



Ente di Promozione
Sportiva riconosciuto
dal C.O.N.I.



Campionato Nazionale di Specialità

2018

Programma Tecnico

Settore
Ginnastica Artistica





**Campionato Nazionale
di Specialità 2018**

A cura di

Cinzia Pennesi

Ginevra Civiletti - Tiziana Di Nitto

Sonia Frasca - Alice Grecchi

Monia Melis - Ilenia Oberni

Componenti Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato 16 settembre 2017

C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://wwwcsen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

info@csen.it



Regolamento Tecnico

Categoria	Anno Nascita	Programma Tecnico
Esordienti	2011 - 2010	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche
Allieve A	2009 - 2008	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche
Allieve B	2007 - 2006	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche
Junior A	2005 - 2004	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche
Junior B	2003 - 2002	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche
Senior	2001 e precedenti	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche

1. Competizione individuale di terzo livello
2. Le ginnaste partecipanti al Campionato Nazionale di Specialità, possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat di 2° o 3° livello
3. E' prevista una classifica assoluta determinata dalla somma dei migliori quattro attrezzi; ogni ginnasta potrà gareggiare anche a un solo attrezzo ma, per entrare nella classifica assoluta, sarà obbligatorio gareggiare almeno su quattro attrezzi
4. Nella tabella delle Esigenze degli attrezzi Trave, Corpo Libero e Parallele, per ogni categoria, sono indicati: il numero degli elementi da inserire nella composizione, i punteggi di partenza, la modalità per ottenere l'Abbuono, la durata del brano musicale e quella dell'esercizio alla Trave, insieme al numero minimo di lunghezze da percorrere
5. Il valore dei salti per Volteggio e Minitrampolino, per ogni categoria, è indicato nelle tabelle specifiche
6. Per ogni elemento mancante o esigenza mancante la penalità sarà di p. 0.50
7. Gli esercizi, i volteggi e i salti al minitrampolino andranno dichiarati sulle apposite schede
8. Non è ammesso eseguire Salti/Elementi di categorie superiori a quella di appartenenza. In caso di inosservanza quanto eseguito sarà considerato NULLO
9. In caso di pari merito vincerà la ginnasta più giovane, per le categorie Esordienti, Allieve A e B e Junior A e B, la ginnasta più grande di età per la categoria Senior
10. In Finale Nazionale, le ginnaste qualificate per la classifica assoluta, potranno gareggiare su tutti e 5 gli attrezzi; le ginnaste qualificate per specialità, gareggeranno sugli attrezzi che avranno determinato la qualificazione
11. Le ginnaste qualificate in un solo attrezzo, potranno aggiungerne un secondo a scelta tra Volteggio, Parallele e Minitrampolino

L'esercizio al Corpo Libero non prevede obbligo di direzioni ma, in caso di gara sulla pedana regolamentare (c.d. Quadrato), è ammesso utilizzare tutto lo spazio a disposizione

Si ricorda che la scelta degli elementi deve essere sempre consona alla maturità tecnica della Ginnasta

REGOLAMENTO MUSICHE

Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, deve essere inciso su Cd, in buono stato di conservazione, **COME TRACCIA UNICA. In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale.**

È consigliabile incidere il brano anche su chiavetta USB, utilizzabile comunque solo in caso di malfunzionamento del CD.

Ammissione alla Finale Nazionale

Nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, l'ammissione alla finale nazionale sarà determinata dal miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, sarà determinata dalla somma delle due migliori prove.

Categoria Esordienti

da 1 a 12 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prima della classifica di specialità
da 13 a 20 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime due della classifica di specialità
da 21 a 30 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime tre della classifica di specialità
oltre le 31 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime quattro della classifica di specialità

Categorie Junior B – Senior

da 1 a 12 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prima della classifica di specialità
da 13 a 25 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime due della classifica di specialità
da 26 a 35 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime tre della classifica di specialità
da 35 a 45 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime quattro della classifica di specialità
oltre le 45 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime cinque della classifica di specialità

Categorie Allieve A – Allieve B – Junior A

da 1 a 15 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prima della classifica di specialità
---------------------------------	--

da 16 a 25 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime due della classifica di specialità
da 26 a 35 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime tre della classifica di specialità
oltre le 36 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime quattro della classifica di specialità

Le iscrizioni alla Finale dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 72 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 72 ore, non saranno accettate.

Le Società interessate a partecipare alla Finale Nazionale ma appartenenti a Comitati che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere alla finale massimo 3 ginnaste per ogni categoria

Regolamento Podio

- Se si è partecipato al Campionato Regionale di Specialità, nella stagione sportiva successiva si potrà ripartire dal Campionato Cup Individuale
- La qualificazione alla finale nazionale nella classifica Assoluta, determina la non possibilità di ripartire da Campionati minori, nella stagione sportiva successiva
- Le prime cinque ginnaste delle categorie Esordienti, Allieve A, Allieve B, Junior A e Junior B, classificate per l'Assoluta nella Finale Nazionale 2018, dovranno cambiare categoria nell'anno sportivo successivo (2018-2019), se non già previsto per età che passino di categoria.
- Coloro che dovranno cambiare categoria solo in funzione del risultato della Finale Nazionale, potranno, però, continuare a gareggiare nella categoria di appartenenza, partecipando al Campionato di Eccellenza
- Le prime dieci ginnaste di ogni categoria, classificatesi nell'Assoluta nella Finale Nazionale 2018, non potranno partecipare né al Cup a squadre né al Cup Individuale nella stagione sportiva successiva (2018-2019)

Premiazioni

É sempre preferibile ed auspicabile che le ginnaste premiate presenzino alla cerimonia di premiazione ma, qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società di appartenenza (altro atleta, tecnico, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al

Codice dei Punteggi e Linee Guida 2018

Esigenze di Composizione

Parallele Asimmetriche

Categoria Esordienti:

- 4 elementi da scegliere tra 0.10 e 0.20
- Lavoro su SI

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.20 + valore dei 4 elementi scelti

Per le categorie Allieve A e B:

*possibilità di ottenere l'Abbuono eseguendo max 2 elementi, **oltre i 5**, scelti dalla colonna **0.40** oppure: passaggio allo SS, con tecnica (modalità) libera (Kippe, Capovolta, Spinta con i piedi da SI) e arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono) e 1 elemento scelto dalla colonna **0.40***

Categoria Allieve A

- 5 elementi da scegliere tra 0.10 e 0.30
- Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.30 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Allieve B

- 5 elementi da scegliere tra 0.10 e 0.30
- Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.30 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Per le categorie Junior A, Junior B e Senior:

*possibilità di ottenere l'Abbuono eseguendo max 2 elementi, **oltre i 5**, scelti dalla colonna **0.50** dedicata alla loro categoria oppure: passaggio allo SS, con tecnica (modalità) libera (Kippe, Capovolta, Spinta con i piedi da SI) e arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono) e 1 elemento scelto dalla colonna **0.50** dedicata alla loro categoria.*

Categoria Junior A

- 5 elementi da scegliere tra 0.10 e 0.40
- Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.40 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Junior B

- 5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia
- Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.50 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Senior:

- 5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia
- Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.50 + valore dei cinque elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Trave

Categoria Esordienti: SOLO TRAVE BASSA

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
- 2) Un elemento artistico
- 3) Una posizione d'equilibrio
- 4) Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 5) Un elemento Acro (ammesso anche come entrata e/o uscita)

5 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.20

Durata dell'esercizio: max. 50". Minimo una lunghezza

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei cinque elementi scelti

Per le categorie Allieve A e Allieve B:

possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono 0.40

Categoria Allieve A: SOLO TRAVE BASSA

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
- 2) Un elemento artistico
- 3) Una posizione d'equilibrio
- 4) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 5) Un elemento Acro

6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.30

Durata dell'esercizio: max. 1'15". Minimo una lunghezza e mezza

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Allieve B: SOLO TRAVE BASSA

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
- 2) Un elemento artistico
- 3) Una posizione d'equilibrio
- 4) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 5) Un elemento Acro

6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.30

Durata dell'esercizio: max. 1'15". Minimo una lunghezza e mezza

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Per le categorie Junior A, Junior B e Senior:

possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono 0.50 dedicata alla loro categoria o scelta della Trave a mt. 1 da terra ed 1 elemento della colonna Abbuono dedicata alla loro categoria

Categoria Junior A

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
- 2) Una serie artistica di due elementi diversi
- 3) Una posizione d'equilibrio
- 4) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 5) Un elemento acro

6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.40

Durata dell'esercizio: max. 1'15". Minimo una lunghezza e mezza

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Junior B

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
- 2) Una serie artistica di due elementi diversi
- 3) Una posizione d'equilibrio
- 4) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 5) Un elemento acro

6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.50

Durata dell'esercizio: max. 1'15". Minimo una lunghezza e mezza

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuono (se presente nell'esercizio)

Categoria Senior

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
- 2) Una serie artistica di due elementi diversi
- 3) Una posizione d'equilibrio
- 4) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 5) Un elemento acro

6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.50

Durata dell'esercizio: max. 1'30". Minimo una lunghezza e mezza

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

***Contatto con l'attrezzo: v. Codice dei Punteggi pag. 47**

Corpo Libero

Categoria Esordienti:

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Una parte a terra
- 3) Una serie artistica di due elementi uguali o diversi
- 4) Un elemento acro
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.20

Durata dell'esercizio: max. 50"

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei cinque elementi scelti

- Serie artistica: scelta dai Gruppi Strutturali: **Salti o Giri**
-

Per le categorie Allieve A e Allieve B:

possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono **0.40**

Categoria Allieve A

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal gruppo strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Un elemento acro
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.30

Durata dell'esercizio: max. 1'15"

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuono (se presente nell'esercizio)

Categoria Allieve B

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal gruppo strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Un elemento acro
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.30

Durata dell'esercizio: max. 1'15"

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Per le categorie Junior A, Junior B e Senior:

possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono 0.50 dedicata alla loro categoria

Categoria Junior A

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal gruppo strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Una serie acrobatica
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.40

Durata dell'esercizio: max 1'15"

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Junior B

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal Gruppo Strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Una serie acrobatica
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**
- 6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.50

Durata dell'esercizio: max 1'15"

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuono (se presente nell'esercizio)

Categoria: Senior

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal Gruppo Strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Una serie acrobatica
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**
- 6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.50

Durata dell'esercizio: max 1'30"

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

- Serie artistica: scelta dal Gruppo strutturale **Salti**
- Serie acrobatica: scelta dal Gruppo Strutturale **Acro**

N.B. tutte le Serie, sia artistiche che acrobatiche, si eseguono senza soluzione di continuità (senza pausa, stop, passi intermedi), altrimenti non sono riconosciute

Precisazioni Volteggio

- Categorie Esordienti e Allieve A e B: due Volteggi uguali o diversi; ai fini della classifica si prenderà in considerazione il miglior punteggio
- Categorie Junior A e B e Senior: due Volteggi **diversi**; ai fini della classifica si prenderà in considerazione il miglior punteggio
- La distanza della rincorsa è libera; una seconda rincorsa è consentita se nella prima la ginnasta non ha toccato né pedana né tappeti
- Nei salti Yourchenko sono obbligatori la protezione a "C" e il tappetino per la posa delle mani; in caso contrario il salto sarà considerato NULLO

Volteggio sui Tappetoni

Categoria	Altezza Tappetoni	Tipologia Salto	Valore Salto
Esordienti	60 cm	Capovolta saltata	p.10.40
		Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.10.60
		Verticale spinta con arrivo supini	p.11.00
Allieve A	60 cm	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.12.00
		Verticale spinta con arrivo supini	p.12.40
		Rondata	p.12.60
Allieve B	60 cm	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.11.80
		Verticale spinta con arrivo supini	p.12.20
		Rondata	p.12.40
		Ribaltata	p.12.60
Junior A	80 cm	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.11.80
		Verticale spinta con arrivo supini	p.12.20
		Rondata	p.12.60
		Ribaltata	p.13.00
		Ruota arrivo costale	p.13.20
		Ribaltata con arrivo a cm 20	p.13.40
Junior B	80 cm	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.12.40
		Verticale spinta con arrivo supini	p.12.70
		Rondata	p.13.20
		Ribaltata	p.13.50
		Ruota arrivo costale	p.13.70
		Ribaltata con arrivo a cm 20	p.14.00
		Rondata + Flic tutto sui tappetoni	p.14.00
Senior	80 cm	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.12.00
		Verticale spinta con arrivo supini	p.12.80
		Rondata	p.13.00
		Ribaltata	p.13.30
		Ruota arrivo costale	p.13.50
		Ribaltata con arrivo a cm 20	p.13.70
		Rondata + Flic tutto sui tappetoni	p.13.70
		Rondata in pedana + Flic	p.14.00

Copia società GAF VOLTEGGIO		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
GAF SPECIALITA' VOLTEGGIO		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Minitrampolino

ESIGENZE

- 2 salti anche diversi (da dichiarare)
- Esecuzione di 2 prove (vale la migliore)

Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40)

Categoria: <u>Esordienti</u> Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato		Valore Salto
1	Pennello 180° a/l	p.10.50
2	Salto carpio divaricato	p.10.50
3	Capovolta saltata	p.10.80
4	Pennello 360° a/l	p.10.80
5	Tuffo	p.11.00
Categoria Allieve A Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato		Valore Salto
1	Capovolta Saltata	p.11.60
2	Salto carpio divaricato	
3	Tuffo	p.11.80
4	Pennello 360° a/l	p.12.00
5	Flic Avanti	p.12.20
6	Ribaltata	
7	Salto giro avanti raccolto	p.12.60
Categorie Allieve B Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato		Valore Salto
1	Tuffo	p.11.60
2	Pennello 360° a/l	p.11.80
3	Flic Avanti	p.12.10
4	Ribaltata	
5	Salto giro avanti raccolto	p.12.40
6	Salto giro avanti carpiato	p.12.60
Categorie Junior A Tipologia Salto:		Valore Salto
1	Capovolta Saltata	p.12.20
2	Salto Carpio Divaricato	
3	Tuffo	p.12.50
4	Flic Avanti	p.12.70
5	Ribaltata	
6	Salto giro avanti raccolto	p.13.00
7	Salto giro avanti carpiato	p.13.20
8	Salto giro avanti teso	p.13.40

<i>Copia società</i> GAF MINITRAMPOLINO		Valore
Società		Esecuzione
Ginnasta		Penalità
Categoria		Totale

GAF SPECIALITA' MINITRAMPOLINO		Valore
Società		Esecuzione
Ginnasta		Penalità
Categoria		Totale

Minitrampolino

ESIGENZE

- 2 salti anche diversi (da dichiarare)
- Esecuzione di 2 prove (vale la migliore)

Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40)

Categoria JUNIOR B		Tipologia Salto:	Valore Salto
1	Flic Avanti o Ribaltata		p.12.40
2	Salto giro avanti raccolto		p.12.60
3	Salto giro avanti carpiato		p.13.00
4	Salto giro avanti teso		p.13.40
5	Salto giro avanti raccolto con 180° a/l		p.13.60
6	Salto giro avanti carpiato con 180° a/l		p.13.80
7	Salto giro avanti teso con 180° a/l		p.14.00

Categoria SENIOR		Tipologia Salto:	Valore Salto
1	Flic Avanti o Ribaltata		p.12.20
2	Salto giro avanti raccolto		p.12.40
3	Salto giro avanti carpiato		p.12.80
4	Salto giro avanti teso		p.13.20
5	Salto giro avanti raccolto con 180° a/l		p.13.40
6	Salto giro avanti carpiato con 180° a/l		p.13.60
7	Salto giro avanti teso con 180° a/l		p.13.80
8	Salto giro avanti teso con 360° a/l		p.14.00

Copia società GAF MINITRAMPOLINO		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

GAF SPECIALITA' MINITRAMPOLINO		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Parallele Asimmetriche

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	
				ABBUONO solo per Allieve (0.40)	ABBUONO solo per Junior A(0.50)	ABBUONO per Junior B e Senior (0.50)
Entrate	Battuta in pedana: saltare all'app. fr. SI O Cap ind di slancio	Cap ind con spinta degli arti inf uniti	Cap ind di forza	Battuta in pedana: Ochetta gb flesse	Battuta in pedana: Ochetta gb tese	Infilata a 2
		Con pedana: saltare alla sospensione SS	Infilata ad 1 in presa poplitea	Infilata ad 1	Kippe SI	Mezzo giro (180°) e Kippe
Slanci/Oscillazioni	Slancio dietro a gb. Tese (piccolo stacco)	Slancio dietro altezza staggio gu	Slancio dietro all'orizzontale gu		Slancio dietro oltre l'orizzontale gu	Slancio alla Vert a gb div
		Slancio dietro altezza staggio gd	Slancio dietro all'orizz gd corpo squadrato	Slancio, posa dei piedi SI gb piegate e sospensione allo SS	Slancio, posa dei piedi SI gb tese e presa diretta in sospensione allo SS O Slancio dietro sopra orizzontale gd corpo squadrato	
	Posa dei piedi (gb piegate e alternate)	Slancio, posa dei piedi SI a gb flesse unite/div	SS dall'app slancio d portarsi alla sospensione	Slancio, posa dei piedi SI a gb tese unite/div SS	2 oscillazioni allo SS	
Passaggi di gamba	Passaggio di 1 gb dietro/avanti – avanti/dietro	Dall'appoggio div sag cambio di fronte all'app fr	Dall'app con 1 gb tesa infilata riunire le gb in posizione seduta	Dall'app dorsale ½ giro all'app fr		
Elementi vicino allo staggio	Basculi in presa poplitea con oscillazione	Giro ind in div sag	Giro av in div sag O Infilata a 1 in presa poplitea	Ochetta gb flesse O Infilata a 1	Ochetta gb tese O Kippe SI	Kippe SI O Kippe SS
		Giro add Ind (solo x Esordienti)	Giro add Ind	Tempo di Cap sotto l'orizzontale	Tempo di Cap all'orizzontale	Kippe breve O Fucs
		Basculi in presa poplitea	Basculi a gb tese	Giro di pianta dietro gb piegate	Giro di pianta dietro gb tese	
				Cap ind all'app fr SS	Mezzavolta	
Uscite	Dall'app slancio ind e arrivo fronte staggio	Dall'app slancio ind ½ giro arrivo di schiena allo staggio	Fioretto a gb unite/div con posa successiva sullo SI	Fioretto a gb unite/div SI o SS	Fioretto a gb unite/div con 180°	Fioretto a gb unite/div con 360° SS
	Dall'app Cap av gb piegate/tese	Dalla sospensione allo SS.: 1 oscillazione e arrivo indietro O Cap av gb tese SS	Guizzo SI			Salto dietro raccolto

ABBREVIAZIONI: SI: staggio inferiore; SS: staggio superiore; av: avanti; ind: indietro; gb: gambe; br: braccia; div: divaricato; app: appoggio; fr: frontale; sag: sagittale; cap: capovolta; vert: verticale; inf: inferiore; sosp: sospensione; pr: presa; lat: laterale; add: addominale

NOTE

- Scegliere un solo elemento dalle celle che ne contengono due
- Mezzavolta: non è ammesso partire dallo Staggio Inferiore o dalle Oscillazioni – Partenza dall'appoggio su SS

Copia società GAF Parallele Asimmetriche		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
GAF SPECIALITA' Parallele Asimmetriche		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

TRAVE

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	
				ABBUONO solo per Allieve (0.40)	ABBUONO per Junior A (0.50)	ABBUONO per Junior B e Senior (0.50)
ENTRATE		TB Capovolta avanti fermata gambe a raccolta	TB Stacco a piedi pari e arrivo sulla T. in Arabesque	TA Pennello arrivo a 1 piede (battuta stacco a uno o due) ○ Fremezzo flessio	Capovolta avanti	
	Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta	TB Entrata in pennello	Squadra equilibrata segnata a gb div	Squadra equilibrata a gb div (2")	Staccata frontale (2")	Da squadra equilibrata gb div: elevare il bacino e Cap av
SALTI	Pennello (anche con cambio gb)	Raccolto	Pennello 180°	Cosacco a 2	Pennello 270°	Raccolto 180°
	Gatto	Enjambée (min. 90°)	Cosacco 1 piede	Enjambée sul posto (min.160°)	Enjambée (min. 160°)	Enjambée
		Enjambée sul posto (min.90°)	Sforbiciata	Sisonne (apertura 160°)	Sisonne (apertura 180°) ○ Enj sul posto 180°	
GI RI	180° giro a/l sugli avampiedi	180° giro a/l arto libero in posizione libera	180° giro a/l gb a 45°	Mezzo giro in passè mezzo giro in passè con altra gb	Giro in passè-360° ○ 180° giro a/l gb a 90°	Giro 360° gb tesa libera
EQUILIBRI	Equilibrio libero su pianta (2")	Tenuta della gb tesa impugnata oltre 90° su pianta (2")	Tenuta della gb tesa a 90° su pianta (2") ○ Orizzontale (2")	Verticale div sag di passaggio (apertura min 160°)	Tenuta della gb tesa impugnata oltre 90° in relevé (2")	Verticale ritta (2")
	Candela (2")	Tenuta gb libera in relevé	Vert cambio gb	Vert di slancio (unire gb in Vert)		Vert div sag + Pennello
ACRO	Cap ind arrivo in ginocchio	Cap ind arrivo sui piedi	Serie: Ponte (segnato) + Rov indietro	Rov ind	Cap av senza mani	Cap av + Pennello
	Cap av fermata	Cap av arrivo in piedi	Ruota	Sforbiciata in Vert	Tic Tac	Rov avanti
	Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse	Ponte (2")		Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse distensione in verticale		Vert div sag + Pennello
				Vert Cap fermata		Vert Cap rotolata arrivo in piedi
USCITE	Salto Raccolto (in punta o di lato)	Pennello 180° (in punta o di lato)	Raccolto 180°	Pennello 360° o superiore	Rib av	Rondata 180°
	Pennello (in punta o di lato)	Ruota a quattro appoggi (solo per Esordienti)	Da fermi: Salto carpio div (apertura min 160°)	Rondata	Salto Giro av racc	Salto Ind Racc ○ Salto Giro av Carpiato

ABBREVIAZIONI: av: avanti; d: dietro; a/l: asse longitudinale; gb: gambe; br: braccia; div: divaricato; app: appoggio; sag: sagittale; lat: laterale; cap: capovolta; vert: verticale; sforb: sforbiciata; carp: carpiato; imp: impugnata; avamp: avampiedi; enj: enjambée; rov: rovesciata; smezz: smezzato; penn: pennello; pp: piedi pari; min: minimo

NOTE

- L'utilizzo della pedana nelle Entrate, è libero
- Scegliere un solo elemento dalle celle dove ne sono presenti due
- Se non diversamente specificato, Tenuta della gamba avanti/laterale/indietro e Impugnata con una o due mani
- Verticale Divaricata Sagittale di passaggio: apertura min 160°; gb in linea con l'attrezzo
- Entrate: staccata frontale è consentito aiutarsi con entrambe le mani per raggiungere la posizione da mantenere per 2" con una sola mano appoggiata

Copia società GAF TRAVE		Valore
Società		Esecuzione
Ginnasta		Penalità
Categoria		Totale
GAF SPECIALITA' TRAVE		Valore
Società		Esecuzione
Ginnasta		Penalità
Categoria		Totale

Corpo Libero

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	
				ABBUONO solo Allieve (0.40)	ABBUONO Jr A (0.50)	ABBUONO Jr B e Sr (0.50)
ACRO	Cap avanti (partenza ed arrivo liberi)	Cap saltata (piccolo tuffo)	Tuffo O Rov av	Ribaltata a 1	Rib av a 2 (anche con) pennello	Salto giro av raccolto
	Cap indietro (partenza ed arrivo liberi)	Rov ind	Rov ind araba O Cap ind alla Vert br plegate	Cap ind alla Vert br tese		Cap ind alla Vert con 180°
			Tic Tac		Ruota senza mani	Ribaltata av senza mani
	Ruota (anche con 1 br)	Ruota spinta/saltata	Rondata	Flic smezzato	Flic unito	Salto giro ind raccolto
		Vert Cap	Cap av + Vert a gb unite e flesse	Cap av + Vert a gb div	Cap av + Vert a gb unite e tese	Verticale 360° + Cap av
VERTICALI	Vert cambio gb	Vert div di passaggio	Vert 180°	Vert ritta (2") O Vert di forza partenza gb div (discesa libera)	Vert 360°	Vert 540°
SALTI	Gatto	Gatto 180°		Gatto 360°		Gatto 540°
		Cosacco ad 1	Cosacco a 2		Cosacco a 2 con 180°	Cosacco a 2 con 360°
	Sforbiciata tesa	Enj con ¼ giro (ap.90°)	Enj con ¼ giro (ap.135°)	Enj min 160°	Enj min 180°	Enjambée cambio
		Enj sul posto (min.90°)	Enj sul posto (min.160°)	Enj sul posto (180°)	Carpio div/unito	Enj sul posto con 180° di rotazione
	Pennello (anche con 180°)	Raccolto	Raccolto 180°	Pennello 360°	Raccolto 360°	Pennello 540°
GIRI		Mezzo giro 180° in passè	Giro 360°	1 Giro e mezzo 540°		Due giri perno 720°
	180° giro a/l arto libero	180° giro a/l gb a 45°	180° giro a/l con gb a 90°	180° giro a/l con gb impugnata	Giro 360° a/l con gb a 90°	Giro 360° a/l con gb impugnata
MOBILITÀ	Seduti gb div e tese: flessione del busto av arrivo petto a terra	Ponte 2"	Staccata sag (2") senza aiuto	Staccata fr (2") senza aiuto		

Copia società GAF SUOLO		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
GAF SPECIALITA' SUOLO		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

