

**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"> <li>• per la categoria Pulcini da 5 righe;</li> <li>• per la categoria piccolissime da 7 righe;</li> <li>• per il livello Primavera e oltre da 9 righe.</li> </ul> <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:									
	<b>2026</b>	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"> <li>• 5 elementi per la categoria Pulcini.</li> <li>• 7 elementi per la categoria delle Piccolissime;</li> <li>• 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.</li> </ul> <p style="color: red;"><b>Per questi attrezzi non verrà applicata la penalizzazione di esercizio corto.</b></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 <b>p. 2,00</b> la <b>penalità</b> per <u>esercizio troppo corto</u> alle Parallele verrà applicata in questo modo:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">Meno punti 2,00 Per esercizio con 3 elementi</td> <td style="width: 33%;">meno punti 4,00 per esercizio con 2 elementi</td> <td style="width: 33%;">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 <b>p.3,00 ,p. 4,50</b> la <b>penalità</b> per <u>esercizio troppo corto</u> alle Parallele verrà applicata in questo modo:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">meno punti 2,00 per esercizio con 5 elementi</td> <td style="width: 25%;">meno punti 4,00 per esercizio con 4 elementi</td> <td style="width: 25%;">meno punti 6,00 per esercizio con 3-2 elementi</td> <td style="width: 25%;">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.	<b>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.</b>
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 <b>20 giorni prima</b> 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 <b>LIVELLO</b> non è più possibile cambiarlo.
12.	E' ammessa la prova video <b>SOLO per VERIFICARE LA PRESENZA O MENO DELLA DIFFICOLTA' RICHIESTA</b> , non per il punteggio di esecuzione, con richiesta alla Presidente di Giuria di Giornata .

### CLASSIFICHE INDIVIDUALI

13.	<b>Per le Categorie Pulcini e Piccolissime è prevista la premiazione a fasce: oro (34%), argento (33%) e bronzo (33%).</b> 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 <b>specialità</b> nella competizione <b>SOLO delle ginnaste che partecipano presentando il LIVELLO C /D/E.</b>
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"> <li>• 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.</li> <li>• Nella categoria Allieve primavera ciascuna ginnasta classificatasi al primo posto anche in una sola gara obbligatoriamente dovrà passare al livello successivo.</li> </ul>
-----	---

## 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"> <li>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</li> </ul>
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 Dal livello primavera al livello B (qualsiasi categoria) Livello C/ D/ E categoria junior e senior	h. 50 cm Entrata con possibile utilizzo pedana h. 50 cm h. 50/125 cm
Tappetatura	<ul style="list-style-type: none"> <li>TRAVE h.50 cm da terra con tappeti da circa 4 cm. sotto e per l'uscita</li> <li>TRAVE h.125 cm. da terra con tappeti h. 20 cm sotto la trave e per l'uscita h 20+h 10.</li> </ul>	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 Categoria Piccolissime Categoria Allieve Livello Primavera al livello E	5 elementi di difficoltà 7 elementi di difficoltà 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. 5,00 Valore p. 7,00 Valore p.8,00
<b>Obbligatorio dal livello C in poi : 1 movimento laterale (con spostamento) e un movimento a contatto con l'attrezzo.</b>		
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. <b><u>Nelle celle ove indicato elementi con A,B,C,D il tecnico dovrà scrivere quale elementi la ginnasta intende eseguire.</u></b> 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.		
<b><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></b> Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti.		
<b><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></b>		
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.		
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"	

# 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	<b>da 20" a 45"</b>	
	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 <b>5 Celle</b> su <b>5 righe diverse</b> .	Si può usare tutta la griglia. <b>Si contano max 8 celle</b>	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori <b>8 Celle</b> su <b>8 righe diverse</b>
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><b>ED (elementi di difficoltà):</b> Somma del valore di tutte le caselle eseguite previste nel GRADO di appartenenza (max. 1 per riga).</p> <p>La somma degli <b>E.D.</b> effettuati <b>non potrà mai superare</b> il punteggio massimo previsto dal GRADO di appartenenza : (p. <b>2,00</b> per il 1° GRADO e max 5 righe), (p. <b>3,00</b> per il 1° GRADO e max 8 righe) (p. <b>4,50</b> 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 3, 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

 		<b>PROGRAMMA GARE</b> <b>Ginnastica Artistica Femminile</b>				Categoria e Livello:		Data di nascita:			
		<b>TRAVE</b>		Società:		Ginnasta:					
		<b>Livello A</b>			<b>Livello B</b>			<b>Livello C</b>			
PARTE ACROBATICA	1	Acro. 1	Passo composto semplice laterale in relevè		Galoppo laterale		Ponte		Ponte (tenere 2") con o senza rovesciata d.		Capovolta d. (partenze e arrivo liberi)
	2	Acro. 2	Partenza libera: dalla posizione seduta risalire in avanti p. successivi.		Partenza ritta: rotolamento indietro + risalire in avanti p. successivi.			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 (tenere 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		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 (apertura min 90°)		Rondata con appoggio mani estemità trave		Raccolto con ½ giro	
PARTE ARTISTICA	6	Salti ginnici spinta a 1 piede	Salto del gatto		Salto del gatto		Forbice Tesa		Enjambée (apertura min.90°)		Cosacco
	7	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Salto in estensione + Salto in estensione	Salto in estensione con cambio in volo	Partenza laterale: salto in estensione	Salto in estensione con scambio di piedi avanti e indietro in volo	Enj. sul posto (divar. 90°) arrivo a 2 piedi	Salto in estensione con 180° al	Enj. sul posto (divar. 90°) arrivo a 2 piedi	Salto Raccolto	
	8	Serie ginnica	Chassè dx + chassè sx	Slancio avanti + passo + slancio avanti. In relevè	Balzo allungato + Salto in estensione		Salto in estensione + Salto in estensione		Salto in estensione + Salto raccolto	Sissione (apertura min 90°) + salto in estensione	
	9	Tenute	Gamba libera tesa 45° Tenere 2"		Orizzontale Tenere 2"	Gamba tesa all'orizzontale Tenere 2"		Orizzontale Tenere 2"	Gamba tesa all'orizzontale Tenere 2"	Passè in relevè Tenere 1"	
	10	Piroette	½ giro (180°) su 2 piedi + Passo Avanti in relevè + ½ giro (180°) su 2 piedi	½ giro in passè	½ giro passè	½ giro gamba libera tesa		½ giro (180°) gamba libera 45°	½ giro in passè + <b>passo*</b> + ½ giro su 2 piedi	1 giro (360°) in passè	
Legenda:		a = avanti; d = dietro; g = gamba; enj = enjamèe; ppu = piedi pari uniti; r = raccolto				* Nelle Piroette Combinate per "Passo" si intende l'appoggio della gamba libera del primo giro per entrare nel secondo					

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

		<b>PROGRAMMA GARE</b>		<b>Ginnastica</b>		Categoria e Livello:			Data di nascita:					
		<b>Artistica Femminile</b>		Società:			Ginnasta:							
		<b>TRAVE</b>												
		<b>Livello C</b>			<b>Livello D</b>			<b>Livello E</b>						
PARTE ACROBATICA	1	Acro. 1	Ponte (tenere 2") con o senza rovesciata d.		Capovolta d. (partenze e arrivo liberi)	Ponte (tenere 2") con o senza rovesciata d.	Capovolta d. Arrivo ritto	Rovesciata d.	Rovesciata d.		Flic d.			
	2	Acro. 2	Capovolta avanti arrivo libero			Capovolta a + salto in estensione		Rovesciata a.	Ruota	Tic tac con partenza a	Capovolta senza mani	Rovesciata a.		
	3	Acro. 3	Mani sulla trave: slancio di 1 g. tesa alla verticale		Da sedute: entrata in candela (tenere 2")	Verticale di slancio Tenuta 1"		Ruota	Verticale di slancio Tenuta 1"		Rondata (non collegata con altro elemento)			
	4	Entrate	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 divaricata	Posa trasversale delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Staccata Frontale	Squadra divaricata Tenuta 2"	Squadra divaricata Tenuta 2"		Entrata: Verticale d'impostazione e discesa libera		
	5	Uscite	Rondata con appoggio mani estremità trave		Raccolto con 1/2 giro	Rondata con appoggio mani estremità trave		Ruota sulla Trave + Pennello ind.	Ruota / Rondata sulla Trave + Pennello ind.		Salto a r. (spinta a 2 p.)	Da fermi: salto giro d. r.	Ruota / rondata + salto giro d. r. o t.	
Parte ARTISTICA	6	Salti ginnici spinta a 1 piede	Enjambée (apertura min.90°)		Cosacco	Enjambée (apertura min.90°)		Salto del Gatto con ½ giro	Enjambée	Salto del Gatto con ½ giro		Enjambée cambio	Cosacco	
	7	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Salto in estensione con 180° al	Enj. sul posto (divar. 90°) arrivo a 2 piedi	Salto Raccolto	Enj. sul posto (divar. 90°) arrivo a 2 piedi	Salto in estensione con 180° al	Cosacco	Cosacco con ½ giro	Salto in estensione con 360° al		Enj. sul posto	Enj. sul posto con ½ giro	
	8	Serie ginnica	Salto in estensione + Salto raccolto	Sissone (apertura min 90°) + salto in estensione		Sissone (apertura min 90°) + salto in estensione	Salto in estensione + Salto raccolto	Enjambée + sissone (Apertura min.90°)	A + A		A + B		B + B	B + C
	9	Tenute / Serie mista	Orizzontale Tenere 2"	Gamba tesa all'orizzontale Tenere 2"	Passè in relevè Tenere 1"	Gamba impugnata (min 135°) Tenere 2"	Passè in relevè Tenere 2"	Gamba tesa all'orizzontale in relevè Tenere 2"	Capovolta a + salto in estensione		Bilancia + pennello	Ruota / Rov. Ind. + A	A + B	B + B
	10	Piroette	½ giro (180°) gamba libera 45°	½ giro in passè + passo* + ½ giro su 2 piedi	1 giro (360°) in passè	½ giro (180°) gamba all'orizzontale	1 giro (360°) in passè	1 giro (360°) gamba libera 45°	1 giro (360°) in passè	1 giro (360°) gamba all'orizzontale		½ giro (180°) gamba impugnata	2 giri (720°) in passè o gamba libera tesa	
Legenda:		a = avanti; d = dietro; g = gamba; enj = enjamée; ppu = piedi pari uniti; r = raccolto					* Nelle Piroette Combinate per "Passo" si intende l'appoggio della gamba libera del primo giro per entrare nel secondo							

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

 <b>PROGRAMMA GARE Ginnastica</b>		Livello:		Categoria:		Data di Nascita:	
 <b>Artistica Femminile</b>		Società:		Ginnasta:			
		<b>CORPO</b> <b>LIBERO</b>					
		<b>Pulcine</b>		<b>Piccolissime</b>		<b>Primavera</b>	
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	Piroette					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

	<b>PROGRAMMA GARE</b>		<b>Ginnastica</b>	Categoria e Livello:		Data di nascita:		
	<b>Artistica Femminile</b>		Società:		Ginnasta:			
	<b>VOLTEGGIO</b>		Per livelli PULCINE – PICCOLISSIME – PRIMAVERA – A – B – C					
		<b>Pulcine</b>	<b>Piccolissime</b>	<b>Primavera</b>	<b>Livello A</b>	<b>Livello B</b>	<b>Livello C</b>	
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	Rincorsa: battuta in pedana + ribaltata arrivo in piedi
	2	Riga 2			Rincorsa: battuta in pedana + capovolta avanti	Rincorsa: battuta in pedana + capovolta avanti saltata	Rincorsa: battuta in pedana + Ruota arrivo laterale	Rincorsa: battuta in pedana + Rondata su tappetoni con arrivo in piedi
	3	Riga 3						Rondata in pedana + spinta + salto pennello
<b>Tappetatura</b>	<b>Tipo G</b>		<b>Tipo F</b>	<b>Tipo A o B</b>		<b>Tipo A o B</b>	<b>Tipo A o B</b>	<b>Tipo A o B</b>
<b>Tappetatura</b>	<b>Tipo A</b>		Tappetoni altezza 60cm + (se necessario tappetino tipo "sarnaige") per tutte le cat. da Allieve a Senior					
	<b>Tipo B</b>		Tappetoni altezza 80cm + (se necessario tappetino tipo "sarnaige") per tutte le cat. da Allieve a Senior					
	<b>Tipo F</b>		Tappetoni altezza 40cm					
	<b>Tipo G</b>		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			<b>TOTALE</b> (VD + VE – pen neut.)		Penalità G2			<b>TOTALE</b> (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

 <b>PROGRAMMA GARE</b> <b>Artistica Femminile</b>		<b>Ginnastica</b>			Categoria e Livello:		Data di nascita:						
		Società:			Ginnasta:								
2 SALTI DIVERSI A SCELTA (Media tra i 2 salti)		<b>VOLTEGGIO</b>											
		<b>Per livelli D – E</b>											
			<b>Livello A</b>	<b>Livello B</b>	<b>Livello C</b>	<b>Livello D</b>		<b>Livello E</b>					
		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 su 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							
<b>Tappetatura</b>		<b>Tipo A o B</b>		<b>Tipo A o B</b>		<b>Tipo A o B</b>		<b>Tipo A o B o C</b>		<b>Tipo A o B</b>		<b>Tipo C</b>	
<b>Tappetatura</b>		<b>Tipo A</b>		Tappetoni altezza 60cm + (se necessario tappetino tipo "sarnaige") <b>solo per cat. Allieve</b>									
		<b>Tipo B</b>		Tappetoni altezza 80cm + (se necessario tappetino tipo "sarnaige") per tutte le cat.									
		<b>Tipo C</b>		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"/>

PEN NEUTRE

PUNTEGGIO FINALE

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

## SPECIFICHE TECNICHE E DI GIURIA PER TROFEO PRIMAVERA

Commissione GAF provinciale

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

#### PER TUTTE LE CATEGORIE E LIVELLI DEL TROFEO E CAMPIONATO

- È fatto obbligo per gli istruttori, in fase di compilazione della scheda giuria, di indicare nella cella e con l'apposita simbologia, gli elementi da codice (A, B, C, etc...) dichiarati per ciascuna ginnasta.
- È fatto obbligo per gli istruttori di dichiarare sulla griglia l'esatta sequenza dei salti presentati a volteggio da ciascuna ginnasta.
- In caso di dichiarazione di un elemento declassato, l'istruttore dovrà consegnare alla giuria la griglia corrispondente al livello inferiore scelto.