CAMPIONATO NAZIONALE LIBERTAS
INDIVIDUALE E A SQUADRE
GINNASTICA ARTISTICA _ ACROBATICA_ ARTE E RITMO
Luglio 2022

INDICE

REGOLAMENTO di GARA pag.3
CODICE dei PUNTEGGI pag.6
GAF GINNASTICA FEMMINILE pag.8
ARTE E RITMO..... pag.34
GAM GINNASTICA MASCHILE..... pag.39

REGOLAMENTO di GARA

valido per tutte le attività previste dal SETTORE GINNASTICA LIBERTAS

Il Campionato si articola nelle seguenti fasi: provinciali e/o interprovinciali,regionali e/o interregional di QUALIFICAZIONE al Campionato Nazionale Libertas

PARTECIPAZIONE:

Possono partecipare tutte le Associazioni affiliate alla Libertas e per le altre associazioni che gareggino anche in FGI possono svolgere solo il programma individuale a partire dalla C2 (con classifica a parte) .

LIVELLI E FORMAZIONE SQUADRE

Sono previsti cinque livelli , il programma tecnico è il medesimo sia per la gara a squadre che per l'individuale, chi non avrà il numero di ginnaste/i a formare la squadra gareggerà come individualista:

1. **CHAMPION GYM**: adatto a tutte quelle/i ginnaste/i principianti (livello base) con massimo 2 ore di allenamento a settimana. Sono esclusi dalla competizione coloro che nell'anno in corso gareggino a competizioni di altri enti di promozione sportiva anche di livello base. Sono ammessə anche studentə di scuola di qualsiasi livello purchè affiliate.
   La squadra può essere composta da un minimo di tre ad un massimo di 6 ginnastə.
   Ogni ginnasta può eseguire **massimo tre attrezzi** (tra quelli proposti).
   Griglie e valore elementi :
   C.libero : anche SENZA MUSICA
   Trave : ANCHE PANCA : SOLO SE POSSIBILE FORNIRLA in campo gara (in questo caso valore di partenza max.p.9) : griglie;
   Volteggio : possono eseguire solo i primi TRE salti TUTTI con valore 10 ;
   MiniTrampolino : possono eseguire SOLO i primi TRE salti AVANTI : TUTTI con valore 10.
2. **PROMOZIONALE** : possono parteciparvi solo ginnaste/i tesserate/i esclusivamente LIBERTAS dei CORSI BASE , si suddivide in **P1** : ESCLUSIVAMENTE per ginnaste al primo/secondo anno di attività di gara da 3 a 6 ginnaste **massimo quattro attrezzi** (anche diversi all'interno della squadra , le squadre possono essere formate anche da ginnaste di categorie diverse; **P2 :** per ginnaste che abbiano già gareggiato in Promozione, **massimo cinque attrezzi**) _ P2: le squadre devono essere suddivise per categorie
   GAM : solo PROMOZIONE senza distinzione tra P1 e P2
3. **SERIE C** : tesserate/i LIBERTAS e anche per altri enti di promozione nel primo livello più basso , si suddivide in **C1** : ESCLUSIVAMENTE per ginnaste al primo/secondo anno di attività di gara in serie C e **C2** : per ginnaste che abbiano già gareggiato in serie C e LA in FGI 2022.
   da 3 a 6 ginnaste _C1 : le squadre possono essere formate anche da ginnaste di categorie diverse ; C2: le squadre devono essere suddivise per categorie;
   GAM : solo C senza distinzione tra C1 e C2
4. **SERIE B** : **B1** : ginnaste solo LIBERTAS; **B2**: ginnaste LIBERTAS e silver LB_ LC in FGI 2022.
   da 3 a 6 ginnaste_B1: le squadre possono essere formate da ginnaste/i di categorie diverse; B2 : le squadre devono essere suddivise per categorie;
   GAM : solo B senza distinzione tra B1 e B2
5. **SERIE A :** SUDDIVISIONE prevista solo a livello nazionale e SOLO compatibilmente col numero di iscritti : **A1** : ginnaste solo LIBERTAS, **A2**: ginnaste LIBERTAS e LD , gold FGI 2021**.**
   da 3 a 6 ginnaste_A1: le squadre possono essere formate da ginnaste di categorie diverse; A2 : le squadre devono essere suddivise per categorie;
   GAM : solo A senza distinzione tra A1 e A2

Chi non rispetta le regole esposte sarà automaticamente escluso dalla classifica.

CATEGORIE:

Categorie	a.sportivo 2021-22	**a.sportivo 2022-23**	a.sportivo 2023-24	Categorie
Giovanissimi/e	2016 e successivi	**2017 e successivi**	2018 e successivi	Giovanissimi/e
Giovani	2015-14	**2016-15**	2017-16	Giovani
Allievi/e	2013-12-11	**2014-13-12**	2015-14-13	Allievi/e
Juniores	2010-09-08	**2011-10-09**	2012-11-10	Juniores
Seniores	2007-06-05	**2008-07-06**	2009-08-07	Seniores
Masters	2004 e precedenti	**2005 e precedenti**	2006 e precedenti	Masters

PROGRAMMA TECNICO

1. Ogni elemento è contraddistinto dal valore assegnato che determina il grado di difficoltà, dal più facile al più difficile. Per ogni livello, il programma tecnico indica il numero di elementi necessari per la composizione e la scala di valori massimi attribuibili

ESIGENZE SPECIFICHE:

1. Sono richieste esecutive che contribuiscono alla composizione di un esercizio armonico e vario. Per ogni livello , il programma tecnico, indica il numero e la tipologia delle esigenze specifiche occorrenti
2. Per tutti i livelli : è obbligatorio scegliere almeno TRE gruppi strutturali diversi
3. VALORE ESIGENZE SPECIFICHE: Per ogni esigenza specifica mancante si detrae come segue: **Champion Gym , Promozione e C1 p.0,30 ; C2 e B1 p.0,50; Serie A e B2 p.1**
4. CORPO LIBERO E TRAVE IN TUTTI I LIVELLI : OBBLIGATORIA l'esecuzione ed il punteggio per la classifica assoluta

REGOLAMENTO

1. Chi gareggia per un livello non può gareggiare per un altro livello.
2. Le griglie sono suddivise per livello, ogni livello seguirà la propria griglia pena l'annullamento **degli elementi scelti da colonne diverse** o dell'intera esecuzione dell'esercizio.
3. Gli elementi della stessa casella non si possono eseguire, pena la sottrazione di uno dei due elementi effettuati.
4. MINITRAMPOLINO IN TUTTI I LIVELLI : Non è possibile modificare l'inclinazione del trampolino di gara.
5. I valori degli elementi sono specificati nella colonna accanto all'elemento stesso ben suddivisi per ogni livello.
6. È previsto un campionato di GAF,GAM,ACROBATICA ed ARTE & RITMO come specificato nel c. dei punteggi libertas.
7. È possibile gareggiare sia per il campionato di artistica e per un altra proposta,anche di livelli diversi tra loro (si considerano due gare)
8. È obbligatorio il passaggio di livello per chi ottiene il podio all'assoluta nelle categorie in cui il numero di iscritti è pari o superiore a 8, a meno che le/i ginnaste/i passino di categoria l'anno successivo (Per passaggio di livello si intende anche da P1 a P2 ecc..)
9. Lə ginnastə in campo gara dovranno essere accompagnatə da tecnici maggiorenni ,tesserati Libertas e in regola con la documentazione tecnica come prevede la normativa CONI, **non sono ammesse in campo gara personə non regolarmentə affiliatə.**
10. Le fasi provinciali/interprovinciali devono essere effettuate entro la prima metà di marzo, le fasi regionali/interregionali devono essere effettuate entro la fine di aprile, la finale nazionale sarà entro la prima settimana di giugno.

11. Ogni provincia, ogni regione organizzi gare sul proprio territorio ; là dove non è possibile perchè una società/asd e/o una provincia è da sola, sarà compito del responsabile nazionale di settore in accordo con la direzione tecnica nazionale definirne l'organizzazione tra sedi di vicinorietà.
12. Si consiglia di effettuare riunioni organizzative entro fine settembre, con relativo calendario e assegnazione gare.
13. **Entro la metà di ottobre deve essere reso pubblico il calendario**, in accordo con la direzione tecnica nazionale, con i responsabili nazionali di settore e di attività.
14. Le richieste diverse da quelle indicate o tutto quanto non specificato , va concordato con i responsabili nazionali di attività e di settore.

ISCRIZIONE: Le iscrizioni dovranno pervenire in base alle richieste territoriali e seguendo le indicazioni ricevute prima del campionato

CLASSIFICHE e PREMIAZIONI:

INDIVIDUALE: Per categoria , assoluta e per attrezzo (SOLO quando il numero di ginnaste/i iscritti è uguale o superiore a 8) , per la classifica ad attrezzo si esclude il podio dell'assoluta.

CLASSIFICA DI SQUADRA: si ottiene sommando i migliori tre punteggi ai migliori tre attrezzi. La classifica a squadre di ogni livello si ottiene dalla somma dei tre migliori punteggi ai tre migliori attrezzi su quattro ,nello specifico GAM : su tre attrezzi,GAF : su quattro o cinque .

CHAMPION GYM: è prevista SOLO la classifica di squadra (NO ATTREZZO NO ASSOLUTA) , si prevedono tre fasce : oro/diamante argento/rubino e bronzo/smeraldo; alla fase regionale/interregionale e nazionale si potrebbbero prevedere premiazioni ulteriori (ASSOLUTA e ATTREZZO).

CAMPIONATO NAZIONALE:

In base al numero di iscritte e a discrezione dell'organizzazione si prevede : ALL AROUND: le prime 8 ginnaste della serie A e (in base al numero di iscritti) della serie B saranno selezionate per effettuare una finale SUPPLETIVA che si svolgerà durante il periodo del campionato.

ATTREZZI : N.B. Gli attrezzi devono essere adeguati alle normative vigenti per garantire la sicurezza.:

C.libero : corsia facilitante o striscia mt 2 x 12 (per GAF e GAM)

Minitrampolino con arrivo sui tappetoni (mt.2 x 6 minimo) , (per GAFe GAM)

Trave altezza 50 cm. o 125 cm. (solo per GAF)

Volteggio con tappetoni minimo mt. 2 x 6 e altezza variabile in base alla categoria e al livello, pedana e tappeti per arrivo. (per GAF e GAM)

Cubone : h. 80 cm.

Tavola : h.125 cm. (solo per GAF)

Parallele asimmetriche con pedana e tappeti (solo per GAF) larghezza e altezza tra gli staggi fissa:

Parallele pari con pedana e tappeti (solo per GAM)

QUALIFICAZIONI:

1. Accesso libero per tutti i tesserati alle fasi provinciali e/o interprovinciali;
2. Per partecipare alla fase regionale bisogna aver partecipato alla fase provinciale/interprovinciale , per partecipare alla fase nazionale bisogna essere statə iscrittə e/o aver partecipato alla fase regionale/interregionale,
3. Per partecipare al CAMPIONATO NAZIONALE:ogni ginnasta dovrà aver raggiunto un punteggio minimo ad attrezzo che sarà evinto dalle singole competizioni , in accordo con i tecnici.

CERTIFICAZIONE MEDICA : Tutti I partecipanti alle gare, dovranno essere in possesso di certificato medico come previsto dalla normativa vigente,si consiglia il certificato agonistico; al di sotto degli anni 8 è valido il certificato di idoneità alla pratica sportiva.

Codice dei punteggi LIBERTAS GINNASTICA

Premessa generale: Questo programma si prefigge di permettere a tutti i ginnasti e le ginnaste, di qualsiasi età e livello tecnico, di cimentarsi sui principali movimenti agli attrezzi, potendo compiere esercizi, anche semplici, e partecipare alla competizione.
Indicazioni generali: Si devono rispettare le norme e le esigenze dei singoli attrezzi, studiando con attenzione il regolamento, il programma ed anche la descrizione per esteso dei singoli movimenti (vedi Programma tecnico allegato).
Dichiarazione degli esercizi: Ogni scheda di dichiarazione deve essere compilata a cura dell'allenatore in ogni sua parte: nome, cognome, società, squadra.Il tecnico deve dichiarare la composizione dell'esercizio sull'apposita scheda indicando i vari elementi che compongono l'esercizio e che ne determinano il valore materiale dell'esercizio.Se il/la ginnasta esegue uno o più elementi diversi, da quelli dichiarati nella scheda, tali elementi verranno comunque valutati.Se il/la ginnasta NON esegue uno o più elementi,avrà un punteggio di partenza come da programma tecnico,decurtato,in base al valore dell'elemento e al livello di appartenenza.
Composizione della giuria: (questo è valido quando si possono garantire due giudici ,diversamente il giudice presente svolge entrambe i ruoli) Ogni esercizio è valutato con due distinti parametri ,così suddivisi:
Giuria D (difficoltà) e **Giuria E** (esecuzione). Questi compiti saranno svolti da due giudici. I compiti sono così distinti:**Giuria D:** il giudice con maggiore anzianità di servizio, controlla che la presentazione dell'esercizio corrisponda a quanto dichiarato nella scheda e assegna il valore all'elemento/sequenza di elementi e la sua esecuzione.**Giuria E:** entrambe i giudici collaborano nella registrazione degli errori di esecuzione relativi alla tecnica ed alla tenuta del corpo. Tutte le penalità della giuria E sono in decimi di punto e sarà la media delle penalità assegnate da ciascuno dei due giudici a determinare la quantità di penalità da detrarre dal punteggio di partenza (assegnato dalla giuria D).
Calcolo punteggio: punti 10,00 – media delle penalità; eventuali penalità speciali verranno sottratte alla fine.Il valore di partenza di ogni esercizio ad ogni attrezzo,se completo di tutte le richieste e delle esigenze specifiche,partirà dapunti 10.
Composizione degli esercizie criteri di valutazione generale: Qualora l'esercizio risultasse composto da un numero di elementi maggiore rispetto a quanto richiesto,verranno comunque valutati dalla giuria nel fattore esecuzione.
Valutazione esecutiva: L'esecuzione ideale prevede che gli elementi siano eseguiti con la corretta modalità tecnica, secondo le direttive tecniche attuali. Il codice dei punteggi INTERNAZIONALE incoraggia l'abilità coreografica al fine di rendere l'esecuzione gradevole, artistica e con uno stile personale. La ripetizione dell'esercizio non è consentita se non per motivi seri ed indipendenti dalla volontà della ginnasta e, comunque, sempre a discrezione del presidente della giuria.
SPECIFICHE:

- **ABBIGLIAMENTO**: GAF ogni ginnasta dovrà indossare un body attillato, è consentito l'uso di coulotte, pantaloncini, leggins purché attillati e in accordo col colore del body; l'acconciatura deve essere ordinata e permettere alle stesse di avere il viso libero dai capelli.GAM ogni ginnasta dovrà indossare un body con calzoncini oppure maglietta e/o canottiera con calzoncini purché attillati.
- **ACROBATICA :** la gara si effettua a c.libero e minitrampolino; al corpo libero (**per ogni livello):** 5 elementi da eseguire in successione , valore di ogni elemento 2 punti, almeno un elemento per ogni gruppo strutturale e minitrampolino : 2 salti avanti e 2 indietro, i salti hanno valore diverso come indicato dalla tabella; per il lavoro avanti: i due elementi devono appartenere a due gruppi strutturali diversi,per il lavoro indietro: i due elementi devono appartenere a due gruppi strutturali diversi. Gli elementi al c.libero , sono da eseguire in rapida successione tra di loro, è consentita una sola interruzione di serie, in caso contrario vedi penalità (0,30 ogni volta).

Falli generali e penalizzazione

		0.05	0,10	0,20	0,30	0,40
Braccia piegate/gambe flesse	ogni volta	x	x	x	x	x
Gambe/ginocchia divaricate	‘’	x	x	x	x	x
Insufficiente ampiezza elementi	‘’	x	x	x	x	x
Divaricata insufficiente	‘’	x	x	x	x	x
Rotazione incompleta	‘’	x	x	x	x	x
Mancanza di tenuta	‘’	x	x	x	x	x
Arrivo stentato	‘’	x	x	x	x	x
Mancanza di Tenuta	“		x	x	x	x
Mancanza dinamismo parziale o durante tutto l’esercizio	Una sola volta per ogni esercizio			x	x	x
FALLI D’ARRIVO ,VALIDI PER TUTTI GLI ELEMENTI		**0.05**	**0,10**	**0,20**	**0,30**	**0,40**
Mancanza di direzione	ogni volta	x	x	x	x	x
Gambe divaricate	‘’	x	x	x	x	x
Spinta insufficiente	‘’	x	x	x	x	x
Passi/saltelli supplementari	cadauno		x			
Lungo passo	cadauno			x		
Movimenti supplementari del busto e/o delle braccia	Ogni volta		x	x	x	
Massima accosciata	‘’					x
Sfiorare l’attrezzo	‘’				x	
Aggrapparsi per non cadere	‘’					x
Caduta: dall’attrezzo	‘’	1,00				
Caduta: sull’attrezzo o contro l’attrezzo	‘’	0,50				
ALTRO						
Mancanza esigenze specifiche	Cadauna	Come da regolamento, DIVERSE per ogni livello				
Equilibri tenuti meno di 2 sec.	ogni volta	Elemento nullo				
Mancanza di precisione	Ogni volta 0,10					
Abbigliamento non consono sia per i tecnici che per ginnaste/i	Una sola volta per ogni esercizio	0,30				
Comportamento e linguaggio non consoni sia per i tecnici che per ginnaste/i	Ogni volta	0,30				
Durata dell’esercizio superiore o inferiore al tempo previsto	ogni volta	0,30				
Interruzioni di serie e/o mancanza di continuità e/o **appoggio supplementare per soddilisfare l’esigenza specifica**	ogni volta	0,30				
Mancanza del Saluto iniziale e finale, oscillazioni a vuoto	ogni volta	0,20				
Artisticità/attinenza con la musica	Una sola volta per ogni esercizio	Da 0,10 a 0,40				
Utilizzo dell’attrezzo in ogni sua parte e in ogni sua direzione	Una sola volta per ogni esercizio	Da 0,10 a 0,40				
Assistenza diretta del tecnico o indiretta (**tecnico tra attrezzo e ginnasta**)	ogni volta	Salto o elemento nullo				
Suggerimenti **del tecnico** (dopo che l'esercizio è iniziato)	Ogni volta	0,20				

GAF

CAMPIONATO NAZIONALE LIBERTAS INDIVIDUALE E A SQUADRE

CHAMPION GYM

GRUPPI STRUTTURALI	CHAMPION GYM GRIGLIA DEL CORPO LIBERO	PUNTI	
1	Rotolamento longitudinale ad a.i tesi e uniti	2	
	Equilibrio su due piedi a p.pari uniti 2”	2	
EQULIBRI	2 slanci degli A.I. tesi avanti e consecutivi sopra i 90°	2	
	½ giro in passè	2	
PIROETTE	Staccata 2”	2	
	Candela 2”	2	
	Posizione di equilibrio in passè 2”	2	
2	Pennello a X	2	
	Pennello	2	
	Pennello con cambio gambe	2	
	Salto Raccolto	2	
SALTI ARTISTICI	Gatto	2	
	Sforbiciata tesa	2	
	Sissonne	2	
3	Verticale sul capo tenuta 2”	2	
VERTICALI	Vert. ritta di passaggio anche solo di un arto (vedi NOTA 9)	2	
4	Ruota	2	
ROVESCIAMENTI	Ponte 2”	2	
5	Capovolta av . part. e arr. liberi	2	
ROTOLAMENTI	Capovolta ind. part. e arr.liberi	2	
ACROBATICA	Capovolta av . part. a p.pari uniti e arrivo ritti a p.pari uniti	2	
	Capovolta ind. part. ritti e arr.libero	2	

ESIGENZE SPECIFICHE

1. **VALORE ESIGENZE SPECIFICHE** : Per ogni esigenza specifica mancante si detrae come segue: Champion Gym p.0,30 ;
2. Numero elementi richiesti: CHAMPION GYM : 5 ,
3. Durata esercizi : CHAMPION GYM : min. 30” max. 50” ,
4. Si devono scegliere gli elementi da <u>almeno tre gruppi strutturali</u>

NOTE

1. CHAMPION GYM: è consentito eseguire l’esercizio anche senza musica.
2. **Specifiche:** Nel caso in cui il/la ginnasta non rispetti i limiti di tempo incorrerà in una penalità fissa di 0,30, gli elementi effettuati successivamente allo scadere del tempo verranno comunque valutati.
3. La musica per l'artistica femminile NON deve essere cantata , è consentito il vocalizzo ; per l'acrobatica e l'artistica maschile non è consentita la musica.
4. <u>ARTISTICA e ACROBATICA :</u> Per i salti artistici, là dove non specificato,apertura 180°. Nelle serie ginniche sono previsti passi di danza o collegamenti tra un salto e l'altro
5. Le verticali sul capo non prevedono l’appoggio dei gomiti,gli elementi di equilibrio non prevedono aiuti e facilitazioni di nessun tipo (in caso elemento nullo)

6. le capovolte avanti e indietro là dove non specificato prevedono una continuità nel rotolamento e se scritto partenza e arrivo liberi si può partire da in piedi,in ginocchio,dall'accosciata ecc…se specificato partenza e arrivo ritti l'unica possibilità è partire e arrivare ritti
7. candela: elemento di equilibrio, non è previsto l'appoggio delle mani sul corpo,pena l'annullamento dell'elemento.
8. Staccata: elemento di equilibrio, non è previsto l'appoggio delle mani al suolo,pena l'annullamento dell'elemento .
9. La verticale di passaggio si esegue col ritorno alla posizione di partenza,non è prevista la discesa in capovolta, pena la caduta sull'attrezzo.
10. **ACROBATICA :** si devono eseguire gli elementi in rapida succession senza interruzioni

GRUPPI STRUTTURALI	CHAMPION GYM GRIGLIA DELLA TRAVE	PUNTI	
ENTRATE	Su un piede	2	
	Battuta in pedana + penn	2	
	Su un piede e posizione di equilibrio 2"	2	
SALTI ARTISTICI	Pennello	2	
	Raccolto	2	
	Pennello con cambio gambe	2	
	Gatto	2	
EQUILIBRI E GIRI	3 passi sugli avampiedi	2	
	Max accosciata e ritorno ritti	2	
	Sdraiarsi supini e ritorno ritti partenza libera	2	
	Tenuta passè 2" o in relevèe	2	
	Due slanci avanti tesi consecutivi (sx-dx / dx-sx)	2	
	Candela 2" partenza e arrivo liberi	2	
	1/2 giro su 2 piedi in relevè	2	
USCITE	Pennello	2	
	Raccolto	2	
	Divaricato	2	
	Ruota con arrivo frontale o costale	2	
	Pennello 180°	2	

ESIGENZE SPECIFICHE

1. Numero elementi richiesti: CHAMPION GYM : 5 ,
2. E' obbligatoria l'esecuzione di un elemento del gruppo USCITE codificate LIBERTAS (penalità 0,30). Tale elemento è compreso nella somma degli elementi da inserire obbligatoriamente nell'esercizio
3. TRAVE Bassa.

NOTE

1. Tutte le entrate possono essere effettuate anche con pedana
2. Per i salti artistici, là dove non specificato,apertura 180°.
3. Nel caso in cui l'atleta non rispetti i limiti di lunghezza minima percorsa incorrerà in una penalità fissa di 0,30.In particolare: CHAMPION: min. una lunghezza.

CHAMPION GYM GRIGLIA DEL VOLTEGGIO		Altezza tappetoni 40 cm.	
ESIGENZA SPECIFICA: Eseguire due salti ,vale il migliore			
1	Pennello con partenza dalla panca	**9**	
2	Pennello con rincorsa	**9.50**	
3	Frammezzo e arrivo ritti	**10**	
4	Capovolta av. saltata o tuffata, arrivo RITTI	**10**	

ESIGENZE SPECIFICHE

1. Eseguire due salti ANCHE uguali
2. Nel caso in cui venga eseguito solo un salto tra quelli richiesti si considera non soddisfatta l'esigenza specifica

NOTE

2. Per tutti i livelli : se si eseguisse il salto ad un'altezza di tappetoni diversa da quella indicata,il salto viene annullato
3. Ogni ginnasta ha diritto a 2 rincorse complessive, nel caso in cui sbagli una rincorsa SENZA TOCCARE LA PEDANA ha la possibilità di effettuare una rincorsa supplementare (massimo 3 rincorse, di cui una sbagliata)

CHAMPION GYM GRIGLIA DEL MINITRAMPOLINO		Altezza dei tappetoni: circa 50 cm	
ESIGENZA SPECIFICA : eseguire due salti ANCHE uguali,vale il migliore			
1	Salto Pennello	8	
2	Salto a X	9	
3	Salto Raccolto (a.i. flessi al petto)	9.50	
4	Pennello 180°	10	
5	Capovolta avanti saltata	10	

ESIGENZE SPECIFICHE

1. Nel caso in cui venga eseguito solo un salto tra quelli richiesti si considera non soddisfatta l'esigenza specifica

NOTE

1. Ogni ginnasta ha diritto a 2 rincorse complessive, nel caso in cui sbagli una rincorsa SENZA TOCCARE LA PEDANA ha la possibilità di effettuare una rincorsa supplementare (massimo 3 rincorse, di cui una sbagliata)

PROMOZIONE

GRUPPI STRUTTURALI	P1+P2 GRIGLIA DEL CORPO LIBERO	PUNTI	
1	Rotolamento longitudinale ad a.i tesi e uniti	1	
	2 slanci degli A.I. tesi avanti e consecutivi sopra i 90°	1.50	
EQULIBRI	Equilibrio su due piedi a p.pari uniti 2”	1.50	
	½ giro in passè	2	
PIROETTE	Staccata 2”	2	
	Candela 2”	2	
	Posizione di equilibrio in passè 2”	2	
	Pennello a X	1.50	
2	Pennello	1.50	
	Pennello con cambio gambe	1.50	
	Salto Raccolto	1.50	
SALTI ARTISTICI	Gatto	2	
	Sforbiciata tesa	2	
	Sissonne	2	
3	Verticale sul capo tenuta 2”	1.50	
VERTICALI	Vert. ritta di passaggio anche solo di un arto (vedi NOTA 9)	2	
4	Ruota	2	
ROVESCIAMENTI	Ponte 2”	2	
5	Capovolta av . part. e arr. liberi	1.50	
ROTOLAMENTI	Capovolta ind. part. e arr.liberi	1.50	
	Capovolta av . part. a p.pari uniti e arrivo ritti a p.pari uniti	2	
ACROBATICA	Capovolta ind. part. ritti e arr.libero	2	
	Rondata	2	

ESIGENZE SPECIFICHE

1. VALORE ESIGENZE SPECIFICHE : Per ogni esigenza specifica mancante si detrae come segue: Promozione p.0,30 ;
2. Numero elementi richiesti: P1 e P2 5/6,
3. Durata esercizi : P1 e P2 min. 30” max. 1’.10” ,
4. Si devono scegliere gli elementi da <u>almeno tre gruppi strutturali</u>

NOTE

1. **Specifiche:** Nel caso in cui il/la ginnasta non rispetti i limiti di tempo incorrerà in una penalità fissa di 0,30, gli elementi effettuati successivamente allo scadere del tempo verranno comunque valutati.
2. La musica per GAF NON deve essere cantata , è consentito il vocalizzo ; per ACROBATICA e GAM non è consentita la musica.
3. <u>GAF e ACROBATICA :</u> Per i salti artistici, là dove non specificato,apertura 180°. Nelle serie ginniche sono previsti passi di danza o collegamenti tra un salto e l'altro
4. Le verticali sul capo non prevedono l’appoggio dei gomiti,gli elementi di equilibrio non prevedono aiuti e facilitazioni di nessun tipo (in caso elemento nullo)

5. le capovolte avanti e indietro là dove non specificato prevedono una continuità nel rotolamento e se scritto partenza e arrivo liberi si può partire da in piedi,in ginocchio,dall'accosciata ecc…se specificato partenza e arrivo ritti l'unica possibilità è partire e arrivare ritti
6. candela: elemento di equilibrio, non è previsto l'appoggio delle mani sul corpo,pena l'annullamento dell'elemento.
7. Staccata: elemento di equilibrio,non è previsto l'appoggio delle mani al suolo .
8. La verticale di passaggio si esegue col ritorno alla posizione di partenza,non è prevista la discesa in capovolta,pena la caduta sull'attrezzo.
9. **ACROBATICA :** si devono eseguire gli elementi in rapida succession senza interruzioni

GRUPPI STRUTTURALI	P1+P2 GRIGLIA DELLA TRAVE		
ENTRATE	Su un piede	1	
	Su un piede e posizione di equilibrio 2"	1.50	
	Battuta in pedana + penn	2	
SALTI ARTISTICI	Pennello	1	
	Pennello con cambio gambe	1.50	
	Raccolto	2	
	Pennello a X	2	
	Gatto	2	
EQUILIBRI E GIRI	3 passi sugli avampiedi	1	
	Max accosciata e ritorno ritti	1	
	Sdraiarsi supini e ritorno ritti partenza libera	1.50	
	Tenuta passè 2"	1.50	
	Due slanci avanti tesi consecutivi (sx-dx / dx-sx) SOPRA I 90°	2	
	Candela 2" partenza e arrivo liberi	2	
	Tenuta relevè 2"	2	
	1/2 giro su 2 piedi in relevè	2	
USCITE	Pennello	1	
	Raccolto	1.50	
	Divaricato	1.50	
	Ruota con arrive frontale o costale	2	
	Pennello 180°	2	

ESIGENZE SPECIFICHE

1. Numero elementi richiesti: P1 e P2 5/6,
2. È obbligatoria l'esecuzione di un elemento del gruppo USCITE codificate LIBERTAS (penalità 0,30). Tale elemento è compreso nella somma degli elementi da inserire obbligatoriamente nell'esercizio
3. Serie P2, P1: trave bassa

NOTE

1. Tutte le entrate possono essere effettuate anche con pedana
2. Per i salti artistici, là dove non specificato,apertura 180°.I salti artistici non possono avere passi di danza o collegamenti nelle serie,in caso contrario sarà applicata una penalità di 0,30.

3. Nel caso in cui l'atleta non rispetti i limiti di lunghezza minima percorsa incorrerà in una penalità fissa di 0,30.In particolare: PROMOZIONE: min. una lunghezza,

P1+P2 GRIGLIA DEL VOLTEGGIO	Altezza tappetoni 40cm.	
ESIGENZA SPECIFICA: Eseguire due salti : vale il migliore	**P1+P2**	
Pennello: con rincorsa o anche con partenza dalla panca da fermi	8	
Capovolta av. saltata o tuffata, arrivo ritti	8.50	
Tuffo con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	9	
Verticale e arr. supino in tenuta,anche con flesso-estensione degli A.I.	9	
Ruota con arrivo costale	9.50	
Vert. e arrivo supino in tenuta (a CORPO TESO ed A.I. TESI e UNITI)	9.50	
Vert. + spinta e arr. supino in tenuta	10	
Rondata	10	
Rondata con mani sui 40 cm. e piedi sui 60 cm.	10	

ESIGENZE SPECIFICHE

1. Eseguire due salti anche uguali
2. Nel caso in cui venga eseguito solo un salto tra quelli richiesti si considera non soddisfatta l'esigenza specifica

NOTE

1. Per tutti i livelli : se si eseguisse il salto ad un'altezza di tappetoni diversa da quella indicata,il salto viene annullato
2. Non si possono eseguire due salti uguali due salti della stessa casella
3. Ogni ginnasta ha diritto a 2 rincorse complessive, nel caso in cui sbagli una rincorsa SENZA TOCCARE LA PEDANA ha la possibilità di effettuare una rincorsa supplementare (massimo 3 rincorse, di cui una sbagliata)

P1+P2 GRIGLIA DEL MINITRAMPOLINO		
ESIGENZA SPECIFICA: Avanti e indietro vale il migliore	**PUNTI**	
SALTI AVANTI		
Salto Pennello da fermi	8	
Con rincorsa: Salto a X	8.50	
Con rincorsa: Pennello e arrivo sui tappetoni	8.50	
Salto Raccolto (a.i. flessi al petto)	9	
Capovolta avanti saltata	9.50	
Tuffo, con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	10	
Verticale spinta	10	
SALTI INDIETRO		
Dal tramp : Pennello e arrivo sui tappetoni	8	
Dal tramp : Pennello con 180° e arrivo sui tappetoni	9	
Dal tramp: Salto pennello con 180° (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti	9.50	
Dalla panca: con o senza rincorsa rondata + pennello con arrivo sul tappetone	10	
Dalla panca : verticale + rimbalzo sul minitramp + pennello	10	

ESIGENZE SPECIFICHE

1. **GAF** : Eseguire un salto Avanti e uno indietro
2. **ACROBATICA : Eseguire due salti Avanti e due salti indietro , si fa la media tra I salti Avanti e quelli indietro in tutti I livelli**
3. Altezza dei tappetoni: per TUTTI i livelli: circa50 cm
4. La panca è obbligatoria per i salti indietro, per i salti avanti si può scegliere
5. Nel caso in cui venga eseguito solo un salto tra quelli richiesti si considera non soddisfatta l'esigenza specifica

NOTE

1. Ogni ginnasta ha diritto a 2 rincorse complessive, nel caso in cui sbagli una rincorsa SENZA TOCCARE LA PEDANA ha la possibilità di effettuare una rincorsa supplementare (massimo 3 rincorse, di cui una sbagliata)
2. Chi esegue solo salti avanti o solo salti indietro,avrà una penalità di p.2

	P1+P2 GRIGLIA DELLA PARALLELA			
GRUPPI STRUTTURALI		A	B	
1	**Entrate**	Dalla pedana salire all'appoggio ritto frontale	Capovolta indietro con slancio di una gamba	
2	**Passaggi**	Passaggio completo con appoggio di un A.I	Passaggio completo senza appoggio	
3	**Oscillazioni e slanci**	2 oscillazioni allo S.S.	Slancio corpo teso sotto l'orizzontale	
4	**Passaggi di staggio**	Posa dei piedi successiva sullo staggio		
5	**Giri indietro**	Bascule	Giro circolare con una gamba infilata (g.arrosto)	
6	**Giri avanti**		Giro circolare con una gamba infilata (g. Arrosto)	
7	**uscite**	Uscita dietro lasciando lo staggio	Guizzo o capovolta avanti in tenuta	

P1+P2			
ESIGENZE SPECIFICHE			
5 ELEMENTI			
1entrata+1uscita+3elementI			
ELEMENTI a scelta tra colonne A e B tutti gli elementi valgono p.2,00			
ELEMENTI di 2 righe diverse a scelta tra 2-3-4-5-6			

NOTE

1. La valutazione inizia con lo stacco dalla pedana o dal tappeto
2. In caso di caduta, è concesso un tempo di 20" Per risalire, dopo di che si deve proseguire con l'esercizio.
3. L'esercizio deve essere composto da movimenti presi dai gruppi strutturali della tabella allegata e deve soddisfare le esigenze specifiche richieste
4. Parallele regolamentari: SS 250 cm, SI 170 cm. con adeguati tappeti di sicurezza,sotto l'attrezzo, in entrata e in uscita
5. È possibile posizionare eventuali pedane e/o rialzi per l'entrata,purchè gli stessi non facilitIno la ginnasta (le spalle non devono superare lo staggio)
6. Gli elementi richiesti e le loro applicazioni sono esigenze specifiche,nel caso in cui non vengano rispettate si applica una penalità di 0,30 ogni volta.

SERIE C1+C2

GRUPPI STRUTTURALI	Serie C1+C2 GRIGLIA DEL CORPO LIBERO	PUNTI	
1	½ giro in passè	1	
EQULIBRI	Staccata 2”	1.50	
	Equilibrio g. tesa 2” (min.90°),anche impugnata	2	
PIROETTE	Giro 360° in passè	2	
2	Salto raccolto	1	
	Pennello con 180°	1.50	
	Salto cosacco	1.50	
SALTI ARTISTICI	Gatto	1.50	
	Sforbiciata tesa	1.50	
	Carpiato	2	
	Enjambèe con apertura 160°	2	
3	Verticale sul capo tenuta 2”	1	
VERTICALI	Verticale ritta tenuta 2”	2	
	Verticale 180°	2	
	Verticale + cap. avanti e arrivo ritti	2	
4	Ruota spinta o ruota saltata	1.50	
ROVESCIAMENTI	Ponte + rovesciamento indietro	1.50	
	Ruota + ruota a 1 mano	2	
	Rovesciata indietro	2	
	Rovesciata avanti	2	
5	Capovolta avanti con partenza ad A.I. uniti e tesi e arrivo libero	1	
ROTOLAMENTI	Cap.ind. con arrivo ad A.I. tesi uniti o div	1	
	Rondata	1.50	
ACROBATICA	Capovolta av. Saltata o tuffata con rincorsa	1.50	
	Ribaltata a uno	1.50	
	Ribaltata a due	1.50	
SALTI E RIBALTAMENTI	Flic	2	
	Salto giro avanti raccolto	2	

ESIGENZE SPECIFICHE

1. VALORE ESIGENZE SPECIFICHE : Per ogni esigenza specifica mancante si detrae come segue: C1 p.0,30 ; C2 p.0,50;
2. Numero elementi richiesti: C1 e C2 : 5/6 ,
3. Durata esercizi : C1 e C2 : musica min. 30” max. 1’.10”,
4. SERIE C : obbligatorio 1 elemento artistico e 1 elemento acrobatico PRESENTI NELLA GRIGLIA
5. Si devono scegliere gli elementi da <u>almeno tre gruppi strutturali</u>

NOTE

1. **Specifiche:** Nel caso in cui il/la ginnasta non rispetti i limiti di tempo incorrerà in una penalità fissa di 0,30, gli elementi effettuati successivamente allo scadere del tempo verranno comunque valutati.
2. La musica per l'artistica femminile NON deve essere cantata , è consentito il vocalizzo ; per l'acrobatica e l'artistica maschile non è consentita la musica.
3. ARTISTICA e ACROBATICA : Per i salti artistici, là dove non specificato,apertura 180°. Nelle serie ginniche sono previsti passi di danza o collegamenti tra un salto e l'altro
4. Le verticali sul capo non prevedono l'appoggio dei gomiti,gli elementi di equilibrio non prevedono aiuti e facilitazioni di nessun tipo (in caso elemento nullo)
5. le capovolte avanti e indietro là dove non specificato prevedono una continuità nel rotolamento e se scritto partenza e arrivo liberi si può partire da in piedi,in ginocchio,dall'accosciata ecc…se specificato partenza e arrivo ritti l'unica possibilità è partire e arrivare ritti
6. È possibile unire gli elementi già presenti nella griglia per creare le serie Miste, artistiche e/o acrobatiche
7. **ACROBATICA :** si devono eseguire gli elementi in rapida successione senza interruzioni

	GRIGLIA DELLA TRAVE Serie C1+C2		
ENTRATE	Spinta a 1 o 2 p. e piccola fase di volo	1	
	Battuta in pedana con rincorsa + pennello	1.50	
	Squadra divaricata 2"	2	
	Capovolta	2	
SALTI ARTISTICI	Pennello	1	
	Divaricato	1	
	Raccolto	1.50	
	Gatto	1.50	
	Sforbiciata tesa	2	
	Cosacco spinta a 1 o a 2	2	
	Enjambèe 160° spinta a 1 o a 2 piedi	2	
	Sisonne	2	
EQUILIBRI E GIRI	Posizione libera busto a contatto	1.50	
	Passe 2" + relevè 2"	1.50	
	Giro 180 in passè	1.50	
	Candela 2" partenza e arrivo liberi	1.50	
	Candela 2" partenza libera e arrivo ritti	2	
	Giro 180 in passé + mezzo giro in relevè	2	
VERTICALI	Bacino in verticale dall'accosciata	1	
	Verticale di passaggio anche solo di una gamba tesa	1.50	
ROTOLAMENTI ROVESCIAMENTI	Capovolta avanti partenza e arrivo liberi	1	
	Capovolta avanti partenza libera e arrivo ritti	1.50	
	Ponte	1.50	
	Ponte + rovesciata indietro	2	
	Capovolta avanti partenza e arrivo ritti	2	
	Capovolta indietro partenza e arrivo liberi	2	

USCITE	Pennello 180°	1	
	Raccolto 180°	1.50	
	Carpiato	1.50	
	Ruota	1.50	
	Rondata	2	
	Ribaltata (solo per uscite in trave alta e SOLO per C2)	2	

ESIGENZE SPECIFICHE

1. Numero elementi richiesti: C1 e C2 : 5/6 ,
2. SERIE C : obbligatorio 1 elemento artistico e 1 elemento acrobatico (A SCLETA TRA ROTOLAMENTI E ROVESCIAMENTI) PRESENTI NELLA GRIGLIA
3. È obbligatoria l'esecuzione di un elemento del gruppo USCITE codificate LIBERTAS (penalità 0,30). Tale elemento è compreso nella somma degli elementi da inserire obbligatoriamente nell'esercizio
4. Serie C1: trave bassa , Serie C2 : può utilizzare anche trave alta

NOTE

1. Tutte le entrate possono essere effettuate anche con pedana
2. Le capovolte avanti e indietro là dove non specificato prevedono una continuità nel rotolamento e se scritto partenza e arrivo liberi si può partire da in piedi,in ginocchio,dall'accosciata ecc…se specificato partenza e arrivo ritti l'unica possibilità è partire e arrivare ritti.
3. È possibile unire gli elementi già presenti nella griglia per creare le serie Miste, artistiche e/o acrobatiche
4. Per i salti artistici, là dove non specificato,apertura 180°.I salti artistici non possono avere passi di danza o collegamenti nelle serie,in caso contrario sarà applicata una penalità di 0,30.
5. Nel caso in cui l'atleta non rispetti i limiti di lunghezza minima percorsa incorrerà in una penalità fissa di 0,30.In particolare: SERIE C: min.1 lunghezza e mezza,

GRIGLIA DEL VOLTEGGIO			
Serie C1		**Serie C2**	
Altezza tappetoni 60cm.	**C1**	**Altezza tappetoni 60 cm.**	**C2**
ESIGENZA SPECIFICA: Eseguire due salti: vale il migliore	**PUNTI**	**ESIGENZA SPECIFICA: Eseguire due salti <u>diversi</u>: vale il migliore**	**PUNTI**
Capovolta av. saltata, arrivo ritti o frammezzo raccolto arrivo ritti	8	Capovolta av. saltata, arrivo ritti o frammezzo raccolto arrivo ritti	8
Verticale e arrivo supino in tenuta	8.50	Verticale e arrivo supino in tenuta	8.50
Tuffo con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	9	Tuffo con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	9
Vert. + spinta e arr. supino in tenuta o Ruota con arrivo costale	9	Vert. + spinta e arr. supino in tenuta o Ruota con arrivo costale	9
Ribaltato o rondata e arrivo coi piedi sul tappetone	9.50	Ribaltato o rondata e arrivo coi piedi sul tappetone	9.50
Rondata in pedana e arrivo supino sul tappetone in tenuta	9.50	Rondata in pedana e arrivo supino sul tappetone in tenuta	9.50
Ribaltato : mani sui 60 cm. e piedi sugli 80 cm.	10	Ribaltato : mani sui 60 cm. e piedi sugli 80 cm.	10
Rondata :mani sui 60 cm. e piedi sugli 80 cm.	10	Rondata :mani sui 60 cm. e piedi sugli 80 cm.	10
Rondata arrivo coi piedi sul tappetone +flic	10	Rondata arrivo coi piedi sul tappetone +flic	10
Salto giro avanti raccolto	10	Salto giro avanti raccolto	10

ESIGENZE SPECIFICHE

1. Eseguire due salti uguali o diversi a seconda del livello di appartenenza

2. Nel caso in cui venga eseguito solo un salto tra quelli richiesti si considera non soddisfatta l'esigenza specifica

NOTE

1. Per tutti i livelli : se si eseguisse il salto ad un'altezza di tappetoni diversa da quella indicata,il salto viene annullato
2. Non si possono eseguire due salti uguali o due salti della stessa casella
3. Ogni ginnasta ha diritto a 2 rincorse complessive, nel caso in cui sbagli una rincorsa SENZA TOCCARE LA PEDANA ha la possibilità di effettuare una rincorsa supplementare (massimo 3 rincorse, di cui una sbagliata)

GRIGLIA DEL MINITRAMPOLINO			
Serie C1	**C1**	**Serie C2**	**C2**
ESIGENZA SPECIFICA: Avanti e indietro vale il migliore	**Punti**	**ESIGENZA SPECIFICA: Avanti e indietro si fa la media**	**Punti**
SALTI AVANTI			
Salto divaricato	8	Salto divaricato	8
Salto Pennello con 180°	8.50	Salto Pennello con 180°	8.50
Tuffo	9	Tuffo	9
Salto pennello con 360°	9.50	Salto pennello con 360°	9.50
Flic flac Avanti	9,50	Flic flac Avanti	9,50
Salto giro av.racc.	10	Salto giro av.racc.	10
Serie C1	**Punti**	**Serie C2**	**Punti**
SALTI INDIETRO			
Dal tramp: pennello con 180° e arrivo sul tappetoni	8	Dal tramp: pennello con 180° e arrivo sul tappetoni	8
Dal tramp: pennello con 180° (arrivo sui tappetoni) e cap. avanti	8.50	Dal tramp: pennello con 180° (arrivo sui tappetoni) e cap. avanti	8.50
Dal tramp: Salto ad A.I.raccolti con 180° (arrivo sul tapp.) e capovolta avanti	9	Dal tramp: Salto ad A.I.raccolti con 180° (arrivo sul tapp.) e capovolta avanti	9
Dalla panca : verticale + rimbalzo sul minitramp + pennello	9	Dalla panca : verticale + rimbalzo sul minitramp + pennello	9
Dalla panca: presalto + rondata pennello	9.50	Dalla panca: presalto + rondata pennello	9.50
Dalla panca: presalto + rondata + flic	10	Dalla panca: presalto + rondata + flic	10

ESIGENZE SPECIFICHE

1. **GAF** : Eseguire un salto Avanti e uno indietro
2. **ACROBATICA : Eseguire due salti Avanti e due salti indietro , si fa la media tra I salti Avanti e quelli indietro in tutti I livelli**
3. Altezza dei tappetoni: per TUTTI i livelli: circa 50 cm
4. La panca è obbligatoria per i salti indietro, per i salti avanti si può scegliere
5. Nel caso in cui venga eseguito solo un salto tra quelli richiesti si considera non soddisfatta l'esigenza specifica

NOTE

1. Ogni ginnasta ha diritto a 2 rincorse complessive, nel caso in cui sbagli una rincorsa SENZA TOCCARE LA PEDANA ha la possibilità di effettuare una rincorsa supplementare (massimo 3 rincorse, di cui una sbagliata)
2. Chi esegue solo salti avanti o solo salti indietro,avrà una penalità di p.2

GRUPPI STRUTTURALI		Serie C1+C2 GRIGLIA DELLA PARALLELA							
		A		B		C		D	
1	**Entrate**	Dalla pedana salire all'appoggio ritto frontale		Capovolta indietro con slancio di una gamba		Capovolta indietro di forza		Kippe infilata in presa poplitea	
2	**Passaggi**	Passaggio completo con appoggio di un A.I		Passaggio completo senza appoggio					
3	**Oscillazioni e slanci**	2 oscillazioni allo S.S.		Slancio corpo teso sotto l'orizzontale		Slancio squadrato e divaricato		Slancio corpo teso sopra l' orizzontale	
4	**Passaggi di staggio**	Posa dei piedi successiva sullo staggio						Slancio appoggio divaricato	
	Salite allo S.S.							Salita in capovolta	
5	**Giri indietro**	Bascule		Giro circolare con una gamba infilata (g.arrosto)		Giro addominale		Giro di pianta A.I. piegati	
6	**Giri avanti**			Giro circolare con una gamba infilata (g. Arrosto)		Giro addominale avanti a gambe piegate		Giro addominale avanti a gambe tese	
7	**Uscite**	Uscita dietro lasciando lo staggio sia S.I. sia S.S.		Guizzo o capovolta avanti in tenuta		Fioretto con posa dei piedi in successione		Fioretto	

Serie C1+C2			
ESIGENZE SPECIFICHE			
6/7 ELEMENTI			
: 1entrata+1uscita+min.3elementI			
ELEMENTI a scelta tra colonne A , B C e D : la colonna A vale p.1,00,la colonna B vale 1,50 , le colonne C e D valgono p.2,00)			
ELEMENTI di 2 righe diverse a scelta tra 2-3-4-5-6			

NOTE

1. La valutazione inizia con lo stacco dalla pedana o dal tappeto
2. In caso di caduta, è concesso un tempo di 20" Per risalire, dopo di che si deve proseguire con l'esercizio.
3. L'esercizio deve essere composto da movimenti presi dai gruppi strutturali della tabella allegata e deve soddisfare le esigenze specifiche richieste
4. Parallele regolamentari: SS 250 cm, SI 170 cm. con adeguati tappeti di sicurezza,sotto l'attrezzo, in entrata e in uscita
5. È possibile posizionare eventuali pedane e/o rialzi per l'entrata,purchè gli stessi non facilitIno la ginnasta (le spalle non devono superare lo staggio)
6. Gli elementi richiesti e le loro applicazioni sono esigenze specifiche,nel caso in cui non vengano rispettate si applica una penalità di 0,30 ogni volta.

SERIE B1 e B2

GRUPPI STRUTTURALI	GRIGLIA DEL CORPO LIBERO B1+B2	PUNTI	
1	Equilibrio g. tesa 2” (min.90°), anche impugnata in releveè	1.50	
EQULIBRI	Giro 360° in passè	1.50	
PIROETTE	Giro 540° in passè	2	
2	Carpiato	1	
	Pennello con 360°	1.50	
	Raccolto 180°	1.50	
	Enjambèe 180 spinta 2 piedi	1.50	
	Gatto 180°	1.50	
SALTI ARTISTICI	Carpiato 180°	1.50	
	Enjambèe	1.50	
	Enjambe laterale	1.50	
	Enjambèe cambio	2	
	Cosacco 180°	2	
	Gatto 360	2	
3	Cap. ind. alla vert. anche A.S. flessi	1	
VERTICALI	Verticale + capovolta av. e arrivo ritti	1	
	verticale con 180°	1.50	
	Verticale 360°	2	
4	Rovesciata indietro	1.50	
ROVESCIAMENTI	Rovesciata avanti	1.50	
5	Ribaltata a uno	1	
	Rondata	1	
	Ribaltata a due	1	
ACROBATICA	Flic unito o smezzato	1.50	
	Salto giro avanti raccolto	1.50	
	Salto giro indietro raccolto	2	
SALTI E RIBALTAMENTI	Salto giro indietro teso	2	
	Ruota senza mani	2	

ESIGENZE SPECIFICHE

1. VALORE ESIGENZE SPECIFICHE : Per ogni esigenza specifica mancante si detrae come segue:B1 p.0,50; B2 p.1
2. Numero elementi richiesti: B1 e B2 : 6/7
3. Durata esercizi : B1 e B2 : min. 30” max. 1’.30” ,
4. SERIE B2 : obbligatoria serie mista e serie acrobatica; SERIE B1: obbligatoria serie mista; GLI ELEMENTI SCELTI PER LE SERIE DEVONO ESSERE PRESENTI NELLA GRIGLIA
5. Si devono scegliere gli elementi da <u>almeno tre gruppi strutturali</u>

NOTE

1. **Specifiche:** Nel caso in cui il/la ginnasta non rispetti i limiti di tempo incorrerà in una penalità fissa di 0,30, gli elementi effettuati successivamente allo scadere del tempo verranno comunque valutati.
2. La musica per l'artistica femminile NON deve essere cantata , è consentito il vocalizzo ; per l'acrobatica e l'artistica maschile non è consentita la musica.
3. ARTISTICA e ACROBATICA : Per i salti artistici, là dove non specificato,apertura 180°. Nelle serie ginniche sono previsti passi di danza o collegamenti tra un salto e l'altro
4. Le verticali sul capo non prevedono l'appoggio dei gomiti,gli elementi di equilibrio non prevedono aiuti e facilitazioni di nessun tipo (in caso elemento nullo)
5. le capovolte avanti e indietro là dove non specificato prevedono una continuità nel rotolamento e se scritto partenza e arrivo liberi si può partire da in piedi,in ginocchio,dall'accosciata ecc…se specificato partenza e arrivo ritti l'unica possibilità è partire e arrivare ritti
6. È possibile unire gli elementi già presenti nella griglia per creare le serie Miste, artistiche e/o acrobatiche
7. **ACROBATICA :** si devono eseguire gli elementi in rapida succession senza interruzioni

	Serie B1+B2 GRIGLIA DELLA TRAVE	**B1**	**B2**
ENTRATE	Entrata libera	1	1
	Squadra divaricata 2"	1.50	1.50
	Capovolta Av. arrivo liberi (la capovolta si considera terminata quando le spalle e la colonna si staccano dall'attrezzo)	1.50	1.50
	Staccata frontale	2	1.50
	Capovolta Avanti arrivo ritti	2	2
	Verticale	2	2
SALTI ARTISTICI	Pennello 180°	1	1
	Raccolto	1	1
	Gatto	1	1
	Sforbiciata tesa	1	1
	Sisonne	1.50	1
	Cosacco	1.50	1.50
	Enjambèe spinto a 1 o 2	1.50	1.50
	Gatto 180°	2	2
	Carpiato	2	2
	Raccolto 180°	2	2
EQUILIBRI E GIRI	Posizione libera busto a contatto	1	1
	Squadra unita o divaricata 2"	1.50	1.50
	Orizzontale prona , arto libero teso sopra l'orizzontale	1.50	1.50
	Giro 180° in passè	1.50	1.50
	Candela 2" partenza e arrivo ritti	2	2
	Giro 360° in passè	2	2
VERTICALI	Sforbiciata in verticale dall' accosciata	2	2
	Verticale	2	2
ROTOLAMENTI	Capovolta avanti partenza e arrivo ritti	1.50	1.50

	Capovolta indietro partenza e arrivo ritti	2	2
ROVESCIAMENTI	Ponte	1	1
	Ponte + rovesciata indietro	1.50	1.50
	Rovesciata indietro	2	2
	Rovesciata avanti	2	2
	Ruota	2	2
USCITE	Rondata	1	1
	Salto giro avanti o indietro raccolto	2	1.50
	Salto giro avanti o indietro carpiato o teso	2	2

ESIGENZE SPECIFICHE

1. Numero elementi richiesti: B1 e B2 :6/7,
2. SERIE B : obbligatoria serie mista GLI ELEMENTI SCELTI PER LA SERIE DEVONO ESSERE PRESENTI NELLA GRIGLIA
3. E' obbligatoria l'esecuzione di un elemento del gruppo USCITE codificate LIBERTAS (penalità 0,30). Tale elemento è compreso nella somma degli elementi da inserire obbligatoriamente nell'esercizio
4. Serie B trave alta

NOTE

1. Le uscite possono essere effettuate anche partendo con la rondata,in tal caso la rondata verrà considerata come elemento sopra la trave
2. Tutte le entrate possono essere effettuate anche con pedana
3. Le capovolte avanti e indietro là dove non specificato prevedono una continuità nel rotolamento e se scritto partenza e arrivo liberi si può partire da in piedi,in ginocchio,dall'accosciata ecc…se specificato partenza e arrivo ritti l'unica possibilità è partire e arrivare ritti.
4. È possibile unire gli elementi già presenti nella griglia per creare le serie Miste, artistiche e/o acrobatiche
5. Per i salti artistici, là dove non specificato,apertura 180°.I salti artistici non possono avere passi di danza o collegamenti nelle serie,in caso contrario sarà applicata una penalità di 0,30.
6. Nel caso in cui l'atleta non rispetti i limiti di lunghezza minima percorsa incorrerà in una penalità fissa di 0,30. In particolare: SERIE B : min.2.
7. Serie B: si può scegliere se utilizzare la trave alta o bassa; se si scegliesse la trave bassa per la serie B1 si incorrerà in una penalità di 0,50 , per la serie A e B2 si incorrerà in una penalità di p.1,00.

GRIGLIA DEL VOLTEGGIO			
Serie B1	**Punti**	**Serie B2**	**Punti**
Altezza tappetoni 80 cm.o cubone (dove previsto)		**Altezza tappetoni 80 cm.o cubone (dove previsto)**	
ESIGENZA SPECIFICA : Eseguire due salti: vale il migliore	**B1**	**ESIGENZA SPECIFICA : Eseguire due salti DIVERSI : vale il migliore**	**B2**
Ruota	8.50	Ruota	8
Vert. + spinta e arr. supino in tenuta	8.50	Vert. + spinta e arr. supino in tenuta	8.50
Rondata e arrivo coi piedi sul tappetone	9	Rondata e arrivo coi piedi sul tappetone	9
Ribaltato	9	Ribaltato	9
Salto giro avanti raccolto	9.50	Salto giro avanti raccolto	9
CUBONE da 80: ribaltato con mani su 80 e arrivo sui 20 cm.	9.50	CUBONE da 80: ribaltato con mani su 80 e arrivo sui 20 cm.	9.50

CUBONE da 80: rondata con mani su 80 e arrivo a 20 cm.	9.50	CUBONE da 80: rondata con mani su 80 e arrivo a 20 cm.	9.50
CUBONE da 80 : Yurchenko	10	CUBONE da 80 : Yurchenko	9.50
Yurchenko	10	Yurchenko	10
Ribaltata + flic av.	10	Ribaltata + flic av.	10
Rondata arrivo coi piedi sul tappetone +flic	10	Rondata arrivo coi piedi sul tappetone +flic	10

ESIGENZE SPECIFICHE

1. Eseguire due salti uguali o diversi a seconda del livello di appartenenza
2. Nel caso in cui venga eseguito solo un salto tra quelli richiesti si considera non soddisfatta l'esigenza specifica

NOTE

1. Per tutti i livelli : se si eseguisse il salto ad un'altezza di tappetoni diversa da quella indicata,il salto viene annullato
2. Non si possono eseguire due salti uguali o due salti della stessa casella
3. Ogni ginnasta ha diritto a 2 rincorse complessive, nel caso in cui sbagli una rincorsa SENZA TOCCARE LA PEDANA ha la possibilità di effettuare una rincorsa supplementare (massimo 3 rincorse, di cui una sbagliata)

Serie B1+B2 GRIGLIA DEL MINITRAMPOLINO			
Serie B1	**Punti**	**Serie B2**	**Punti**
ESIGENZA SPECIFICA Avanti e indietro vale il migliore	**B1**	**ESIGENZA SPECIFICA Avanti e indietro si fa la media**	**B2**
SALTI AVANTI		**SALTI AVANTI**	
Flic flac avanti	8	Flic flac avanti	8
Salto giro avanti raccolto	9	Salto giro avanti raccolto	9
Salto giro avanti carpiato	9.50	Salto giro avanti carpiato	9
Salto giro avanti raccolto 180°	10	Salto giro avanti teso	9.50
Salto giro avanti teso	10	Salto giro avanti raccolto +flic avanti	10
Salto giro avanti raccolto +flic avanti	10	Salto giro avanti raccolto 180°	10
		Salto giro avanti carpiato 180°	10
		Salto giro avanti teso 180°	10
Serie B1	**Punti**	**Serie B2**	**Punti**
SALTI INDIETRO			
Dalla panca: presalto + rondata	8	Dalla panca: presalto + rondata	8
Dalla panca: verticale + rimbalzo sul minitramp + flic	8.50	Dalla panca: verticale + rimbalzo sul minitramp + flic	8.50
Dalla panca: rondata + flic	9	Dalla panca: rondata + flic	9
Dalla panca: rondata+ salto giro ind.racc.	9.50	Dalla panca: rondata+ salto giro ind.racc.	9.50
Dalla panca :rondata +salto giro ind. raccolto con 180°	10	Dalla panca :rondata +salto giro ind. raccolto con 180°	10
Dalla panca :rondata + salto giro ind. teso	10	Dalla panca :rondata + salto giro ind. teso	10

ESIGENZE SPECIFICHE

1. **GAF** : Eseguire un salto Avanti e uno indietro
2. **ACROBATICA : Eseguire due salti Avanti e due salti indietro , si fa la media tra I salti Avanti e quelli indietro in tutti I livelli**
3. Altezza dei tappetoni: per TUTTI i livelli: circa50 cm

4. La panca è obbligatoria per i salti indietro, per i salti avanti si può scegliere
5. Nel caso in cui venga eseguito solo un salto tra quelli richiesti si considera non soddisfatta l'esigenza specifica

NOTE

1. Ogni ginnasta ha diritto a 2 rincorse complessive, nel caso in cui sbagli una rincorsa SENZA TOCCARE LA PEDANA ha la possibilità di effettuare una rincorsa supplementare (massimo 3 rincorse, di cui una sbagliata)
2. Chi esegue solo salti avanti o solo salti indietro,avrà una penalità di p.2

	Serie B1+B2 GRIGLIA DELLA PARALLELA															
GRUPPI STRUTTURALI		A		B		C		D		E		F		G		
1	**Entrate**	Dalla pedana salire all'appoggio ritto frontale		Capovolta indietro con slancio di una gamba		Capovolta indietro di forza		Kippe infilata in presa poplitea		kippe infilata a gamba tesa		Kippe				
2	**Passaggi**	Passaggio completo con appoggio di un A.I		Passaggio completo senza appoggio												
3	**Oscillazioni e slanci**	2 oscillazioni allo S.S.		Slancio corpo teso sotto l'orizzontale		Slancio squadrato e divaricato		Slancio corpo teso sopra l' orizzontale		Slancio squadrato divaricato con posa dei piedi sullo staggio e spinta alla verticale				Slancio alla verticale divaricato		
4	**Passaggi di staggio**	Posa dei piedi successiva sullo staggio						Slancio appoggio divaricato		Slancio appoggio unito				Fioretto stacco		
	Salite allo S.S.							Salita in capovolta		Salita in Kippe infilata in presa poplitea		Salita in kippe infilata con gamba tesa		Salita in Kippe		
5	**Giri indietro**	Bascule		Giro circolare con una gamba infilata (g.arrosto)		Giro addominale		Giro di pianta A.I. piegati		Giro di pianta A.I. uniti		Tempo di capovolta all orizzontale		Tempo di capovolta alla verticale		
6	**Giri avanti**			Giro circolare con una gamba infilata (g. Arrosto)		Giro addominale avanti a gambe piegate		Giro addominale avanti a gambe tese				Mezza volta di petto		Fucks		
7	**uscite**	Uscita dietro lasciando lo staggio sia S.I. sia S.S.		Guizzo o capovolta avanti in tenuta		Fioretto con posa dei piedi in successione		Fioretto		Fioretto 180		Fioretto 360		Salto indietro		

Serie B1+B2			
ESIGENZE SPECIFICHE			
6/7 ELEMENTI			
1entrata+1uscita+min.			
ELEMENTI a scelta _colonne A e B p.1,00; colonna C, D p.1,50; colonne E , F , G p.2,00			
ELEMENTI di 3 righe diverse tra 2 -3-4-5-6			
1 cambio di staggio			

NOTE

1. La valutazione inizia con lo stacco dalla pedana o dal tappeto
2. In caso di caduta, è concesso un tempo di 20" Per risalire, dopo di che si deve proseguire con l'esercizio.
3. L'esercizio deve essere composto da movimenti presi dai gruppi strutturali della tabella allegata e deve soddisfare le esigenze specifiche richieste
4. Parallele regolamentari: SS 250 cm, SI 170 cm. con adeguati tappeti di sicurezza,sotto l'attrezzo, in entrata e in uscita
5. È possibile posizionare eventuali pedane e/o rialzi per l'entrata,purchè gli stessi non facilitIno la ginnasta (le spalle non devono superare lo staggio)
6. Gli elementi richiesti e le loro applicazioni sono esigenze specifiche, nel caso in cui non vengano rispettate si applica una penalità di 0,30 ogni volta.

SERIE A

GRUPPI STRUTTURALI	Serie A GRIGLIA DEL CORPO LIBERO	PUNTI	
1	Gamba impugnata tesa orizz. Avanti 2”	1	
	Gamba tesa libera sopra l’orizz 2” in releveè	1.50	
	Gamba impugnata oltre l'orizz avanti 2" in releveè	2	
EQULIBRI	Giro 360° in passè	1	
	Giro 360° gamba 90°	1.50	
	Giro 540° in passè	1.50	
PIROETTE	Giro 360° impugnata apertura 160°	1.50	
	Giro 720° in passè	2	
	Giro 360° impugnata tesa	2	
	Giro 360° in accosciata	2	
2	Carpiato	1	
	Enjambèe laterale	1	
	Enjambèe con 180° spinta 2 piedi	1	
	Shushunova	1.50	
	Enjambèe cambio	1.50	
SALTI ARTISTICI	Raccolto 360	1.50	
	Gatto 360	1.50	
	Enjambèe con anello	1.50	
	Pennello con 540°	1.50	
	Enjambèe cambio con 180°	2	
	Montone	2	
	Popa	2	
	Cosacco 360	2	
	Jhonson	2	
	Strug	2	
	Enjambèe cambio ad anello	2	
3	Verticale 360°	1	
VERTICALI	Verticale 540°	1.50	
	Cap ind alla vert con A.S. TESI	1.50	
	Verticale 720°	2	
4	Rovesciata indietro	1	
ROVESCIAMENTI	Rovesciata avanti	1	
5	Ribaltata a due	1	
	Salto giro av o indietro raccolto	1	
	Rondata	1	

ACROBATICA	Flic unito o smezzato	1	
	Salto giro indietro carpio o teso	1.50	
	Ruota senza mani	1.50	
SALTI E RIBALTAMENTI	Salto giro av. carpiato o teso	1.50	
	Flic tempo	2	
	Salto indietro racc /teso 180	2	
	Salto indietro racc /teso 360	2	
	Ribaltata senza mani	2	
	Salto giro avanti racc /teso 180	2	
	Salto giro avanti racc /teso 360	2	

ESIGENZE SPECIFICHE

1. VALORE ESIGENZE SPECIFICHE : Per ogni esigenza specifica mancante si detrae come segue: Serie A p.1
2. Numero elementi richiesti: A : 7/8
3. Durata esercizi : A : min. 30" max. 1'.30"
4. SERIE A : obbligatorie serie ARTISTICA,MISTA,serie ACROBATICA: minimo 3 elementi con fase di volo,GLI ELEMENTI SCELTI PER LE SERIE DEVONO ESSERE PRESENTI NELLA GRIGLIA
5. Si devono scegliere gli elementi da <u>almeno tre gruppi strutturali</u>

NOTE

1. **Specifiche:** Nel caso in cui il/la ginnasta non rispetti i limiti di tempo incorrerà in una penalità fissa di 0,30, gli elementi effettuati successivamente allo scadere del tempo verranno comunque valutati.
2. La musica per l'artistica femminile NON deve essere cantata , è consentito il vocalizzo ; per l'acrobatica e l'artistica maschile non è consentita la musica.
3. <u>ARTISTICA e ACROBATICA :</u> Per i salti artistici, là dove non specificato,apertura 180°. Nelle serie ginniche sono previsti passi di danza o collegamenti tra un salto e l'altro
4. Le verticali sul capo non prevedono l'appoggio dei gomiti,gli elementi di equilibrio non prevedono aiuti e facilitazioni di nessun tipo (in caso elemento nullo)
5. le capovolte avanti e indietro là dove non specificato prevedono una continuità nel rotolamento e se scritto partenza e arrivo liberi si può partire da in piedi,in ginocchio,dall'accosciata ecc…se specificato partenza e arrivo ritti l'unica possibilità è partire e arrivare ritti
6. TUTTI I SALTI GIRI AVANTI possono anche essere smezzati.
7. È possibile unire gli elementi già presenti nella griglia per creare le serie Miste, artistiche e/o acrobatiche
8. **ACROBATICA :** si devono eseguire gli elementi in rapida succession senza interruzioni

	Serie A GRIGLIA DELLA TRAVE		
ENTRATE	Squadra divaricata 2"	1	
	Capovolta	1.50	
	Enjambèe	1.50	
	Verticale + capovolta	1.50	
	Enjambèe cambio	2	
	Salto avanti	2	
	Flic smezzato	2	

	Verticale impostazione	2	
SALTI ARTISTICI	Pennello 180°	1	
	Raccolto 180°	1	
	Cosacco spinta a 1 o a 2	1	
	Gatto	1	
	Enjambèe spinto a 1 o 2	1	
	Sisonne	1	
	Enjambèe con 180°	1.50	
	Cosacco con 180°	1.50	
	Carpiato	1.50	
	Enjambèe cambio	2	
EQUILIBRI E GIRI	Giro 180° in passè	1	
	Posizione libera busto a contatto	1	
	Squadra unita o divaricata 2”	1	
	Posizione a I con mani appoggiate all’attrezzo	1	
	Giro 360° in passè	1.50	
	Penchè apertura 180° libero (senza app mani)	1.50	
	Gamba libera tesa oltre l'orizzontale 2” in relevè	2	
	Giro 360° gamba tesa 90°	2	
	Giro 540° in passè	2	
	Squadra massima	2	
VERTICALI	Verticale dall’accosciata	1.50	
	Verticale 2"	2	
	Verticale 180°	2	
	Verticale + capovolta	2	
ROTOLAMENTI	Capovolta avanti partenza e arrivo ritti	1.50	
	Capovolta indietro partenza e arrivo ritti	1.50	
	Capovolta senza mani	2	
ROVESCIAMENTI	Tic tac	1.50	
	Rovesciata indietro	1.50	
	Rovesciata avanti	1.50	
	Ruota	1.50	
ACROBATICA	Rondata	2	
	Ruota senza mani	2	
	Ribaltata senza mani	2	
	Ribaltata a uno	2	
	Flic unito o smezzato	2	
	Salto avanti	2	

	Salto indietro	2	
USCITE	Salto giro avanti o indietro raccolto	1	
	Salto giro avanti o indietro teso	1.50	
	Ribaltata senza	1.50	
	Salto giro teso indietro o avanti 360	2	
	Salto giro racc. indietro o avanti 180	2	
	Auerbach	2	

ESIGENZE SPECIFICHE

1. Numero elementi richiesti: A : 7/8
2. SERIE A : obbligatoria serie mista, GLI ELEMENTI SCELTI PER LA SERIE DEVONO ESSERE PRESENTI NELLA GRIGLIA
3. È obbligatoria l'esecuzione di un elemento del gruppo USCITE codificate LIBERTAS (penalità 0,30). Tale elemento è compreso nella somma degli elementi da inserire obbligatoriamente nell'esercizio
4. Serie A trave alta

NOTE

1. Le uscite possono essere effettuate anche partendo con la rondata,in tal caso la rondata verrà considerata come elemento sopra la trave
2. Tutte le entrate possono essere effettuate anche con pedana
3. Le capovolte avanti e indietro là dove non specificato prevedono una continuità nel rotolamento e se scritto partenza e arrivo liberi si può partire da in piedi,in ginocchio,dall'accosciata ecc…se specificato partenza e arrivo ritti l'unica possibilità è partire e arrivare ritti.
4. È possibile unire gli elementi già presenti nella griglia per creare le serie Miste, artistiche e/o acrobatiche
5. Per i salti artistici, là dove non specificato,apertura 180°.I salti artistici non possono avere passi di danza o collegamenti nelle serie,in caso contrario sarà applicata una penalità di 0,30.
6. Nel caso in cui l'atleta non rispetti i limiti di lunghezza minima percorsa incorrerà in una penalità fissa di 0,30.In particolare: SERIE A:min.2.
7. Serie A : si può scegliere se utilizzare la trave alta o bassa; se si scegliesse la trave bassa per la serie A si incorrerà in una penalità di p.1,00.

Serie A GRIGLIA DEL VOLTEGGIO	**Altezza tappetoni 80cm. Tavola 115 cm.**	
ESIGENZA SPECIFICA: Eseguire due salti DIVERSI : si fa la media		
TAPPETONI 80 cm.	PUNTI	
Rondata o Ribaltato	8	
Salto giro avanti raccolto	8.50	
Rondata arrivo coi piedi sul tappetone +flic	9	
Salto giro avanti carpiato	9	
Ribaltata + flic av.	9	
ribalt. + salto giro av.racc	9.50	
Rondata arrivo coi piedi sul tappetone + salto ind.raccolto	9.50	
Tsukahara raccolto	10	
ribalt. + salto giro av.racc 180°	10	
TAVOLA	PUNTI	
TAVOLA: Rondata	9.50	

TAVOLA : Ribaltato	9.50	
TAVOLA.: Yurchenko	10	
TAVOLA : Ribaltato 180°	10	
TAVOLA : Rondato 180°	10	
TAVOLA : Ribaltato + salto	10	

ESIGENZE SPECIFICHE

1. Nel caso in cui venga eseguito solo un salto tra quelli richiesti si considera non soddisfatta l'esigenza specifica

NOTE

1. La tavola è garantita solo al campionato nazionale
2. Per tutti i livelli : se si eseguisse il salto ad un'altezza di tappetoni diversa da quella indicata,il salto viene annullato
3. Non si possono eseguire due salti uguali due salti della stessa casella
4. Serie A :
   tsukahara raccolto con tavola (solo al nazionale) : rondata con appoggio mani sulla tavola + salto giro ind. raccolto oppure
   tsukahara raccolto sui tappetoni da 80 cm : rondata + salto giro ind. Raccolto 360°
5. Ogni ginnasta ha diritto a 2 rincorse complessive, nel caso in cui sbagli una rincorsa SENZA TOCCARE LA PEDANA ha la possibilità di effettuare una rincorsa supplementare (massimo 3 rincorse, di cui una sbagliata)

Serie A GRIGLIA DEL MINITRAMPOLINO		
ESIGENZA SPECIFICA : Avanti e indietro : si fa la media	**PUNTI**	
SALTI AVANTI		
Salto giro avanti teso	8	
Salto giro avanti teso con 180°	8.50	
Salto giro avanti raccolto con 360°	9	
Salto giro avanti carpiato con 360°	9	
Salto giro av.teso con 180° + flic	9.50	
Salto giro avanti teso con 360°	10	
Salto giro av. raccolto 540°	10	
SALTI INDIETRO		
Dalla panca: rondata+ salto giro ind.teso	8	
Dalla panca: rondata +salto giro ind.teso+ flic	8.50	
Dalla panca : rondata + salto giro ind. raccolto con 180°	9	
Dalla panca: rondata+ salto giro ind.teso con 180°	9.50	
Dalla panca: rondata+ salto giro ind. raccolto con 1 avvitamento (360°)	9.50	
Dalla panca: rondata+ salto giro ind.teso con 1 avvitamento (360°)	10	
Dalla panca: rondata+ salto giro ind. teso con 1 avvitamento (360°) + flic	10	
Dalla panca: rondata+ salto giro ind. teso 540°	10	

ESIGENZE SPECIFICHE

1. **GAF** : Eseguire un salto Avanti e uno indietro
2. **ACROBATICA : Eseguire due salti Avanti e due salti indietro , si fa la media tra I salti Avanti e quelli indietro in tutti I livelli**
3. Altezza dei tappetoni: per TUTTI i livelli: circa50 cm
4. La panca è obbligatoria per i salti indietro, per i salti avanti si può scegliere
5. Nel caso in cui venga eseguito solo un salto tra quelli richiesti si considera non soddisfatta l'esigenza specifica

NOTE

1. Ogni ginnasta ha diritto a 2 rincorse complessive, nel caso in cui sbagli una rincorsa SENZA TOCCARE LA PEDANA ha la possibilità di effettuare una rincorsa supplementare (massimo 3 rincorse, di cui una sbagliata)
2. Chi esegue solo salti avanti o solo salti indietro,avrà una penalità di p.2

GRUPPI STRUTTURALI	**Serie A GRIGLIA DELLA PARALLELA**														
		A		B		C		D		E		F		G	
1	**Entrate**	Dalla pedana salire all'appoggio ritto frontale		Capovolta indietro con slancio di una gamba		Capovolta indietro di forza		Kippe infilata in presa poplitea		kippe infilata a gamba tesa		Kippe			
2	**Passaggi**	Passaggio completo con appoggio di un A.I		Passaggio completo senza appoggio											
3	**Oscillazioni e slanci**	2 oscillazioni allo S.S.		Slancio corpo teso sotto l'orizzontale		Slancio squadrato e divaricato		Slancio corpo teso sopra l' orizzontale		Slancio squadrato divaricato con posa dei piedi sullo staggio e spinta alla verticale				Slancio alla verticale divaricato	
4	**Passaggi di staggio**	Posa dei piedi successiva sullo staggio						Slancio appoggio divaricato		Slancio appoggio unito				Fioretto stacco	
	Salite allo S.S.							Salita in capovolta		Salita in Kippe infilata in presa poplitea		Salita in kippe infilata con gamba tesa		Salita in Kippe	
5	**Giri indietro**	Bascule		Giro circolare con una gamba infilata (g.arrosto)		Giro addominale		Giro di pianta A.I. piegati		Giro di pianta A.I. uniti		Capovolta all' orizzontale		Capovolta alla verticale	
6	**Giri avanti**			Giro circolare con una gamba infilata (g. Arrosto)		Giro addominale avanti a gambe piegate		Giro addominale avanti a gambe tese				Mezza volta di petto		Fucks	
7	**uscite**	Uscita dietro lasciando lo staggio sia S.I. sia S.S.		Guizzo o capovolta avanti in tenuta		Fioretto con posa dei piedi in successione		Fioretto		Fioretto 180		Fioretto 360		Salto indietro	

Serie A			
6/7 ELEMENTI			
1 entrata+1 uscita+min.3elementI			
ELEMENTI a scelta_colonne A , B, C p.1,00; colonne D p.1,50; colonne E , F ,G p.2,00			
ELEMENTI di 4 righe diverse a scelta tra 2-3-4-5-6			
1 cambio di staggio			
1 giro intorno allo staggio			

NOTE

1. La valutazione inizia con lo stacco dalla pedana o dal tappeto
2. In caso di caduta, è concesso un tempo di 20” Per risalire, dopo di che si deve proseguire con l’esercizio.
3. L’esercizio deve essere composto da movimenti presi dai gruppi strutturali della tabella allegata e deve soddisfare le esigenze specifiche richieste
4. Parallele regolamentari: SS 250 cm, SI 170 cm. con adeguati tappeti di sicurezza,sotto l'attrezzo, in entrata e in uscita
5. E' possibile posizionare eventuali pedane e/o rialzi per l'entrata,purchè gli stessi non facilitIno la ginnasta (le spalle non devono superare lo staggio)
6. Gli elementi richiesti e le loro applicazioni sono esigenze specifiche,nel caso in cui non vengano rispettate si applica una penalità di 0,30 ogni volta.

ARTE E RITMO
Gran galà coreografico

ARTE E RITMO è un programma aperto a tutte le associazioni di Ginnastica
nasce per dare la possibilità a tutti i gruppi di ginnastica di partecipare ad una manifestazione sportiva, confrontarsi e divertirsi in uno scambio di idee coreografiche.
Lo spirito di questo programma è quello di riprendere l'allenamento di squadra, l'unità di lavoro, la socializzazione e la corresponsabilità.
L'intento è quello di permettere a tutti i ginnasti e le ginnaste, di qualsiasi età e livello tecnico, di cimentarsi sui principali movimenti della ginnastica artistica e ginnastica ritmica dimostrando precisione, ritmo ed espressione corporea.
Infine, il Gran Galà Coreografico rappresenta un'ottima occasione per "ritrovarci", conoscersi e assistere ad un momento all'insegna della ginnastica e della coreografia

PARTECIPAZIONE
L'accesso è libero e possono partecipare tutte le Associazioni affiliate alla Libertas e ad altri enti di promozione sportiva con diverse quote di iscrizione.
Ogni Società può partecipare con uno o più gruppi coreografici. Si tratta di una gara a sé stante, con iscrizione sul portale a sé stante e con quota da pagare a sé stante. Precisiamo che il Gran Galà non è detto che sia nello stesso giorno della gara Gaf

PROPOSTE
Con questo Programma si vuole dare la possibilità a tutte le associazioni di ginnastica di partecipare ad una manifestazione sportiva per confrontarsi e divertirsi con un esercizio coreografico.
Sono previsti DUE livelli indicativamente e in base al numero di iscritti.
1. LIVELLO 1: Il livello 1 è adatto indicativamente a tutte quelle/quei ginnaste/i che svolgono attività amatoriale o dilettantistica, che abbiano già gareggiato o siano iscritte/i in Champion gym, Promozione e in Serie C1.
2. LIVELLO 2: Il livello 2 è adatto indicativamente alle/ai ginnaste/i che svolgono attività pre-agonistica ed agonistica, che abbiano già gareggiato o siano iscritte/i al livello Serie C 2 , Serie B e Serie A.
Dato che la suddivisione dei livelli è indicativa ogni società sarà libera di scegliere per la propria squadra il livello che ritiene più adatto.
Se il numero di squadre è uguale o inferiore a 8 si tiene livello unico e categoria unica , se il numero è superiore si suddivide in due livelli, ma resta una categoria unica (OPEN)
CATEGORIE: Si prevede solo la categoria OPEN

REGOLAMENTO
1. Chi gareggia per un livello non può gareggiare per un altro livello. Quindi ogni ginnasta può far parte di una sola squadra
2. La squadra presenterà un esercizio a corpo libero
3. La squadra può essere composta sia da ginnaste che da ginnasti
4. La squadra per partecipare dovrà realizzare una coreografia a corpo libero SENZA l'utilizzo di attrezzi, combinando elementi tecnici della ginnastica con movimenti armoniosi, ritmici ed espressivi eseguiti in modo fluido, ampio e dinamico
5. **MUSICA:** La scelta musicale può essere cantata o non cantata con durata **min 1:30 minuto a max 3 minuti**. Nel caso in cui la squadra non rispetti i limiti di tempo incorrerà in una penalità fissa di 0,30, gli elementi effettuati successivamente allo scadere del tempo verranno comunque valutati
6. **FORMAZIONE SQUADRE:** La squadra può essere formata da un minimo di 3 ginnaste/i a un massimo di 8 ginnaste/i. Sono ammessi gruppi misti (ginnaste e ginnasti) in tutti i livelli
7. Punteggio Massimo per la squadra 10 punti determinati dalle ESIGENZE TECNICHE+ Massimo 2 punti per le formazioni
8. Valore elementi diversi a seconda delle colonne A punti 1 , B punti 1,50 e C punti 2

PROGRAMMA TECNICO

GRUPPI STRUTTURALI	A VALORE 1 PUNTO	B VALORE 1.50 PUNTO	C VALORE 2 PUNTO
EQUILIBRI	Candela 2'' Da seduti a gambe divaricate e tese, flessione del busto avanti per arrivare con petto a terra	Staccata 2''(sagittale o frontale) Posizione di equilibrio in passè 2''	Posizione di equilibrio su un piede a terra o in relevè, mani a terra, gamba libera elevata dietro in divaricata sagittale 180° (Penchè) Equilibrio g. tesa 2'' (min90°) anche impugnata frontale o laterale
SALTI	Salto pennello part. e arr. a piedi uniti Salto del gatto o raccolto o a X	Pennello con 180° Gatto con 180° Salto cosacco con spinta a 1 o a 2 piedi Sforbiciata a gambe tese	Enjambèe apertura 180° (con spinta ad 1 o 2 piedi) Salto del cervo (biche) con spinta ad 1 o 2 piedi Sissonne arrivo in arabesque
GIRI	Rotolamento 360° asse longitudinale ½ giro in passé Giro a passi o Chainèe	Giro in passè 360 Giro 180° gamba tesa a 90°	Giro 360° Attitude Giro 360° gamba tesa a 90
ACROBATICA	Capovolta avanti/indietro con partenza ed arrivo libero Sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori Ruota	Verticale e capovolta Avanti Slancio alla verticale Ruota con una mano	Rovesciata avanti o indietro Flic unito o smezzato Rondata o Ruota senza mani Ruota spinta o saltata

ESIGENZE SPECIFICHE : Ogni ESIGENZA SPECIFICA mancante prevede una detrazione di 0.30 ogni volta

1. Gli elementi devono essere eseguiti *in contemporanea o in veloce successione* da tutti i componenti la squadra
2. LIVELLO 1 : OBBLIGATORIA una serie di qualsiasi tipo: mista, acrobatica, artistica,
3. LIVELLO 2 : OBBLIGATORIA due serie di qualsiasi tipo: mista, acrobatica, artistica,
4. Si devono scegliere gli elementi da almeno *tre gruppi strutturali*
5. Punteggio massimo: 10 p
6. Numero massimo di elementi: 8

7. Valore colonne A 1p., B 1,5 p. e C 2 p.

ESIGENZE TECNICHE e VALORE ARTISTICO

a) DIFFICOLTÁ TECNICHE: In ogni coreografia verranno valutate le esigenze tecniche e le penalità di esecuzione come da codice per ogni livello. Ogni squadra può eseguire un massimo di 8 elementi.Si devono scegliere gli elementi da almeno tre gruppi strutturali .OBBLIGATORIA una serie di qualsiasi tipo: mista, acrobatica, artistica, etc..Ogni squadra può eseguire un esercizio dal valore massimo di punti 10

b) FORMAZIONI:In ogni esercizio coreografico possono essere valutate fino a 4 formazioni.
Le formazioni rappresentano il rapporto nello spazio tra le/i ginnaste/i e sono disegni netti e differenti formati sulla pedana dalla disposizione della squadra. Il passaggio da uno schieramento all'altro deve avvenire con spostamenti visibili e modalità variate. Le formazioni possono essere realizzate sia dall'insieme di tutti i/le ginnasti/e che compongono il gruppo, come anche da sotto-gruppi. Sia che la formazione venga eseguita dall'insieme di tutti i ginnasti (es.: grande cerchio), sia che venga eseguita da sottogruppi (es.: 1 coppia davanti e 1 terziglia dietro, tipo "freccia") è considerata come un'unica formazione.
Ogni formazione equivale a p. 0,50. Altre formazioni potranno essere inserite ma non valutate.

c) UTILIZZO DELLO SPAZIO: Verrà valutata la capacità della squadra di utilizzare lo spazio con spostamenti in tutte le direzioni e quindi:
- lavorare su tutti i fronti e a varie altezze: 1) destra in alto 2) destra in basso 3) sinistra in alto 4) sinistra in basso e 5) centro della pedana
- lavorare sui vari piani : 1) in alto (in volo) 2) in basso (stazione eretta) 3) al suolo (lavoro a terra).
Può essere assegnata una penalità di 0,50 per ogni fronte, altezza o per ogni livello non utilizzato.

d) ARTISTICITÁ : Per la voce "Artisticità" deve intendersi la scelta ed il modo di collegare gli elementi tecnici fra loro (studio e costruzione dell'esercizio) dimostrando armonia tra movimenti e musica, dinamismo ed originali scelte artistiche. Verranno valorizzate le squadre in grado di dimostrare buona espressività corporea e presenza scenica.
Può essere assegnato un BONUS di Massimo 2 punti per la voce ARTISTICITà.

CLASSIFICHE E PREMIAZIONI

In base al numero di partecipanti possono essere riconosciuti i seguenti premi:

PREMIO MIGLIOR ESERCIZIO COREOGRAFICO: Per ogni livello e per ogni categoria verrà premiata la squadra con il punteggio più alto con premi e gadgets stabiliti dalla commissione di valutazione del Galà.

Escludendo le squadre già vincitrici del premio miglior esercizio coreografico e senza tener conto del livello e della categoria delle squadre (CATEGORIA E LIVELLO UNICO) verranno assegnati anche i seguenti premi:

- **PREMIO CREATIVITA'**: Esercizio Coreografico più creativo ed originale
- **PREMIO ESPRESSIVITA'**: Esercizio Coreografico più espressivo e suggestivo
- **PREMIO BEST TEAM:** Esercizio Coreografico in cui è emersa ottimo lavoro di squadra , grande complicità e intesa tra le/i ginnaste/i

NOTE

Questo programma si prefigge di permettere a tutti i ginnasti e le ginnaste, di qualsiasi età e livello tecnico, di cimentarsi sui principali movimenti della ginnastica dimostrando precisione, ritmo ed espressione corporea. Le/i ginnaste/i portando in gara un esercizio di squadra hanno l'occasione di sperimentare il lavoro di gruppo, la fiducia reciproca e la responsabilità di ciascuno nei confronti degli altri

- **Composizione della giuria** : È prevista una giuria che valuterà l'esecuzione delle difficoltà tecniche (a), la presenza di formazioni ed il completo utilizzo dello spazio (b, c,) e infine l'artisticità che comprende la sincronia, la musicalità, l'idea e la realizzazione coreografica (d). (vedi esigenze tecniche e valore artistico)
- **Composizione degli esercizi**: Vedi esigenze specifiche.
  Qualora l'esercizio risultasse composto da un numero di elementi maggiore rispetto a quanto richiesto,verranno comunque valutati dalla giuria nel fattore esecuzione ma non daranno modo ad alcun accredito
  vedi esigenze specifiche.
- **Dichiarazione degli esercizi**: Se le/i ginnaste/i eseguono uno o più elementi diversi, da quelli dichiarati nella scheda, tali elementi verranno comunque valutati, ma non aggiungeranno valore al punteggio di partenza.
- **Specifiche – Abbigliamento:** tutte le/i ginnaste/i dovranno indossare un abbigliamento ginnico, come ad esempio: un body attillato di ginnastica o canottiera e coulotte/ leggins attillati o un abbigliamento armonioso. L'abbigliamento può essere diverso tra i componenti della stessa squadra ma l'accostamento deve essere armonioso. Sono ammesse scarpette di danza o di ritmica o artistica. L'acconciatura delle ginnaste deve essere ordinata e permettere alle stesse di avere il viso libero dai capelli
- Oltre ai falli previsti dal codice dei punteggi alla pag.7 del programma , si evidenziano altri falli specifici

FALLI COREOGRAFICI	0,30	0,50	1 punto
Mancanza di sincronia tra il ritmo individuale e quello della squadra	X		
Assenza di armonia tra musica e movimento degli atleti oppure La musica stessa è interamente monotona senza alcun cambio dinamico		X	
Mancanza di sincronia nell'intensità dei movimenti tra gli atleti e/o di contemporaneità nell'esecuzione degli elementi		X	
La mancanza di espressività (bellezza, eleganza e intensità) dei movimenti del corpo da parte di tutti gli atleti			X
Alterazione della formazione dovuta ad un fallo tecnico	X		
Mancato utilizzo di tutto lo spazio della pedana a disposizione in ogni sua parte e in ogni sua direzione			X
FALLI DI ESECUZIONE (per ogni ginnasta)	PICCOLI 0,10	MEDI 0,20	GRANDI 0,40
Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento (braccia/gambe piegate o non correttamente divaricate)	**X**	**X**	**X**
Insufficiente ampiezza	**X**	**X**	
Rotazione incompleta	**X**	**X**	
Divaricata insufficiente	**X**	**X**	
Falli d'arrivo	**X**	**X**	**X**
Movimenti e passi supplementari	**X**	**X**	
Mancanza di precisione	**X**		
Durata dell'esercizio superiore o inferiore al tempo previsto	0,30		

GAM

CAMPIONATO NAZIONALE LIBERTAS INDIVIDUALE E A SQUADRE

GAM GRIGLIA DEL CORPO LIBERO								
Gruppi elementi	CHAMPION GYM ** PROMOZIONE	Punti	Serie C	Punti	Serie B	Punti	Serie A	Punti
1 Elementi non acrobatici	Seduti a gambe tese unite o div.,maxflex busto avanti 2”	1,00	Equilibrio g. tesa avanti 2” a 45°	1,00	Equilibrio gamba 90° avanti	1,00	Divaricata sagittale o frontale 2”	1,00
	Rotolamento 360° asse longitudinale	1,00	Divaricata sagittale o frontale 2”	1,50	Divaricata sagittale o frontale 2”	1,00	Pennello 360°	1,00
	Verticale a candela 2”	1,00	Pennello con 180°A.L.	1,50	Pennello 360°	1,50	Squadra g. unite o divaricate	1,00
	Da in piedi o seduti: rullata ind. e ritorno in piedi.	1,00	Salto pennello + raccolto	1,50	Salto pennello + pennello 180g	1,50	Equilibrio 2” g. elevata dietro oltre l’orizz. o lat.oltre i 90°.	1,50
	Salto pennello part. e arr. a piedi uniti	1,50	Ponte 2" a gambe tese e unite	1,50			Squadra max (gambe verticali)	1,50
	Salto pennello raccolto	2,00	Sforbiciata gambetese oltre 90° o salto carpiato divaricato.	2,00	Squadra gambe unite o divaricate	1,50	Dalla staz. eretta: salita lenta in verticale (2”) a braccia ritte e corpo squadrato	1,50
	Ponte 2" a gambe tese e unite	2,00	Squadra gambe unite o divaricate	2,00	Squadra max (gambe verticali)	2,00	Dalla divar.sag. o front: salita lenta in verticale (2”) a braccia ritte e corpo squadrato	2,00
	Divaricata sagittale o frontale 2”	2,00	Verticale ½ giro (cambio avanti)	2,00	Dallastaz. eretta: salita lenta in verticale (2”) a braccia ritte e corpo squadrato	2,00	Dalla squadra div: salita lenta in verticale (2”) a braccia ritte e corpo squadrato	2,00
2 Elementi di acrobatica avanti	Dalla staz. eretta capovolta avanti con arrivo seduto	1,50	Verticale di passaggio e capovolta avanti, arrivo in staz. eretta	1,00	Verticale di passaggio e capovolta avanti a gambe ritte arrivando in staz. eretta.	1,00	Tuffo e capovolta (con completa estensione del corpo)	1,00
	Vert. di pass., salita solo di 1 g.tesa	1,50	Capovolta avanti saltata	1,50	Tuffo e capovolta (con completa estensione del corpo)	1,50	Ribaltata a 1 a 2 e rimbalzo a pennello	1,50
	Dalla staz. eretta capovolta av.e ritorno alla staz. eretta.	2,00	Verticale di passaggio e capovolta av.a g. ritte arrivando in staz. eretta.	1,50	Ribaltata a 1 o a 2	1,50	Salto giro avanti raccolto	1,50
	Verticale di passaggio di slancio e gambe unite.	2,00			Flic flac avanti	1,50	Ribaltata + flic flac avanti, pennello	1,50
			Kippe con appoggio della fronte	2,00	Ribaltata + flicflac avanti.	2,00	Salto giro av. raccolto + flicflac avanti	2,00
			Ribaltata a 1 o a 2	2,00	Salto giro avanti raccolto	2,00	Salto giro avanti carpiato	2,00
3 Elementi di acrobatica	Capovolta indietro con arrivo in ginocchio	1,50	Capovolta ind. a braccia ritte arrivo a gambe ritte	1,50	Capovolta ind. alla verticale a braccia ritte.	1,50	Capovolta ind. alla verticale a braccia ritte.	1,00
	Capovolta ind. con arrivo in piedi g. piegate o ritte div.	2,00	Rondata + pennello	1,50	Flicflac indietro	1,50	Salto giro ind. raccolto da fermo	1,50
	Ruota (arrivo costale) gambe	2,00	Ruota + rondata + pennello	2,00	Rondata flicflac	2,00	Rondata salto g.ind. raccolto o	1,50

indietro	divaricate						rondata flicflac	
	Rondata	2,00	Flicflac indietro	2,00	Salto giro ind. raccolto da fermo o dalla rondata	2,00	Capovolta ind. alla vert. a br.ritte con ½ giro	2,00
							Salto teso ind. da rondata o rondata flic flac	2,00

*Non è consentito concludere l'esercizio con elementi del gruppo 1 o con arrivo a gambe divaricate.
**(Solo ChampionGym e Promozione). Se l'ultimo elemento prevede l'arrivo a gambe divaricate (es: ruota), l'esercizio si termina unendo le gambe.

GAM GRIGLIA DELLE PARALLELE								
Gruppi elementi	CHAMPION GYM PROMOZIONE	Punti	SerieC	Punti	SerieB	Punti	Serie A	Punti
1 Elementi in appoggio	Salita all'app. ritto (parallele basse con pedana o rialzo)	1,50	Salita all'app. ritto (parallele basse con pedana o rialzo)	1,00	Oscill. oltre l'orizzontale	1,50	Oscill. oltre l'orizzontale	1,00
	Squadra gambe flesse 2"	1,50	Squadra gambe flesse 2"	1,00	Squadra 2" gambe tese (anche div. g. esterne alle braccia).	1,50	Verticale in app. sugli omeri.	1,00
	*Oscillazione avanti con presa poplitea di una gamba e ripresa dell'oscillazione	1,50	Oscillazione avanti con app. delle gambe div. sugli staggi.	1,00	Capovolta avanti con appoggio sugli omeri (g. div)	1,50	Oscillazione alla verticale	1,50
	*Oscillazione ind. con appoggio di un piede dietro le impugnature (g. piegata)	1,50	Oscill. sotto l'orizzontale	1,00	Verticale in app. sugli omeri	1,50	Squadra 2" gambe tese (anche div. g. esterne alle braccia).	1,50
	Oscillazione avanti con app. delle gambe div. sugli staggi.	1,50	Oscill. all'orizzontale	1,50	Oscillazione alla verticale	2.00	Verticale ritta 2"	1,50
	Oscill. sotto l'orizzontale	1,50	Oscill. oltre l'orizzontale	2,00	Oscillare diet. cambio di fronte con app. gamba ds su staggio sn e viceversa	2,00	Vert. ½ giro (cambio av.)	2,00
	Oscill. all'orizzontale	2,00	Squadra 2" gambe tese (anche div. g. esterne alle braccia).	2,00	Verticale ritta 2"	2,00	Vert. ½ giro (cambio interno)	2,00
			Capovolta avanti con appoggio sugli omeri (g.	2,00			Dalla sq. 2", salita lenta in vert. braccia ritte e	2,00

			div)				corpo squadrato.	
2 Elementi in sosp. ascellare					Oscillazione altezza staggi	1,00	Slancio app. av. g. div.	1,00
					Oscillazione oltre gli staggi	1,50	Slancio app. dietro all'orizzontale	1,50
					Oscillare av. bacino oltre gli staggi,kippe all'app.a g. div.	1,50	Slancio app. av. e oscill. dietro	1,50
					Oscillare av. slancio app. av. con arrivo gambe div.	2,00	Slancio app. av. slancio alla verticale ritta 2"	2,00
							Slancio app. diet. a 45°	2,00
3 El. in sosp. o sosp. semirovesciata			Kippe breve g. div.	2,00	Kippe breve g. div.	1,50	Kippe breve all'appoggio	1,50
			Kippe lunga g. div.	2,00	Kippe lunga g. div.		Kippe lunga all'appoggio	1,50
					Kippe breve all'appoggio	2,00	Kippe breve oscillazione vert.	2,00
					Kippe lunga all'appoggio	2,00	Kippe lunga oscill.vert.	2,00
4 Uscite	Oscillazione indietro e saltare a terra in mezzo agli staggi	1,00	Oscillazione indietro e saltare a terra lateralmente	1,00	Oscillazione ind. e saltare a terra lat. con ½ giro esterno	1,00	Oscillazione av. e saltare a terra lat. con ½ giro esterno.	1,00
	Oscillazione indietro e saltare a terra lateralmente	1,50	Oscillazione ind. e saltare a terra lat. con ½ giro esterno	1,50	Oscillazione av. e saltare a terra lat. con ½ giro esterno.	1,50	Verticale perno esterno	1,50
			Oscillazione av. e saltare a terra lat. con ½ giro esterno	2,00	Verticale perno esterno	2,00	Dall'osc.av. salto indietroracc. o teso	2,00
							Dall'osc.diet. salto av. raccolto o carpiato	2,00

SPECIFICHE CORPO LIBERO

Sia per il Corpo Libero che per le parallele i gruppi di elementi proposti sono gli stessi del Codice Internazionale dei Punteggi, ovviamente con contenuti molto diversi e in particolare al Corpo Libero i gruppi sono solo tre, perché il gruppo "uscite" non esiste, come uscita si utilizzano elementi del gruppo 2 o 3 e, come richiede il codice, l'elemento uscita non può essere l'unico appartenente a quel gruppo (acrobatica avanti o acrobatica indietro), deve essere inserito un altro elemento dello stesso gruppo, altrimenti rimarrebbe un'esigenza non soddisfatta. Quest'ultima considerazione va ritenuta valida solo dalla serie C in poi.

SPECIFICHE PARALLELE PARI

ChampionGym e Promozione – 3 elementi + uscita. *Elementi eseguibili sia a destra che a sinistra.
Serie C– 4 elementi + uscita
Serie B– 5 elementi + uscita
Serie A – 7 elementi + uscita.

Precisazione – Per I livelli ChampionGym – Promozione e Serie C, si è scelto di escludere richieste tecniche del gruppo 2, perché si ritiene la sospensione ascellare rischiosa per l'articolazione sterno-clavicolare e per quella acromion-clavicolare in soggetti che potrebbero non essere ancora fisicamente preparati per quel genere di sollecitazioni.

GAM GRIGLIA DEL MINITRAMPOLINO								
Gruppi elementi	CHAMPION GYM PROMOZIONE	Punti	SerieC	Punti	SerieB	Punti	Serie A	Punti
1 Salti avanti	Salto Pennello o salto a X	8,00	Salto carpiato divaricato	8,00	Flicflac avanti	8,00	Salto giro avanti raccolto o carpiato con 180° A.L.	8,00
	Salto pennello raccolto (in fase di volo gambe flesse al petto)	9,00	Salto pennello 180° A.L.	9,00	Salto giro avanti raccolto	9,00	Salto giro avanti teso	9,00
	Salto carpiato divaricato	9,00	Salto pennello 360° A.L.	10,00	Salto giro avanti carpiato	9,00	Salto giro avanti teso con 180° A.L.	9,00
	Capovolta avanti saltata	10,00	Tuffo e rotolamento sui tappeti (completa estensione del corpo)	10,00	Salto giro avanti raccolto o carpiato con 180° A.L.	10,00	Salto giro avanti raccolto con 360° A.L.	9,00
			Flicflac avanti	10,00	Salto giro avanti teso	10,00	Salto giro avanti teso con 360° A.L.	10,00
			Salto giro avanti raccolto	10,00				
2 Salti indietro	Dal tramp: Pennello e arrivo sui tappetoni	8,00	Dal tramp: Pennello con 180°	8,00	Dalla panca: presalto rondata +flic	8,00	Dalla panca: rondata+ salto ind. raccolto	8,00
	Dal tramp: Pennello con 180° e arrivo sui tappetoni	9,00	Dal trampolino: flicflac indietro	9,00	Dalla panca: rondata+ salto ind. raccolto.	9,00	Dalla panca: rondata+ salto indietro teso.	9,00
	Dal tramp: Salto pennello con 180° (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti	9,00	Dalla panca: presalto rondata +flicflac	10,00	Dalla panca: rondata+ salto indietro teso.	10,00	Dalla panca: rondata+ salto ind.teso con 1/2 avvitamento (180°)	9,00
	Dalla panca: con o senza rincorsa rondata + pennello con arrivo sul tappetone	10,00			Dalla panca: rondata salto indietro teso con 180°	10,00	Dalla panca: rondata+ salto ind. teso con1/1 avvitamento (360°)	10,00

GAM GRIGLIA DEL VOLTEGGIO								
Gruppi salti	CHAMPION GYM PROMOZIONE Altezza tappetoni cm 40	Punti	Serie C Altezza tappetoni cm 60	Punti	Serie B Altezza tappetoni cm 80	Punti	Serie A Altezza tappetoni cm 80 o tavola h: 125	Punti
1 Salti con ribaltamento frontale	Salto pennello arrivando in piedi sui tappeti	8,00	Capovolta saltata	8,00	Salto con ribaltamento alla verticale, spinta e arrivo supino.	8,00	Ribaltata con arrivo in piedi sul tappetone	8,00
	Capovolta saltata	8,00	Salto con ribaltamento alla verticale e arrivo supino, gambe tese	8,00	Tuffo con estensione del corpo e rotolamento per arrivare in staz. eretta	8,00	Salto giro avanti raccolto con arrivo in piedi sui tappetoni	9,00
			Salto con ribaltamento alla verticale, spinta e arrivo supino.	9,00	Ribaltata con arrivo in piedi sul tappetone	9,00	Ribaltata su tavola h: cm 125	9,00
	Salto con ribaltamento alla verticale e arrivo supino, gambe tese	9,00	Tuffo con estensione del corpo e rotolamento per arrivare in staz. eretta	9,00	Salto giro avanti raccolto con arrivo in piedi sui tappetoni	10,00	Salto giro avanti teso con arrivo in piedi sui tappetoni	10,00
	Salto con ribaltamento alla verticale, spinta e arrivo supino.	10,00	Ribaltata con arrivo in piedi sul tappetone	10,00	Ribaltata su tavola h: cm 115	10,00	Tavola h: 125 Ribaltata salto giro avanti raccolto	10,00
	Tuffo con estensione del corpo e rotolamento per arrivare in staz. eretta	10,00						
2 Salti con ¼ di giro nel 1° volo	Rondata con arrivo proni sul tappetone	10,00	Rondata con arrivo proni sul tappetone	9,00	Rondata con arrivo proni sul tappetone	8,00	Rondata con arrivo in piedi sul tappetone	8,00
			Rondata con arrivo in piedi sul tappetone	10,00	Rondata con arrivo in piedi sul tappetone	9,00	Rondata su tavolah: 125	9,00
					Rondata su tavola h: cm 115	10,00	Tavola h: 125 Tsukahara raccolto	10,00
3 salti con rondata prima della pedana			Rondata in pedana e arrivo supino sul tappetone	9,00	Rondata in pedana e arrivo supino sul tappetone	8,00	Rondata in pedana flicflac sul tappetone con arrivo prono	8,00
			Rondata in pedana flicflac sul tappetone con arrivo prono	10,00	Rondata in pedana flicflac sul tappetone con arrivo prono	9,00	Rondata in pedana flicflac sul tappetone con arrivo in piedi	9,00
					Rondata in pedana flicflac sul tappetone con arrivo in piedi	10,00	Tavola h: cm 125 Yurchenko raccolto	10,00

SPECIFICHE

Domande:
Promozione MINITRAMPOLINO
….eseguire solo i primi 3 salti, il quarto è capovolta saltata con estensione completa del corpo (quindi non si potrebbe), poi al VOLTEGGIO…eseguire due salti, vale il migliore, uno di questi è tuffo con estensione completa del corpo, perché al mini trampolino non si può eseguire mentre al volteggio sì?

Parallele Pari, stando al valore degli elementi indicati nella griglia per la Promozione il valore massimo dell'esercizio non supera P. 6,50 (3 elementi + uscita)

MINITRAMPOLINO specifiche: Champ e promo valore dei salti p. 10,00 ma nella griglia ci sono altri valori;
il programma regolamento per tutte le attività Libertas dice:
le griglie sono suddivise per livello ogni livello seguirà la propria griglia pena l'annullamento dell'elemento, vale anche per la maschile?

Risposte:

Promozione Mini trampolino, in realtà mi riferivo solo ai salti del primo gruppo (salti in avanti) che sono 4 compreso il tuffo con estensione del corpo. (errore di scrittura da *correggere nella griglia dei NUOVI PT*).

Parallele Pari (ne avevamo già parlato), propongo di stabilire che tutti gli esercizi partono da 10 punti e, in caso di mancanza di elementi (es: invece di tre il ginnasta esegue due elementi + l'uscita) si sottrae da 10 punti il valore più basso della griglia (soluzione provvisoria fino a quando non sarà applicato dalla giuria l'attribuzione del punteggio di partenza dell'esercizio in base al valore degli elementi eseguiti). *Da aggiungere nelle specifiche relative alle parallele.*

Al mini trampolino e al volteggio per ogni livello sono indicati in griglia salti di valore diverso, ogni ginnasta esegue quello che è in grado di fare di valore 8, 9, 10 punti pur rispettando il proprio livello. Al volteggio si devono rispettare le condizioni tipiche di ogni livello (tappetoni da 40cm, da 60cm, da 80cm o tavola)