesse alla gara di squadra (da 3 a 6) devono appartenere ai programmi C e D e possono gareggiare da individualiste.

E' possibile inserire una sola ginnasta che gareggia, da individualista, nel Programma C.

E' possibile inserire in una categoria superiore una ginnasta di categoria inferiore, denominata *Fuori Quota*.

Regolamento:

Tre prove individuali al trampolino, alla trave e al suolo.

La classifica finale verrà stilata sommando i nove punteggi (tre per tre esercizi)

- *Obbligatori al minitrampolino*:
  2 salti diversi media, dei due salti
  - p.ti 15.20 salto pennello
  - p.ti 15.60 capovolta
  - p.ti 16.00 pennello ½ giro o salto pennello carpiato divaricato
  - p.ti 16.40 tuffo
  - p.ti 16.80 flic flac avanti

- *Obbligatori alla trave*: esercizio costruito dalla griglia del programma D, eseguendo un elemento per gruppo strutturale, almeno 6 e massimo 8 totali SENZA COREOGRAFIA (a ciascun elemento viene assegnato il punteggio come da griglia), il punteggio finale non può superare punti 4.80.

- *Obbligatori al suolo*:
  Serie di almeno 6 elementi e massimo 8 da eseguire in linea, senza collegamenti artistici e senza accompagnamento musicale, a scelta tra gli elementi del corpo libero del programma D, uno per riga (a ciascun elemento viene assegnato il punteggio come da griglia), il punteggio finale non può superare punti 4.80.

COREOGRAFICI

Ogni società può presentare un coreografico :

- l'esercizio dovrà durare, compresa l'eventuale scenografia, massimo 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.