



Ente di Promozione
Sportiva riconosciuto
dal C.O.N.I.



Campionato Nazionale di Specialità

2022

Programma Tecnico

Settore
Ginnastica Artistica





CAMPIONATO NAZIONALE DI SPECIALITÀ 2022

A cura di

Cinzia Pennesi

Monia Melis – Ilenia Oberni - Alice Grecchi – Sonia Frasca

Componenti Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato al 15 novembre 2021

C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://wwwcsen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

info@csen.it



Regolamento Tecnico

Categoria	Anno Nascita	Programma Tecnico
Esordienti	2014 - 2015	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche
Allieve A	2013 - 2012	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche
Allieve B	2011 - 2010	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche
Junior A	2009 - 2008	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche
Junior B	2007 - 2006	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche
Senior	2005 e precedenti	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche

1. Competizione individuale.
2. Le ginnaste partecipanti al Campionato Nazionale di Specialità, possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat di 2° o 3° livello
3. È prevista una classifica assoluta determinata dalla somma dei migliori quattro attrezzi. Ogni ginnasta potrà gareggiare anche a un solo attrezzo ma, per entrare nella classifica assoluta, sarà obbligatorio gareggiare almeno su quattro attrezzi.
4. Nella tabella delle Esigenze degli attrezzi Trave, Corpo Libero e Parallele, per ogni categoria, sono indicati: il numero degli elementi da inserire nella composizione, i punteggi di partenza, la modalità per ottenere l'Abbuono, la durata del brano musicale e quella dell'esercizio alla Trave, insieme al numero minimo di lunghezze da percorrere.
5. Il valore dei salti per Volteggio e Minitrampolino, per ogni categoria, è indicato nelle tabelle specifiche.
6. Per ogni elemento mancante la penalità sarà di p.1.00, per ogni esigenza mancante sarà **0,50**
7. Gli esercizi, i volteggi e i salti al Minitrampolino andranno dichiarati sulle apposite schede.
8. Non è ammesso eseguire Salti/Elementi di categorie superiori a quella di appartenenza. In caso di inosservanza quanto eseguito sarà considerato NULLO.
9. In caso di pari merito vincerà la ginnasta più giovane, per le categorie Esordienti, Allieve A e B e Junior A e B; vincerà la ginnasta più grande di età per la categoria Senior.
10. In Finale Nazionale, le ginnaste qualificate per la classifica assoluta, potranno gareggiare su tutti e 5 gli attrezzi; le ginnaste qualificate per specialità, gareggeranno sugli attrezzi che avranno determinato la qualificazione
11. Le ginnaste qualificate in un solo attrezzo, potranno aggiungerne un secondo a scelta tra Volteggio, Parallele e Minitrampolino

Compilazione schede di dichiarazione: i Tecnici devono segnare con penna blu/nera gli elementi **senza scrivere alcun totale**

L'esercizio al Corpo Libero non prevede obbligo di direzioni ma, in caso di gara sulla pedana regolamentare (c.d. Quadrato), è ammesso utilizzare tutto lo spazio a disposizione

Si ricorda che la scelta degli elementi deve essere sempre consona alla maturità tecnica della Ginnasta

REGOLAMENTO MUSICHE

Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, dovrà essere inciso su:

- **chiavetta USB** che dovrà riportare esclusivamente i brani musicali inerenti la gara, ognuno con il **cognome** della ginnasta che utilizza il brano.

Si consiglia, comunque di provvedere anche con altro supporto per ogni evenienza: cellulare, o tablet o Cd. In quest'ultimo caso: formato audio, buono stato di conservazione e brano inciso **COME TRACCIA UNICA**

In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale.

Ammissione alla Finale Nazionale

Sulla base della classifica regionale, nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la somma delle due migliori prove. Si terrà presente il seguente schema:

Per tutte le Categorie

da 1 a 12 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime tre della classifica di specialità
da 13 a 20 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime quattro della classifica di specialità
da 21 a 35 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime cinque della classifica di specialità
Da 36 a 45 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime sei della classifica di specialità
oltre le 45 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime sette della classifica di specialità

Le iscrizioni alla Finale dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 24 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 24 ore, non saranno accettate.

Le Società interessate a partecipare al Campionato Nazionale ma appartenenti a Comitati Regionali che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscriversi al Campionato Nazionale massimo 3 ginnaste per ogni categoria per ogni Comitato Regionale.

Regolamento Podio

Se si è partecipato al Campionato Regionale di Specialità, nella stagione sportiva successiva si potrà ripartire dal Campionato Cup Individuale

La qualificazione al Campionato Nazionale nella classifica Assoluta, determina la non possibilità di ripartire da Campionati minori, nella stagione sportiva successiva

Le prime cinque ginnaste delle categorie Esordienti, Allieve A, Allieve B, Junior A e Junior B, classificate per l'Assoluta nel Campionato Nazionale 2022, dovranno cambiare categoria nell'anno sportivo successivo (2022-2023), se non già previsto per età che passino di categoria.

Premiazioni

É sempre preferibile ed auspicabile che le ginnaste premiate presenzino alla cerimonia di premiazione ma, qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società di appartenenza (altro atleta, tecnico, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al

Codice dei Punteggi 2022 e alle Linee
Guida per Tecnici e Giuria 2022

Esigenze di Composizione

Parallele Asimmetriche

Categoria **Esordienti**:

5 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.20

Lavoro su SI

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 13.20 + valore dei 5 elementi scelti

Per le categorie **Allieve A e B**:

*possibilità di ottenere l'Abbuono eseguendo max 2 elementi, **oltre i 5**, scelti dalla colonna **0.40** oppure: passaggio allo SS, con tecnica (modalità) libera (Kippe, Capovolta, Spinta con i piedi da SI) e arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono) e 1 elemento scelto dalla colonna **0.40***

Categoria **Allieve A**

5 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.30

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 13.30 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria **Allieve B**

5 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.30

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 13.30 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Per le categorie **Junior A, Junior B e Senior**:

*possibilità di ottenere l'Abbuono eseguendo max 2 elementi, **oltre i 5**, scelti dalla colonna **0.50** dedicata alla loro categoria oppure: passaggio allo SS, con tecnica (modalità) libera (Kippe, Capovolta, Spinta con i piedi da SI) e arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono) e 1 elemento scelto dalla colonna **0.50** dedicata alla loro categoria.*

Categoria **Junior A**

5 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.40

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 13.40 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria **Junior B**

5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 13.50 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria **Senior**:

5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 13.50 + valore dei cinque elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Trave

Categoria Esordienti: SOLO TRAVE BASSA

- 1) Entrata (codificata in griglia)
- 2) Uscita (codificata in griglia)
- 3) Un elemento artistico
- 4) Una posizione d'equilibrio
- 5) Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 6) Un elemento Acro (ammesso anche come entrata e/o uscita)

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.20

Durata dell'esercizio: max. 50". Minimo una lunghezza

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + il valore delle 6 esigenze

Per le categorie Allieve A e Allieve B:

*possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono **0.40***

Categoria Allieve A: SOLO TRAVE BASSA

- 1) Entrata (codificata in griglia)
- 2) Uscita (codificata in griglia)
- 3) Un elemento artistico
- 4) Una posizione d'equilibrio
- 5) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 6) Un elemento Acro

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.30

Durata dell'esercizio: max. 1'15". Minimo una lunghezza e mezza

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + il valore delle 6 esigenze + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Allieve B: SOLO TRAVE BASSA

- 1) Entrata (codificata in griglia)
- 2) Uscita (codificata in griglia)
- 3) Un elemento artistico
- 4) Una posizione d'equilibrio
- 5) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 6) Un elemento Acro

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.30

Durata dell'esercizio: max. 1'15". Minimo una lunghezza e mezza

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + il valore delle 6 esigenze + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Per le categorie Junior A, Junior B e Senior:

*possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono 0.50 dedicata alla loro categoria o scelta della **Trave a mt. 1.25 da terra** ed 1 elemento della colonna Abbuono dedicata alla loro categoria*

Categoria Junior A

- 1) Entrata (codificata in griglia)
- 2) Uscita (codificata in griglia)
- 3) Una serie artistica di due elementi diversi
- 4) Una posizione d'equilibrio
- 5) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 6) Un elemento Acro

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.40

Durata dell'esercizio: max. 1'30". Minimo una lunghezza e mezza

Valore dell'esercizio: esecuzione p.10.00 + valore dei sei elementi scelti + il valore delle 6 esigenze + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Junior B

- 1) Entrata (codificata in griglia)
- 2) Uscita (codificata in griglia)
- 3) Una serie artistica di due elementi diversi
- 4) Una posizione d'equilibrio
- 5) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 6) Un elemento Acro

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.50

Durata dell'esercizio: max. 1'30". Minimo una lunghezza e mezza

Valore dell'esercizio: esecuzione p.10.00 + valore dei sei elementi scelti + il valore delle 6 esigenze + valore Abbuono (se presente nell'esercizio)

Categoria Senior

- 1) Entrata (codificata in griglia)
- 2) Uscita (codificata in griglia)
- 3) Una serie artistica di due elementi diversi
- 4) Una posizione d'equilibrio
- 5) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 6) Un elemento Acro

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.50

Durata dell'esercizio: max. 1'30". Minimo una lunghezza e mezza

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + il valore delle 6 esigenze + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

***Contatto con l'attrezzo: v. Linee Guida Tecniche e di Giuria 2022 (pag. 19)**

Corpo Libero

Categoria **Esordienti**:

- 1) Posizione iniziale
- 2) Posizione finale
- 3) Una parte a terra
- 4) Una serie artistica di due elementi uguali o diversi
- 5) Un elemento acro
- 6) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.20

Durata dell'esercizio: max. 50"

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + il valore delle 6 esigenze + valore dei sei elementi scelti

*Serie artistica: scelta dai Gruppi Strutturali: **Salti o Giri***

Per le categorie **Allieve A e Allieve B**:

*possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono **0.40***

Categoria **Allieve A**

- 1) Posizione iniziale
- 2) Posizione finale
- 3)** Un elemento da scegliere dal gruppo strutturale **Giri**
- 4) Una serie artistica di due salti diversi
- 5) Un elemento acro
- 6) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.30

Durata dell'esercizio: max. 1'15"

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + il valore delle 6 esigenze + valore Abbuono (se presente nell'esercizio)

Categoria **Allieve B**

- 1) Posizione iniziale
- 2) Posizione finale
- 3)** Un elemento da scegliere dal gruppo strutturale **Giri**
- 4) Una serie artistica di due salti diversi
- 5) Un elemento acro
- 6) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.30

Durata dell'esercizio: max. 1'15"

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + il valore delle 6 esigenze + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Per le categorie Junior A, Junior B e Senior:

possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono 0.50 dedicata alla loro categoria

Categoria Junior A

- 1) Posizione iniziale
- 2) Posizione finale
- 3) Un elemento da scegliere dal gruppo strutturale **Giri**
- 4) Una serie artistica di due salti diversi
- 5) Una serie acrobatica di almeno 2 elementi da svolgere nella stessa direzione
- 6) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**
- 6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.40 *Durata dell'esercizio: max 1'30"*

Valore dell'esercizio: esecuzione p.10.00 + valore dei sei elementi scelti + il valore delle 6 esigenze + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Junior B

- 1) Posizione iniziale
- 2) Posizione finale
- 3) Un elemento da scegliere dal Gruppo Strutturale **Giri**
- 4) Una serie artistica di due salti diversi
- 5) Una serie acrobatica da svolgere nella stessa direzione
- 6) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**
- 7) 6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.50

Durata dell'esercizio: max 1'30"

Valore dell'esercizio: esecuzione p 10.00 + valore dei sei elementi scelti + il valore delle 6 esigenze + valore Abbuono (se presente nell'esercizio)

Categoria: Senior

- 1) Posizione iniziale
- 2) Posizione finale
- 3) Un elemento da scegliere dal Gruppo Strutturale **Giri**
- 4) Una serie artistica di due salti diversi
- 5) Una serie acrobatica da svolgere nella stessa direzione
- 6) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**
- 7) 6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.50

Durata dell'esercizio: max 1'30"

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + il valore delle 6 esigenze + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Serie artistica: scelta dal Gruppo strutturale **Salti**

Serie acrobatica: scelta dal Gruppo Strutturale **Acro**

N.B. tutte le Serie, sia artistiche che acrobatiche, si eseguono senza soluzione di continuità (senza pausa, stop, passi intermedi), altrimenti non sono riconosciute

Precisazioni Volteggio

Categorie Esordienti e Allieve A e B: due Volteggi uguali o diversi; ai fini della classifica si prenderà in considerazione il miglior punteggio

Categorie Junior A e B e Senior: due Volteggi **diversi**; ai fini della classifica si prenderà in considerazione il miglior punteggio.

Esecuzione di due salti uguali equivale all'annullamento del secondo salto. Verrà preso in considerazione **SOLO** il primo salto eseguito in ordine cronologico

La distanza della rincorsa è libera; una seconda rincorsa è consentita se nella prima la ginnasta non ha toccato né pedana né tappeti

Nei salti Yourchenko sono obbligatori la protezione a "C" e il tappetino per la posa delle mani; in caso contrario il salto sarà considerato NULLO

Volteggio sui Tappetoni

Categoria	Altezza Tappetoni	Tipologia Salto	Valore Salto
Esordienti	60 cm	Capovolta saltata	p.13.60
		Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.13.80
		Verticale spinta con arrivo supini	p.14.20
Allieve A	60 cm	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.15.00
		Verticale spinta con arrivo supini	p.15.40
		Rondata	p.15.60
Allieve B	60 cm	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.14.80
		Verticale spinta con arrivo supini	p.15.20
		Rondata	p.15.40
		Ribaltata	p.15.60
Junior A	80 cm	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.14.80
		Verticale spinta con arrivo supini	p.15.20
		Rondata	p.15.60
		Ribaltata	p.16.00
		Ruota arrivo costale	p.16.20
		Ribaltata con arrivo a cm 20	p.16.40
Junior B	80 cm	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.15.40
		Verticale spinta con arrivo supini	p.15.70
		Rondata	p.16.20
		Ribaltata	p.16.50
		Ruota arrivo costale	p.16.70
		Ribaltata con arrivo a cm 20	p.17.00
		Rondata + Flic tutto sui tappetoni	p.17.00
Senior	80 cm	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.15.00
		Verticale spinta con arrivo supini	p.15.80
		Rondata	p.16.00
		Ribaltata	p.16.30
		Ruota arrivo costale	p.16.50
		Ribaltata con arrivo a cm 20	p.16.70
		Rondata + Flic tutto sui tappetoni	p.16.70
		Rondata in pedana + Flic	p.17.00

Copia società GAF SPECIALITÀ VOLTEGGIO		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
Copia Segreteria GAF SPECIALITÀ VOLTEGGIO		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Minitrampolino

ESIGENZE

2 salti anche diversi (da dichiarare) - Esecuzione di 2 prove (vale la migliore) Tappetatura come Minitrampolino (cm 40)

Categoria: <u>Esordienti</u> Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato		Valore Salto
1	Pennello 180° a/l	p.13.70
2	Salto Carpio Divaricato	
3	Capovolta saltata O Verticale arrivo supino	p.14.00
4	Pennello 360° a/l	
5	Tuffo	p.14.20
Categoria Allieve A Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato		Valore Salto
1	Capovolta Saltata	p.14.60
2	Salto Carpio Divaricato	
3	Tuffo	p.14.80
4	Pennello 360° a/l	p.15.00
5	Flic Avanti	p.15.20
6	Ribaltata	
7	Salto giro avanti raccolto	p.15.60
Categorie Allieve B Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato		Valore Salto
1	Tuffo	p.14.60
2	Pennello 360° a/l	p.14.80
3	Flic Avanti	p.15.10
4	Ribaltata	
5	Salto giro avanti raccolto	p.15.40
6	Salto giro avanti carpiato	p.15.60
Categorie Junior A Tipologia Salto:		Valore Salto
1	Capovolta Saltata	p.15.20
2	Salto Carpio Divaricato	
3	Tuffo	p.15.50
4	Flic Avanti	p.15.70
5	Ribaltata	
6	Salto giro avanti raccolto	p.16.00
7	Salto giro avanti carpiato	p.16.20
8	Salto giro avanti teso	p.16.40

Copia società GAF SPECIALITÀ MINITRAMPOLINO		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAF SPECIALITÀ MINITRAMPOLINO		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Minitrampolino

ESIGENZE

2 salti anche diversi da dichiarare - Esecuzione di 2 prove vale la migliore - Tappetatura come Minitrampolino (cm 40)

Categoria JUNIOR B		Tipologia Salto:	Valore Salto
1	Flic Avanti o Ribaltata		p.15.40
2	Salto giro avanti raccolto		p.15.60
3	Salto giro avanti carpiato		p.16.00
4	Salto giro avanti teso		p.16.40
5	Salto giro avanti raccolto con 180° a/l		p.16.60
6	Salto giro avanti carpiato con 180° a/l		p.16.80
7	Salto giro avanti teso con 180° a/l		p.17.00

Categoria SENIOR		Tipologia Salto:	Valore Salto
1	Flic Avanti o Ribaltata		p.15.20
2	Salto giro avanti raccolto		p.15.40
3	Salto giro avanti carpiato		p.15.80
4	Salto giro avanti teso		p.16.20
5	Salto giro avanti raccolto con 180° a/l		p.16.40
6	Salto giro avanti carpiato con 180° a/l		p.16.60
7	Salto giro avanti teso con 180° a/l		p.16.80
8	Salto giro avanti teso con 360° a/l		p.17.00

Copia società GAF SPECIALITÀ MINITRAMPOLINO		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAF SPECIALITÀ MINITRAMPOLINO		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Parallele Asimmetriche

NOTE; scegliere un solo elemento nelle celle che ne contengono due

Esordienti; possibilità di utilizzare la doppia pedana se necessita per la statura della ginnasta

Il Tecnico all'inizio della gara ha l'OBLIGO di togliere la pedana o lo step

	0.10	0.20 TETTO MAX CAT ESORDIENTI	0.30	0.40 ABBUONO solo per Allieve A e B (0.40)	0.50 ABBUONO solo per Junior A (0.50)	ABBUONO per Junior B/Senior (0.50)
ENTRATE	Battuta in pedana: saltare all'app. fr. SI			Battuta in pedana: Ochetta gb flesse	Battuta in pedana: Ochetta gb tese	
	Cap ind di slancio	Cap ind con spinta degli arti inf uniti	Cap ind di forza		Kippe SI	Mezzo giro (180°) e Kippe
			Infilata ad 1 in presa poplitea	Infilata ad 1		Infilata a 2
SLANCI-OSCILLAZIONI- PASSAGGI STAGGIO	Slancio dietro a gb. Tese (piccolo stacco)	Slancio dietro sotto lo staggio gu	Slancio dietro altezza staggio gd corpo squadrato o gu tese	Slancio dietro all'orizz gu O Slancio d all'orizz gd corpo squadrato	Slancio dietro oltre l'orizzontale gu	Slancio dietro sopra orizzontale gd corpo squadrato
	Posa dei piedi (gb piegate e alternate)	Slancio, posa dei piedi SI a gb flesse unite/div	Slancio, posa dei piedi SI gb piegate e sospensione allo SS	Slancio, posa dei piedi SI a gb tese unite/div	Slancio, posa dei piedi SI gb tese e presa diretta in sospensione allo SS	
			SS dall'app slancio d portarsi alla sospensione *	1 oscillazione completa allo SS	2 oscillazioni complete allo SS	
ELEMENTI VICINO ALLO STAGGIO	Passaggio di 1 gb dietro/avanti – avanti/dietro	Dall'appoggio div sag cambio di fronte all'app fr	Dall'app con 1 gb tesa infilata riunire le gb in posizione seduta	Dall'app dorsale ½ giro all'app fr		
	Basculi in presa poplitea con oscillazione	Basculi in presa Poplitea	Basculi a gb tese	Ochetta gb flesse	Ochetta gb tese	Kippe breve
		Giro add Ind (solo x Esordienti)	Giro add Ind	Tempo di Cap sotto l'orizzontale	Fucs	Tempo di Cap all'orizzontale
		Giro ind in div sag	Giro av in div sag	Cap ind all'app fr SS **	Mezzavolta SS	
			Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1	Kippe SI (solo per Junior A)	Kippe SI O Kippe SS
				Giro di pianta dietro gb piegate	Giro di pianta dietro gb Tese	
USCITE	Dall'app slancio ind e arrivo fronte staggio	Dall'app slancio ind ½ giro arrivo di schiena allo staggio	Fioretto a gb unite/div con posa successiva sullo SI	Fioretto a gb unite/div SI O SS	Fioretto a gb unite/div con 180°	Fioretto a gb unite/div con 360° SS
	Dall'app Cap av gb piegate/tese	Dalla sospensione allo SS.: 1 oscillazione e arrivo indietro	Guizzo SI O Cap av gb tese SS			Salto dietro raccolto SS

*si intende la semplice discesa dallo SS ** si può eseguire sia come modalità di salita allo SS (anche dalle oscillazioni) o direttamente dallo SS vedi specifica sulle Linee Guida e tecniche di Giuria

Copia società GAF SPECIALITÀ Parallele Asimmetriche		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
Copia segreteria GAF SPECIALITÀ Parallele Asimmetriche		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

TRAVERE

	0.10	0.20 TETTO MAX CAT ESORDIENTI	0.30	0.40 ABBUONO solo per Allieve (0.40)	0.50 ABBUONO per Junior A (0.50)	ABBUONO per Junior B e Senior (0.50)
ENTRATE	Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta	Capovolta avanti fermata	Squadra equilibrata segnata a gb div	Squadra equilibrata a gb div (2")	Capovolta Avanti	Da squadra equilibrata gb div: elevare il bacino e Cap av
	Salita ad un piede con tenuta gb protesa dietro 2"	TB Entrata in pennello	TB Stacco a piedi pari e arrivo sulla T. in Arabesque	TA Pennello arrivo a 1 piede (battuta stacco a uno o due) O Framezzo flesso	Staccata frontale (2")	TA Enjambée ad 1
SALTI	Pennello	Raccolto	Pennello 180°	Cosacco a 2	Pennello 270°	Raccolto 180°
	Gatto	Enjambée (min. 90°)	Cosacco 1 piede		Enjambée (min. 160°)	Enjambée
	Pennello con cambio gb	Enjambée sul posto (min.90°) O Sissonne (min.90°)		Enjambée sul posto (min.160°) O Sissonne (min.160°)	Sissonne (apertura 180°) O Enj sul posto 180°	
GIRI	180° giro a/l sugli Avampiedi	180° giro a/l arto libero in posizione libera	180° giro a/l gb a 45°	Mezzo giro in passè mezzo giro in passè con altra gb	Giro in passè o gamba libera 360° O 180° giro a/l gb a 90°	Giro 360° gb tesa libera a 45°
EQUILIBRI	Equilibrio libero su pianta (2")	Tenuta della gb tesa impugnata oltre 90° su pianta (2")	Tenuta della gb tesa a 90° su pianta (2") O Orizzontale(2")	Verticale div sag di passaggio (apertura min 160°)	Tenuta della gb tesa impugnata oltre 90° in relevé (2")	Verticale ritta (2")
	Candela (2")	Tenuta gb libera in relevé (anche impugnata) (2")	Vert cambio gb O Sforbiciata	Vert di slancio (unire gb in Vert)	Vert div sag + Pennello	Vert Ritta 2"
ACRO	Cap ind partenza/arrivo libero	Cap ind arrivo sui piedi	Serie: Ponte (segnato) + Rov indietro	Rov ind	Cap av senza mani	Cap av + Pennello
	Cap av fermata	Cap av arrivo in piedi	Ruota		Tic Tac	Rov avanti
	Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse	Ponte (2")	Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse distensione in verticale	Vert Cap fermata		Vert Cap rotolata arrivo in Piedi
USCITE	Salto Raccolto (in punta o di lato)	Pennello 180° (in punta o di lato)	Raccolto 180°	Pennello 360° o superiore	Rib av	Rondata 180°
	Pennello (in punta o di lato)	Ruota a quattro appoggi (solo per Esordienti)	Da fermi: Salto carpio div (apertura min 160°)	Rondata	TA Salto Giro av racc (con Battuta)	TA Salto Ind Racc (da fermo) O TA Salto Giro av Carpiato

NOTE Utilizzo della pedana nelle Entrate: libero - Scegliere un solo elemento dalle celle dove ne sono presenti due

Se non diversamente specificato, Tenuta della gamba avanti/laterale/indietro e Impugnata con una o due mani - Verticale Div Sag di passaggio: apertura min 160°; gb in linea con l'attrezzo - Entrate: staccata frontale: consentito aiutarsi con entrambe le mani per raggiungere la posizione da mantenere per 2" con una sola mano appoggiata

Il Tecnico all'inizio della gara ha l'OBLIGO di togliere la pedana o lo step

Copia società GAF SPECIALITÀ TRAVE		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
Copia segreteria GAF SPECIALITÀ TRAVE		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Corpo Libero

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	
		TETTO MAX CAT ESORDIENTI		ABBUONO solo Allieve (0.40)	ABBUONO Jr A (0.50)	ABBUONO Jr B e Sr (0.50)
ACRO	Cap avanti (partenza ed arrivo liberi)	Cap saltata (piccolo tuffo)	Tuffo O Rov av	Ribaltata a 1	Rib av a 2 (anche con Pennello)	Salto giro av raccolto
	Cap indietro (partenza ed arrivo liberi)		Cap ind alla Vert br piegate	Cap ind alla Vert br tese		Cap ind alla Vert con 180***
		Rov ind	Rov ind araba O Tic Tac	Flic smezzato	Flic unito	Salto giro ind Raccolto
	Ruota (anche con 1 br)	Ruota spinta/saltata	Rondata		Ruota senza mani	Ribaltata av senza mani
		Vert Cap	Cap av + Vert a gb unite e flesse	Cap av + Vert a gb Div	Cap av + Vert a gb unite e tese	Verticale 360° + Cap av **
VERTICALI	Vert di passaggio (1 gb e bacino in verticale)	Vert unita di passaggio	Vert 180°	Vert ritta (2") O Vert di forza partenza gb div (discesa libera)	Vert 360°	Vert 540°
SALTI	Gatto	Gatto 180°		Gatto 360°		Gatto 540°
		Cosacco ad 1	Cosacco a 2	Cosacco a 2 con 180°	Carpio div/unito	Cosacco a 2 con 360°
	Sforbiciata tesa O Enjambée (ap.90°)	Enj con ¼ giro (ap.90°)	Enj con ¼ giro (ap.135°)	Enj min (ap.160°)	Enj min (ap.180°)	Enjambée cambio
	Enjambée sul posto (ap.90°) O Sissonne (ap.90°)		Enj sul posto (min.160°) O Sissonne (ap.160°)	Enj sul posto (180°) O Sissonne (ap.180°)		Enj sul posto con 180° di rotazione
	Pennello (anche con 180°)	Raccolto	Raccolto 180°	Pennello 360°	Raccolto 360°	Pennello 540°
GIR	180° in Passé	180° in passé + 180° in passé	Giro 360°	Giro 360° con gb a 45°	Giro 360° a/l con gb a 90°	Due giri perno 720°
	180° giro a/l arto libero	180° giro a/l gb a 45°	180° giro a/l con gb a 90°	180° giro a/l con gb impugnata apertura 160°	1 Giro e mezzo 540°	Giro 360° a/l con gb impugnata apertura 160°
MOBILITÀ	Seduti gb div e tese: flessione del busto av arrivo petto a terra	Ponte 2"	Staccata sag (2") senza aiuto	Staccata fr (2") senza aiuto		

****Vedi specifica sulle Linee Guida Tecniche e di Giuria 2022 a pag. 21**

Copia società GAF SPECIALITÀ SUOLO		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
Copia segreteria GAF SPECIALITÀ SUOLO		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

