



**PROGRAMMA
TECNICO**

GINNASTICA ARTISTICA

ACROBATICA

**CAMPIONATO NAZIONALE LIBERTAS
INDIVIDUALE E A SQUADRE**

© 2023 C.P.S. Libertas Brescia. Tutti i diritti sono riservati



Indice

Regolamento di gara

pag. 3

GAF GINNASTICA FEMMINILE

pag. 9

Codice dei punteggi

pag. 6

GAM GINNASTICA MASCHILE

pag. 47

REGOLAMENTO di GARA valido per tutte le attività previste dal SETTORE GINNASTICA LIBERTAS

I Campionato si articola nelle seguenti fasi: provinciali e/o interprovinciali, regionali e/o interregionali 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 ammesse anche studenti di scuola di qualsiasi livello purchè affiliate. La squadra può essere composta da un minimo di tre ad un massimo di 6 ginnaste.

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.

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 espone sarà automaticamente escluso dalla classifica.

CATEGORIE

CATEGORIE	ANNO SPORTIVO 2022-23	ANNO SPORTIVO 2023-24	ANNO SPORTIVO 2024-25
Giovanissimi/e	2017 E SUCCESSIVI	2018 E SUCCESSIVI	2019 E SUCCESSIVI
Giovani	2016-15	2017-16	2018-17
Allievi/e	2014-13-12	2015-14-13	2016-15-14
Juniores	2011-10-09	2012-11-10	2013-12-11
Seniores	2008-07-06	2009-08-07	2010-09-08
Masters	2005 E PRECEDENTI	2006 E PRECEDENTI	2007 E PRECEDENTI

PROGRAMMA TECNICO

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:

- 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;
- per tutti i livelli: è obbligatorio scegliere almeno TRE gruppi strutturali diversi;
- **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;**
- **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. Le ginnaste in campo gara dovranno essere accompagnate da tecnici maggiorenti, tesserati Libertas e in regola con la documentazione tecnica come prevede la normativa CONI, **non sono ammesse in campo gara persone non regolarmente affiliate.**
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 organizza gare sul proprio territorio; là dove non è possibile perché 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 potrebbero 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 2x12 (per GAF e GAM)

Minitrampolino con arrivo sui tappetoni (mt 2x6 minimo), (per GAF e GAM)

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

Volteggio con tappetoni minimo mt 2x6 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: staggio superiore h. 255 cm; staggio inferiore h. 175 cm; larghezza staggi 175 cm. Parallele pari con pedana e tappeti (solo per GAM).

QUALIFICAZIONI:

- accesso libero per tutti i tesserati alle fasi provinciali e/o interprovinciali;
- per partecipare alla fase regionale bisogna aver partecipato alla fase provinciale/interprovinciale, per partecipare alla fase nazionale bisogna essere state iscritte e/o aver partecipato alla fase regionale/interregionale;
- 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 da punti 10.

Composizione degli esercizi e 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 coulottes, pantaloncini, leggings 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	ogni volta	x	x	x	x	x
Insufficiente ampiezza elementi	ogni volta	x	x	x	x	x
Divaricata insufficiente	ogni volta	x	x	x	x	x
Rotazione incompleta	ogni volta	x	x	x	x	x
Mancanza di tenuta	ogni volta	x	x	x	x	x
Arrivo stentato	ogni volta	x	x	x	x	x
Mancanza di Tenuta	ogni volta		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	ogni volta	x	x	x	x	x
Spinta insufficiente	ogni volta	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	ogni volta					x

		0,05	0,10	0,20	0,30	0,40
Sfiorare l'attrezzo	ogni volta				x	
Aggrapparsi per non cadere	ogni volta					x
Caduta: dall'attrezzo	ogni volta	1,00				
Caduta: dall'attrezzo	ogni volta	0,50				

ALTRO		0,05	0,10	0,20	0,30	0,40
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				X	
Comportamento e linguaggio non consoni sia per i tecnici che per ginnaste/i	Ogni volta				X	
Durata dell'esercizio superiore o inferiore al tempo previsto	ogni volta				X	
Interruzioni di serie e/o mancanza di continuità e/o appoggio supplementare per soddisfare l'esigenza specifica	ogni volta				X	
Mancanza del Saluto iniziale e finale, oscillazioni a vuoto	ogni volta			X		
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			X		

GAF CAMPIONATO NAZIONALE LIBERTAS

INDIVIDUALE E A SQUADRE



CHAMPION GYM

GRUPPI STRUTTURALI	CHAMPION GYM GRIGLIA DEL CORPO LIBERO	PUNTI
EQUILIBRI PIROETTE	Rotolamento longitudinale ad a.i tesi e uniti	2
	Equilibrio su due piedi a piedi pari uniti 2"	2
	2 slanci degli A.I. tesi avanti e consecutivi sopra i 90°	2
	½ giro in passè	2
	Staccata 2"	2
	Candela 2"	2
	Posizione di equilibrio in passè 2"	2
SALTI ARTISTICI	Pennello a X	2
	Pennello	2
	Salto Raccolto	2
	Gatto	2
	Sforbiciata tesa	2
VERTICALI	Verticale sul capo tenuta 2"	2
	Verticale ritta di passaggio anche solo di un arto (vedi NOTA 9)	2
ROVESCIAIMENTI	Ruota	2
	Ponte 2"	2
ROTOLAMENTI ACROBATICA	Capovolta avanti partenza e arrivo liberi	2
	Capovolta indietro partenza e arrivo liberi	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 almeno tre gruppi strutturali

NOTE

1. CHAMPION GYM: l'esercizio si può eseguire 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. 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.
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 successione senza interruzioni.

GRUPPI STRUTTURALI	CHAMPION GYM GRIGLIA DELLA TRAVE	PUNTI
ENTRATE	Su un piede	2
	Su un piede e posizione di equilibrio 2"	2
SALTI ARTISTICI	Pennello	2
	Raccolto	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 relevè	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 **ENTRATE E 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 rincorsa	10
2	Frammezzo e arrivo ritti	10
3	Capovolta avanti	10

CHAMPION GYM GRIGLIA DEL MINITRAMPOLINO		Altezza tappetoni 40 cm.
ESIGENZA SPECIFICA: eseguire due salti ANCHE uguali, vale il migliore		
1	Salto Pennello	10
2	Salto a X	10
3	Salto Raccolto	10
4	Capovolta avanti	10

ESIGENZE SPECIFICHE

1. Eseguire due salti uguali e/o diversi;
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. 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).

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
EQUILIBRI PIROETTE	Rotolamento longitudinale ad a.i tesi e uniti	1
	2 slanci degli A.I. tesi avanti e consecutivi sopra i 90°	1.50
	Equilibrio su due piedi a p.pari uniti 2"	1.50
	½ giro in passè	2
	Staccata 2"	2
	Candela 2"	2
	Posizione di equilibrio in passè 2"	2
SALTI ARTISTICI	Pennello a X	1.50
	Pennello	1.50
	Salto Raccolto	1.50
	Gatto	2
	Sforbiciata tesa	2
	Sissonne	2
VERTICALI	Verticale sul capo tenuta 2"	2
	Verticale ritta di passaggio anche solo di un arto (vedi NOTA 9)	1.50
ROVESCIAIMENTI	Ruota	2
	Ponte 2"	2

GRUPPI STRUTTURALI	P1+P2 GRIGLIA DEL CORPO LIBERO	PUNTI
ROTOLAMENTI ACROBATICA	Capovolta avanti partenza e arrivo liberi	1.50
	Capovolta indietro partenza e arrivo liberi	1.50
	Capovolta avanti partenza a piedi pari e arrivo ritti a piedi pari uniti	2
	Capovolta indietro partenza ritti e arrivo 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 almeno tre gruppi strutturali.

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. GAF 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).
4. 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.
5. candela: elemento di equilibrio, non è previsto l'appoggio delle mani sul corpo, pena l'annullamento dell'elemento.
6. Staccata: elemento di equilibrio, non è previsto l'appoggio delle mani al suolo.
7. La verticale di passaggio si esegue col ritorno alla posizione di partenza, non è prevista la discesa in capovolta, pena la caduta sull'attrezzo.

ACROBATICA : si devono eseguire gli elementi in rapida successione senza interruzioni.

GRUPPI STRUTTURALI	P1+P2 GRIGLIA DELLA TRAVE	PUNTI
ENTRATE	Su un piede	1
	Su un piede e posizione di equilibrio 2"	1.50
	Battuta in pedana + pennello	2
SALTI ARTISTICI	Pennello	1
	Pennello con cambio gambe	1.50
	Raccolto	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 arrivo 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 ENTRATE E 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	P1+P2
ESIGENZA SPECIFICA: Eseguire due salti: vale il migliore	
Altezza tappetoni 40 cm	
Pennello	8
Capovolta avanti saltata, arrivo ritti	8.50
Tuffo con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	9
Ruota con arrivo costale	9.50
Verticale e arrivo supino in tenuta (a CORPO TESO ed A.I. TESI e UNITI)	9.50
Verticale + spinta e arrivo supino in tenuta	10
Rondata	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	Punti
ESIGENZA SPECIFICA: Avanti e indietro vale il migliore	
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 rotonda + pennello con arrivo sul tappetone	10

ESIGENZE SPECIFICHE

- GAF:** Eseguire un salto Avanti e uno indietro.
- ACROBATICA:** Eseguire due salti Avanti e due salti indietro, si fa la media tra i salti Avanti e quelli indietro in tutti i livelli.
- Altezza dei tappetoni: per TUTTI i livelli: 40 cm.
- La panca è obbligatoria per i salti indietro, per i salti avanti si può scegliere.
- Nel caso in cui venga eseguito solo un salto tra quelli richiesti si considera non soddisfatta l'esigenza specifica.

NOTE

- 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).
- Chi esegue solo salti avanti o solo salti indietro, avrà una penalità di p.2. **SENZA TOCCARE LA PEDANA** ha la possibilità di effettuare una rincorsa supplementare (massimo 3 rincorse, di cui una sbagliata).

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)
		Giro addominale	
6	Giri avanti		Giro circolare con una gamba infilata (g. Arrosto)
7	uscite	Uscita dietro lasciando lo staggio	Guizzo o capovolta avanti in tenuta

ESIGENZE SPECIFICHE

5 ELEMENTI

1 entrata + 1 uscita + 3 elementi

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: staggio superiore h.255cm; staggio inferiore h.175cm; larghezza staggi 175cm.
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
EQUILIBRI PIROETTE	Giro 180° in passè	1
	Staccata 2"	1.50
	Equilibrio g. tesa 2" (min.90°), anche impugnata	2
	Giro 360° in passè	2
SALTI ARTISTICI	Salto raccolto	1
	Pennello con 180°	1.50
	Gatto	1.50
	Sforbiciata tesa	1.50
	Salto cosacco	2
	Carpiato	2
	Enjambèe con apertura 160°	2
VERTICALI	Verticale sul capo tenuta 2"	1
	Verticale	1
	Verticale ritta tenuta 2"	2
	Verticale + cap. avanti e arrivo ritti	2
ROVESCIAMENTI	Ruota spinta o ruota saltata	1.50
	Ponte + rovesciamento indietro	1.50

GRUPPI STRUTTURALI	Serie C1+C2 GRIGLIA DEL CORPO LIBERO	PUNTI
ROTOLEMENTI ACROBATICA SALTI E RIBALTAMENTI	Ruota + ruota a 1 mano	2
	Rovesciata indietro	2
	Rovesciata avanti	2
	Capovolta avanti con partenza ad A.I. uniti e tesi e arrivo ritto	1
	Capovolta indietro con arrivo ad A.I. tesi uniti o divaricati	1
	Rondata	1.50
	Capovolta avanti saltata o tuffata con rincorsa	1.50
	Ribaltata a uno	1.50
	Ribaltata a due	2
	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 almeno tre gruppi strutturali.

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.

GRUPPI STRUTTURALI	GRIGLIA DELLA TRAVE Serie C1+C2	PUNTI
ENTRATE	Spinta a 1 o 2 piedi e piccola fase di volo	1
	Battuta in pedana con rincorsa + pennello	1.50
	Squadra divaricata 2"	2
	Capovolta	2
SALTI ARTISTICI	Pennello	1
	Raccolto	1.50
	Gatto	1.50
	Sforbiciata tesa	2
	Cosacco	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	2
	Candela 2" partenza e arrivo liberi	1.50
	Candela 2" partenza libera e arrivo ritti	2
	Mezzo giro in relevè + passo + mezzo giro in relevè	1.50
VERTICALI	Bacino in verticale dall'accosciata	1
	Verticale di passaggio anche solo di una gamba tesa	1.50

GRUPPI STRUTTURALI	GRIGLIA DELLA TRAVE Serie C1+C2	PUNTI
ROTOLAMENTI ACROBATICA	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°
Raccolto 180°		1.50
Carpiato		1.50
Ruota		1.50
Rondata		2

ESIGENZE SPECIFICHE

1. Numero elementi richiesti: C1 e C2: 5/6.
2. SERIE C: obbligatorio 1 elemento artistico e 1 elemento acrobatico (A SCELTA TRA ROTOLAMENTI E ROVESCIAIMENTI) PRESENTI NELLA GRIGLIA.
3. È obbligatoria l'esecuzione di un elemento del gruppo ENTRATE E 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 60 cm	C1	Altezza tappetoni 60 cm	C2
ESIGENZA SPECIFICA: Eseguire due salti: vale il migliore		ESIGENZA SPECIFICA: Eseguire due salti diversi: vale il migliore	
			PUNTI
Capovolta avanti saltata, arrivo ritti	8	Capovolta av. saltata, arrivo ritti	8
Verticale e arrivo supino in tenuta	8.5	Verticale e arrivo supino in tenuta	8
Tuffo con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	9	Tuffo con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	8.5
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	8.5
Rondata arrivo coi piedi sul tappetone	9.5	Rondata arrivo coi piedi sul tappetone	9
Ribaltato arrivo coi piedi sul tappetone	9.5	Ribaltato arrivo coi piedi sul tappetone	9
Ribaltato: mani sui 60 cm. e piedi sugli 80 cm.	10	Ribaltato: mani sui 60 cm. e piedi sugli 80 cm.	9.5
Rondata: mani sui 60 cm. e piedi sugli 80 cm.	10	Rondata: mani sui 60 cm. e piedi sugli 80 cm.	9.5
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
Flic flac Avanti	9,50	Flic flac Avanti	9,50
Salto giro av.racc.	10	Salto giro av.racc.	10
SALTI INDIETRO			
Dal tramp: pennello con 180° e arrivo sui tappetoni	8	Dal tramp: pennello con 180° e arrivo sui 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: presalto + rondata pennello	9.50	Dalla panca: presalto + rondata pennello	9.50
Dalla panca: presalto + rondata + flic	10	Dalla panca: presalto + rondata + flic	10
		Dalla panca: presalto + rondata + salto indietro raccolto	10

ESIGENZE SPECIFICHE

- GAF:** Eseguire un salto Avanti e uno indietro.
- ACROBATICA:** Eseguire due salti Avanti e due salti indietro, si fa la media tra i salti Avanti e quelli indietro in tutti i livelli.
- Altezza dei tappetoni: per TUTTI i livelli: 40 cm.
- La panca è obbligatoria per i salti indietro, per i salti avanti si può scegliere.
- Nel caso in cui venga eseguito solo un salto tra quelli richiesti si considera non soddisfatta l'esigenza specifica.

NOTE

- 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).
- Chi esegue solo salti avanti o solo salti indietro, avrà una penalità di p.2

GRUPPI STRUTTURALI		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 con 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	Bascole	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

16/7 ELEMENTI: 1 entrata + 1 uscita + min.4/5 elementi

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: staggio superiore h.255cm; staggio inferiore h.175cm; larghezza staggi 175cm. 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, purché 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
EQUILIBRI PIROETTE	Equilibrio g. tesa 2" (min.90°), anche impugnata in relevè	1.50
	Giro 360° in passè	1.50
	Giro 540° in passè	2
SALTI ARTISTICI	Carpiato	1
	Pennello con 360°	1.50
	Raccolto 180°	1.50
	Enjambèe 180 spinta 2 piedi	1.50
	Gatto 180°	1.50
	Enjambèe	1.50
	Enjambèe laterale	1.50
	Enjambe cambio	2
	Carpiato 180°	2
	Cosacco 180°	2

GRUPPI STRUTTURALI	GRIGLIA DEL CORPO LIBERO B1+B2	PUNTI
VERTICALI	Gatto 360	2
	Capovolta indietro alla verticale anche A.S. flessi	1
	Verticale + capovolta avanti e arrivo ritti	1
	verticale con 180°	1.50
	Verticale 360°	2
ROVESCIAIMENTI	Rovesciata indietro	1.50
	Rovesciata avanti	1.50
SALTI E RIBALTAMENTI	Ribaltata a uno	1
	Rondata	1
	Ribaltata a due	1.50
	Flic unito o smezzato	1.50
	Salto giro avanti raccolto	1.50
	Salto giro avanti carpiato/ teso	2
	Salto giro indietro raccolto	2
	Salto giro indietro carpio / 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 almeno tre gruppi strutturali.

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.

GRUPPI STRUTTURALI	Serie B1+B2 GRIGLIA DELLA TRAVE	B1	B2
ENTRATE	Entrata libera	1	1
	Squadra divaricata 2"	1.50	1.50
	Staccata frontale	2	1.50
	Capovolta Avanti arrivo ritti	2	2
SALTI ARTISTICI	Pennello 180°	1.50	1
	Raccolto	1	1
	Gatto	1	1
	Sforbiciata tesa	1	1
	Sisonne	1	1
	Cosacco	1.50	1.50

GRUPPI STRUTTURALI	Serie B1+B2 GRIGLIA DELLA TRAVE	B1	B2
	Enjambée spinto a 1 o 2	1.50	1.50
	Gatto 180°	2	2
	Carpiato	2	2
	Raccolto 180°	2	2
	Posizione libera busto a contatto	1	1
	Squadra unita o divaricata 2"	1.50	1.50
EQUILIBRI E GIRI	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
ROVESCIAIMENTI	Ponte	1	1
	Ponte + rovesciata indietro	1.50	1.50
	Rovesciata indietro	2	2
	Rovesciata avanti	2	2
	Ruota	2	2

GRUPPI STRUTTURALI	Serie B1+B2 GRIGLIA DELLA TRAVE	B1	B2
USCITE	Rondata	1	1
	Salto giro avanti o indietro raccolto	2	1.50
	Ribaltata senza	2	2
	Salto giro avanti o indietro carpiato o teso		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 ENTRATE E 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		Serie B2	
Altezza tappetoni 80 cm o cubone (dove previsto)	B1	Altezza tappetoni 80 cm o cubone (dove previsto)	B2
ESIGENZA SPECIFICA: Eseguire due salti: vale il migliore		ESIGENZA SPECIFICA: Eseguire due salti diversi: vale il migliore	PUNTI
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 o salto	10	Rondata arrivo coi piedi sul tappetone +flic o salto	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 sbaglia 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	B1	Serie B2	B2
ESIGENZA SPECIFICA Avanti e indietro vale il migliore	PUNTI	ESIGENZA SPECIFICA: Avanti e indietro si fa la media	PUNTI
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 raccolto 180°	9,50
Salto giro avanti teso	10	Salto giro avanti teso	10
		Salto giro avanti carpiato 180°	10
		Salto giro avanti teso 180°	10
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: 40 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 con presa poplitea	Kippe infilata con 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 con presa poplitea	Salita Kippe infilata con gamba tesa	Salita in Kippe
5	Giri indietro	Bascole	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 e 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 e	Fioretto	Fioretto 180	Fioretto 360	Salto indietro

Serie B1+B2

ESIGENZE SPECIFICHE

6/7 ELEMENTI

1 entrata + 1 uscita + 4/5 ELEMENTI

EELEMENTI 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: staggio superiore h.255cm; staggio inferiore h.175cm; larghezza staggi 175cm. 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, purché 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
EQUILIBRI PIROETTE	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
	Giro 360° in passè	1
	Giro 360° gamba 90°	1.50
	Giro 540° in passè	1.50
	Giro 360° impugnata apertura 160°	1.50
	Giro 720° in passè	2
	Giro 360° impugnata tesa	2
	Giro 360° in accosciata	2
SALTI ARTISTICI	Carpiato	1
	Enjambe	1
	Enjambèe laterale	1
	Enjambèe con 180° spinta 2 piedi	1
	Shushunova	1.50
	Enjambèe cambio	1.50
	Raccolto 360	1.50

GRUPPI STRUTTURALI	Serie A GRIGLIA DEL CORPO LIBERO	PUNTI
	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
	VERTICALI	Verticale 360°
Verticale 540°		1.50
Cap indietro alla verticale con A.S. TESI		1.50
Verticale 720°		2
ROVESCIAIMENTI	Rovesciata indietro	1
	Rovesciata avanti	1
ACROBATICA SALTI E RIBALTAMENTI	Ribaltata a uno	1
	Ribaltata a due	1
	Salto giro avanti raccolto	1

GRUPPI STRUTTURALI**Serie A GRIGLIA DEL CORPO LIBERO****PUNTI****ACROBATICA SALTI E RIBALTAMENTI**

Salto giro indietro raccolto	1
Rondata	1
Flic unito o smezzato	1
Salto giro indietro carpio o teso	1.50
Ruota senza mani	1.50
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 almeno tre gruppi strutturali.

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. 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 successione senza interruzioni.

GRUPPI STRUTTURALI	Serie A GRIGLIA DELLA TRAVE	PUNTI
ENTRATE	Squadra divaricata 2"	1
	Capovolta	1.50
	Enjambée	1.50
	Enjambée cambio	2
	Salto avanti	2
	Flic smezzato	2
	Verticale impostazione	2
	Pennello 180°	1
SALTI ARTISTICI	Raccolto 180°	1.50
	Cosacco spinta a 1 o a 2	1
	Gatto	1
	Enjambée spinto a 1 o 2	1
	Sisonne	1
	Enjambée con 180°	1.50
	Cosacco con 180°	2
	Carpato	1.50
	Enjambée cambio	2
	EQUILIBRIE GIRI	Giro 180° in passè
Posizione libera busto a contatto		1
Squadra unita o divaricata 2"		1

GRUPPI STRUTTURALI	Serie A GRIGLIA DELLA TRAVE	PUNTI
EQUILIBRIE GIRI	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	1
	Verticale dall'accosciata	1.50
	Verticale 2"	2
	Verticale 180°	2
	Verticale + capovolta	2
ROTOLAMENTI	Capovolta avanti partenza e arrivo ritti	2
	Capovolta indietro partenza e arrivo ritti	1.50
	Capovolta senza mani	1.50
ROVESCIAIMENTI	Tic tac	1.50
	Rovesciata indietro	1.50
	Rovesciata avanti	1.50
	Ruota	1.50

GRUPPI STRUTTURALI	Serie A GRIGLIA DELLA TRAVE	PUNTI
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
	Salto giro avanti o indietro raccolto	1
USCITE	Salto giro avanti o indietro teso	1.50
	Ribaltata senza	1.50
	Salto giro teso o raccolto indietro o avanti 360	2
	Salto giro teso o raccolto 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 ENTRATE E 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

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 H. 125CM	
TAVOLA: Rondata	9.50
TAVOLA: Ribaltato	9.50
TAVOLA.: Yurchenko	10
TAVOLA: Ribaltato 180°	10
TAVOLA : Rondata 180°	10
TAVOLA: Ribaltato + salto	10
TAVOLA: tsukahara	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 indietro raccolto oppure **tsukahara raccolto** sui tappetoni da 80 cm: rondata + salto giro indietro raccolto 360°.
5. Ogni ginnasta ha diritto a 2 rincorse complessive, nel caso in cui sbaglia 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

SALTI AVANTI	PUNTI
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 avanti teso con 360°	10
Salto giro avanti raccolto 540°	10
SALTI INDIETRO	
Dalla panca: rondata + salto giro indietro teso	8
Dalla panca: rondata + salto giro indietro raccolto con 180°	9
Dalla panca: rondata + salto giro indietro teso con 180°	9.50
Dalla panca: rondata + salto giro indietro raccolto con 1 avvitamento (360°)	9.50
Dalla panca: rondata + salto giro indietro teso con 1 avvitamento (360°)	10
Dalla panca: rondata + salto giro indietro 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: 40 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 A 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 con presa poplitea	Kippe infilata con 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 con presa poplitea	Salita Kippe infilata con gamba tesa	Salita in Kippe
5	Giri indietro	Basculi	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 e 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 e	Fioretto	Fioretto 180	Fioretto 360	Salto indietro

Serie A

ESIGENZE SPECIFICHE

6/7 ELEMENTI

1 entrata + 1 uscita + 4/5 ELEMENTI

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: staggio superiore h.255cm; staggio inferiore h.175cm; larghezza staggi 175cm. 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, purché 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.

GAM CAMPIONATO NAZIONALE LIBERTAS

INDIVIDUALE E A SQUADRE



GAM GRIGLIA DEL CORPO LIBERO

Gruppi elementi	CHAMPION GYM **	PUNTI	Serie C	PUNTI	Serie B	PUNTI	Serie A	PUNTI
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	Dalla staz. eretta: salita lenta in verticale (2") a braccia ritte e corpo squadrato 1,50	2.00	Dalla squadra div: salita lenta in verticale (2") a braccia ritte e corpo squadrato	2.00
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 gamb e ritte arrivando in staz. eretta.	1.00	Tuffo e capovolta (con completa estension e 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

GAM GRIGLIA DEL CORPO LIBERO

Gruppi elementi	CHAMPION GYM **	PUNTI	Serie C	PUNTI	Serie B	PUNTI	Serie A	PUNTI
	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 + flic flac avanti	2.00	Salto giro av. raccolto + flic flac avanti	2.00
			Ribaltata a 1 o a 2	2.00	Salto giro avanti raccolto	2.00	Salto giro avanti carpiato	2.00
ELEMENTI DI ACROBATICA INDIETRO	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	Flic flac indietro	1.50	Salto giro ind. raccolto da fermo	1.50
	Ruota (arrivo costale) gambe divaricate	2.00	Ruota + rondata + pennello	2.00	Rondata flic flac	2.00	Rondata salto g.ind. raccolto o rondata flic flac	1.50
	Rondata	2.00	Flic flac 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	Serie C	PUNTI	Serie B	PUNTI	Serie A	PUNTI
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. div)	2.00			Dalla sq. 2". salita lenta in vert. braccia ritte e corpo squadrato	2.00
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

GAM GRIGLIA DELLE PARALLELE

Gruppi elementi	CHAMPION GYM PROMOZIONE	PUNTI	Serie C	PUNTI	Serie B	PUNTI	Serie A	PUNTI
					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
EL. IN SOSP. O SOSP. SEMIROVESCIAATA			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
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 indietro/racc. 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	Serie C	PUNTI	Serie B	PUNTI	Serie A	PUNTI
SALTI AVANTI	Salto Pennello o salto a X	8.00	Salto carpiato divaricato	8.00	Flic flac 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 raccolto	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
			Flic flac 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				
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: flic flac 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 + flic flac	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 con 1/1 avvitamento (360°)	10.00

GAM GRIGLIA DEL VOLTEGGIO

Gruppi salti	CHAMPION GYM PROMOZIONE	PUNTI	Serie C	PUNTI	Serie B	PUNTI	Serie A	PUNTI
	Altezza tappetoni cm 40		Altezza tappetoni cm 60		Altezza tappetoni cm 80		Altezza tappetoni cm 80 o tavola h: 125	
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	9.00
	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						
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 tavola h: 125	9.00
					Rondata su tavola h: cm 115	10.00	Tavola h: 125 Tsukahara raccolto	10.00

GAM GRIGLIA DEL VOLTEGGIO

Gruppi salti	CHAMPION GYM PROMOZIONE	PUNTI	Serie C	PUNTI	Serie B	PUNTI	Serie A	PUNTI
	Altezza tappetoni cm 40		Altezza tappetoni cm 60		Altezza tappetoni cm 80		Altezza tappetoni cm 80 o tavola h: 125	
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).