

# PROGRAMMI TECNICI

# Ginnastica Artistica Femminile

# 2019/2020

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Artistica

*NB: sono scritte in rosso le parti integrate e/o modificate rispetto all'edizione 2018/19.*

## **CATEGORIE 2019/2020**

### **PROGRAMMI MEDIUM, LARGE, SUPER A E SUPER B**

<b>CATEGORIA</b>	<b>ANNO DI NASCITA</b>
Pulcine	2016/2015/2014
Lupette	2013/2012
Tigrotte	2011/2010
Allieve	2009/2008
Ragazze	2007/2006
Junior	2005/2004/2003
Senior	2002 e precedenti
Master	1989 e precedenti

## **CATEGORIE 2019/2020**

### **PROGRAMMA SMALL**

<b>CATEGORIA</b>	<b>ANNO DI NASCITA</b>
Pulcine (solo fuori quota)	2016/2015/2014
Lupette	2013/2012
Tigrotte	2011/2010
Allieve	2009/2008
Ragazze	2007/2006
Junior/Senior	2005 e precedenti

## **CATEGORIE 2019/2020**

### **PROGRAMMA TOP LEVEL**

<b>CATEGORIA</b>	<b>ANNO DI NASCITA</b>
Allieve 1	2010 (8 anni compiuti) 2009/2008
Allieve 2	2007/2006
Junior 1	2005
Junior 2	2004/2003
Senior	2002 e precedenti

## SPECIALITÀ PREVISTE

### Ginnastica artistica femminile

- ❖ **Concorso Generale Individuale:** gara individuale su tre/quattro attrezzi, secondo il livello di difficoltà tecnica: Ogni ginnasta dovrà eseguire **OBBLIGATORIAMENTE una prova ai 3 attrezzi (corpo libero, trave e volteggio)** per **RIENTRARE NELLA CLASSIFICA** sia Assoluta che di Specialità.
- **Programma Medium:** corpo libero, trave e volteggio. Ai fini della classifica saranno scelti tutti e tre gli attrezzi.
- **Programma Large:** corpo libero, trave, volteggio. Ai fini della classifica saranno scelti tutti e tre gli attrezzi.
- **Programma Super B e A:** corpo libero, trave, volteggio e parallele asimmetriche (obbligo di esecuzione di corpo libero, trave, volteggio e facoltative le parallele asimmetriche). Ai fini della classifica saranno scelti i tre attrezzi con miglior punteggio.
- **Programma Top Level:** Ogni ginnasta deve presentare **obbligatoriamente** un esercizio a corpo libero, trave, volteggio e parallele. La classifica terrà conto dei quattro punteggi ottenuti.
- **Programma Master:** corpo libero, trave e volteggio. Ai fini della classifica saranno scelti tutti e tre gli attrezzi.

**Il programma Master è riservata alle ginnaste over 30 principianti che non hanno nessuna esperienza recente nel settore della ginnastica;** tutte le altre ginnaste over 30 possono gareggiare nella categoria Senior.

- **Mini Trampolino Specialità:** gara di specialità individuale.
- ❖ **Concorso a squadre :**
- **Programma Small:** gara a squadre su tre attrezzi: corpo libero, trave, minitrampolino o volteggio. Il minitrampolino e il volteggio non dovranno essere eseguiti entrambi ma tutta la squadra dovrà scegliere uno dei 2 attrezzi. La squadra potrà essere composta da un minimo di 3 ad un massimo di 5 ginnaste, tutti i componenti della squadra possono presentare la loro prova agli attrezzi ma, ai fini della classifica, saranno sommati i 3 punteggi migliori.
- **Ginnastica insieme:** gara a squadre con esercizio collettivo, La squadra potrà essere composta da un minimo di 4 ad un massimo di 7 ginnasti/e.

**Per le specifiche sui programmi si fa riferimento al Regolamento Ginnastica Artistica Femminile 2019/2020.**

## Concorso a squadre Programma SMALL

### ***MINITRAMPOLINO***

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia. Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

E' facoltativa una rincorsa su panca per tutte le categorie.

Non è possibile modificare l'altezza del trampolino ma è possibile allontanarlo o avvicinarlo ai tappetoni in base all'altezza delle ginnaste.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9
<b>LUPETTE</b>	Altezza cm 40		Salto a X	Salto Pennello; Salto raccolto
<b>TIGROTTE</b>	Altezza cm 40	Salto a X	Salto Pennello	Salto Raccolto; Salto Pennello con ½ giro A/L
<b>ALLIEVE, RAGAZZE, JUNIOR, SENIOR</b>	Altezza cm 40	Salto Pennello	Salto raccolto; Salto Pennello con ½ giro A/L; capovolta avanti	Capovolta avanti saltata (no tuffo); Salto Carpiato divaricato

### ***VOLTEGGIO***

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia. Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9
<b>LUPETTE</b>	Altezza cm 40		Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto Pennello; Capovolta rotolata avanti arrivo in piedi
<b>TIGROTTE</b>	Altezza cm 40	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi
<b>ALLIEVE, RAGAZZE, JUNIOR, SENIOR</b>	Altezza cm 60	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi (no tuffo)

***TRAVE bassa - punti 9.00***

***LUPETTE e TIGROTTE SMALL***

Esercizio di libera ideazione, **coreografia non obbligatoria**, con i 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave.  
**Tempo max di esecuzione 45”.**

<b>ELEMENTO</b>
Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)
1 passaggio a gambe piegate o laterale sulla pianta
Salto pennello
Mezzo giro su 2 avampiedi
Equilibrio su 2 avampiedi 2” o 3 relevè e ritorno
1 passaggio in quadrupedia (partenza e arrivo libero)
1 passaggio sugli avampiedi
Uscita: pennello

***ALLIEVE, RAGAZZE, JUNIOR/SENIOR – SMALL***

Esercizio di libera ideazione, **coreografia non obbligatoria**, con i 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave.  
**Tempo max di esecuzione 45”.**

<b>ELEMENTO</b>
Entrata su un piede (anche con l'aiuto di pedana o step)
2 slanci degli arti inferiori dx e sx consecutivi busto eretto
Salto pennello
Mezzo giro su 1 o su 2 avampiedi
Equilibrio 2” su una gamba
1 passaggio in quadrupedia (partenza e arrivo libero) o sugli avampiedi
Da gambe piegate braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gambe flesse oppure da in piedi sdraiarsi supino sulla trave e ritorno in piedi
Uscita: pennello oppure salto raggruppato

***CORPO LIBERO - punti 9.00***

***LUPETTE e TIGROTTE – SMALL***

Esercizio di libera ideazione SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE e **coreografia non obbligatoria**, con 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.  
**Tempo max di esecuzione 45”.**

<b>ELEMENTO</b>
2 slanci avanti degli arti inferiori dx e sx consecutivi busto eretto
Salto pennello o salto del gatto
Mezzo giro su 2 avampiedi
Staccata sagittale o frontale o ponte 2” oppure seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti 2” (partenze e arrivi liberi)
Capovolta rotolata avanti o indietro, arrivo libero
1 passaggio in quadrupedia con spinta arti inferiori (partenza e arrivo libero) o Ruota
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale (partenza e arrivo libero)
Equilibrio 2” su due avampiedi

***ALLIEVE, RAGAZZE, JUNIOR, SENIOR – SMALL***

Esercizio di libera ideazione SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE e **coreografia non obbligatoria**, con 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.  
**Tempo max di esecuzione 45”.**

<b>ELEMENTO</b>
2 slanci avanti degli arti inferiori (1 destro ed 1 sinistro) consecutivi busto eretto
Salto raccolto o salto pennello o sforbiciata
Mezzo giro su 1 o su 2 avampiedi
Staccata sagittale o frontale o ponte 2” (partenze e arrivi liberi)
Capovolta rotolata avanti arrivo libero
Capovolta rotolata indietro arrivo libero
Ruota o verticale di passaggio o slancio di una gamba alla verticale
Equilibrio 2” su una gamba in atteggiamento libero

## Concorso Generale Individuale

### Categoria PULCINE – Programma MEDIUM

#### ***VOLTEGGIO***

**Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.**

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9
PULCINE	Altezza cm 20		Partenza da ferme in pedana: salto pennello ed arrivo sui tappetoni	Partenza da ferme su panca + battuta in pedana + salto pennello

#### ***TRAVE bassa - punti 9.00***

Esercizio di libera ideazione con 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave.

**Tempo max di esecuzione 1'.**

ELEMENTO
Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)
1 passaggio sugli avampiedi
1 passaggio in quadrupedia (partenza e arrivo libero)
1 passaggio laterale no avampiedi
Da stazione eretta: tocco la trave con entrambe le mani in massima accosciata e ritorno
Equilibrio su due avampiedi o 3 relevè e ritorno
Uscita libera

#### ***CORPO LIBERO Pulcine - punti 9.00***

Esercizio di libera ideazione con 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia **senza musica e senza coreografia.**

**Tempo max di esecuzione 1'.**

ELEMENTO
2 slanci avanti degli arti inferiori (1 destro ed 1 sinistro) consecutivi busto eretto
Salto pennello o Salto del Gatto
1 passaggio in quadrupedia con spinta arti inferiori (partenza e arrivo libero)
Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti o ponte 2" (partenza e arrivo libero)
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale (partenza e arrivo libero)
Capovolta avanti o indietro arrivo libero
Equilibrio 2" su due avampiedi

## Categoria LUPETTE E TIGROTTE – Programma MEDIUM

### ***VOLTEGGIO***

**Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.**

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tiposarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
LUPETTE TIGROTTE	Altezza cm 40	Partenza da ferme in pedana: salto pennello ed arrivo sui tappetoni	Partenza da ferme su panca + battuta in pedana + salto pennello	Salto Pennello; Capovolta Rotolata Avanti

### ***TRAVE bassa - punti 10.00***

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 3 gruppi strutturali diversi.

**Tempo max di esecuzione 1'.**

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)	Entrate
1 passaggio a gambe piegate o laterale sulla pianta	Andature
1 passaggio in quadrupedia (partenza e arrivo libero)	Andature
1 passaggio sugli avampiedi	Andature
Salto pennello	Salti artistici
Mezzo giro su 2 avampiedi	Giri
Equilibrio su 2 avampiedi 2" o 3 relevè e ritorno	Equilibri e tenute
Uscita: salto pennello	Uscite

### ***CORPO LIBERO - punti 10.00***

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30" e max 1'.

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 3 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
2 slanci avanti degli arti inferiori dx e sx consecutivi busto eretto	Salti artistici
Salto pennello o salto del gatto	Salti artistici
Mezzo giro su 2 avampiedi	Giri
Staccata sagittale o frontale o ponte 2" oppure seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti 2" (partenze e arrivi liberi)	Mobilità
Capovolta rotolata avanti o indietro, arrivo libero	Rotolamenti
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale (partenza e arrivo libero)	Rotolamenti
1 passaggio in quadrupedia con spinta arti inf. (partenza e arrivo libero) o Ruota	Rovesciamenti
Equilibrio 2" su due avampiedi	Equilibri e tenute



**Categoria ALLIEVE – RAGAZZE - JUNIOR- SENIOR**  
**Programma MEDIUM**

**VOLTEGGIO**

**Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.**

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
<b>ALLIEVE RAGAZZE</b>	Altezza cm 60	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi (no tuffo)
<b>JUNIOR SENIOR</b>	Altezza cm 60	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi (no tuffo); Verticale anche con salita a gb flesse e arrivo supina

**TRAVE bassa - punti 10.00**

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 3 gruppi strutturali diversi. **Tempomax di esecuzione 1'.**

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata su un piede (anche con l'aiuto di pedana o step)	Entrate
1 passaggio laterale o sugli avampiedi	Andature
2 slanci degli arti inferiori dx e sx consecutivi busto eretto	Salti artistici
Salto pennello o Salto del gatto	Salti artistici
Mezzo giro su 1 o su 2 avampiedi	Giri
Equilibrio 2" su una gb in atteggiamento libero	Equilibri e tenute
Da gb piegate braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Da in piedi sdraiarsi supino sulla trave e ritorno in piedi	Rovesciamenti
Uscita: pennello oppure salto raggruppato	Uscite

**CORPO LIBERO - punti 10.00**

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30" e max 1'.

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 3 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
2 slanci avanti degli arti inferiori (1 destro ed 1 sinistro) consecutivi busto eretto	Salti artistici
Salto raccolto o Salto pennello con ½ giro	Salti artistici
Salto del gatto o Salto sforbiciata	Salti artistici
Mezzo giro su 1 o su 2 avampiedi	Giri
Staccata sagittale o frontale o ponte 2" (partenze e arrivi liberi)	Mobilità
Capovolta rotolata avanti arrivo libero	Rotolamenti
Capovolta rotolata indietro arrivo libero	Rotolamenti
Ruota o verticale di passaggio o slancio di una gamba in verticale	Rovesciamenti
Equilibrio 2" su una gb in atteggiamento libero	Equilibri e tenute

## Categoria PULCINE – Programma LARGE

### **VOLTEGGIO**

**Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.**

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
<b>PULCINE</b>	Altezza cm 20		Partenza da ferme su pedana: salto pennello ed arrivo sui tappetoni	Partenza da ferme su panca + battuta in pedana + salto pennello	Rincorsa + Salto Pennello

### **TRAVE bassa – punti 10.00**

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave.

**Tempo max di esecuzione 1'.**

ELEMENTO
Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)
1 passaggio sugli avampiedi
1 passaggio a gambe piegate o laterale (sulla pianta)
1 passaggio in quadrupedia (partenza e arrivo libero)
Salto pennello
Equilibrio 2" o 3 relevè e ritorno
Da stazione eretta: tocco la trave con entrambe le mani in massima accosciata e ritorno
Uscita: pennello

### **CORPO LIBERO - punti 10.00**

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia **senza musica e senza coreografia**, della durata compresa tra: min 30" e max 1'.

ELEMENTO
Salto del gatto o Salto sforbiciata
Salto pennello o Salto raccolto
Mezzo giro su 1 o 2 avampiedi
Staccata sagittale o frontale o ponte 2" (partenze e arrivi liberi)
Capovolta avanti o indietro partenza e arrivo liberi
Verticale di passaggio (salita anche con 1 gb) oppure Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse
Ruota
Equilibrio 2"
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale (partenza e arrivo libero)

## Categoria LUPETTE e TIGROTTE – Programma LARGE

### **VOLTEGGIO**

**Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.**

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
LUPETTE	Altezza cm 40	Salto Pennello	Capovolta rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi (no tuffo); Verticale anche con salita a gb flesse e arrivo supina
TIGROTTE	Altezza cm 60	Salto Pennello	Capovolta rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi (no tuffo); Verticale anche con salita a gb flesse arrivo supina

### **TRAVE bassa – punti 10.00**

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi. **Tempomax di esecuzione 1'.**

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata su 1 piede (anche con l'aiuto di pedana o step)	Entrate
Due andature (minimo tre passi) senza pause, a scelta tra: avampiedi, quadrupedia, gb piegate o laterale	Andature
2 slanci degli arti inferiori dx e sx consecutivi busto eretto	Salti artistici
Passo composto saltato o Pennello spinta a 1 piede e ricado sullo stesso piede (gb libera tesa avanti fino a 45°)	Salti artistici
Salto pennello	Salti artistici
Mezzo giro su 1 o su 2 avampiedi	Giri
Equilibrio 2" su una gb atteggiamento libero	Equilibri e tenute
Da gb piegate braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Da in piedi sdraiarsi supini sulla trave e ritorno in piedi	Rovesciamenti
Uscita: Salto pennello oppure salto raccolto	Uscite

### **CORPO LIBERO - punti 10.00**

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30" e **max 1'**. Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Salto del gatto o Salto sforbiciata	Salti artistici
Salto pennello o Salto raccolto	Salti artistici
Mezzo giro su 1 o 2 avampiedi	Giri
Staccata sagittale o frontale o ponte 2" (partenza ed arrivo libero)	Mobilità
Capovolta avanti arrivo in piedi o indietro arrivo libero	Rotolamenti
Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse	Rotolamenti
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale (partenza e arrivo libero)	Rotolamenti
Ruota	Rovesciamenti
Verticale di passaggio o slancio di una gamba in verticale	Rovesciamenti
Equilibrio 2" su una gb in atteggiamento libero	Equilibri e tenute

**Categoria ALLIEVE E RAGAZZE – Programma LARGE**

***VOLTEGGIO***

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
ALLIEVE	Altezza cm 60		Capovolta rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti SALTATA arrivo in piedi (no tuffo)	Verticale anche con salita a gb flesse arrivo supina; Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)
RAGAZZE	Altezza cm 80		Capovolta rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti SALTATA arrivo in piedi (no tuffo)	Verticale anche con salita a gb flesse arrivo supina; Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)

***TRAVE bassa – punti 10.00***

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno due lunghezze della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

**Tempo max di esecuzione 1'.**

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata su 1 piede e posizione di equilibrio 1" (anche con l'aiuto di pedana o step)	Entrate
Tre andature (minimo tre passi) senza pause: avampiedi in relevè, laterale in relevè, gb piegate	Andature
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti ed 1 indietro dx e sx) consecutivi busto eretto	Salti artistici
Salto del gatto oppure o Pennello spinta a 1 piede e ricado sullo stesso piede (gb libera tesa avanti fino a 45°)	Salti artistici
Salto pennello con 1 cambio piede o Salto raccolto	Salti artistici
Mezzo giro in passè	Giri
Equilibrio in passè 2" + chiusura in relevè 2"	Equilibri e tenute
Candela di passaggio partenza e arrivo liberi	Equilibri e tenute
Capovolta avanti arrivo libero o Capovolta indietro partenza sedute arrivo libero	Rotolamenti
Da gb piegate braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Uscita: salto raccolto oppure salto divaricato frontalmente o Carpiato	Uscite

***Categoria ALLIEVE E RAGAZZE– Programma LARGE***

***CORPO LIBERO - punti 10.00***

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30” e max 1’.  
Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l’obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

<b>ELEMENTO</b>	<b>GRUPPO STRUTTURALE</b>
2 salti artistici spinta ad 1 piede eseguiti in serie (anche uguali)	Salti artistici
Salto raccolto o Salto pennello con ½ giro	Salti artistici
Mezzo giro in passè oppure 1/2 giro su due avampiedi + passo + 1/2 giro su due avampiedi	Giri
Staccata sagittale o frontale o ponte 2” (partenze e arrivi liberi)	Mobilità
Capovolta avanti + salto pennello	Rotolamenti
Capovolta indietro arrivo in piedi a gb divaricate	Rotolamenti
Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino alla verticale a gb flesse	Rotolamenti
Verticale di passaggio o sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	Rovesciamenti
Ruota o rovesciata avanti o indietro	Rovesciamenti
Squadra di forza 2” (partenza e arrivo libero)	Equilibri e Tenute

## Categoria JUNIOR E SENIOR – Programma LARGE

### ***VOLTEGGIO***

**Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.**

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio, sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
JUNIOR SENIOR	Altezza cm 80	Capovolta avanti SALTATA arrivo in piedi (no tuffo)	Verticale arrivo supina; Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)	Verticale + spinta e arrivo supino; Ruota con fase di spinta; Rondata in pedana e arrivo supino sui tappetoni

### ***TRAVE bassa – punti 10.00***

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno due lunghezze della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

**Tempo max di esecuzione 1'.**

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata su 1 piede e posizione di equilibrio 2" o squadra di forza 2"	Entrate
Salto gatto + pennello o Salto Pennello con cambio piede + Salto Pennello	Salti artistici
Pennello spinta a 1 piede e ricado sullo stesso piede (gb libera tesa avanti sopra a 45°) o Enjambee apertura minima 90°	Salti artistici
Enjambee spinta a 2 piedi apertura min. 90° o Salto raccolto	Salti artistici
Mezzo giro in passè + mezzo giro su due avampiedi o 1 giro in passè	Giri
Dal passè, distendere la gb a 45°, tornare alla posizione di passè e chiusura in relevè 2" o Orizzontale 2"	Equilibri e tenute
Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino 2" (partenze e arrivi liberi)	Equilibri e tenute
Candela 2" partenza e arrivo liberi o posizione a I 2"	Equilibri e tenute
Capovolta rotolata avanti arrivo libero o Capovolta indietro partenza sedute arrivo libero	Rotolamenti
Da gb piegate braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Ruota o Verticale di passaggio	Rovesciamenti
Uscita: salto divaricato frontalmente o carpiato o Salto pennello con ½ giro	Uscite

**Categoria JUNIOR E SENIOR – Programma LARGE**

***CORPO LIBERO - punti 10.00***

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30” e max 1’.  
Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l’obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

<b>ELEMENTO</b>	<b>GRUPPO STRUTTURALE</b>
2 salti artistici spinta a 1 piede eseguiti in serie (differenti)	Salto artistico
Salto raccolto con ½ giro o Salto pennello 360°	Salto artistico
Salto cosacco	Salto artistico
Enjambee apertura minima a 90°	Salto artistico
1 giro in passè o 1 giro a 45° o mezzo in passè + passo + mezzo in passè con altra gb	Giri
Staccata sagittale o frontale o ponte 2” (partenze e arrivi liberi)	Mobilità
Capovolta avanti + salto pennello con ½ giro o Capovolta avanti + verticale spinta a piedi uniti con arti inf. in atteggiamento libero	Rotolamento
Capovolta indietro arrivo in piedi a gb divaricate	Rotolamento
Verticale 2” o Verticale + capovolta	Rovesciamento
Rovesciata avanti o indietro o 2 ruote consecutive	Rovesciamento
Squadra di forza 2” (partenza e arrivo libero)	Equilibri e Tenute

## Categoria LUPETTE E TIGROTTE- Programma SUPER B

### ***VOLTEGGIO***

**Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.**

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 9	PUNTI 10	PUNTI 11
LUPETTE	Altezza cm 60	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi(no tuffo); Verticale anche con salita a gb flesse arrivo supino
TIGROTTE	Altezza cm 60	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi (no tuffo)	Verticale anche con salita a gb flesse arrivo supino; Ruotasenza fase di spinta (arrivo anche laterale)

### ***TRAVE alta/bassa - punti 11.00***

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia, realizzato su almeno una lunghezza della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi. Possibilità di esecuzione a trave bassa partendo da punti 10.80.

**Tempo max di esecuzione 1'15".**

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata su 1 piede e posizione di equilibrio 1" (anche con l'aiuto di pedana o step a trave bassa) o squadra di forza 2"	Entrate
Entrata salto in appoggio passaggio laterale di una gamba e arrivo a cavallo della trave a gambe divaricate e tese	Entrate
Tre andature (minimo tre passi) senza pause: avampiedi in relevè, laterale in relevè, gb piegate	Andature
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti ed 1 indietro dx e\o sx) consecutivi busto eretto	Salti artistici
Salto del gatto oppure o Pennello spinta a 1 piede e ricado sullo stesso piede (gb libera tesa avanti fino a 45°)	Salti artistici
Salto pennello con 1 cambio piede o Salto raccolto	Salti artistici
Mezzo giro in passè	Giri
Equilibrio in passè 2" + chiusura in relevè 2"	Equilibri e tenute
Candela di passaggio partenza e arrivo liberi	Equilibri e tenute
Da gb piegate braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Ponte	Mobilità
Uscita: salto raccolto oppure salto divaricato frontalmente o carpiato	Uscite



**Categoria LUPETTE E TIGROTTE- Programma SUPER B**

***CORPO LIBERO - punti 11.00***

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato. Tempomax di esecuzione **1' 15"**.

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
2 salti artistici spinta a 1 piede (anche uguali)	Salto artistico
Salto raccolto o Salto pennello con ½ giro	Salto artistico
Mezzo giro in passè oppure mezzo giro su due avampiedi + passo + mezzo giro su due avampiedi	Giri
Staccata sagittale o frontale o ponte 2" (partenze e arrivi liberi)	Mobilità
Capovolta avanti arrivo in piedi	Rotolamenti
Capovolta indietro arrivo libero	Rotolamenti
Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse	Rotolamenti
Verticale di passaggio o sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	Rovesciamenti
Ruota	Rovesciamenti
Squadra di forza 2" (partenza e arrivo libero)	Equilibri e Tenute

***PARALLELE ASIMMETRICHE - punti 11.00 – attr. facoltativo***

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

ELEMENTO
Entrate: Saltare all'appoggio ritto frontale Capovolta dietro con spinta A.I. alternati o uniti
Kippe
Slancio dietro sotto lo staggio
Dall'appoggio: passaggio di una gb e arrivo in appoggio gamba infilata con o senza salto di mano
Dall'appoggio gamba infilata sotto uscire
Dall'appoggio gamba infilata: passaggio di una gb e arrivo all'appoggio frontale con cambio di fronte
Dall'appoggio gamba infilata: bascule con 1 gb in presa poplitea
Dall'appoggio gamba infilata: giro avanti o dietro
Giro addominale dietro
Salire con posa dei piedi alternata sullo S.I. o Slancio e posa dei piedi
Da ritti S.I. passare alla sospensione S.S.
Dall'appoggio: serie di due traslocazioni laterali a dx o sx a corpo e braccia tese
Uscite: Slancio dietro e arrivo a terra di fronte allo S.I. Dall'appoggio capovolta avanti Dall'oscillazione S.S. abbandonare le impugnature e saltare a terra dietro

## Categoria ALLIEVE E RAGAZZE – Programma SUPER B

### **VOLTEGGIO**

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 9	PUNTI 10	PUNTI 11
<b>ALLIEVE</b>	Altezza cm 60	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi (no tuffo)	Verticale anche con salita a gb flesse arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino; Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)
<b>RAGAZZE</b>	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi (no tuffo)	Verticale e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino; Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)

### **TRAVE alta/bassa - punti 11.00**

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia, realizzato su almeno due lunghezze della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi. Possibilità di esecuzione a trave bassa partendo da punti 10.80.

Tempo max di esecuzione **1'15"**.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata: battuta + salto pennello o Squadra di forza 2" o Capovolta avanti	Entrate
Salto gatto + salto pennello o Salto Pennello + salto raccolto	Salti artistici
Pennello spinta a 1 piede e ricado sullo stesso piede (gb libera tesa avanti sopra a 45°) o Enjambee apertura min. 90°	Salti artistici
Enjambee spinta a 2 piedi apertura minimo a 90° o Salto raccolto	Salti artistici
Mezzo giro in passè + mezzo giro su 2 avampiedi o mezzo giro gamba a 45°	Giri
Dal passè distendere la gb a 45°, tornare alla posizione di passè e chiusura in relevè 2"	Equilibri e tenute
Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino 2" (partenza e arrivo libero) o Posizione a I 2"	Equilibri e tenute
Candela 2" partenza e arrivo liberi	Equilibri e tenute
Capovolta rotolata avanti (partenza e arrivo libero) o Capovolta indietro partenza seduta ed arrivo libero	Rotolamenti
Da gb piegate braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Ruota o Verticale (di passaggio o sagittale)	Rovesciamenti
Ponte o ponte + rovesciata indietro (partenza ed arrivo libero)	Mobilità
Uscita : Trave bassa - Pennello con ½ giro o Carpio divaricato o Rondata Trave alta - Carpio divaricato o Rondata o Salto giro avanti raccolto	Uscite

***Categoria ALLIEVE E RAGAZZE– Programma SUPER B***

***CORPO LIBERO - punti 11.00***

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato. Tempomax di esecuzione **1'15"**.

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
2 salti artistici spinta a 1 piede (differenti)	Salto artistico
Enjambee apertura minima a 90°	Salto artistico
Salto raccolto con ½ giro o Salto pennello con 1 giro	Salto artistico
Salto Cosacco o Enjambee sul posto apertura minima a 90°	Salto artistico
1 giro in passé o mezzo giro in passé + passo + mezzo giro in passé	Giri
Staccata sagittale o frontale (partenze e arrivi liberi)	Mobilità
Capovolta avanti + salto pennello o Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a gambe flesse	Rotolamenti
Capovolta indietro arrivo in piedi a gambe divaricate	Rotolamenti
Verticale 2° o verticale capovolta	Rovesciamenti
Rovesciata avanti o indietro o Ruota	Rovesciamenti
Squadra di forza 2° (partenza e arrivo libero)	Equilibri e Tenute
1 ribaltamento	Ribaltamenti

***PARALLELE ASIMMETRICHE - punti 11.00 – attr. facoltativo***

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

ELEMENTO
Entrate: Capovolta dietro con spinta A.I. uniti o alternati;
Kippe
Slancio dietro sotto lo staggio
Slancio dietro e posa dei piedi S.I. a gambe unite o divaricate
Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato sotto lo staggio
Dall'appoggio: passaggio di una gamba con o senza salto di mano e arrivo in appoggio gamba infilata
Dall'appoggio gamba infilata: giro dietro o avanti
Dall'appoggio gamba infilata: bascule con 1 gamba in presa poplitea
Giro addominale dietro
Giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)
Da ritti S.I. passare alla sospensione S.S.
Dall'oscillazione S.S. salire in capovolta
Uscite: Dall'oscillazione S.S. abbandonare le impugnature e saltare a terra dietro
Capovolta avanti
Guizzo S.S.
Fioretto (anche con posa dei piedi alternati)

## Categoria JUNIOR E SENIOR – Programma SUPER B

### **VOLTEGGIO**

**Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.**

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 9	PUNTI 10	PUNTI 11
<b>JUNIOR SENIOR</b>	Altezza cm 80	Verticale e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino; Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)	Rondata e/o ribaltata; Ruota con fase di spinta; Rondata in pedana + arrivo supino sui tappetoni

### **TRAVE alta/bassa - punti 11.00**

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia, realizzato su almeno due lunghezze della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi. Possibilità di esecuzione a trave bassa partendo da punti 10.80.

Tempo max di esecuzione **1'15"**.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata: battuta + salto pennello o Squadra di forza 2" o Capovolta avanti	Entrate
Salto del gatto + pennello con cambio piede o Salto Pennello + enjambee spinta a 2 piedi apertura min. 90°	Salti artistici
Pennello spinta a 1 piede e ricado sullo stesso piede (gb libera tesa avanti sopra i 45°) o enjambee	Salti artistici
Salto cosacco o enjambee spinta a 2 piedi	Salti artistici
1 giro in passè o mezzo giro gamba a 45°	Giri
Orizzontale 2" oppure dal passè distendere la gb a 90°, tornare alla posizione di passè e chiusura in relevè 2"	Equilibri e tenute
Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino 2" (partenza e arrivo libero) o Posizione a I 2"	Equilibri e tenute
Candela 2" partenza e arrivo in piedi	Equilibri e tenute
Capovolta rotolata avanti arrivo libero o Capovolta indietro partenza seduta arrivo libero	Rotolamenti
Verticale sagittale apertura min. 90° oppure da gb piegate: verticale spinta a piedi uniti (arti inferiori in atteggiamento libero)	Rovesciamenti
Ruota	Rovesciamenti
Ponte + rovesciata indietro o Rovesciata indietro (partenza ed arrivo libero)	Rovesciamenti
Uscita: Trave bassa - pennello con 1 giro o carpiato divaricato o rondata Trave alta - Rondata o Salto giro raccolto avanti o indietro	Uscite

***Categoria JUNIOR E SENIOR– Programma SUPER B***

***CORPO LIBERO***

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, tempo max di esecuzione **1'15"**.

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

<b>ELEMENTO</b>	<b>GRUPPO STRUTTURALE</b>
2 salti artistici spinta a 1 piede (differenti di cui almeno uno con rotazione di ½ giro A\L)	Salto artistico
Enjambee	Salto artistico
Salto cosacco con ½ giro o Salto raccolto 1 giro	Salto artistico
Enjambee spinta a 2 piedi o Salto carpio divaricato apertura minima a 90°	Salto artistico
1 giro e mezzo in passé o Mezzo giro a 90° o 1 giro in passé su una gamba + 1 giro in passé sull'altra gamba	Giri
Staccata sagittale o frontale (partenze ed arrivi liberi)	Mobilità
Capovolta avanti + ruota o Capovolta avanti + verticale spinta a piedi uniti (arti inferiori in atteggiamento libero)	Rotolamenti
Capovolta indietro arrivo in piedi gb unite	Rotolamenti
Verticale 2" o Verticale mezzo giro	Rovesciamenti
Rovesciata avanti + ruota o Rovesciata indietro + salto pennello	Rovesciamenti
Squadra di forza 2"	Equilibri e Tenute
Salto giro raccolto avanti o indietro (entrambi gli elementi possono arrivare da un ribaltamento)	Salto
1 Ribaltamento	Ribaltamenti

***PARALLELE ASIMMETRICHE - punti 11.00 – attr. facoltativo***

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

<b>ELEMENTO</b>
Entrate: Capovolta dietro con spinta A.I. uniti o Kippe
Slancio dietro sotto lo staggio
Slancio dietro e posa dei piedi S.I. a gb unite o divaricate
Slancio dietro a gb divaricate e corpo squadrato sotto lo staggio
Dall'appoggio: passaggio di una gb con salto di mano e arrivo in appoggio gamba infilata
Dall'appoggio gamba infilata: giro dietro o avanti
Dall'appoggio gamba infilata: bascule con 1 gb in presa poplitea
Giro addominale dietro
Giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)
Da ritti S.I. passare alla sospensione S.S.
Dall'oscillazione S.S. salire in capovolta
Uscite: Dall'oscillazione S.S. abbandonare le impugnature e saltare a terra dietro
Capovolta avanti
Guizzo S.S.
Fioretto S.I. anche con posa dei piedi alternatio S.S.

## Categoria LUPETTE– Programma SUPER A

### VOLTEGGIO

**Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.**

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo serneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10	PUNTI 11
LUPETTE	Altezza cm 60		Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi; Verticale anche con salita a gb flesse e arrivo supino

### *TRAVE alta \ bassa - punti 11.00*

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia, realizzato su almeno una lunghezza della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi. Possibilità di esecuzione a trave bassa partendo da punti 10.60.

Tempo max di esecuzione **1' 15"**.

ELEMENTO	GRUPPI STRUTTURALI
Entrata su 1 piede e posizione di equilibrio 1" (anche con l'aiuto di pedana o step a trave bassa) o squadra di forza 2"	Entrata
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti ed 1 indietro dx e \o sx) consecutivi busto eretto	Salti artistici
Salto del gatto oppure o Pennello spinta a 1 piede e ricado sullo stesso piede (gb libera tesa avanti fino a 45°)	Salti artistici
Salto pennello con 1 cambio piede	Salti artistici
Tre andature (minimo tre passi) senza pause: avampiedi in releve, laterale in relevè, gb piegate	Andature
Mezzo giro in passè	Giri
Equilibrio gb tesa a 45° 2"+ chiusura in relevè 2"	Equilibri e tenute
Candela 2" partenza e arrivo liberi	Equilibri e tenute
Ponte 2"(partenza ed arrivo libero)	Mobilità
Capovolta avanti arrivo libero o capovolta indietro partenza seduta arrivo libero	Rotolamenti
Da gb piegate braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Uscita: salto raccolto oppure salto divaricato frontalmente o carpiato	Uscite

***Categoria LUPETTE- Programma SUPER A***

***CORPO LIBERO - punti 11.00***

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, tempo max di esecuzione **1' 15"**. Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi.

<b>ELEMENTO</b>	<b>GRUPPI STRUTTURALI</b>
2 salti artistici spinta a 1 piede (anche uguali)	Salto artistico
Enjambee apertura minima a 90°	Salto artistico
Salto raccolto o Salto pennello con 1/2 giro	Salto artistico
Mezzo giro in passè oppure 1\2 giro su due avampiedi + passo + 1\2 giro su due avampiedi	Giri
Staccata sagittale o frontale o ponte 2" (partenze e arrivi liberi)	Mobilità
Capovolta avanti + salto pennello	Rotolamenti
Capovolta indietro arrivo libero	Rotolamenti
Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino alla verticale a gb flesse	Rotolamenti
Verticale di passaggio o sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	Rovesciamenti
Ruota	Rovesciamenti
Squadra di forza 2" (partenza e arrivo libero)	Equilibri e tenute

***PARALLELE ASIMMETRICHE - punti 11.00 – attr. facoltativo***

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

<b>ELEMENTO</b>
Entrate: Saltare all'appoggio ritto frontale; Capovolta dietro con spinta A.I. alternati o uniti; Salire in basculle con 1 gamba infilata; Kippe
Slancio dietro sotto lo staggio
Dall'appoggio: passaggio di una gb e arrivo in appoggio gamba infilata con o senza salto di mano
Dall'appoggio gamba infilata sotto uscire
Dall'appoggio gamba infilata: passaggio di una gb e arrivo all'appoggio frontale con cambio di fronte
Dall'appoggio gamba infilata: basculle con 1 gb in presa poplitea
Dall'appoggio gamba infilata: giro avanti o dietro
Giro addominale dietro
Salire con posa dei piedi alternata sullo S.I. o slancio dietro e posa dei piedi S.I. a gb unite o divaricate
Da ritti S.I. passare alla sospensione S.S.

Uscite: Slancio dietro e arrivo a terra di fronte allo S.I.;  
Dall'appoggio capovolta avanti;  
Dall'oscillazione S.S. abbandonare le impugnature e saltare a terra dietro

### **Categoria TIGROTTE- Programma SUPER A**

#### **VOLTEGGIO**

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo serneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10	PUNTI 11
<b>TIGROTTE</b>	Altezza cm 60	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi; Verticale anche con salita a gb flesse e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino; Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)

#### **TRAVE alta/bassa - punti 11.00**

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia, realizzato su almeno una lunghezza della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi. Possibilità di esecuzione a trave bassa partendo da punti 10.60.

Tempo max di esecuzione **1' 15"**.

ELEMENTO	GRUPPI STRUTTURALI
Entrata su 1 piede e posizione di equilibrio 2" (trave bassa) o squadra di forza 2"	Entrata
Salto gatto + pennello o Salto Pennello con cambio piede + Salto Pennello	Salti artistici
Enjambee spinta 2 piedi apertura min. 90° o salto raccolto	Salti artistici
Pennello spinta a 1 piede e ricado sullo stesso piede (gb libera tesa sopra i 45°) o Enjambee apertura min. 90°	Salti artistici
Mezzo giro in passè	Giri
Dal passè distendere la gb a 45°, tornare alla posizione di passè e chiusura in relevè 2"	Equilibri e tenute
Candela 2" partenza e arrivo liberi o posizione a I 2"	Equilibri e tenute
Capovolta rotolata avanti o indietro arrivo libero	Rotolamenti
Ponteo Ponte + rovesciata indietro (partenza ed arrivo libero)	Mobilità
Slancio alla verticale di una gb in appoggio su arti superiori oppure da gb piegate braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Uscita: Trave bassa: salto divaricato frontalmente o carpiato o pennello con ½ giro Trave alta: rondata senza fase di volo o Salto carpiato	Uscite



***Categoria TIGROTTE- Programma SUPER A***

***CORPO LIBERO Tigrotte Super A- punti 11.00***

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, max di esecuzione **1' 15"**. Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi.

<b>ELEMENTO</b>	<b>GRUPPI STRUTTURALI</b>
2 salti artistici spinta a 1 piede (differenti)	Salto artistico
Enjambee apertura minima a 90°	Salto artistico
Salto raccolto con 1/2 giro o Salto Pennello con 1 giro	Salto artistico
Salto Cosacco o Enjambee spinta a due piedi apertura minima a 90°	Salto artistico
1 giro in passè oppure mezzo giro in passè + mezzo giro su due avampiedi	Giri
Staccata sagittale o frontale (partenze e arrivi liberi)	Mobilità
Capovolta avanti + salto pennello con 1/2 giro o Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a gb flesse	Rotolamenti
Capovolta indietro arrivo in piedi a gb divaricate	Rotolamenti
Verticale capovolta o Ruota	Rovesciamenti
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro	Rovesciamenti
Squadra di forza 2" (partenza e arrivo libero)	Equilibri e tenute

***PARALLELE ASIMMETRICHE - punti 11.00 – attr. facoltativo***

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

<b>ELEMENTO</b>
Entrate: Capovolta dietro con spinta A.I. uniti Kippe
Slancio dietro sotto lo staggio
Salire con posa dei piedi alternata sullo S.I. o slancio dietro e posa dei piedi S.I. a gb unite o divaricate
Dall'appoggio: passaggio di una gb con salto di mano e arrivo in appoggio gamba infilata
Dall'appoggio gamba infilata: giro dietro o avanti
Dall'appoggio gamba infilata: bascule con 1 gb in presa poplitea
Giro addominale dietro
Giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)
Da ritti S.I. passare alla sospensione S.S.
Dall'oscillazione S.S. salire in capovolta
Uscite: Dall'oscillazione S.S. abbandonare le impugnature e saltare a terra dietro Guizzo S.S. Fioretto S.I. o S.S.

## Categoria ALLIEVE– Programma SUPER A

### ***VOLTEGGIO***

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo serneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10	PUNTI 11
<b>ALLIEVE</b>	Altezza cm 80	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi; Verticale anche con salita a gb flesse e arrivo supino	Verticale e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino; Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)

### ***TRAVE alta/bassa - punti 11.00***

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia, realizzato su almeno due lunghezze della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi. Possibilità di esecuzione a trave bassa partendo da punti 10.60.

Tempo max di esecuzione **1' 15"**.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata: battuta + salto pennello o squadra di forza 2" o capovolta avanti	Entrate
Salto del gatto + pennello con cambio piede o Salto Pennello + Salto raccolto	Salti artistici
Sissonne o Enjambee	Salti artistici
Salto cosacco o enjambee spinta a 2 piedi o pennello con 1/2 giro	Salti artistici
1 giro in passè o mezzo 1\2 giro gamba a 45°	Giri
Dal passè distendere la gb a 90°, tornare alla posizione di passè e chiusura in relevè 2" o Equilibrio a gb tesa a 90° avanti o in fuori	Equilibri e tenute
Candela 2" partenza e arrivo in piedi o posizione a I 2"	Equilibri e tenute
Capovolta rotolata avanti arrivo in piedi o Capovolta indietro partenza in piedi e arrivo libero	Rotolamenti
Verticale sagittale apertura min. 90° oppure da gb piegate braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Ponte+rovesciata indietro o Rovesciata indietro	Rovesciamenti
Uscita: Trave bassa: pennello con 1 giro o carpiato divaricato o rondata Trave alta: rondata o salto giro raccolto avanti o indietro	Uscite

## ***Categoria ALLIEVE- Programma SUPER A***

### ***CORPO LIBERO Allieve Super A- punti 11.00***

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, tempo massimo di esecuzione **1' 15"**. Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi.

<b>ELEMENTO</b>	<b>GRUPPO STRUTTURALE</b>
2 salti artistici spinta a 1 piede (differenti) di cui almeno uno con 1/2 giro A\L	Salto artistico
Enjambee	Salto artistico
Salto Raccolto con 1/2 giro o Salto pennello con 1 giro	Salto artistico
Salto cosacco o Enjambee spinta a due piedi o Carpio divaricato	Salto artistico
1 giro in passè o 1 giro a 45°	Giri
Capovolta avanti saltata + Salto pennello con 1/2 giro o Capovolta avanti + verticale spinta a piedi uniti (arti inferiori in atteggiamento libero)	Rotolamenti
Capovolta indietro arrivo in piedi gb unite	Rotolamenti
Verticale 2"	Rovesciamenti
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro o due Ruote consecutive	Rovesciamenti
Squadra di forza 2" (partenza e arrivo libero)	Equilibri e tenute
1 Ribaltamento	Ribaltamenti
Salto giro raccolto avanti o indietro (entrambi gli elementi possono arrivare da un ribaltamento)	Salto

### ***PARALLELE ASIMMETRICHE - punti 11.00 – attr. facoltativo***

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

<b>ELEMENTO</b>	<b>VALORE</b>
Entrate: Capovolta dietro con spinta A.I. uniti Kippe	Punti 1.00
Slancio dietro sopra lo staggio	Punti 1.00
Slancio dietro e posa dei piedi S.I. a gb unite o divaricate	Punti 1.00
Slancio dietro a gb divaricate e corpo squadrato sotto lo staggio	Punti 1.00
Dall'appoggio: passaggio di una gb con salto di mano e arrivo in appoggio gamba infilata	Punti 1.00
Dall'appoggio gamba infilata: giro dietro o avanti	Punti 1.00
Dall'appoggio gamba infilata: bascule con 1 gb in presa poplitea	Punti 1.00
Giro addominale dietro	Punti 1.00
Giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)	Punti 1.00
Da ritti S.I. passare alla sospensione S.S.	Punti 1.00
Dall'oscillazione S.S. salire in capovolta	Punti 1.00
Uscite: Dall'oscillazione S.S. abbandonare le impugnature e saltare a terra dietro Guizzo S.S. Fioretto S.I. o S.S.	Punti 1.00

## Categoria RAGAZZE- Programma SUPER A

### ***VOLTEGGIO***

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo serneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10	PUNTI 11
<b>RAGAZZE</b>	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi; Verticale anche con salita a gb flesse e arrivo supino	Verticale e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino; Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)	Rondata; Ribaltata; Ruota con fase di spinta; Rondata in pedana + arrivo di schiena sui tappetoni

### ***TRAVE alta/bassa - punti 11.00***

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia, realizzato su almeno due lunghezze della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi. Possibilità di esecuzione a trave bassa partendo da punti 10.60.

Tempo max di esecuzione **1'e 30"**.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata: battuta in pedana e salto pennello o squadra di forza 2" o capovolta avanti + salto pennello	Entrate
Salto del gatto + Salto pennello o Salto Pennello + Enjambee spinta a 2 piedi	Salti artistici
Sissonne o Enjambee	Salti artistici
Salto cosacco o enjambee spinta a 2 piedi o pennello con ½ giro	Salti artistici
1 giro in passè o mezzo giro gamba a 45°	Giri
Orizzontale 2" o Equilibrio gb tesa a 90° in avanti o in fuori	Equilibri e tenute
Candela 2" partenza e arrivo in piedi + salto pennello o posizione a I 2"	Equilibri e tenute
Capovolta rotolata avanti arrivo in piedi o Capovolta indietro partenza in piedi e arrivo libero	Rotolamenti
Verticale sagittale apertura minima 160° Da gb piegate: verticale spinta a piedi uniti (arti inferiori in atteggiamento libero)	Rovesciamenti
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro	Rovesciamenti
Ruota	Rovesciamenti
Un ribaltamento	Ribaltamenti
Uscita Trave bassa: pennello con 1 giro o carpiato divaricato o rondata Trave alta: rondata o salto giro raccolto avanti o indietro	Uscite

**Categoria RAGAZZE– Programma SUPER A**

***CORPO LIBERO Ragazze Super A- punti 11.00***

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, tempo massimo di esecuzione **1.30''**. Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi.

<b>ELEMENTO</b>	<b>GRUPPO STRUTTURALE</b>
Enjambee + Salto del gatto o Enjambee + Enjambee	Salto artistici
Salto Carpio divaricato con ½ giro	Salto artistici
Salto pennello con 1 giro o Enjambee spinta a due piedi con ½ giro apertura minima 90°	Salto artistici
Salto cosacco con ½ giro o Salto raccolto con 1 giro	Salto artistici
1 giro e mezzo in passè o 1 giro a gb tesa a 45°	Giri
Capovolta avanti saltata + Salto pennello con ½ giro o Capovolta avanti + verticale spinta a piedi uniti (arti inferiori in atteggiamento libero)	Rotolamenti
Capovolta indietro alla verticale (anche a braccia piegate)	Rotolamenti
Squadra di forza 2'' (partenza e arrivo libero)	Equilibri e tenute
Verticale 2''	Rovesciamenti
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro	Rovesciamenti
Ribaltata+ pennello o Rondata + enjambèe sul posto	Ribaltamenti
Flicflac smezzato o unito indietro o Flicflac Avanti	Ribaltamenti
Salto giro raccolto avanti o indietro (entrambi gli elementi possono arrivare da un ribaltamento)	Salto

***Categoria RAGAZZE– Programma SUPER A***

***PARALLELE ASIMMETRICHE Ragazze Super A- punti 11.00***

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (ogni elemento ha valore di 1 punto)scelti tra quelli proposti nella griglia.

ELEMENTO	VALORE
Entrate: Capovolta dietro con spinta A.I. uniti e tesi Kippe	Punti 1.00
Slancio dietro all'orizzontale	Punti 1.00
Slancio dietro a gb divaricate e corpo squadrato sopra lo staggio	Punti 1.00
Slancio dietro e posa dei piedi S.I. a gb unite o divaricate	Punti 1.00
Dall'appoggio: passaggio di una gb con salto di mano e arrivo gamba infilata	Punti 1.00
Dall'appoggio gamba infilata: giro dietro o avanti	Punti 1.00
Dall'appoggio gamba infilata: basculle con 1 gb in presa poplitea	Punti 1.00
Giro addominale dietro	Punti 1.00
Giro addominale avanti a gb flesse (ochetta)	Punti 1.00
Kippebreve o Kippe S.S.	Punti 1.00
Da ritti S.I. passare alla sospensione S.S.	Punti 1.00
Dall'oscillazione S.S. salire in capovolta	Punti 1.00
Dall'appoggio mezza volta	Punti 1.00
Uscite: Dall'oscillazione S.S. abbandonare le impugnature e saltare a terra dietro Guizzo S.S. Fioretto S.I. o S.S.	Punti 1.00

## Categoria JUNIOR e SENIOR- Programma SUPER A

### ***VOLTEGGIO***

**Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.**

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo serneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10	PUNTI 11
JUN\SEN	Altezza cm 80	Verticale e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino; Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)	Rondata; Ribaltata; Ruota con fase di spinta; Rondata in pedana + arrivo di schiena sui tappetoni	Rondata in pedana + flic sui tappetoni; Rondata e/o Ribaltata arrivo su tappetone supplementare di 20cm

### ***TRAVE alta/bassa - punti 11.00***

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia, realizzato su almeno due lunghezze della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi. Possibilità di esecuzione a trave bassa partendo da punti 10.60.

Tempo max di esecuzione **1'e 30"**.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata: battuta in pedana e salto pennello o squadra di forza 2" o capovolta avanti + salto pennello	Entrate
Salto del Gatto + Salto sforbiciata o Salto cosacco con spinta a 1 + Salto del gatto	Salti artistici
Salto pennello + Salto cosacco o Salto pennello + Enjambee spinta a 2 piedi	Salti artistici
Sissonne o Enjambee	Salti artistici
Salto cosacco o enjambee spinta a 2 piedi o pennello con 1/2 giro	Salti artistici
1 giro in passè o mezzo giro gamba a 90°	Giri
Orizzontale 2" o Equilibrio gb tesa a 90° in avanti o in fuori	Equilibri e tenute
Candela 2" partenza e arrivo in piedi + salto pennello o posizione a I 2"	Equilibri e tenute
Capovolta avanti + salto pennello o capovolta indietro partenza e arrivo in piedi	Rotolamenti
Verticale sagittale apertura minima 160° + Salto pennello o Salto del gatto+Ruota	Rovesciamenti
Da gb piegate: verticale spinta a piedi uniti (arti inferiori in atteggiamento libero)	Rovesciamenti
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro	Rovesciamenti
Un ribaltamento	Ribaltamenti
Uscita Trave bassa - pennello con 1 giro o carpiato divaricato o rondata Trave alta - rondata o salto giro raccolto avanti o indietro	Uscite

## Categoria JUNIOR e SENIOR– Programma SUPER A

### ***CORPO LIBERO Junior/Senior Super A- punti 11.00***

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, tempo massimo di esecuzione **1.30"**. Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Enjambee cambio o Enjambee	Salti artistici
Enjambee + Salto del gatto con ½ giro o Enjambee + enjambee laterale	Salti artistici
Salto cosacco con ½ giro o Salto raccolto con 1 girooSalto carpiato divaricato	Salti artistici
Salto pennello 1 giro e mezzo o Enjambee spinta a due piedi con ½ giro	Salti artistici
1 giro perno in passè 540° o Mezzo giro a gb tesa a 90°oppure 1 giro in passè + 1 giro in passè su altra gb senza scendere dal relevè	Giri
Capovolta avanti saltata + Salto pennello 360° o Capovolta avanti + verticale(salita a gambe unite e tese).	Rotolamenti
Capovolta indietro alla verticale	Rotolamenti
Squadra di forza 2" (partenza e arrivo libero)	Equilibri e tenute
Verticale + giro 180°	Rovesciamenti
Rovesciata indietro + salto pennello oppure Rovesciata avanti + ruota	Rovesciamenti
Rondata + enjambee spinta a due piedi oppure flic indietrosmezzato o unito (anche con rondata)	Ribaltamenti
Ribaltata o flic avanti	Ribaltamenti
Salto giro avanti raccolto + capovolta avanti o salto dietro (entrambi gli elementi possono arrivare da un ribaltamento)	Salti



## Categoria JUNIOR e SENIOR– Programma SUPER A

### **PARALLELE ASIMMETRICHE Junior/Senior Super A** *punti 11.00 – attr. facoltativo*

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**)scelti tra quelli proposti nella griglia.

Entrate: Capovolta dietro con spinta A.I. uniti e tesi Kippe	Punti 1.00
Slancio dietro all'orizzontale	Punti 1.00
Slancio dietro a gb divaricate e corpo squadrato sopra lo staggio	Punti 1.00
Slancio dietro e posa dei piedi S.I. a gb unite o divaricate	Punti 1.00
Dall'appoggio: passaggio di una gb con salto di mano e arrivo gamba infilata	Punti 1.00
Dall'appoggio gamba infilata: giro dietro o avanti	Punti 1.00
Giro addominale dietro	Punti 1.00
Giro addominale avanti a gb flesse (ochetta)	Punti 1.00
Giro di pianta a gb unite	Punti 1.00
Kippe breve o Kippe infilata a 1 o a 2	Punti 1.00
Da ritti S.I. passare alla sospensione S.S.	Punti 1.00
Dall'oscillazione S.S. salire in capovolta	Punti 1.00
Dall'appoggio mezza volta	Punti 1.00
Kippe S.S.	Punti 1.00
Uscite: Dall'oscillazione S.S. abbandonare le impugnature e saltare a terra dietro Guizzo S.S. Fioretto S.I. o S.S.	Punti 1.00

## **PROGRAMMA TOP LEVEL**

### **REGOLAMENTO TOP LEVEL GARA INDIVIDUALE, CATEGORIE ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR.**

- La gara è **individuale** ed obbligatoria per le ginnaste tesserate FGI/GAF che abbiano gareggiato nell'anno in corso in competizioni del settore GOLD, Silver LD e LE (eccellenza).
- **Per gli sbarramenti con la F.G.I. si fa riferimento alle gare Individuali e non al Programma a squadre.**
- Alla gara possono partecipare anche le atlete tesserate solo CSI oppure FGI che abbiano le capacità per affrontare tale tipo di gara.
- Ogni ginnasta deve presentare **obbligatoriamente** un esercizio a corpo libero, trave, volteggio e parallele.  
**La classifica terrà conto dei quattro punteggi ottenuti.**
- Ogni società può partecipare con un numero illimitato di ginnaste
- Questa categoria verrà giudicata secondo le linee guida CSI.
- La suddivisione per età per l'anno sportivo 2018/2019 è la seguente:
  - ALLIEVE 1 = 2011 (8 ANNI COMPIUTI) 2010 2009
  - ALLIEVE 2 = 2008 2007
  - JUNIOR 1 = 2006
  - JUNIOR 2 = 2005 2004
  - SENIOR = DAL 2003 e precedenti
- **Il valore di partenza di ciascun esercizio si evince dalla somma del valore di max 10 elementi scelti uno per riga (da riga 1 a riga 10).**
- **Le prime 5 righe costituiscono i gruppi strutturali. Per ogni gruppo strutturale mancante verrà assegnata una penalità di 0,30. Composizione del punteggio: Somma degli Elementi Eseguiti (nota D) + 10,00 – Penalità = Punteggio Finale.**
- **A TRAVE, CORPO LIBERO e PARALLELE l'esercizio deve essere composto da un numero minimo di 7 elementi appartenenti a righe diverse.**
- Non possono essere eseguiti due elementi appartenenti alla stessa riga, in tal caso verrà riconosciuto l'elemento di maggior valore.
- **In caso di ripetizione** dello stesso elemento verrà riconosciuto il primo eseguito secondo **l'ordine cronologico** nell'esercizio.
- Se la ginnasta esegue **più elementi di quelli richiesti**, verranno presi in considerazione quelli che consentiranno il **più alto valore di partenza.**
- Se la somma degli elementi presentati dovesse superare il valore massimo di partenza tale valore resterebbe comunque **invariato a seconda della categoria di appartenenza.**
- **Al VOLTEGGIO la ginnasta deve eseguire un salto per riga, vale la media dei 2 salti eseguiti. Il valore del salto che esegue deve corrispondere al valore di partenza della sua categoria.** (es. allieve 1 deve eseguire il salto massimo da punti 2.50 quindi verticale arrivo supino o ruota)
- Se la ginnasta esegue un elemento dichiarato nella scheda ma questo non venisse riconosciuto dalla giuria, la ginnasta si vedrà assegnare, se è possibile, un altro elemento presente nella scheda riconducibile a ciò che ha eseguito.

**TABELLA DEI VALORI DI PARTENZA**

	<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
CATEGORIA ALLIEVE 1	2,50 PUNTI	2,50 PUNTI	2,50 PUNTI	2,50 PUNTI
CATEGORIA ALLIEVE 2	3,00 PUNTI	3,00 PUNTI	3,00 PUNTI	3,00 PUNTI
CATEGORIA JUNIOR 1	3,50 PUNTI	3,50 PUNTI	3,50 PUNTI	3,50 PUNTI
CATEGORIA JUNIOR 2	4,00 PUNTI	4,00 PUNTI	4,00 PUNTI	4,00 PUNTI
CATEGORIA SENIOR	4,50 PUNTI	4,50 PUNTI	4,50 PUNTI	4,50 PUNTI

**PENALITÀ PER ESERCIZIO CON MENO DI 7 ELEMENTI**

- Punti 2,00 per esercizio con 6 elementi
- Punti 3,00 per esercizio con 5 elementi
- Punti 6,00 per esercizio con 4/3 elementi
- Punti 8,00 per esercizio con 2/1 elementi

**REGOLE PER LA COMPILAZIONE DELLE SCHEDE DI GARA**

Ciascun allenatore dovrà compilare le schede del programma allegato apponendo un trattino nell'angolo in basso a destra oppure evidenziando l'elemento che la ginnasta esegue in esercizio.

È necessario compilare anche le 'schede computista' che troverete insieme alle schede di dichiarazione.

E' obbligatorio scrivere nome-cognome-società- programma affrontato-anno di nascita. Non vi sono penalità per errata dichiarazione. Sarà compito dei computisti eseguire i conteggi, pertanto non va scritto nulla nello spazio a destra relativo al valore di partenza.

**CLASSIFICHE**

In caso di parimerito per la categoria allieve e junior vincerà la ginnasta più giovane, mentre nella categoria senior vincerà la ginnasta più anziana.

## ***VOLTEGGIO***

- **Per tutte le categorie, vale la media dei salti.**
- La ginnasta deve eseguire 1 salto per riga.
- Altezza dei tappetoni è di 80cm. Nella categoria JUNIOR 2 e SENIOR è previsto l'uso di un tappetone supplementare per l'arrivo.
- Non verranno penalizzati i passi in eccesso avanti per i salti con arrivo in avanti, indietro per i salti con arrivo indietro, laterali per i salti con arrivo laterali.
- E' concessa una terza rincorsa senza penalità, qualora la ginnasta non tocchi in nessun modo l'attrezza. Non verrà autorizzata una quarta rincorsa.

## ***TRAVE***

- **Le prime 5 righe costituiscono i gruppi strutturali. Per ogni gruppo strutturale mancante verrà assegnata una penalità di 0,30.**
- Gli elementi **non** possono essere ripetuti ad eccezione di:
  - **capovolta avanti**, che può essere effettuata sia in entrata che come acro avanti;
  - **rondata** che può essere effettuata sia in uscita che come acro3;
  - **salto pennello** che può essere eseguito più volte
- L'esercizio a trave deve essere eseguito su trave alta (mt.1,20 – mt.1,05 dal suolo).
- **Tempo massimo di esecuzione 1' 30".**

## ***CORPO LIBERO***

- **Le prime 5 righe costituiscono i gruppi strutturali. Per ogni gruppo strutturale mancante verrà assegnata una penalità di 0,30.**
- Gli elementi **non** possono essere ripetuti ad eccezione di **rondata, ribaltata e flicflac indietro.**
- Il corpo libero è da eseguirsi su striscia facilitante o tavolato in base agli attrezzi presenti in campo gara, resta inteso che le società verranno avvisate prima della presenza o meno del tavolato.
- L'accompagnamento musicale è obbligatorio e la musica può essere anche cantata. **Tempo massimo di esecuzione 1' 30".**

## ***PARALLELE ASIMMETRICHE***

- **Le prime 5 righe costituiscono i gruppi strutturali. Per ogni gruppo strutturale mancante verrà assegnata una penalità di 0,30.**
- Gli elementi presenti su più righe possono essere ripetuti, ma **NON** verranno conteggiati ai fini della Nota D.

## VOLTEGGIO

Tab 1 Volteggio	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50
<b>ELEMENTI AVANTI</b>	Capovolta avanti saltata (no tuffo)	Verticale ed arrivo supino	Verticale + spinta ed arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata con arrivo su tappeto supplementare di 20 cm; Salto giro avanti raccolto	Ribaltata con arrivo su tappeto supplementare di 40 cm.; Salto Teso avanti
<b>ELEMENTI DIETRO</b>	Capovolta avanti saltata (no tuffo)	Ruota senza fase di spinta	Ruota con fase di spinta	Rondata; Rondata in pedana + arrivo di schiena sui tappetoni	Rondata + flic; Rondata con arrivo su tappeto supplementare di 20 cm	Rondata + flic con arrivo su tappeti supplementari 20 cm.; Rondata con arrivo su tappeti supplementari di 40 cm.

### *ESEMPIO per la composizione del punteggio:*

	VALORE DI PARTENZA		PENALITA'			
SALTO RIGA 1	3,0	+ 10,00	-1,200	= 11,800		
SALTO RIGA 2	3,5	+ 10,00	- 1,500	= 12,000		PUNTEGGIO FINALE
			TOTALE	23,800	: 2 =	<b>11,900</b>

## TRAVE

Tab 2. Trave		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
<b>RIGHE OBBLIGATORIE</b>	<b>1. Serie ginnica</b>	Pennello + pennello	Pennello + raccolto	Pennello + enjambee sul posto apertura 90°	Pennello + cosacco	Sissonne oppure enjambee sul posto (apertura 90°)+ cosacco	Enj. + Sissonne oppure Enj. + Enj. sul posto oppure Enj. + cosacco	Enjambee cambio + Cosacco	Enjambee cambio + sissonne oppure Enjambee cambio + enj. posto
	<b>2. Giri</b>	Mezzo giro su 2 avampiedi	Mezzo giro passè	Mezzo giro + passo + Mezzo giro su altro avampiede	Mezzo giro gamba 45°	1 giro passè	Mezzo giro gamba 90°	1 giro gamba elevata oltre 45°	1+mezzo giro passè (540°) o 1 giro in passè (360°)+mezzo giro in passè sull'altra gamba
	<b>3. Elementi avanti</b>	Da posizione raggr. elevare il bacino alla verticale a gambe piegate e ritorno	Capovolta avanti	Da posizione raggr. elevare il bacino e stendere le gb alla verticale	Capovolta avanti libera (senza mani)	Tic Tac	Rovesciata avanti o Verticale + capovolta avanti	Ribaltata	Ribaltata senza mani; Ruota senza mani
	<b>4. Elementi indietro</b>	Candela	Capovolta indietro arrivo libero	Ponte 2''(partenza ed arrivo libero)	Ponte + rovesciata indietro(partenza ed arrivo libero)	Rovesciata indietro	Flic Indietro	Verticale sagittale + flic indietro	Salto indietro raccolto
	<b>5. Uscite</b>	Salto Raccolto	Pennello con ½ giro	Salto divaricato frontalmente o Carpiato	Rondata	Salto giro avanti racc o carpio o salto indietro racc	Rondata + salto pennello	<b>Salto avanti teso</b>	Rondata + salto indietro ( <b>raccolto, carpiato o teso</b> )
<b>6. Serie mista</b>	Candela + salto pennello	Capovolta avanti + salto pennello	Verticale sagittale di passaggio + pennello	Salto del gatto + ruota oppure ruota + sissonne	Rov. indietro o avanti + salto pennello	Rovesciata ind o av. + sissone o enjambee sul posto	Enjambee+ Flic indietro	Enj cambio + salto indietro	
<b>7. Akro 3</b>	Verticale unita	Verticale unita 2''	Verticale mezza ruota + discesa in squadra divaricata	Ruota	Capovolta dietro alla verticale	Rondata	Salto indietro raccolto o carpio da fermo	Ribaltata senza mani; Ruota senza mani	
<b>8. Salti Artistici</b>	Salto del gatto oppure salto Raccolto	Sforbiciata oppure salto Cosacco	Enjambee min.90° oppure salto pennello con ½ giro	Salto del gatto con ½ giro oppure enjambee sul posto min.90°	Enjambee oppure enjambee sul posto	Enjambee Cambio oppure Salto raccolto con ½ giro	Johnsonoppure Salto cosacco con ½ giro	Enjambee cambio con ½ giro oppure Enjambee sul posto con ½ giro	
<b>9. Equilibri 2''</b>	Su un piede gamba libera (no relevè)	In appoggio su un piede, l'altra gamba elevata a 90° tesa	Passè in relevè	Orizzontale prona	Posizione ad "1" (divaricata 180°)	Tenuta gamba avanti a 90° in relevè	Tenuta gamba impugnata (divaricata 180°)norelevè	Tenuta gamba impugnata divaricata laterale o avanti (divaricata 180°) in relevè	
<b>10. Entrate</b>	Entrata libera (no a cavallo)	Entrata framezzo	Squadra equilibrata divaricata 2''	Capovolta indietro con impugnatura sotto la trave	Capovolta avanti	Verticale d'impostazione discesa libera	Verticale Impostazione 2'' discesa a squadra	Verticale Impostazione + discesa a 45° (tenuta 2'')	

## CORPO LIBERO

Tab 3. C.L.		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
<b>RIGHE OBBLIGATORIE</b>	<b>1. Serie ginnica (Passaggio di danza)</b>	Enjambeè apertura 90° + salto del gatto	Enjambeè apertura 90° + cosacco spinta 1 piede	Enjambeè + salto del gatto con 1 giro	Enjambeè + Enjambeè laterale	Enjambeè cambio + enjambeè	Enjambeè + Enjambeè ad anello	Enjambeè cambio + Jhonson	Enjambeè cambio + Enjambeè cambio con ½ giro
	<b>2. Giri</b>	Mezzo giro passè	Mezzo giro passè + mezzo giro passe' su altra gb (senza scendere da releve)	1 giro passè	Mezzo giro gamba 90° o gamba impugnata (divaricata 180°)	1 Giro con gamba libera tesa a 45°	1 giro passe' + 1 giro passe' altra gamba (senza scendere da releve')	2 giri passè	1 giro con gamba libera tesa a 90° oppure impugnata (divaricata 180°)
	<b>3. Acro avanti</b>	Rovesciata Avanti	Ribaltata a 1 gamba	Ribaltata a 2	Flic avanti o kippe di testa	Salto giro avanti raccolto o carpiato	Salto avanti teso	Salto avanti raccolto o teso con 1/2 avvitamento	Salto avanti raccolto o teso con 1 avvitamento
	<b>4. Acro dietro</b>	Ruota	Rondata + pennello	Rondata + flic + pennello	Rondata + 2 flic + pennello	Rondata + salto raccolto o carpiato (con o senza flic)	Rondata + Salto teso dietro (con o senza flic)	Rondata + Salto teso dietro con ½ avvitamento (con o senza flic)	Rondata + Salto teso con 1 avvitamento (con o senza flic)
	<b>5. Pre Acro</b>	Capovolta + verticale g.be piegate	Capovolta + verticale g.be divaricate	Verticale ½ giro	Capovolta indietro alla verticale braccia piegate	Capovolta + verticale g.be tese	Verticale 1 giro	Capovolta indietro alla verticale braccia tese	Capovolta + verticale d'impostazione
<b>6. Combinazioni avanti</b>	2 ruote di seguito	Ribaltata a 1 + rondata	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 1	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2	Flic avanti + flic avanti oppure Ribaltata a 2 + flic avanti	Ribaltata a 2 + salto raccolto oppure flic avanti + salto raccolto	Salto raccolto avanti + salto raccolto avanti	Salto teso avanti + salto raccolto oppure salto teso+ salto teso	
<b>7. Mix</b>	Rovesciata indietro	Flic smezzato da fermo	Rovesciata dietro + flic smezzato	Ruota senza mani	Flic smezzato + Flic unito + pennello	Ribaltata senza mani	Rondata + salto tempo + flic + pennello	Rondata + flic + salto tempo + flic + pennello	
<b>8. Serie Miste</b>	Ruota + pennello raggruppato	Rondata + salto divaricato	Rondata + enjambeè sul posto	Flic unito da ferme + sissonne o enjambeè sul posto	Salto avanti raccolto + pennello raggruppato	Rondata + salto dietro raccolto + pennello raggruppato	Salto avanti raccolto + sissonne o enjambeè sul posto	Rondata + salto dietro raccolto + sissonne o enjambeè sul posto	
<b>9. Ginnico 1 (Spinta ad 1 piede)</b>	Enjambeè spinta 1 piede apertura 90° oppure salto del gatto	Salto del gatto ½ giro o cosacco spinta a 1 piede	Salto del gatto 1 giro	Enjambeè laterale	Enjambeè cambio o salto del gatto 1 giro e ½ (540°)	Enjambeè ad anello o Enjambeè cambio ad anello	Jhonson o Salto Girato	Enjambeè cambio con ½ giro o Strug	
<b>10. Ginnico 2 (Spinta a 2 piedi)</b>	Enjambeè sul posto (apertura a 90°) oppure divaricato apertura 90°	Cosacco o sissonne	Enjambeè sul posto oppure salto carpio divaricato	Pennello con 1 giro	Raccolto con 1 giro oppure cosacco con ½ giro	Enjambeè sul posto o salto divaricato con ½ giro	Cosacco con 1 giro	Enjambeè sul posto o salto divaricato con 1 giro	

## PARALLELE

Tab 4. Parallele		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
<b>RIGHE OBBLIGATORIE</b>	<b>1. Entrate</b>	battuta e salto all'appoggio	capovolta indietro	Kippe infilata a 1 in presa poplitea	Kippe infilata a 1 a gamba tesa	Kippe	Kippe+slancio unito o divaricato minimo allo staggio	Kippe infilata a due	1 giro + kippe
	<b>2. Slanci gb unite</b>	Slancio a gambe unite a corpo teso sotto lo staggio		Slancio a gambe unite a corpo teso sopra lo staggio	Slancio a gambe unite e corpo teso all'orizzontale		Slancio a gambe unite e corpo teso sopra orizzontale		Slancio a gambe unite e corpo teso alla verticale
	<b>3. Slanci gb divaricate</b>	Slancio a gambe divaricate a corpo squadrato sotto lo staggio		Slancio a gambe divaricate a corpo squadrato sopra lo staggio	Slancio a gambe divaricate e corpo squadrato all'orizzontale		Slancio a gambe divaricate e corpo squadrato sopra orizzontale		Slancio a gambe divaricate e corpo squadrato alla verticale
	<b>4. Tempo di Capovolta</b>			Giro addominale	Tempo di capovolta con piedi sotto lo staggio	Tempo di capovolta all'orizzontale	Tempo di capovolta sopra l'orizzontale		Capovolta alla verticale
	<b>5. Uscite</b>	Capovolta avanti	Capovolta avanti e tenuta a braccia piegate e corpo teso 2"	Slancio dietro dallo s.i. e abbandono delle impugnature per terminare a terra	S.S:dall'oscillazione e abbandono delle impugnature e arrivo in piedi	Fioretto	Fioretto mezzo giro	Salto indietro raccolto o carpio	Salto indietro teso
<b>6. Oscillazioni e passaggi</b>	1 oscillazione	2 oscillazioni	Da oscillazione salita in capovolta		Kippes.s.				Fioretto stacco
<b>7. Oscillazioni e passaggi</b>	Posa dei piedi alternati e passaggio allo s.s.		Slancio e posa dei piedi uniti o divaricati e passaggio allo s.s.	Giro di pianta a gambe piegate		Dall'appoggio Mezza volta	Giro di pianta gambe tese		Gran volta di petto
<b>8. Giri Indietro</b>	Passaggio di gamba con salto di mano	Dall'appoggio con una gb infilata cambio di fronte ed arrivo all'appoggio frontale	Basculle in presa poplitea	Basculle a gamba tesa	Giro indietro con 1 gamba infilata		Giro stalder con apertura piedi sotto lo staggio		Giro di pianta con apertura all'orizzontale
<b>9. Giri avanti</b>	Passaggio di gamba con salto di mano	Dall'appoggio con una gb infilata cambio di fronte ed arrivo all'appoggio frontale	Basculle in presa poplitea	Basculle a gamba tesa	Giro avanti con 1 gamba infilata	Giro addominale avanti a gambe piegate (ochetta)	Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)		
<b>10. Mix</b>	1 oscillazione	2 oscillazioni	Giro addominale	Giro di pianta a gambe piegate	Kippes.s.	Fuchs+kippe			Kippe + verticale unita o divaricata



## Programma MASTER

Il programma Master è riservata alle ginnaste over 30 principianti che non hanno nessuna esperienza recente nel settore della ginnastica; tutte le altre ginnaste over 30 possono gareggiare nella categoria Senior.

### ***VOLTEGGIO***

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo serneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIA	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
<b>MASTER</b>	Altezza cm 60	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale con salita anche a gambe flesse e arrivo supino

### ***TRAVE bassa Master - punti 10.00***

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 3 gruppi strutturali diversi. **Tempo max di esecuzione 1'.**

ELEMENTO	VALORE
Entrata su 1 piede e posizione di equilibrio 2"	Entrate
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti e 1 indietro dx e/o sx) consecutivi busto eretto	Salti artistici
Salto gatto	Salti artistici
Salto pennello con 1 cambio piede o Salto raccolto	Salti artistici
Salto enjambee spinta a 1 o 2 piedi apertura min. 90°	Salti artistici
½ giro in passè	Giri
Equilibrio in passè 2" + chiusura in relevè 2"	Equilibri e tenute
Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino (anche con appoggio delle mani)	Equilibri e tenute
Candela di passaggio	Equilibri e tenute
Capovolta rotolata avanti o indietro arrivo libero	Rotolamenti
Slancio alla verticale di una gb in appoggio su arti superiori	Rovesciamenti
Uscita: salto raccolto, salto divaricato frontalmente o pennello 180°	Uscite

### ***CORPO LIBERO Master - punti 10.00***

**Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30 sec e max 1 min.**

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 3 gruppi strutturali differenti

ELEMENTO	VALORE
2 salti artistici spinta a 1 piede eseguiti in serie (anche uguali)	Salti artistici
Salto pennello con ½ giro Salto raccolto	Salti artistici
Salto cosacco o Salto enjambee	Salti artistici
1 giro perno, su 1 avampiede oppure 1/2 giro su 1 avampiede + 1/2 giro su 2 avampiedi	Giri
Staccata sagittale, frontale o ponte	Mobilità
Capovolta avanti + salto pennello	Rotolamenti
Capovolta indietro arrivo in piedi	Rotolamenti
Verticale di passaggio o Sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	Rovesciamenti
Rovesciata avanti o indietro	Rovesciamenti
Ruota	Rovesciamenti

## Minitrampolino Specialità Gara di Specialità Individuale

### ***PROGRAMMA MEDIUM – MT Specialità***

**Esecuzione di 2 salti differenti, da quello di minor valore a quello di maggior valore.**

I 2 salti eseguiti possono avere anche lo stesso valore di partenza.

Composizione del punteggio: somma dei salti eseguiti.

Per la categoria pulcine è obbligatoria una rincorsa su panca lunga almeno 2 mt.

Per tutte le altre categorie la rincorsa su panca è facoltativa.

Non è possibile modificare l'altezza del trampolino.

È possibile allontanarlo o avvicinarlo ai tappetoni in base all'altezza delle ginnaste.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
<b>PULCINE</b>	Altezza cm 40			Salto a X	Salto Pennello
<b>LUPETTE</b>	Altezza cm 40		Salto a X	Salto Pennello	Salto raccolto
<b>TIGROTTE</b>	Altezza cm 40	Salto a X	Salto Pennello	Salto raccolto	Salto Pennello con ½ giroA/L; Capovolta avanti
<b>ALLIEVE</b>	Altezza cm 40	Salto Pennello	Salto raccolto	Salto Pennello con ½ giroA/L; Capovolta avanti	Salto Carpiato divaricato; Capovolta avanti saltata; Verticale arrivo supino
<b>RAGAZZE JUN/SEN</b>	Altezza cm 40	Salto raccolto	Salto Pennello con ½ giro A/L; capovolta avanti	Salto Carpiato divaricato; Capovolta avanti saltata; Verticale arrivo supino	Salto Pennello con 1 giroA/L; Tuffo; Verticale + spinta e arrivo supino

## ***PROGRAMMA LARGE – MT Specialità***

**Esecuzione di 2 salti differenti, da quello di minor valore a quello di maggior valore.**

I 2 salti eseguiti possono avere anche lo stesso valore di partenza.

Composizione del punteggio: somma dei salti eseguiti.

Per la categoria pulcine è obbligatoria una rincorsa su panca lunga almeno 2 mt.

Per tutte le altre categorie la rincorsa su panca è facoltativa.

Non è possibile modificare l'altezza del trampolino.

È possibile allontanarlo o avvicinarlo ai tappetoni in base all'altezza delle ginnaste.

<b>CATEGORIE</b>	<b>TAPPETONI</b>	<b>PUNTI 6</b>	<b>PUNTI 7</b>	<b>PUNTI 8</b>	<b>PUNTI 9</b>	<b>PUNTI 10</b>
<b>PULCINE</b>	Altezza cm 40			Salto a X	Salto Pennello	Salto raccolto
<b>LUPETTE</b>	Altezza cm 40		Salto a X	Salto Pennello	Salto raccolto	Salto Pennello con ½ giroA/L; Capovolta avanti
<b>TIGROTTE</b>	Altezza cm 40	Salto a X	Salto Pennello	Salto raccolto	Salto Pennello con ½ giroA/L; Capovolta avanti	Salto Carpiato divaricato; Capovolta avanti saltata; Verticale arrivo supino
<b>ALLIEVE</b>	Altezza cm 40	Salto Pennello	Salto raccolto	Salto Pennello con ½ giroA/L; Capovolta avanti	Salto Carpiato divaricato; Capovolta avanti saltata; Verticale arrivo supino	Salto Pennello con 1 giroA/L; Tuffo; Verticale + spinta e arrivo supino
<b>RAGAZZE JUN/SEN</b>	Altezza cm 40	Salto raccolto	Salto Pennello con ½ giroA/L; Capovolta avanti	Salto Carpiato divaricato; Capovolta avanti saltata; Verticale arrivo supino	Salto Pennello con 1 giroA/L; Tuffo; Verticale + spinta e arrivo supino	FlicFlac avanti; Dalla panca: roncata + salto pennello

## ***PROGRAMMA SUPER B – MT Specialità***

**Esecuzione di 3 salti differenti, da quello di minor valore a quello di maggior valore.**

I 3 salti eseguiti possono avere anche lo stesso valore di partenza.

Composizione del punteggio: somma dei salti eseguiti.

Per la categoria lupette e tigrotte è facoltativa una rincorsa su panca per il lavoro avanti.

Non è possibile modificare l'altezza del trampolino.

È possibile allontanarlo o avvicinarlo ai tappetoni in base all'altezza delle ginnaste.

<b>CATEGORIE</b>	<b>TAPPETONI</b>	<b>PUNTI 7</b>	<b>PUNTI 8</b>	<b>PUNTI 9</b>	<b>PUNTI 10</b>
<b>LUPETTE</b>	Altezza cm 40	Salto Pennello	Salto raccolto	Salto Pennello con 1/2 giroA/L; Capovolta avanti	Salto Carpiato divaricato; Capovolta avanti saltata; Verticale arrivo supino
<b>TIGROTTE</b>	Altezza cm 40	Salto raccolto	Salto Pennello con 1/2 giroA/L; Capovolta avanti	Salto Carpiato divaricato; Capovolta avanti saltata; Verticale arrivo supino	Salto Pennello con 1 giroA/L; Tuffo; Verticale + spinta e arrivo supino
<b>ALLIEVE</b>	Altezza cm 40	Salto Pennello con 1/2 giroA/L; Capovolta avanti	Salto Carpiato divaricato; Capovolta avanti saltata; Verticale arrivo supino	Salto Pennello con 1 giroA/L; Tuffo; Verticale + spinta e arrivo supino	FlicFlac avanti; Dalla panca: rondata + salto pennello
<b>RAGAZZE JUNIOR E SENIOR</b>	Altezza cm 40	Salto Carpiato divaricato; Capovolta avanti saltata; Verticale arrivo supino	Salto Pennello con 1 giroA/L; Tuffo; Verticale + spinta e arrivo supino	FlicFlac avanti; Dalla panca: rondata + salto pennello	Salto giro avanti raccolto; Dalla panca: rondata+ flicflac indietro

## **PROGRAMMA SUPER A – MT Specialità**

**Esecuzione di 3 salti differenti, da quello di minor valore a quello di maggior valore.**

I 3 salti eseguiti possono avere anche lo stesso valore di partenza.

Composizione del punteggio: somma dei salti eseguiti.

Per la categoria lupette e tigrotte è facoltativa una rincorsa su panca per il lavoro avanti.

Non è possibile modificare l'altezza del trampolino.

È possibile allontanarlo o avvicinarlo ai tappetoni in base all'altezza delle ginnaste.

<b>CATEGORIE</b>	<b>TAPPETONI</b>	<b>PUNTI 7</b>	<b>PUNTI 8</b>	<b>PUNTI 9</b>	<b>PUNTI 10</b>
<b>LUPETTE</b>	Altezza cm 40	Salto raccolto	Salto Pennello con 1/2 giroA/L; Capovolta avanti	Salto Carpiato divaricato; Capovolta avanti saltata; Verticale arrivo supino	Salto Pennello con 1 giroA/L; Tuffo; Verticale + spinta e arrivo supino
<b>TIGROTTE</b>	Altezza cm 40	Salto Pennello con 1/2 giroA/L; Capovolta avanti	Salto Carpiato divaricato; Capovolta avanti saltata; Verticale arrivo supino	Salto Pennello con 1 giroA/L; Tuffo; Verticale + spinta e arrivo supino	FlicFlac avanti; Dalla panca: rondata + salto pennello
<b>ALLIEVE</b>	Altezza cm 40	Salto Carpiato divaricato; Capovolta avanti saltata; Verticale arrivo supino	Salto Pennello con 1 giroA/L; Tuffo; Verticale + spinta e arrivo supino	FlicFlac avanti; Dalla panca: rondata + salto pennello	Salto giro avanti raccolto; Dalla panca: rondata+ flicflac indietro
<b>RAGAZZE</b>	Altezza cm 40	Salto Pennello con 1 giroA/L; Tuffo; Verticale + spinta e arrivo supino	FlicFlac avanti; Dalla panca: rondata + salto pennello	Salto giro avanti raccolto; Dalla panca: rondata+ flicflac indietro	Salto giro avanti carpiato; Dalla panca: rondata+salto giro indietro raccolto
<b>JUNIOR E SENIOR</b>	Altezza cm 40	Flicflac avanti; Dalla panca: rondata + salto pennello	Salto giro avanti raccolto; Dalla panca: rondata+ flicflac indietro	Salto giro avanti carpiato; Dalla panca: rondata+salto giro indietro raccolto	Salto giro avanti tesoro; Dalla panca: rondata+salto giro indietro carpiato

## **PROGRAMMA TOP LEVEL – MT Specialità**

**Esecuzione di 3 salti differenti, da quello di minor valore a quello di maggior valore.**

I 3 salti eseguiti possono avere anche lo stesso valore di partenza.

Composizione del punteggio: somma dei salti eseguiti.

Solo per la categoria Allieve 1 è facoltativa una rincorsa su panca per il lavoro avanti.

La categoria Allieve 1 può saltare fino a punti 8.

La categoria Allieve 2 può saltare fino a punti 9.

La categoria Junior 1 può saltare fino a punti 10.

La categoria Junior 2 può saltare fino a punti 11.

La categoria Senior può saltare fino a punti 12.

Non è possibile modificare l'altezza del trampolino.

È possibile allontanarlo o avvicinarlo ai tappetoni in base all'altezza delle ginnaste.

Punti 5	Punti 6	Punti 7	Punti 8	Punti 9	Punti 10	Punti 11	Punti 12
Tuffo; Verticale + spinta e arrivo supino	Flicflac avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti raccolto con ½ giro A/L	Salto giro avanti carpiato con ½ giro A/L	Salto giro avanti raccolto con 1 giro A/L	Salto giro avanti carpiato con 1 giro A/L
Salto pennello con 1 giro A/L				Salto giro avanti teso		Salto giro avanti teso con ½ giroA/L	Salto giro avanti teso con 1 giro A/L
	Dalla panca: rondata+salto pennello	Dalla panca: rondata+ flicflac indietro	Dalla panca: rondata+salto giro indietro raccolto	Dalla panca: rondata+salto giro indietro carpiato	Dalla panca: rondata+salto giro indietro teso	Dalla panca: rondata+salto giro indietro con ½ giroA/L*	Dalla panca: rondata+salto giro indietro con 1 giro A/L*

\*l'atteggiamento del corpo nei salti indietro con avvitamento è libero.

**N.B. LA PANCA AL MINITRAMPOLINO, PER TUTTE LE CATEGORIE E PROGRAMMI, PUÒ ESSERE SOSTITUITA DA QUALSIASI ALTRA SUPERFICIE MOBILE O SEMI-MOBILE D'ALTEZZA, LARGHEZZA E COLORE IDONEI.**

## ***PROGRAMMA MASTER– MT Specialità***

**Esecuzione di 2 salti differenti, da quello di minor valore a quello di maggior valore.**

I 2 salti eseguiti possono avere anche lo stesso valore di partenza.

Composizione del punteggio: somma dei salti eseguiti.

La rincorsa su panca è facoltativa.

Non è possibile modificare l'altezza del trampolino.

È possibile allontanarlo o avvicinarlo ai tappetoni in base all'altezza delle ginnaste.

<b>Punti 5</b>	<b>Punti 6</b>	<b>Punti 7</b>	<b>Punti 8</b>	<b>Punti 9</b>	<b>Punti 10</b>
Salto Pennello	Salto raccolto	Capovolta avanti saltata	Tuffo	Flicflac avanti	Salto giro avanti raccolto
Salto a X	Salto Pennello con 180° A/L	Salto Carpiato divaricato	Salto pennello con 1 giro A/L	Dalla panca: rondata+salto pennello	Dalla panca: rondata+ flicflac indietro

## Concorso a Squadre Ginnastica Insieme

### Categorie d'età programmi Medium, Large e Super

CATEGORIA	ANNO DI NASCITA
Pulcine	2014/2015/2016
Lupette	2012/2013
Tigrotte	2010/2011
Allieve	2008/2009
Ragazze	2006/2007
Junior	2003/2004/2005
Senior	2002 e precedenti
Master	1989 e precedenti

### Categorie d'età programma Top Level

CATEGORIA	ANNO DI NASCITA
Allieve 1	2010 (8 anni compiuti) 2009/2008
Allieve 2	2007/2006
Junior 1	2005
Junior 2	2004/2003
Senior	2002 e precedenti

### **COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO**

<b>Difficoltà</b>	<b>Punti 10,00</b>
<b>Esecuzione Tecnica</b>	<b>Punti 10,00</b>
<b>Esecuzione Generale</b>	<b>Punti 5,00</b>
<b>Valore Coreografico</b>	<b>Punti 15,00</b>
<b>Suddiviso in:</b>	
- occupazione dello spazio	<b>Fino a punti 2,00</b>
- sincronia con la musica	<b>Fino a punti 2,00</b>
- monotonia dei movimenti	<b>Fino a punti 1,50</b>
- lavoro di collaborazione (4 obbligatorie)	<b>Fino a punti 2,00</b>
- sincronia dei ginnasti	<b>Fino a punti 2,00</b>
- espressività musicale	<b>Fino a punti 1,50</b>
- lavoro sui 3 livelli	<b>Fino a punti 2,00</b>
- formazioni (4 obbligatorie)	<b>Fino a punti 2,00</b>
<b>TOTALE PUNTEGGIO</b>	<b>PUNTI 40,00</b>



## **PROGRAMMA SMALL – Ginnastica Insieme**

**Fascia unica: lupette, tigrotte**

<b>Squadra</b>	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
<b>Durata esercizio</b>	1'
<b>Spazio</b>	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato.  
L'esercizio dovrà contenere 4 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:

<b>ELEMENTI</b>
Salto del gatto
Salto pennello
Equilibrio 2'' su due avampiedi
Mezzo giro in passè o su due avampiedi
Capovolta avanti arrivo libero
Capovolta indietro arrivo libero
Ruota
Staccata sagittale2'', o Frontale2''o seduti flessione busto avanti gambe tese unite o divaricate 2''
Ponte 2'' partenza e arrivo libero
Slancio alla verticale di una gamba
3 salti in quadrupedia

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste.

**Fascia unica: Allieve, Ragazze, Junior /Senior**

<b>Squadra</b>	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
<b>Durata esercizio</b>	1'
<b>Spazio</b>	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato.  
L'esercizio dovrà contenere 4 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:

<b>ELEMENTI</b>
Saltoforbiciata
Salto pennello
Salto raccolto
Equilibrio 2'' sulla pianta, l'altra gamba in atteggiamento libero
Mezzo giro in passè o su due avampiedi
Capovolta avanti arrivo libero
Capovolta indietro arrivo libero
Ruota
Staccata sagittale2'' o Frontale 2''
Ponte 2'' partenza e arrivo libero
Verticale di passaggio

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste.

## ***PROGRAMMA MEDIUM– Ginnastica Insieme***

<b>1^ Fascia: pulcine e lupette</b>	<b>2^ Fascia: tigrutte e allieve</b>
	<b>3^ Fascia: ragazze, junior e senior</b>

<b>Squadra</b>	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
<b>Durata esercizio</b>	Compresa tra 1' ed 1'30"
<b>Spazio</b>	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato.  
L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:

<i><b>ELEMENTI 1^ FASCIA</b></i>	<i><b>ELEMENTI 2^ e 3^ FASCIA</b></i>
Salto del gatto	Salto del gatto salto sforbiciata
Salto pennello	Salto pennello 180° o salto raccolto
Equilibrio su due avampiedi tenuto 2"	Equilibrio 2" sulla pianta, l'altra gamba in atteggiamento libero
Mezzo giro in passè o su due avampiedi	Mezzo giro in passè
Capovolta avanti arrivo libero	Capovolta avanti arrivo libero
Capovolta indietro arrivo libero o candela partenza e arrivo liberi	Capovolta indietro arrivo libero
1 rotolamento attorno all'asse longitudinale	Ruota
Sedute a gambe tese unite o divaricate flessione del busto 2"	Staccata sagittale o frontale
Ponte 2" partenza e arrivo liberi	Ponte 2" partenza e arrivo liberi
Slancio alla verticale di una gb o verticale di passaggio	Slancio alla verticale di una gb o verticale di passaggio
3 salti in quadrupedia	Candela 1" partenza e arrivo liberi

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste.

## ***PROGRAMMA LARGE – Ginnastica Insieme***

**1^ Fascia:** pulcine, lupette

**2^ Fascia:** tigrotte e allieve

**3^ Fascia:** ragazze, junior e senior

<b>Squadra</b>	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
<b>Durata esercizio</b>	Compresa tra 1' ed 1'30"
<b>Spazio</b>	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato.

L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti (3 di parte artistica e 2 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica, oppure 2 di parte artistica e 3 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica) scelti tra quelli proposti nella griglia:

<i><b>ELEMENTI 1^ FASCIA</b></i>	<i><b>ELEMENTI 2^ E 3^ FASCIA</b></i>
Salto sforbiciata o Salto del gatto	Salto sforbiciata o Salto del gatto con ½ giro o enjambee apertura a 90°
Salto a raccolto o Salto pennello	Salto raccolto o Salto cosacco
Equilibrio 2" sulla pianta gamba in atteggiamento libero	Equilibrio 2" sulla pianta a gb tesa a 45°
Mezzo giro in passè	1 Giro in passè mezzo in passè + mezzo in passè sull'altra gamba
Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta avanti + salto pennello
Capovolta indietro arrivo libero	Capovolta indietro arrivo in piedi (anche a gambe divaricate)
Ruota	Rovesciata avanti, rovesciata indietro o ruota
Verticale di passaggio	Verticale + capovolta
Staccata sagittale o frontale	Staccata sagittale o frontale o ponte 2" partenza e arrivo libero
Ponte 2" partenza e arrivo liberi	1 Ribaltamento
1 rotolamento attorno all'asse longitudinale	Squadra di forza in appoggio sulle mani tenuta 2"

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste

## **PROGRAMMA SUPER – Ginnastica Insieme**

**1^ Fascia:** lupette, tigrotte e allieve

**2^ Fascia:** ragazze, junior e senior

<b>Squadra</b>	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
<b>Durata esercizio</b>	Compresa tra 1'15" ed 1'30"
<b>Spazio</b>	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato. L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti (3 di parte artistica e 2 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica, oppure 2 di parte artistica e 3 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica) scelti tra quelli proposti nella griglia:

<b><i>ELEMENTI 1^ FASCIA</i></b>	<b><i>ELEMENTI 2^ FASCIA</i></b>
Salto del gatto con ½ giro enjambee apertura a 90°	Salto del gatto con ½ giro enjambee
Salto raccolto con ½ giro o Salto cosacco	Salto raccolto con ½ giro o Salto cosacco
Equilibrio 2" a tutta pianta a gb tesa a 45°	Equilibrio 2" a tutta pianta a gb tesa a 90°
1 Giro in passò o 1 giro gamba libera tesa a 45°	1 Giro in passò o 1 giro gamba libera tesa a 45°
Capovolta avanti saltata + salto pennello	Capovolta avanti saltata + salto pennello con ½ giro
Capovolta indietro arrivo in piedi gambe tese (anche divaricate)	Capovolta indietro arrivo in piedi gambe unite tese
Rovesciata avanti o indietro	Rovesciata avanti o ribaltata a 1 o a 2
Verticale	Verticale tenuta 2"
Staccata sagittale o frontale	Staccata sagittale o frontale
1 Ribaltamento + pennello	Rondata + enjambée spinta a 2 piedi
2 Ruote consecutive	Rovesciata indietro o Flicflacs mezzato
Squadra di forza in appoggio sulle mani tenuta 2"	Squadra di forza in appoggio sulle mani tenuta 2"

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste

## **PROGRAMMA TOP LEVEL – Ginnastica Insieme**

**1^ Fascia:** allieve 1 ed allieve 2

**2^ Fascia:** junior 1, junior 2 e senior

<b>Squadra</b>	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
<b>Durata esercizio</b>	Compresa tra 1'15" ed 1'30"
<b>Spazio</b>	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato.

L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti (3 di parte artistica e 2 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica, oppure 2 di parte artistica e 3 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica) scelti tra quelli proposti nella griglia:

<b><i>ELEMENTI 1^ FASCIA</i></b>	<b><i>ELEMENTI 2^ FASCIA</i></b>
Salto del gatto con ½ giro o enjambee	Salto del gatto con 1 giro o enjambee cambio
Salto raccolto con ½ giro o Salto cosacco	Salto raccolto con 1 giro o Salto cosacco con ½ giro
Equilibrio 2" a tutta pianta a gb tesa a 90°	Equilibrio 2" a tutta pianta, a gb tesa a 90°
1 Giro in passè o 1 giro gamba libera tesa a 45°	1 giro e mezzo in passè (540°) o 1 giro a gb tesa a 90°
Capovolta avanti saltata + salto pennello con ½ giro	Capovolta avanti saltata + salto pennello con 1 giro
Capovolta indietro alla verticale (anche a braccia piegate)	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese
Rovesciata avanti o indietro	Rovesciata avanti o indietro
Verticale d'impostazione (discesa libera)	Verticale con mezzo giro (180°)
Staccata sagittale o frontale	Staccata sagittale o frontale
Ribaltata a 1 o ribaltata a 2	Ribaltata a 1 + ribaltata a 2
Flicflac indietro unito o smezzato	Rondata + flic + salto pennello
2 Ruote consecutive o ruota senza mani	Ruota o ribaltata senza mani

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste

## ***PROGRAMMA MASTER – Ginnastica Insieme***

**FASCIA D' ETÁ: OVER 30** (con l'ammissione di due fuori quota che non abbiano partecipato in nessun'altra specialità CSI)

<b>Squadra</b>	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
<b>Durata esercizio</b>	Compresa tra 1'15" ed 1'30"
<b>Spazio</b>	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato. L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:

<b>ELEMENTI</b>
Salto del gatto o sforbiciata
Ponte 2" partenza e arrivo liberi
Salto pennello anche con $\frac{1}{2}$ giro o Salto raccolto
Equilibrio sulla pianta a gb tesa a 45° 2"
Mezzo giro in passè
Capovolta avanti arrivo in piedi
Capovolta indietro arrivo in piedi
Ruota
Staccata sagittale o frontale
Candela 2" anche con aiuto delle mani
Slancio alla verticale di una gb o Sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste.