

**GINNASTICA
ARTISTICA
FEMMINILE**

**PROGRAMMA TECNICO
PROVINCIALE**

**ANNO SPORTIVO
2025-26**

Tale programma tecnico e regolamento diventa ufficiale dal 1 novembre 2025 (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 | <p>Per la composizione degli esercizi sono previste delle schede specifiche per ogni attrezzo :</p> <p>- Per il Volteggio la scheda contiene l'elenco dei salti richiesti per ogni livello.</p> <p>-Per la Trave e il Corpo Libero le schede sono composte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • per la categoria Pulcini da 5 righe; • per la categoria piccolissime da 7 righe; • per il livello Primavera e oltre da 9 righe. <p>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).</p> | | | | | | | | | |
| 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: | | | | | | | | | |
| | 2026 | pulcini | piccolissime | allieve | ragazze | junior | senior | | | |
| | | 2019/20/21 | 2018/17* | 2015/16/17 | 2013/14 | 2012/11 | 2010 e precedenti | | | |
| | *Le ginnaste del 2017 possono partecipare sia nella categoria piccolissime che nella categoria allieve. | | | | | | | | | |
| 6 | <p>Per la formulazione del punteggio alla Trave e Corpo Libero saranno conteggiati al massimo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 elementi per la categoria Pulcini. • 7 elementi per la categoria delle Piccolissime; • 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. <p style="color: red;">Per questi attrezzi non verrà applicata la penalizzazione di esercizio corto.</p> | | | | | | | | | |
| 7 | <p>La prova delle parallele asimmetriche avrà una sua classifica come attrezzo di specialità e potranno partecipare le ginnaste del livello C in poi. Per gli esercizi da p. 2,00 la penalità per <u>esercizio troppo corto</u> alle Parallele verrà applicata in questo modo:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">Meno punti 2,00 Per esercizio con 3 elementi</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">meno punti 4,00 per esercizio con 2 elementi</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">Con 1 elemento l'esercizio si considera NON eseguito</td> </tr> </table> | | | | | | 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 | |
| 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 | <p>Per gli esercizi di p.3,00 ,p. 4,50 la penalità per <u>esercizio troppo corto</u> alle Parallele verrà applicata in questo modo:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">meno punti 2,00 per esercizio con 5 elementi</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">meno punti 4,00 per esercizio con 4 elementi</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">meno punti 6,00 per esercizio con 3-2 elementi</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Con 1 elemento l'esercizio si considera non eseguito</td> </tr> </table> | | | | | | 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 |
| 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 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. | Il pagamento dell'iscrizione della società e di tutte le ginnaste deve essere effettuato tramite bonifico contestualmente all'iscrizione secondo le modalità descritte nella circolare d'invito. |
| 4. | Le schede attrezzi di ogni ginnasta dovranno essere consegnate alla giuria prima dell'inizio del riscaldamento attrezzo. |
| 5. | La scheda giuria non compilata in ciascuna sezione richiesta determina la valutazione dell'esercizio NULLA. |
| 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 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 le Categorie Pulcini e Piccolissime è prevista la premiazione a fasce: oro (34%), argento (33%) e bronzo (33%). Per tutte le altre categorie è prevista una classifica generale individuale basata sulla somma dei 3 attrezzi richiesti dal programma tecnico provinciale (Volteggio, Corpo libero e Trave). |
| 14. | Nella fase del campionato GRADI ALTI le parallele asimmetriche entrano come specialità nella competizione SOLO delle ginnaste che partecipano presentando il LIVELLO C /D/E. |
| 15. | In caso di parimerito verrà premiata la ginnasta più giovane della categoria ALLIEVE. Viceversa verrà premiata la ginnasta più matura nelle categorie RAGAZZE/JUNIOR/SENIOR. |

PASSAGGIO OBBLIGATORIO DI LIVELLO

| | |
|-----|---|
| 16. | <ul style="list-style-type: none"> 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. Nella categoria Allieve primavera ciascuna ginnasta classificatasi al primo posto anche in una sola gara obbligatoriamente dovrà passare al livello successivo. |
|-----|---|

Programma tecnico 2025-2026

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 Dalla Cat. Allieve a senior Dalla Cat. Allieve a senior | Tipo G Tipo F Tipo A Tipo B | Panca +pedana+ tappeto 20 cm h. 40 cm h. 60 cm (a scelta h.80 cm fino al LIVELLO C) h. 80 cm (A SCELTA h. 60 cm solo per Allieve nel livello D) |
| | Livello E | Tipo C | <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 |
| 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. | 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". |
| 2. | Ogni volteggio che non rispecchi le caratteristiche tecniche dell'elemento dichiarato, potrà essere declassato dalla giuria che utilizzerà tutta la griglia. |
| 3. | In tutti i salti in cui è previsto l'uso dei Tappetoni si può sovrapporvi un tappetino tipo "serneige" |

| | |
|----|---|
| | (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 "serneige" a discrezione del Responsabile della Giuria. |
| 4. | 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. |
| 5. | 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). |
| 6. | 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. FIGI in vigore. |
| 7. | 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 B (qualsiasi categoria) | h. 50 cm | |
| | Livello C/ 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 4 cm. sotto e per l'uscita TRAVE h.125 cm. da terra con tappeti h. 20 cm sotto la trave e per l'uscita h 20+h 10. | Durata esercizio: -Categoria Pulcini da 20" a 45" -Categoria Piccolissime/Primavera/A/B da 30" a 1' -Livelli C/D/E max 1'30" | |
| 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 : 1 movimento laterale (con spostamento) e un movimento a contatto con l'attrezzo. | | | |
| Il valore di ogni elemento di difficoltà è di p 1.00 | | | |
| <p>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. <u>Nelle celle ove indicato elementi con A,B,C,D il tecnico dovrà scrivere quale elementi la ginnasta intende eseguire.</u> 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.</p> | | | |
| <p>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.</p> | | | |
| <p><u>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.</u> Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti.</p> | | | |
| <p><u>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.</u></p> | | | |
| <p>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.</p> | | | |
| <p><u>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.</u></p> | | | |
| <p>In ogni tipo di "Serie" è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.</p> | | | |
| 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 1mx 4 cm di poliuretano espanso ad incastro. | | |
| Durata dell'esercizio | Categoria Pulcini | da 20" a 45" | |
| | 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 <i>Qualsiasi elemento tecnico presentato di spalle alla posizione della giuria o che lo renda volutamente non visibile, dalla giuria stessa, potrà essere considerato nullo. In tal caso non viene ammessa la prova video.</i> | 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 della 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 "A" o Superiore" devono essere diverse e l'elemento deve essere indicato nella cella.

Gli elementi di valore A o superiore delle schede di gara fanno 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. | | |
| | <p>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".</p> <p>2. In ogni caso saranno conteggiate al massimo 5 celle per il 1° GRADO PUNTI DUE, e 8 celle per il 1° GRADO PUNTI TRE, 2° GRADO, massimo 1 per riga orizzontale, (quella di maggior Valore), scelte fra tutte quelle presenti nella scheda.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>6. Per la composizione del punteggio D le Kippe possono essere conteggiate solo 1 volta allo Staggio Superiore ed 1 volta allo Staggio Inferiore.</p> <p>7. Le celle con la denominazione "Movimento di Valore "C" o "Superiore" devono essere diverse e l'elemento deve essere indicato nella cella</p> | | |

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 TECNICO E REGOLAMENTO 2025 – 2026

| | | | | | | | | |
|--|---|--|---|------------------|--|--|--------------------------------|---------------------------------|
|  PROGRAMMA GARE 2024 – 2025 Ginnastica Artistica Femminile | | Livello: | Categoria: | Data di Nascita: | | | | |
|  | | CORPO LIBERO | Società: | Ginnasta: | | | | |
| | | Pulcine | Piccolissime | Primavera | | | | |
| PARTE ACROBATICA | 1 | Acro. 1 | Rotolino indietro + tocco piedi a terra | Candela | Capovolta indietro con partenza e arrivo 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 | | |
| | 3 | Acro. 3 | | | Ruota | Verticale con gamba a "L" | Ruota | Verticale con o senza capovolta |
| | 4 | Acro. 4 | | | Ponte 2" | Staccata 2" | Ponte 2" | Staccata 2" |
| Parte ARTISTICA | 5 | Salti ginnici spinta a 1 piede | | | Salto del gatto | Forbisce tesa | Salto del gatto | Forbisce tesa |
| | 6 | Salti ginnici spinta a 2 piedi | Salto in estensione (Pennello) | | | | Salto in estensione con ½ giro | |
| | 7 | Tenute | Passè 2" Non in relevè | | Passè 2" Non in relevè | | Passè 2" Non in relevè | |
| | 8 | Piroetti | | | | | ½ giro su 2 piedi | |
| | 9 | passaggio di danza | Passo composto semplice | | chassè | | chassè dx + chassè sx | |
| SPECIFICHE | | Nelle "Serie" è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella . | | | | | | |


| | | | | | | |
|---------------------|---------------------|-----------------|----|-----------------|-----------------|-----------------------------|
| Pen. GIUDICE 1 (G1) | Pen. GIUDICE 2 (G2) | MEDIA (G1 e G2) | VD | VE (10 – media) | penalità neutre | TOTALE (VD+VE – Pen. Neut.) |
| | | | | | | |



Società Ginnasta Categoria e Livello

| | | | | | | |
|---------------------|---------------------|-----------------|----|-----------------|-----------------|-----------------------------|
| Pen. GIUDICE 1 (G1) | Pen. GIUDICE 2 (G2) | MEDIA (G1 e G2) | VD | VE (10 – media) | penalità neutre | TOTALE (VD+VE – Pen. Neut.) |
| | | | | | | |

PROGRAMMA TECNICO E REGOLAMENTO 2025 – 2026

| | | | | | | | |
|---|--------------------------------|---------|--|--|--|--|--|
|  | PROGRAMMA GARE 2024 – 2025 | | Categoria e Livello: | | Data di nascita: | | |
| | Ginnastica Artistica Femminile | | Società: | | Ginnasta: | | |
| | VOLTEGGIO | | Per livelli PULCINE – PICCOLISSIME – PRIMAVERA – A – B – C | | | | |
| | | Pulcine | Piccolissime | Primavera | Livello A | Livello B | Livello C |
| 1 SALTO A SCELTA | 1 | Riga 1 | Camminata sulla panca + senza riunire i piedi saldo in pedana + pennello | Rincorsa: battuta in pedana + Pennello | Rincorsa: battuta in pedana + Pennello + Ruota arrivo in piedi / Verticale arrivo supino | Rincorsa: battuta in pedana + Verticale arrivo supino | Rincorsa: battuta in pedana + Verticale con repulsione arrivo supino |
| | 2 | Riga 2 | | | Rincorsa: battuta in pedana + capovolta avanti | Rincorsa: battuta in pedana + capovolta avanti saltata | Rincorsa: battuta in pedana + Ruota arrivo laterale |
| | 3 | Riga 3 | | | | | Rondata in pedana + spinta + salto pennello |
| Tappetatura | Tipo G | | Tipo F | Tipo A o B | Tipo A o B | Tipo A o B | Tipo A o B |
| Tappetatura | Tipo A | | Tappetoni altezza 60cm + (se necessario tappetino tipo "sarnaige") per tutte le cat. da Allieve a Senior | | | | |
| | Tipo B | | Tappetoni altezza 80cm + (se necessario tappetino tipo "sarnaige") per tutte le cat. da Allieve a Senior | | | | |
| | Tipo F | | Tappetoni altezza 40cm | | | | |
| | Tipo G | | Panca+ tappeto 20 cm | | | | |

| 1° SALTO | | | | 2° SALTO | | | | | |
|-------------|----|-----------------|------------------------------|--------------|-------------|----|-----------------|------------------------------|--------------|
| | VD | MEDIA (G1 e G2) | VE (10 – media) | TOT 1° salto | | VD | MEDIA (G1 e G2) | VE (10 – media) | TOT 2° salto |
| Penalità G1 | | | | | Penalità G1 | | | | |
| | | | penalità neutre | | | | | penalità neutre | |
| Penalità G2 | | | TOTALE (VD + VE – pen neut.) | | Penalità G2 | | | TOTALE (VD + VE – pen neut.) | |





Società Ginnasta Categoria e Livello

| | VD | VE | PEN. NEUTRE | TOTALE |
|----------|----|----|-------------|--------|
| 1° salto | | | | |

| | VD | VE | PEN. NEUTRE | TOTALE |
|----------|----|----|-------------|--------|
| 2° salto | | | | |

PROGRAMMA TECNICO E REGOLAMENTO 2025 – 2026

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------------------|---|---|---|---|---|---|--|-------------------|---------------|
|  | | PROGRAMMA GARE 2024 – 2025 | | | Categoria e Livello: | | Data di nascita: | | | | |
| Ginnastica Artistica Femminile | | Società: | | | Ginnasta: | | | | | | |
|  | | VOLTEGGIO | | | | | | | | | |
| Per livelli D – E | | | | | | | | | | | |
| | | Livello A | | Livello B | | Livello C | | Livello D | | Livello E | |
| 2 SALTI DIVERSI A SCELTA (Media tra i 2 salti) | 1 | Riga 1 | Rincorsa: battuta in pedana + Verticale arrivo supino | Rincorsa: battuta in pedana + Verticale con repulsione arrivo supino | Rincorsa: battuta in pedana + ribaltata arrivo in piedi | Rincorsa: battuta in pedana + ribaltata arrivo in piedi | | Rincorsa: battuta in pedana + ribaltata arrivo in piedi | | | |
| | 2 | Riga 2 | Rincorsa: battuta in pedana + capovolta saltata | Rincorsa: battuta in pedana + Ruota arrivo laterale | Rincorsa: battuta in pedana + Rondata sui tappetoni con arrivo in piedi | Rincorsa: battuta in pedana + Rondata sui tappetoni con arrivo in piedi | | Rincorsa: battuta in pedana + Rondata sui tappetoni con arrivo in piedi | | | |
| | 3 | 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 | | | |
| | 4 | Riga 4 | | | | | Rondata in pedana + Flic Flac | | | | |
| Tappetatura | | Tipo A o B | | Tipo A o B | | Tipo A o B | | Tipo A o B o C | | Tipo A o B | Tipo C |
| Tappetatura | | Tipo A | | Tappetoni altezza 60cm + (se necessario tappetino tipo "sarnaige") solo per cat. Allieve | | | | | | | |
| | | Tipo B | | Tappetoni altezza 80cm + (se necessario tappetino tipo "sarnaige") per tutte le cat. | | | | | | | |
| | | Tipo C | | Tappetoni altezza 120cm (tapp. h 80cm + tapp. 200x100x40cm posto in orizzontale) con arrivo su tapp. h 80cm | | | | | | | |

| | | | | |
|-------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 1° SALTO | | | | |
| | VD | MEDIA (G1 e G2) | VE (10 – media) | TOT 1° salto |
| Penalità G1 _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Penalità G2 _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 2° SALTO | | | | |
| | VD | MEDIA (G1 e G2) | VE (10 – media) | TOT 2° salto |
| Penalità G1 _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Penalità G2 _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

SOMMA TRA 1 E 2 SALTO

: 2

MEDIA

PENALITA' NEUTRE



PUNTEGGIO FINALE (media – pen neut)



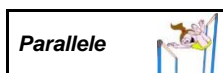
Società Ginnasta Categoria e Livello

| | | | |
|----------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | VD | VE | TOTALE |
| 1° salto | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 2° salto | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

PEN NEUTRE PUNTEGGIO FINALE

|  | | Parallele  | | Società: | | Ginnasta: | | Cat. e Liv. | | Punti | | DATA DI NASCITA | |
|--|--|--|--|---|---|--|--|---|--|---|---|-----------------|--|
| | 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 | | | Giro ind con una gamba tesa infilata | Giro addominale indietro | | Tempo di capovolta d. all'appoggio libero (-O) | | | Tempo di capovolta d. all'appoggio libero (+O) | | Movimento Valore "C" o superiore | | |
| 2 | Dall'app.: passaggio lat. di 1 g arrivo in app. con g infilata | Dall'app.: passaggio lat. di 1 g con salto di mano arrivo in app. con g infilata | Da ritto S.I.: saltare alla sospensione allo S.S. | | Giro di pianta avanti o indietro a gambe piegate | | | Giro di pianta av o ind a gambe tese dall'inizio alla fine del giro | Fioretto e stacco con volo da 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.div e corpo squad. altezza staggio | Dall'appoggio: Slancio ind. e posa dei piedi sullo staggio | Dall'appoggio: Slancio ind. a g.div e corpo squad. (-O) | | | Dall'appoggio: Slancio ind. a g.div e corpo squad. (+O) | | Slancio ind. a g.div e 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 flesse | | S.S.: dall'oscillazione salire all'appogg. in cap. a g tese | | | Dall'appoggio S.S.: Mezza volta di Petto | Granvolta di petto | | Gran volta 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 (-O) | | Giro di pianta indietro all'appoggio libero (+O) | | Movimento Valore "C" o superiore | | |
| 6 | Dall'app. con 2 g infilate 1/2 giro e arrivo all'app. ritto frontale | | Giro addominale avanti gambe flesse (ochetta) | Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta) | | Kippe staggio basso o Kippe staggio alto | | Granvolta di dorso gd e 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) | Entrata: <u>Partenza a piedi uniti</u> - Capovolta d all'appoggio ritto frontale | 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 (-O) | Stalder ap. I. (+O) | | Movimento Valore "C" o superiore | | |
| 8 | | Oscillazione | Giro a con una gamba tesa infilata | Giro a con 2 gambe tese infilate | | Kippe staggio basso o Kippe staggio alto | | Endo ap.I.(-O) o Giro pianta av (-O) | Endo ap.I.(+O) o Giro pianta ap.I. (+O) | | Movimento Valore "C" o superiore | | |
| 9 | Slancio indietro gu (piedi sotto staggio) | | Slancio indietro (sotto l'orizzontale) | | Fuchs | | Slancio ind a corpo teso g. unite (sotto 45°) | | Slancio ind a corpo teso g. unite (sopra 45°) | | Slancio d corpo teso gu (V) anche con 180° o più a.l. | | |
| 10 | Dall'app.: Slancio d e arrivo a terra fronte allo staggio | Dall'oscillaz. S.S. abbandonare d le impugnature ed arrivo in piedi | Fioretto | | Fioretto con 1/2 giro | | Salto avanti o indietro raccolto | Salto avanti o indietro a corpo teso | Uscita di valore "B" | | Uscita di Valore "C" o superiore | | |
| | TOT. A | TOT. B | TOT. C | TOT. D | TOT. E | TOT. F | | TOT. G | TOT. H | | TOT. I | | |
| TOT. | | | | | | | | | TOT. | | | | |

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



| GIUDICE 1 (E1) | GIUDICE 2 (E2) | Punt. E (media tra E1 e E2) | VD | VE (10,00 - Punt. E) | Penalità neutre | PUNTEGGIO FINALE |
|-----------------------|-----------------------|------------------------------------|-----------|-----------------------------|------------------------|-------------------------|
| | | | | | | |

Società:

Ginnasta:



Categoria:

Livello:

Punti:

| GIUDICE 1 (E1) | GIUDICE 2 (E2) | Punt. E (media tra E1 e E2) | VD | VE (10,00 - Punt. E) | Penalità neutre | PUNTEGGIO FINALE |
|-----------------------|-----------------------|------------------------------------|-----------|-----------------------------|------------------------|-------------------------|
| | | | | | | |

SPECIFICHE TECNICHE E DI GIURIA PER TROFEO PRIMAVERA

Commissione GAF provinciale

- **Categoria Pulcini e Piccolissime** : nessuna penalità per mancato saluto alla giuria.
- **Categoria Pulcini e Piccolissime**: si può utilizzare la pedana in entrata a trave.
- **Categoria Pulcini** NESSUNA penalità per esercizio corto.

VOLTEGGIO

Categoria Pulcini :

- Se la bambina si ferma sulla panca, ma poi slancia la gamba per battere in pedana: - 0,30
- Se si ferma in pedana e/o salta a piedi pari dalla panca: - 0,50

Categoria ALLIEVE PRIMAVERA

- Se dopo il pennello la bambina fa un passo per entrare in verticale o ruota: -0,30
- Se dopo il pennello fa due passi per entrare in verticale o ruota: -0,50
- Il volteggio è nullo solo se la bambina non effettua il pennello

TRAVE

TUTTE LE CATEGORIE:

- Appoggio supplementare: -0,30
- Non tenere una posizione 2": -0,50
- Se il giro non è completo: -0,10

CORPO LIBERO

TUTTE LE CATEGORIE:

- Appoggi supplementari nella capovolta avanti o indietro: -0,30
- Non tenere una posizione 2" come richiesto dal programma: -0,50
- Se il giro non è completo: -0,10