



**GINNASTICA
ARTISTICA
FEMMINILE**

**PROGRAMMA TECNICO
PROVINCIALE**

**ANNO SPORTIVO
2021-22**

Tale programma tecnico e regolamento diventa ufficiale dal 1 ottobre 2021 (salvo modifiche e/o aggiornamenti)

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

PROGRAMMA GARE

A cura della Commissione Tecnica PROVINCIALE GAF

Questo Programma tecnico si rivolge alle ginnaste che praticano la Ginnastica Artistica consentendo a TUTTE di trovare il grado di difficoltà a loro più congeniale sia che il loro impegno abbia un carattere prettamente ludico-motorio, sia che il loro livello tecnico venga indirizzato verso esercizi più complessi ed evoluti. Inoltre, il Programma tende a privilegiare maggiormente l'esecuzione tecnica corretta del gesto tecnico piuttosto che spingere verso la ricerca di difficoltà superiori a discapito dell'esecuzione, cogliendo lo spirito presente negli obiettivi dello sport per tutti dell'A.I.C.S.

1 Le gare effettuate con l'utilizzo di questo programma sono previste a carattere individuale.

2 Le categorie Pulcine, Piccolissime affrontano un programma unico senza livelli. Sono previste 4 categorie: Allieve, Ragazze, Junior e Senior e 6 livelli di Difficoltà: Primavera, A,B,C,D,E . Solo la categoria Allieve dispone di un ulteriore livello di difficoltà definito Primavera. Ogni ginnasta potrà scegliere il livello di difficoltà in cui cimentarsi ma, nel caso si tratti di un Torneo o Campionato con più fasi, dovrà mantenerlo per tutte le gare o accedere ad un grado SUPERIORE. Le ginnaste tesserate FGI sez. GAF possono partecipare ai campionati AICS solo nel livello D/E .

3 Per la composizione degli esercizi sono previste delle schede specifiche per ogni attrezzo :
 - Per il Volteggio la scheda contiene l'elenco dei salti richiesti per ogni livello.
 -Per la Trave e il Corpo Libero le schede sono composte:

- per la categoria Pulcini da 5 righe;
- per la categoria piccolissime da 7 righe;
- per il livello Primavera da 9 righe.

Per tutti gli altri livelli presentati dal programma tecnico, le schede sono composte da 10 righe e colonne dove sono elencati gli elementi di difficoltà. (Per la compilazione delle schede seguire le indicazioni riportate nelle tabelle specifiche degli attrezzi).

4 Per la composizione degli esercizi agli attrezzi e per la scelta dei salti al Volteggio tutti gli elementi vanno scelti fra quelli presenti nella relative schede.

5 Le ginnaste sono suddivise per nelle seguenti categoria di età:

2022	pulcini	piccolissime	allieve	ragazze	junior	senior
	2015/16/17	2013*/14	2011/12/13	2009/10	2007/08	2006 e precedenti

*Le ginnaste del 2013 possono partecipare sia nella categoria piccolissime che nella categoria allieve.

6 Per la formulazione del punteggio alla Trave e Corpo Libero saranno conteggiati al massimo:

- 5 elementi per la categoria Pulcini;
- 7 elementi per la categoria dei Piccolissimi;
- **Nei livelli Primavera, A,B,C,D ,E per la formulazione del punteggio alla Trave e Corpo Libero saranno conteggiati min. 3 movimenti scelti nelle righe 1-2-3-4-5 (righe parte acrobatica) e i restanti scelti nelle righe non ancora usate della scheda per arrivare agli 8 previsti. Il Volteggio prevede invece la scelta del/i salto/i a seconda del livello di appartenenza.**

7 Sia nella prima prova che nella seconda del campionato verrà inserita la specialità delle parallele asimmetriche. La prova avrà una sua classifica come attrezzo di specialità. Per gli esercizi da **p. 2,00** la **penalità** per esercizio troppo corto alle Parallele verrà applicata in questo modo:

Meno punti 2,00 Per esercizio con 3 elementi	meno punti 4,00 per esercizio con 2 elementi	Con 1 elemento l'esercizio si considera NON eseguito
--	---	---

8 Per gli esercizi di **p.3,00 ,p. 4,50** la **penalità** per esercizio troppo corto alle Parallele verrà applicata in questo modo:

meno punti 2,00 per esercizio con 5 elementi	meno punti 4,00 per esercizio con 4 elementi	meno punti 6,00 per esercizio con 3-2 elementi	Con 1 elemento l'esercizio si considera non eseguito
--	--	--	---

9 Nelle competizioni il punteggio finale verrà determinato sommando i punteggi parziali degli attrezzi previsti per quella di gara.

Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità non espressamente specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria" si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore ed eventuali aggiornamenti.

REGOLAMENTO

COMPETIZIONI

1.	Possono partecipare ai campionati Provinciali tutte le Associazioni Sportive affiliate all' AICS per l'anno in corso.
2.	Possono partecipare ai campionati Provinciali tutte le ginnaste in regola con il tesseramento AICS per l'anno in corso.
3.	Le tessere AICS delle ginnaste devono essere lasciate al punto segreteria per controllo.
4.	Il pagamento dell'iscrizione della società e di tutte le ginnaste deve essere effettuato prima dell'inizio della gara presso il punto segreteria, pena il diritto di partecipazione alla gara stessa.
5.	Le schede attrezzi di ogni ginnasta dovranno essere consegnate alla giuria prima dell'inizio del riscaldamento attrezzo.
6.	La scheda di iscrizione della società con la dichiarazione dei nominativi, dei livelli e categorie di appartenenza di ogni ginnasta partecipante deve pervenire 20 giorni prima dalle date del Campionato provinciale secondo le indicazioni della circolare. La scheda di iscrizione deve essere compilata in ogni sua parte e sottoscritta dal Presidente Societario. Se questo punto non viene adempiuto verrà meno il diritto di partecipare alla gara.
7.	Per le ginnaste inserite nella lista iscrizione gara delle società che non si presentano alla competizione, le Associazioni devono comunque versare l'iscrizione gara per ginnasta e la stessa non può essere sostituita da altro nominativo.
8.	Durante la gara, i genitori non sono ammessi sul piano di lavoro, né tantomeno negli spogliatoi. Tantomeno i genitori che riprendono o filmano senza essere autorizzati dall'organizzazione (penalizzazione 0,50 dal presidente di Giuria). Solo in caso d'infortunio della ginnasta i genitori saranno ammessi sul piano di lavoro. Ogni società e ogni istruttore deve divulgare tale regola di comportamento, nel caso ciò non avvenisse sarà sospesa per il tempo necessario che occorrerà per ripristinare la sicurezza di lavoro delle atlete.
9.	A nessuna ginnasta è consentito rimanere sul piano gara al di fuori del proprio turno di lavoro.
10.	Ogni ginnasta può scegliere il livello di difficoltà su cui cimentarsi se la sua età è prevista dal Regolamento.
11.	Nel caso si tratti di un circuito di più gare o di un Campionato a varie Fasi, dopo aver effettuato la prima competizione in un LIVELLO non è più possibile cambiarlo.
12.	E' ammessa la prova video SOLO per VERIFICARE LA PRESENZA O MENO DELLA DIFFICOLTA' RICHIESTA , non per il punteggio di esecuzione, con richiesta alla Presidente di Giuria di Giornata.

CLASSIFICHE INDIVIDUALI

13.	Per tutte le Categorie e i Livelli di difficoltà è prevista una classifica generale individuale basata sulla somma dei 3 attrezzi richiesti dal programma tecnico provinciale (Volteggio, Corpo libero e Trave).
14.	In ogni fase del campionato le parallele asimmetriche entrano come specialità nella competizione in tutte le CATEGORIE, ma SOLO le ginnaste che partecipano presentando il LIVELLO C /D/E.

PASSAGGIO OBBLIGATORIO DI LIVELLO

16.	Le campionesse provinciali dovranno obbligatoriamente salire di livello per l'anno successivo. Salire di livello significa CRESCERE di CATEGORIA (in base allo scatto d'età) oppure SALIRE DI LIVELLO, se per età la categoria non cambia.
-----	--

Programma tecnico 2021-2022

VOLTEGGIO

Richieste Tecniche	Dalla Categoria Pulcini fino al livello C	2 salti anche della stessa riga	
	Livello D/E	2 Salti a scelta Tabella. Ogni salto deve essere di righe differenti	
Attrezzatura	Categoria Pulcini Categoria Piccolissime Categoria Allieve/ Ragazze Categoria Junior/ Senior	Tipo G Tipo F Tipo A Tipo B	Panca +pedana+ tappeto 20 cm h. 40 cm h. 60 cm h. 80 cm
	Livello E	Tipo C Tipo D Tipo E	<ul style="list-style-type: none"> Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. H 80 + Tappetone h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm posto in orizzontale) con arrivo su Tappetoni h.80 cm Tappetoni altezza 80 cm. + tappeto (h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm.) posto al centro per lungo(distanza libera dal bordo del tappetone) + (con sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario) Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. h80 + Tappetone h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm posto verticalmente) con arrivo su Tappetoni h.120 cm
Punteggio finale	Dalla Categoria Pulcini fino al livello C	2 salti - vale il migliore	
	Livello D/E	Media tra i 2 salti	
Composizione Punteggio	GIURIA "D": Valore del Salto	GIURIA "E": punti 10,00 meno penalità esecutive.	
Punteggio finale dalla categoria Pulcini fino al livello C	Punteggio "D" + Punteggio "E"		
Punteggio finale livello D e livello E	(Punt. "D" + Punt. "E" 1° Salto) + (Punt. "D" + Punt. "E" 2° Salto): 2		

SPECIFICHE TECNICHE

1.	<p>La ginnasta ha facoltà di scegliere i salti differenti (uno per ogni riga richiesta) e l'allenatore dovrà indicarli sull' apposita scheda da consegnare alla giuria (nonchè dichiararne la successione) apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, il numero di esecuzione (1° o 2°) a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà i salti realmente eseguiti senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".</p>
2.	<p>In tutti i salti in cui è previsto l'uso dei Tappetoni si può sovrapporvi un tappetino tipo "sarneige" (posto al centro per lungo a distanza libera dal bordo dei Tappetoni) a discrezione del Presidente di Giuria; nei salti in cui è previsto il Tapp. da 80 cm + Tapp. (lungh. 200 cm, largh. 100 cm, e h. 40 cm) posto all'inizio di traverso è possibile sovrapporre a quest'ultimo un tappetino tipo "sarneige" a discrezione del Responsabile della Giuria.</p>

3.	Solo nel caso di RINCORSA A VUOTO dichiarata dalla "Giuria D" la ginnasta ha la facoltà di ripetere lo stesso salto. In questo caso il punteggio ottenuto in tale ripetizione sostituirà a tutti gli effetti il punteggio precedentemente assegnato e sarà utilizzato per la definizione della nota finale a cui verrà detratta una penalità fissa di punti 1,00 per aver effettuato la ripetizione del salto.
4.	SALTI SUI TAPPETONI: Per quanto riguarda i Salti con arrivo in "AVANTI" non sono da considerare come penalità i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono), ugualmente nei Salti con arrivo "INDIETRO" non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino).
5.	SALTI SU TAPPETONI (TIPO C o D o E) Tapp. h. 80 cm con sovrapposto un Tappeto (100 cm largh, 200 cm lungh, 40 cm h) posto al centro per lungo a distanza libera dal bordo dei Tappetoni]: Per quanto riguarda i Salti l'arrivo è previsto sopra il Tappetone sovrapposto; non è prevista alcuna penalità per i Salti con arrivo in "AVANTI" per i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono o discesa dal tappeto sovrapposto); ugualmente nei Salti con arrivo "INDIETRO" non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino o discesa dal tappeto sovrapposto); altresì l'arrivo fuori lateralmente al Tappeto sovrapposto incorrerà nelle penalità previste per il "Fuori Riga" del C.d.P. FIG in vigore.
6.	Nel livello D/E la ginnasta deve scegliere 2 salti differenti (1 per RIGA).

Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità non espressamente specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria" si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore ed eventuali aggiornamenti.

TRAVE

SPECIFICHE TECNICHE

ALTEZZA TRAVE	Categoria Pulcini/Piccolissime	h. 50 cm	Entrata con possibile utilizzo pedana
	Dal livello primavera al livello C (qualsiasi categoria)	h. 50 cm	
	Livello D/ E categoria junior e senior	h. 50/125 cm	
Tappetatura	<ul style="list-style-type: none"> TRAVE h.50 cm da terra con tappeti da circa 6 cm. sotto e per l'uscita TRAVE h.125 cm. da terra con tappeti h. 30 cm sotto la trave e per l'uscita. 		
Richieste Tecniche	Categoria Pulcini	5 elementi di difficoltà	Valore p. 5,00
	Categoria Piccolissime	7 elementi di difficoltà	Valore p. 7,00
	Categoria Allieve Livello Primavera al livello E	min. 3 movimenti scelti nelle righe 1-2-3-4-5 (righe parte acrobatica) e i restanti scelti nelle righe non ancora usate della scheda per arrivare agli 8 previsti.	Valore p.8,00
	Obbligatorio dal livello C in poi è richiesto 1 movimento laterale (con spostamento)		

Il valore di ogni elemento di difficoltà è di p 1.00

Le schede della Trave prevedono 10 righe orizzontali nella quantità prevista dal programma come descritto sopra. Il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera) scegliendo la quantità degli elementi come sopra descritto scegliendo un'opzione tra quelle proposte nella stessa riga. **Nelle celle ove indicato elementi con A,B,C,D il tecnico dovrà scrivere quale elementi la ginnasta intende eseguire.** In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione". Nel caso in cui la ginnasta esegua un maggior numero di elementi previsti dal suo LIVELLO di difficoltà il giudice sceglierà quelli di maggior valore scartando gli altri.

Gli E.D. effettuati non potranno essere mai scelti nella tabella del livello superiore al Livello presentato (dal livello A in poi) oppure dalla categoria a cui si appartiene (dalla categoria Pulcini al livello Primavera).
Il valore di ogni E.D. è di p.1,00.

Il tecnico può optare invece sulla dichiarazione di uno o più elementi del livello o categoria inferiore di 1 rispetto a quello presentato. In tale caso l'istruttore dovrà segnare sulla scheda da consegnare alla giuria il valore di p. 0,50 a quell'elemento. Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti.

Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito (se sarà possibile rintracciarlo sulla stessa riga di 1 livello inferiore (per i livelli B/C/D/ E) o di 1 categoria (per le categorie da piccolissime ad allieve primavera) . L'elemento così identificato partirà da un valore di p. 0,50 anziché p. 1,00.

Nessun movimento della scheda può essere ripetuto (anche se collegato in "serie") eccetto i Flic Flac, le Ruote e le Rondate. Il salto in estensione d'uscita, in quanto elemento preparatorio ad un salto acrobatico, si considera elemento differente rispetto ai salti in estensione ginnici presenti nella tabella. Fanno eccezione gli elementi ripetuti all'interno della singola cella.

Riga Entrate: Se la ginnasta (livello D) esegue il passaggio di gamba con arrivo in squadra con tenuta 2" si vedrà assegnare la cella relativa all'entrata (livello C) con la conseguenza della discesa del valore dell'elemento da p. 1,00 a p.0,50.

In ogni tipo di "Serie" è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.

Composizione punteggio	Punteggio "D" = ED Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive
------------------------	--

Punteggio finale	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"
------------------	---

Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità non espressamente specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria" si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore ed eventuali aggiornamenti.

CORPO LIBERO

SPECIFICHE TECNICHE

Attrezzatura	E' prevista una pedana del Corpo Libero composta da una struttura di m 11 x m 11 x h. 4 cm formata da tabelle di 1 m x 1m x 4 cm di poliuretano espanso ad incastro.		
Durata dell'esercizio	Categoria Pulcini	da 20" a 1.00"	
	Categoria Piccolissime	da 30" a 1.00"	
	Dalla categoria Allieve Primavera a livello B	da 30" a 1.00"	
	Livello C/D/E (tutte le categorie)	da 30" a 1.30"	
Composizione esercizio	Categoria Pulcini	5 elementi di difficoltà	Valore p. 5,00
	Categoria Piccolissime	7 elementi di difficoltà	Valore p. 7,00
	Categoria Allieve Livello Primavera al livello E	min. 3 movimenti scelti nelle righe 1-2-3-4-5 (righe parte acrobatica) e i restanti scelti nelle righe non ancora usate della scheda per arrivare agli 8 previsti	Valore p.8,00
Composizione punteggio	Punteggio "D" = ED Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive		
Punteggio finale	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"		

Le schede del Corpo libero prevedono 10 righe orizzontali nella quantità prevista dal programma come descritto sopra. Il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera) scegliendo la quantità degli elementi come sopra descritto scegliendo un'opzione tra quelle proposte nella stessa riga. **Nelle celle ove indicato elementi con A,B,C,D il tecnico dovrà scrivere quale elementi la ginnasta intende eseguire.** In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione". Nel caso in cui la ginnasta esegua un maggior numero di elementi previsti dal suo LIVELLO di difficoltà il giudice sceglierà quelli di maggior valore scartando gli altri.

Le celle con la denominazione "Movimento di Valore "C" o Superiore" devono essere diverse e l'elemento deve essere indicato nella cella.

Gli elementi di valore A - B - C - D delle schede di gara fa riferimento a quanto descritto nel Codice Internazionale FIG in vigore.

Gli E.D. effettuati non potranno essere mai scelti nella tabella del livello superiore al Livello presentato (dal livello A in poi) oppure dalla categoria a cui si appartiene (dalla categoria Pulcini al livello Primavera).

Il tecnico può optare invece sulla dichiarazione di uno o più elementi del livello o categoria inferiore di 1 rispetto a quello presentato. In tale caso la giuria darà all'elemento il valore di partenza di 0,50 anziché di p.1,00.

Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito (se sarà possibile rintracciarlo sulla stessa riga di 1 livello inferiore (solo per i livelli da B/C/D/E) o di 1 categoria (per le categorie da piccolissime ad allieve primavera) . L'elemento così identificato partirà da un valore di p. 0,50 anziché p. 1,00.

Tutti gli elementi artistici e acrobatici non possono essere ripetuti, tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella, ad esclusione del Flic dietro, della Rondata, della Ribaltata e del Salto in Estensione. Quest'ultimo potrà però essere considerato dalla giuria al massimo 3 volte (in ordine cronologico).

I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel passaggio di danza. Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata sagittale o frontale con apertura 90°/ 180°.

Per l'esercizio a Corpo Libero NON è consentito il brano musicale cantato.

In ogni tipo di "Serie" è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella anche nel "Passaggio di Danza"


Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità non espressamente specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria" si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore ed eventuali aggiornamenti.

PARALLELE ASIMMETRICHE

SPECIFICHE TECNICHE

Gradi di Difficoltà:	1° punti 2,00	1° punti 3,00	2° punti 4,50
Categorie Livelli C/D/E	Allieve	Allieve	Allieve
	ragazze	ragazze	ragazze
	junior	junior	junior
	senior	senior	senior
Richieste tecniche	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 5 Celle su 5 righe diverse .	Si può usare tutta la griglia. Si contano max 8 celle	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 8 Celle su 8 righe diverse
Punteggio Massimo	punti 2,00	punti 3,00	punti 4,50
Colonne	A-B-C-D-E-F-G-H-I con Valore da punti 0,20 a punti 1,00		
Righe	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10		
	<p>ED (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le caselle eseguite previste nel GRADO di appartenenza (max. 1 per riga).</p> <p>La somma degli E.D. effettuati non potrà mai superare il punteggio massimo previsto dal GRADO di appartenenza: (p. 2,00 per il 1° GRADO e max 5 righe), (p. 3,00 per il 1° GRADO e max 8 righe) (p. 4,50 per il 2° GRADO e max 8 righe).</p>		
	Punteggio "D" = ED Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive		
Punteggio finale	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"		
Tappetatura	Nelle fasi provinciali si potranno usare tappeti simili (consigliati tappeti da cm 20) che consentano comunque una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le schede delle Parallele prevedono 10 righe orizzontali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga (in numero massimo previsto dal GRADO di appartenenza) e il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). Nelle celle ove indicato elem. C o D il tecnico dovrà scrivere quale elem. la ginnasta intende eseguire. In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione". 2. In ogni caso saranno conteggiate al massimo 5 celle per il 1° GRADO PUNTI DUE, e 8 celle per il 1° GRADO PUNTI 3, 2° GRADO, massimo 1 per riga orizzontale, (quella di maggior Valore), scelte fra tutte quelle presenti nella scheda. 3. Nel caso in cui la ginnasta esegua un maggior numero di elementi previsti dal suo GRADO di difficoltà il giudice sceglierà quelli di maggior valore scartando gli altri. Comunque al massimo un elemento per riga. 4. Per la composizione dell'esercizio alle PARALLELE gli elementi possono essere scelti liberamente su tutta la scheda: max 5 per il 1° GRADO PUNTI DUE e max. 8 per il 1° GRADO PUNTI TRE, 2°. Comunque al massimo 1 elemento per riga. 5. Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito (se sarà possibile rintracciarlo sulla stessa riga) oppure il valore di un altro elemento eseguito, preso da una cella non conteggiata su una riga non conteggiata. 6. Per la composizione del punteggio D le Kippe possono essere conteggiate solo 1 volta allo Staggio Superiore ed 1 volta allo Staggio Inferiore. 7. Le celle con la denominazione "Movimento di Valore "C" o "Superiore" devono essere diverse e l'elemento deve essere indicato nella cella 		


Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità non espressamente specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria" si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore ed eventuali aggiornamenti.


		PROGRAMMA GARE Ginnastica Artistica Femminile		CATEGORIA	DATA DI NASCITA
		Volteggio		Società:	Ginnasta:
Valore Salto:	PULCINI	PICCOLISSIME	ALLIEVE PRIMAVERA		
Riga 1	Camminare sulla panca+ senza riunire i piedi salto in pedana+ pennello	Rincorsa: battuta in pedana +Pennello	Rincorsa: battuta in pedana +Pennello+ Verticale + arrivo supino Oppure rincorsa battuta in pedana+ pennello + ruota con arrivo in piedi		
	Tipo G	Tipo F	Tipo A		


Categoria allieve e ragazze					
Valore Salto:	LIVELLO A	LIVELLO B	LIVELLO C	LIVELLO D	
1 SALTO a SCELTA Solo nel Livello D 2 salti diversi	Riga 1	Rincorsa: battuta in pedana + Verticale + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + Verticale + FASE DI REPULSIONE+ arrivo supino	Ribaltata con arrivo in piedi	Ribaltata con arrivo in piedi
	Riga 2	Rincorsa: battuta in pedana + capovolta	Rincorsa: battuta in pedana + Ruota (arrivo libero)	Rincorsa: battuta in pedana + Rondata su tappetoni con arrivo in piedi	Rincorsa: battuta in pedana + Rondata su tappetoni con arrivo in piedi
	Riga 3			Rondata in pedana + spinta + salto pennello	Rondata in pedana + spinta + arrivo supino
	Riga 4			Rincorsa: battuta in pedana + Ruota+ FASE DI REPULSIONE (arrivo libero)	Rincorsa: battuta in pedana + Ruota+ FASE DI REPULSIONE arrivo laterale
Attrezzatura:	Tipo A				



Categoria junior e Senior							
Valore Salto:	LIVELLO A	LIVELLO B	LIVELLO C	LIVELLO D	LIVELLO E		
1 salto a scelta Solo nel Livello D e nel Livello E 2 salti diversi	Riga 1	Rincorsa: battuta in pedana + Verticale + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + Verticale + FASE DI REPULSIONE + arrivo supino	Ribaltata con arrivo in piedi	Ribaltata con arrivo in piedi	Ribaltata: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm (Attrezzatura Tipo D)	Ribaltata: posa delle mani Tapp. h. 120 cm, arrivo in piedi su h. 80 cm (Attrezzatura Tipo C)
	Riga 2	Rincorsa: battuta in pedana + capovolta	Rincorsa: battuta in pedana + Ruota (arrivo libero)	Rincorsa: battuta in pedana + Rondata su tappetoni con arrivo in piedi	Rincorsa: battuta in pedana + Rondata su tappetoni con arrivo in piedi	Rondata: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm (Attrezzatura Tipo D)	Rondata: posa delle mani Tapp h. 120 cm, arrivo in piedi h. 80 cm (Attrezzatura Tipo C)
	Riga 3			Rondata in pedana + spinta + salto pennello	Rondata in pedana + spinta e arrivo supino o in candela sui tappetoni	Rondata in pedana + Flic Flac (Attrezzatura Tipo B)	Rondata in pedana + Flic: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm oppure mani su 120 cm arrivo su 120 cm (Attrezzatura Tipo D o E)
	Riga 4			Rincorsa: battuta in pedana + Ruota+ FASE DI REPULSIONE (arrivo libero)	Ruota tecnica Kasamatsu	Ruota: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm (Attrezzatura Tipo D)	Ruota tecnica Kasamatsu: posa delle mani Tapp. H 80 Arrive in piedi su rialzo H 40 (Attrezzatura Tipo D)
	Tipo B	Tipo B	Tipo B	Tipo B			

ATTREZZATURA	Tipo A	Tappetoni altezza 60 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige").
	Tipo B	Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")
	Tipo C	Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. h80 + Tappetone h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm posto in orizzontale) con arrivo su Tappetoni h.80 cm
	Tipo D	Tappetoni altezza 80 cm. + tappeto (h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm.) <u>posto al centro per lungh.</u> (distanza libera dal bordo del tappetone) + (con sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)
	Tipo E	Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. h80 + Tappetone h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm posto verticalmente) con arrivo su Tappetoni h.120 cm
	Tipo F	tappeto 40 cm
	Tipo G	Panca+ tappeto 20 cm

		PROGRAMMA GARE				Livello	CATEGORIA	DATA DI NASCITA
		Ginnastica Artistica Femminile						
		Trave		Società:		Ginnasta:		
		Pulcini	Piccolissime		Allieve primavera			
Righe parte ACROBATICA	1	Acro. 1	Slancio gamba avanti. Non importa sull'avampiede		Slancio gamba avanti . Non importa sull'avampiede		Slancio avanti +passo +slancio avanti Non importa in relevè (apertura minima richiesta 90°)	
	2	Acro. 2					impugnare la trave, gamba d'appoggio tesa, elevare la gamba libera tesa dietro alto marcare la posizione	
	3	Entrate					Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque (apertura minima richiesta 30°)	
	4	Uscite	Salto in estensione (Pennello)		Salto in estensione (Pennello)		Salto in estensione indietro (Pennello)	Salto raccolto
Righe parte ARTISTICA	5	Salti ginnici spinta a 1 piede			Chassè		Salto del gatto	
	6	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Salto in estensione (Pennello)		Salto in estensione + Salto in avanti		Salto in estensione +	Salto in estensione
	7	Serie ginnica	Passo composto semplice dx + Passo composto semplice sx		Passo composto semplice dx+ passo composto semplice sx in relevè		Chassè dx+ chassè sx	
	8	Tenute	In relevè: su 2 piedi, gambe tese. Tenere 2"		Passè (tenere 2")		Posizione laterale p.p.u. in relevè (2 secondi)	
	9	Piroette su avampiede			In Relevè: su due piedi: 1/2 giro gambe tese		Su due piedi: 1/2 giro gambe tese+1/2 giro gambe tese	



		PROGRAMMA GARE						Livello	CATEGORIA	DATA DI NASCITA	
		Ginnastica Artistica Femminile									
		Trave			Società:			Ginnasta:			
		Livello A			Livello B			Livello C			
Righe parte ACROBATICA	1	Acro. 1	Passo composto semplice laterale in relevè		Galoppo laterale	Ponte	Ponte (Tenere 2") con o senza rovesciata d.		Capovolta dietro (partenza-arrivo liberi)		
	2	Acro. 2	Partenza libera: :dalla posizione seduta risalire in avanti p. successivi.		Partenza ritte : rotolamento indietro+ rialzarsi .		Capovolta avanti arrivo libero				
	3	Acro. 3	Impugnare la trave, gamba di appoggio tesa, elevare la gamba dietro tesa. Marcare la posizione		Mani sulla trave: slancio di una gamba dietro - alto		Mani sulla trave: slancio di 1 g. tesa alla verticale		Da sedute: entrata in candela 2"		
	4	Entrate	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque (apertura minima richiesta 30°)		Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque (apertura minima richiesta 45°)	Entrata in punta alla Trave:: posa delle mani sulla trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi in framezzo	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque (apertura minima richiesta 90°)	Posa trasversale delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo		Squadra	
	5	Uscite	Pennello teso indietro	Raccolto	Raccolto	Divaricato (90°)	Ruota	Rondata con appoggio mani estemità trave		Raccolto con ½ giro	
Righe parte ARTISTICA	6	Salti ginnici spinta at piede	Salto del gatto		Salto del gatto	Forbice tesa	Enjambèee (apertura min.90°)		cosacco		
	7	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Salto in estensione + salto in estensione		Partenza laterale: salto in estensione	Salto raccolto	Enj. sul posto (divar. 90°) arrivo a 2 piedi	Salto in estensione con 180° al		Enj. sul posto (divar. 90° arrivo a 2 piedi)	Partenza laterale :salto divaricato (divar. 90°) arrivo a 2 piedi
	8	Serie ginnica	Chassè dx+ chassè sx	Slancio avanti +passo +slancio avanti in relevè	Balzo allungato + pennello	Salto in estensione + salto in estensione	Salto in estensione +salto raccolto		Sissone (apertura min 90°) + pennello		
	9	Tenute/serie mista	Passè gamba libera tesa 45°. Tenere 2"		Orizzontale 2"	Gamba tesa All'orizzontale Tenere 2"	Orizzontale 2"		In relevè: passè 1"	Gamba tesa All'orizzontale Tenere 3"	
10	Piroette su avamp.	1/2 giro (180°) su 2 piedi + Passo Avanti in relevè + 1/2 giro (180°) su 2 piedi		1/2 giro passè / gamba libera tesa			1/2 giro (180°) gamba libera 45°		½ giroin passè + passo +1/2 giro su 2 piedi		
legenda		g.= gamba; r.= raccolto;K= carpiato;Enj= enjambèe; a.=avanti; d.dietro; ppu= piedi uniti									

		PROGRAMMA GARE						Livello	CATEGORIA	DATA DI NASCITA	
		Ginnastica Artistica Femminile									
		Trave			Società:			Ginnasta:			
		Livello D				Livello E					
Righe parte ACROBATICA	1	Acro. 1	Ponte (Tenere 2") con o senza rovesciata d.	Capovolta indietro Arrivo ritto	Rovesciata d	Rovesciata d	Flic d.				
	2	Acro. 2	Capovolta a + salto in estensione	Rovesciata a		Rovesciata a	Tic tac con partenza a	Ruota	Capovolta senza mani		
	3	Acro. 3	Verticale di slancio (tenuta 1")	Ruota		Verticale di slancio (tenuta 1")	Rondata (non collegata con altro elemento)		Rondata + salto in estensione		
	4	Entrate	Posa trasversale delle mani sulla trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo		Squadra divaricata (tenuta 2")	Squadra divaricata (tenuta 2")	Entrata: Verticale d'impostazione e discesa libera				
			Staccata frontale								
5	Uscite	Rondata con appog. mani estemità trave	Ruota sulla trave + pennello i..		Ruota / Rondata + pennello i.	Salto a r (spinta 2p)		Da fermi : salto giro r.. indietro	Ruota/rondata + salto giro dietro raccolto o teso		
Righe parte ARTISTICA	6	Salti ginnici Spinta a 1 piede	Enjambèee (apertura min.90°)	Salto del gatto con ½ giro		Enjambèee	Salto del gatto con ½ giro	Enjambèee (gamba davanti piego- stendo)		Enjambèee cambio	
	7	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Enj. sul posto (divar. 90° arrivo a 2 piedi)	cosacco	Salto in estensione con 180° al	Cosacco con ½ giro	Salto in estensione 360°	Enj. sul posto	Enj. sul posto con ½ giro (180°)		
	8	Serie ginnica	Enjambèee+ sissone (Apertura min.90°)	Sissone (apert. min. 90°) + Salto in estensione	Salto in estensione+ salto r	Enjambèee + enjambèee sul posto	Sissone + cosacco	Enjambèee + Sissone	A+B	B+B	B+C
	9	Tenute/serie mista	Gamba impugnata (min. 135°) 2"	In relevè. passe 2"	In relevè: gamba tesa all'orizzontale Tenere 2"	Capovolta a + salto in estensione		Bilancia+ pennello	Ruota/rov .ind.+A	A+B	B+B
10	Piroette su avamp.	1/2 giro (180°) g. libera tesa all'orizzontale	1 giro (360°) con gamba libera tesa a 45°	1 giro (360°) in passè	1 giro (360°) in passè	1 giro (360°) gamba all'orizzontale	1/2 giro g. impugnata		2 giri (720°) in passè o con gamba libera tesa		

 		PROGRAMMA GARE Ginnastica Artistica Femminile						LIVELLO	CATEGORIA	DATA DI NASCITA	
		Corpo Libero		Società:				Ginnasta:			
		Pulcini		Piccolissime		Primavera		Livello A			
Righe parte ACROBATICA	1	Acro. 1	Capovolta indietro		Capovolta indietro con partenza e arrivo in piedi libero		Capovolta indietro con partenza e arrivo in piedi libero		Capovolta indietro con partenza e arrivo in piedi libero		
	2	Acro. 2	Capovolta avanti arrivo in piedi libero		Capovolta Avanti con partenza e arrivo in piedi libero		Capovolta Avanti con partenza e arrivo in piedi libero		Capovolta avanti con partenza e arrivo in piedi libero		
	3	Acro. 3			Ruota		Ruota	verticale con o senza capovolta	Ruota		
	4	Acro. 4			Ponte 2"	Staccata 2"	Ponte 2"	Staccata 2"	verticale con o senza capovolta	Candela 2"	
	5	Acro. 5							Ponte 2"	Staccata 2"	
Righe ARTISTICA	6	Salti ginnici spinta a 1 piede			Salto del gatto	Forbice tesa	Salto del gatto	Forbice tesa	Salto del gatto	Forbice tesa	
	7	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Salto in estensione				Salto in estensione 1/2g		Salto in estensione 1/2g	Salto raccolto	
		Tenute	Passè 2" Non in relevè		Passè 2" Non in relevè		Passè 2" (Non in relevè)		Passè Non in relevè o arabesque Tenere 2"		
	9	Piroette					1/2 giro su due piedi Gambe tese		1/2 giro in passè		
	10	Passaggio di danza	Passo Composto semplice		chassè		Chassè dx+ chssè sx		Chassè dx+ chssè sx	Chassè+ gatto	

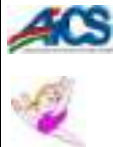
Specifiche: I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel passaggio di danza. Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata 180°. Nelle "Serie" è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.


* Nelle Piroette Combinate per "Passo" si intende l'appoggio della gamba libera del primo giro per entrare nel secondo

 		PROGRAMMA GARE Ginnastica Artistica Femminile				LIVELLO	CATEGORIA	DATA DI NASCITA	
		Corpo Libero		Società:		Ginnasta:			
		LIVELLO A		LIVELLO B		Livelli C			
Righe parte ACROBATICA	1	Acro. 1	Capovolta indietro con partenza e arrivo in piedi libero		Capovolta indietro gambe unite tese Arrivo Ritto		Ruota spinta	Ruota saltata	Rondata + pennello teso
	2	Acro. 2	Capovolta avanti con partenza e arrivo piedi uniti		Capovolta Avanti + pennello	Cap. Avanti+ coniglietto +verticale +cap. avanti	Capovolta saltata	Rovesciata a	
	3	Acro. 3	Ruota		2 ruote	Ruota spinta	Presalto da fermo + ruota spinta	Pre salto da fermo + Rondata con o senza pennello	
	4	Acro. 4	Ponte 2"	Staccata 2"	Ponte con 1 gamba elevata 2"	Rovesciata d.	Rovesciata d	Tic tac	
	5	Acro. 5	verticale con o senza capovolta	Candela 2"	Verticale+ capovolta		verticale+ capovolta avanti Arrivo ritto	Verticale ½ 180° a.l.	
Righe parte ARTISTICA	6	Salti ginnici spinta a 1 piede	Salto del gatto	Forbice tesa	Enjambée (apertura minima 90°)	Cosacco	Salto del gatto con ½ giro	Foutte' con arrivo in arabesque	Enjambée gamba avanti piego-stendo
	7	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Salto in estensione 180°	Salto raccolto	Salto in estensione con 360°	Salto raccolto con 180°	Sissone arrivo in arabesque (90°)	Cosacco	Salto carpiato divaricato
	8	Tenute	Passè . Non in relevè. Tenere 2"	Arabesque Tenere 2"	Passè in relevè (1")		Orizzontale 2"	gamba all'orizzontale 2" non in relevè	Bilancia (1")
	9	piroette	1/2 giro (180°) in passè		1/2 giro (180°) in passè o ½ giro (180°)g libera tesa a 45°	1/2 giro in passè + ½ giro su 2 avampiedi	1 giro (360°) in passè	1 giro (360°) g. libera tesa a 45°	
Righe parte	10	Passaggio di danza (tutti spinta 1 piede e diversi!)	Chassè dx + Chassè sx	Chassè+ Salto del gatto	Salto del gatto+ forbice tesa	Chassè+ Salto del gatto	Chassè+ Salto del gatto 180°	Enjambè (apertura minima 90°) + salto del gatto	Chassè + Enjambè (apertura minima 90°)

Specifiche: I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel passaggio di danza. Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata 180°. Nelle "Serie" è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.

* Nelle Piroette Combinate per "Passo" si intende l'appoggio della gamba libera del primo giro per entrare nel secondo

		PROGRAMMA GARE Ginnastica Artistica Femminile			LIVELLO	CATEGORIA	DATA DI NASCITA			
		Corpo Libero		Società:		Ginnasta:				
		LIVELLO D			LIVELLO E					
Righe parte ACROBATICA	1	Acro. 1	Ruota o Rondata + flic flac unito +pennello	Capovolta ind. Con passaggio alla verticale	Flic da fermo: flic dietro (smezzato o unito)	Rondata + 2 flic	Rondata + salto dietro raccolto	Capovolta dietro alla verticale + 1/2giro	Rondata +flic +salto d r/k	Rondata + flic + salto d t
	2	Acro. 2	Ribaltata a piedi pari	Ribaltata a 1		Ribaltata 1 + Ribaltata 2+ pennello	Ribaltata senza mani	Ribaltata 2+ capovolta saltata	Salto giro avanti raccolto/teso av.	Ribaltata + Salto a r/teso av.
	3	Acro. 3	Presalto da fermo + rondata + pennello	Rondata + salto divarivato/carpio/ Enjambée spinta a 2		Presalto da fermo + rondata + salto divaricato o carpio o enj	Da fermo: 1 flic dietro unito o smezzato	Flic unito da fermo + salto divaricato o carpiato	Presalto da fermo rondata + salto dietro r	
	4	Acro. 4	Ruota senza mani	Ruota +Rovesciata indietro con arrivo in arabesque	Ruota + Flic ind. smezzato	Ruota senza mani	Ruota +1 Flic ind. smezzato	Rov. ind. + 1Flic ind. smezzato		
	5	Acro. 5	Vertic. div. Sagit. (bilancia) partenza e arrivo libero	Verticale ½ giro(180°) a.l.+ uscita in capovolta		Bilancia 1" partenza e arrivo libero	Verticale con 1 giro 360°	Flic avanti		
Righe parte ARTISTICA	6	Salti ginnici spinta a 1 piede	Salto del gatto 360°	Fouetté arrivo in Arabesque	Enjambée	Salto Girato	Enjambeè con cambio	Salto del gatto con 1 giro 360°.	Enjambeè con ½ giro (180°)	
	7	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Cosacco o carpio o Sissone (90°)	Raccolto con ½ giro	Salto in estensione con 360°	Enjambée sul posto/ salto carpio divaricato con ½ giro	Cosacco Con 1/2 giro	Salto in estensione con 360°	Salto r con 360°	
	8	Piroette combinate	1/2 giro in passè + passo* + 1/2 giro in passè	1 giro(360°)in passè+ passo* + 1/2 giro in passè		1 giro(360°)in passè+ passo* + 1/2 giro in passè	1 giro(360°)in passè+ passo* + 1 giro in passè	B+passo+1/2 giro in passè	B + passo* + A	
	9	Piroette	1 giro 360° in Passè o gamba libera a 45°	1/2 giro 180° g. libera tesa all'orizzontale	1/2 giro 180° gamba impugnata avanti o fuori	1 giro con gamba libera tesa a 45°/90°	2 giri (720°) in passè			
	10	Passaggio di danza (tutti spinta 1 piede e diversi)	Chasse'+enjambée	Chassè + salto del cervo	Chassè + enjambée laterale	Enjambeè + Enjambeè Laterale (o sagittale)	Enjambée+ cervo	1 salto ginnico sp.1p. valore A + 1 salto ginnico spinta a 1p. valore B	2 salti ginnici diversi spinta ad 1 piede di valore B o superiori	
Specifiche:		I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel passaggio di danza. Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata 180°. Nelle "Serie" è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella. * Nelle Piroette Combinate per "Passo" si intende l'appoggio della gamba libera del primo giro per entrare nel secondo.								

		PROGRAMMA GARE Ginnastica Artistica Femminile				LIVELLO	CATEGORIA	DATA DI NASCITA		
		Parallele		Società:			Ginnasta:			
	A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50	E 0,60	F 0,70	G 0,80	H 0,90	I 1,00	
1		Giroindconuna gamba tesa infilata		Giro addominale indietro		Tempo di capovolta d. all'appoggio libero (-0)		Tempo di capovolta d. all'appoggio libero (+0)	Movimento Valore "C" o superiore	
2	Dall'app.: passaggio lat. di 1 garrivo in app. con g infilata	Dall'app.: passaggio lat. di 1 g consaltodi mano arrivo in app. con g infilata	Da ritti S.I.: saltare alla sospensione allo S.S.	Giro di pianta avanti o indietro a gambe piegate		Giro di pianta avo inda gambetese dall'inizio allafine del giro		Fioretto e stacco con voloda S.I. a S.S.	Movimento Valore "C" o superiore	
3	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio		Dall'appoggio: Slancio ind. a g. dive corpo squad. altezza staggio	Dall'appoggio: Slancio ind. e posa dei piedi sullo staggio	Dall'appoggio: Slancio ind. a g. div e corpo squad. (-0)		Dall'appoggio: Slancio ind. a g. div e corpo squad. (+0)		Slancio ind. ag. dive corpo squad. (V) anche con 180° o più a.l.	
4	Passaggio lat. di ritorno g infilata, arrivo in appog. ritto frontale		S.S.: dall'oscillazione salire all'appogg. in cap. a g tese		Dall'appoggio S.S.: Mezza volta di Petto			Granvolta di petto	Granvolta di petto con 180° o più a.l.	
5	Dall'app. con 1 g infilata 1/2 giro riunendo le gambe in app. ritto frontale		Dall'app.: Bascule con 1 g infilata in presa poplitea	Dall' appoggio: Bascule con 1 g tesa infilata	infilata a 2 g e stacco (anche presa dalla Bascule)	Giro di pianta indietro all'appoggio libero (-0)		Giro di pianta indietro all'appoggio libero (+0)	Movimento Valore "C" o superiore	
6	Dall'app. con 2 g infilate 1/2 giro arrivo all'app. ritto frontale	Giro addominale avanti gambe flesse (ochetta)		Giro addominale avanti a gambetese (ochetta)	Kippe staggio basso o Kippe staggio alto	Discesa in dorso terminata all'altezza dello staggio	Granvolta di dorso gde corpo squadrato	Granvolta di dorso corpo teso gambe unite	Granvolta cubitale (o di dorso) con 180° a.l. o più	
7	Entrata: Saltare all'appoggio ritto frontale	Entrata: Capovolta d all'appoggio ritto frontale (part. libera)	Kippe infilata 1 g in presa poplitea anche con oscillazione	Kippe infilata 1 g tesa o Kippe infilata a 2 g tese	Kippe staggio basso o Kippe staggio alto	Stalder ap. I (-0)		Stalder ap. I. (+0)	Movimento Valore "C" o superiore	
8		Giro a con una gamba tesa infilata	Giro a con 2 gambe tese infilate		Kippe staggio basso o Kippe staggio alto	Endo ap. I. (-0) o Giro pianta av (-0)		Endo ap. I. (+0) o Giro pianta ap. I. (+0)	Movimento Valore "C" o superiore	
9	Slancio indietro gu (piedi sotto staggio)		Slancio indietro (altezza staggio)	Fuchs		Slancio ind a corpo teso g. unite (tra staggio e orizzontale)		Slancio ind a corpo teso g. unite (sopra l'orizzontale)	Slancio d'corpotesog u (V) anche con 180° o più a.l.	
10	Dall'app.: Slancio e arrivo a terra fronte allo staggio	Dall'oscillaz. S.S. abbandonare le impugnature ed arrivo in piedi	Fioretto	Fioretto con 1/2 giro	Salto avanti o indietro raccolto	Salto avanti o indietro a corpotesog		Uscita di valore "B"	Uscita di Valore "C" o superiore	

Legenda: a(avanti) d(dietero) g(gamba/e) gd(gambe divaricate) gu(gambe unite) -0(sotto l'orizzontale) +0 (sopra l'orizzontale) V(in verticale) S.I.(Staggio Inf.) S.S.(Staggio Sup.) a.l.(asse longit.)



Società _____
Ginnasta _____

LIVELLI

D E

Categoria
allieve ragazze junior senior

Punteggio "D" (2° Salto)			+		Punteggio 1° salto	
Falli Esec.						
10,00	-		=	Punteggio "E"		Penalità salto rip.
Punteggio "D" (2° Salto)			+		Punteggio 2° salto	
Falli Esec.						
10,00	-		=	Punteggio "E"		Penalità salto rip.

1° Salto 2° Salto

Giudice 1 _____ _____ Somma 1°e 2° salto _____

Giudice 2 _____ _____  Punteggio Finale _____

: 2



Società _____
Ginnasta _____

LIVELLI

D E

Categoria
allieve ragazze junior senior

Punteggio "D" (2° Salto)			+		Punteggio 1° salto	
Falli Esec.						
10,00	-		=	Punteggio "E"		Penalità salto rip.
Punteggio "D" (2° Salto)			+		Punteggio 2° salto	
Falli Esec.						
10,00	-		=	Punteggio "E"		Penalità salto rip.

1° Salto 2° Salto

Giudice 1 _____ _____ Somma 1°e 2° salto _____

Giudice 2 _____ _____  Punteggio Finale _____

: 2



Società _____
Ginnasta _____

LIVELLI

D E

Categoria
ALLIEVE RAGAZZE Junior Senior



1° salto	Giuria D	Giuria E	Punt. 1° salto	Penalità salto rip.	
2° salto	Giuria D	Giuria E	Punt. 2° salto	Penalità salto rip.	Finale



Società _____
Ginnasta _____

LIVELLI

D E

Categoria
ALLIEVE RAGAZZE Junior Senior



1° salto	Giuria D	Giuria E	Punt. 1° salto	Penalità salto rip.	
2° salto	Giuria D	Giuria E	Punt. 2° salto	Penalità salto rip.	Finale



Società

Ginnasta

LIVELLI				Categoria					
PRIMAVERA	A	B	C	Pulcini	Piccolissime	Allieve	Ragazze	Junior	Senior

Punteggio "D"				Punteggio Salto	
(Val. Salto)					
Falli Esec.		+			
10,00	-		=	Punteggio "E"	



1° Salto 2° Salto

meno

Penalità per salto ripetuto

meno

Penalità direzione arrivo

Giudice 1

Punteggio Finale

Giudice 2



Società

Ginnasta

LIVELLI				Categoria					
PRIMAVERA	A	B	C	Pulcini	Piccolissime	Allieve	Ragazze	Junior	Senior

Punteggio "D"				Punteggio Salto	
(Val. Salto)					
Falli Esec.		+			
10,00	-		=	Punteggio "E"	



1° Salto 2° Salto

meno

Penalità per salto ripetuto

meno

Penalità direzione arrivo

Giudice 1

Punteggio Finale

Giudice 2



Società

Ginnasta

LIVELLI		Categoria					
Primavera	A	Pulcini	Piccolissime	Allieve	Ragazze	Junior	Senior
B	C						



Salto

Giuria D

Giuria E

Punt. Salto

Penalità salto rip.

Finale



Società

Ginnasta

LIVELLI		Categoria					
Primavera	A	Pulcini	Piccolissime	Allieve	Ragazze	Junior	Senior
B	C						



Salto

Giuria D

Giuria E

Punt. Salto

Penalità salto rip.

Finale



Attrezzi



Società

Ginnasta

CATEGORIA

Livelli

ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	A	B	C	D	E
---------	---------	--------	--------	---	---	---	---	---

Punteggio "D"

Elementi Eseguiti

Riga 1
Riga 2
Riga 3
Riga 4
Riga 5
Riga 6
Riga 7
Riga 8
Riga 9
Riga 10

Max. 8 righe

Punteggio "D"

+

Punteggio "E" 10,00

meno

GIUDICE 1

Penalità

GIUDICE 2

Punteggio Totale

meno

Esercizio corto
Linea -Tempo - All.

Tot. El.

Punteggio FINALE



Attrezzi



Società

Ginnasta

CATEGORIA

LIVELLI

ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	A	B	C	D	E
---------	---------	--------	--------	---	---	---	---	---

Giuria D

Giuria E (10,00-Penalità)

Es.corto Linea Tempo All.

Punteggio Finale



Attrezzi



Società

Ginnasta

CATEGORIA

Livelli

ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	A	B	C	D	E
---------	---------	--------	--------	---	---	---	---	---

Punteggio "D"

Elementi Eseguiti

Riga 1
Riga 2
Riga 3
Riga 4
Riga 5
Riga 6
Riga 7
Riga 8
Riga 9
Riga 10

Max. 8 righe

Punteggio "D"

+

Punteggio "E" 10,00

meno

GIUDICE 1

Penalità

GIUDICE 2

Punteggio Totale

meno

Esercizio corto
Linea -Tempo - All.

Tot. El.

Punteggio FINALE



Attrezzi



Società

Ginnasta

CATEGORIA

LIVELLI

ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	A	B	C	D	E
---------	---------	--------	--------	---	---	---	---	---

Giuria D

Giuria E (10,00-Penalità)

Es.corto Linea Tempo All.

Punteggio Finale



Attrezzi



Società

Ginnasta

CATEGORIA

PULCINI

PICCOLISSIME

PRIMAVERA

Punteggio "D"

Elementi Eseguiti

Riga 1	
Riga 2	
Riga 3	
Riga 4	
Riga 5	
Riga 6	
Riga 7	
Riga 8	
Riga 9	
Riga 10	

Pulcini
Max. 5 righe

Punteggio "D"

+

Punteggio "E"

10,00

meno

GIUDICE 1

Penalità

GIUDICE 2

Punteggio Totale

meno

Esercizio corto
Linea - Tempo - All.

Tot. El.

Punteggio FINALE



Attrezzi



Società

Ginnasta

CATEGORIA

PULCINI

PICCOLISSIME

PRIMAVERA

Giuria D

Giuria E (10,00-Penalità)

Es.corto Linea Tempo All.

Punteggio Finale



Attrezzi



Società

Ginnasta

CATEGORIA

PULCINI

PICCOLISSIME

PRIMAVERA

Punteggio "D"

Elementi Eseguiti

Riga 1	
Riga 2	
Riga 3	
Riga 4	
Riga 5	
Riga 6	
Riga 7	
Riga 8	
Riga 9	
Riga 10	

Pulcini
Max. 5 righe

Punteggio "D"

+

Punteggio "E"

10,00

meno

GIUDICE 1

Penalità

GIUDICE 2

Punteggio Totale

meno

Esercizio corto
Linea - Tempo - All.

Tot. El.

Punteggio FINALE



Attrezzi



Società

Ginnasta

CATEGORIA

PULCINI

PICCOLISSIME

PRIMAVERA

Giuria D

Giuria E (10,00-Penalità)

Es.corto Linea Tempo All.

Punteggio Finale