



# FAQ AGGIORNATE AL 31/01/2022

## LINEE GUIDA

- Nella specifica dell'Abbuono cerchiato in rosso, c'è un errore di trascrizione. Da quest'anno in tutti i Campionati la caduta è **1,00p.**

### ABBUONO (valido solo per Campionato di Specialità)

È un "bonus" che si ottiene aggiungendo max 2 elementi per gli attrezzi Parallele Asimmetriche, Trave e Corpo Libero, scelti tra quelli inseriti nella colonna da p. 0.40 per le categorie Allieve A e B; nella colonna dap. 0.50 per Junior A e B e sempre da 0.50, per Senior. Inoltre, per le categorie Junior A e B e Senior, *come già precisato nella sezione Esigenze*, dà diritto all'abbuono anche l'esecuzione dell'esercizio sulla Trave a mt.1.25 da terra, e per le categorie Allieve A e B, Junior A e B e Senior il passaggio, con tecnica libera, allo SS delle Parallele Asimmetriche, con arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono)

*L'Abbuono non sostituisce il numero totale degli elementi richiesti, ma può soddisfare un'esigenza. La mancanza del numero di elementi richiesti si avrà la penalità di **0,50** per ogni elemento mancante ma verranno conteggiati comunque gli abbuoni.*

*È possibile inserire più di 2 Abbuoni per soddisfare un'esigenza, ma ne verranno comunque conteggiati max 2 per attrezzo.*

- Nella sezione delle Parallele Asimmetriche sono state depennate le seguenti diciture segnate in rosso

### PARALLELE ASIMMETRICHE

#### IN CASO DI CADUTA DALL'ATTREZZO LA GINNASTA HA 30" DI TEMPO PER RISALIRE E CONTINUARE L'ESERCIZIO

Se eseguendo l'entrata la ginnasta cade senza terminare l'elemento, l'esercizio viene considerato senza entrata e con caduta. Si toglierà il Valore dell'entrata più la penalità per la caduta

Se la ginnasta dopo la caduta ripete l'entrata con successo (**max 2 tentativi**), prenderà solo la penalità di caduta

**Oscillazione a vuoto e intermedia:** oscillazione in avanti/indietro senza eseguire un elemento della griglia, prima che l'oscillazione continui in direzione opposta. (0.50 penalità)

**Oscillazione Intermedia:** presa di slancio da un appoggio frontale o lunga oscillazione non necessaria per eseguire l'elemento successivo (interruzione dell'esercizio). (0.50 penalità)

• La penalità per oscillazione intermedia/a vuoto nello stesso punto dell'esercizio è presa una sola volta.

• Dopo una caduta, tutte le oscillazioni necessarie per riprendere l'esercizio non sono penalizzate solo -1.00 p. per la caduta.

Non si assegneranno ulteriori penalità di esecuzione nelle oscillazioni intermedie (per gambe flesse o braccia piegate, o oscillazioni av. o dietro sotto l'orizzontale)

**Quando è chiaro che ad un elemento NON va riconosciuto il valore di difficoltà, si applicano solo le penalità per oscillazione intermedia o caduta.**

• Se la verticale non raggiunge i 10° ed è seguita da un'oscillazione intermedia (0.50) –non si applicano le penalità di esecuzione.

~~Urtare lo staggio e subito oscillazione intermedia – penalità solo per oscillazione intermedia (0.50).~~

~~Oscillazione intermedia e caduta – penalità solo per le cadute – 1.00~~

~~Urtare lo staggio e poi cadere – penalità solo per la caduta – 1.00~~

• Se c'è un'oscillazione a vuoto – penalità anche per altri falli di esecuzione = 0.50 + altre penalità

• Urtare contro lo staggio durante l'elemento e subito oscillazione intermedia – si applicano le penalità per falli di esecuzione nell'elemento + urtare lo staggio + oscillazione intermedia.

• Oscillazione intermedia e caduta - penalità solo per la caduta = 1.00

• Urtare contro lo staggio durante l'elemento + caduta - si applicano le penalità per falli di esecuzione nell'elemento (ma non per urtare lo staggio) + 1.00 p. per la caduta.

Dopo una caduta, si riprende a giudicare appena la ginnasta esegue il primo elemento. Nessuna penalità, dopo la caduta, per la salita in appoggio dall' accosciata

- SBARRA ARTISTICA MASCHILE

### PER LE ENTRATE \*\*\*

Dalla posizione eretta a gambe unite o da una breve rincorsa, ma sempre con corretta tenuta, il ginnasta deve saltare o essere sollevato in sospensione alla sbarra in posizione ferma (è consentito anche alla Sbarra bassa) o con slancio. La valutazione inizia nel momento in cui il ginnasta si stacca da terra.

Un **cast**, "fase di preslancio" consistente in un massimo di tre slanci.

~~Le Oscillazioni aggiuntive subiranno una penalità di 0.30.~~

~~**MASTER:** Dalla sospensione ferma del ginnasta: se si vuole cominciare l'esercizio con un elemento-slancio verso dietro (slancio alla verticale ecc...) il ginnasta dovrà eseguire un'azione di pre-slancio con chiusura apertura e chiusura successiva verso alto-avanti del corpo per continuare col primo elemento dell'esercizio verso dietro; nel caso si volesse cominciare con un elemento-slancio verso avanti (kippe, capovolta ecc...) il ginnasta dovrà chiudere e slanciare direttamente il corpo verso alto-avanti per arrivare dietro, da dove poi l'esercizio avrà inizio~~

Ogni altro slancio eseguito e non contemplato negli esempi precedenti, sarà valutato e penalizzato come una mezza o completa oscillazione a Vuoto

**Oscillazione Intermedia:** presa di slancio da un appoggio frontale e lunga oscillazione non necessaria per eseguire l'elemento successivo (interruzione dell'esercizio)." (0.50 penalità)

## CODICE DEI PUNTEGGI

### PENALITÀ VOLTEGGIO

#### PENALITÀ INSERITA

Secondo volo		0,10	0,30	0,50	
Eccessiva lunghezza	o.v.	X	X	X	

### ARTISTICA MASCHILE SBARRA

#### DEPENNATA LA PRIMA PENALITÀ

Slanci aggiuntivi all'inizio dell'esercizio (entrata sosp)			X		
Oscillazione intermedia / Presa di slancio	o.v.			X	

### ARTISTICA MASCHILE CORPO LIBERO

#### DEPENNATA

Non eseguire una parte a terra					X
--------------------------------	--	--	--	--	---

### ARTISTICA MASCHILE PARALLELE PARI

#### DEPENNATA

Oscillazioni intermedie			Mezza oscillazione	
-------------------------	--	--	--------------------	--

Ampiezza nelle oscillazioni avanti/indietro <del>sette</del> oltre l'orizzontale		X	X	
--	--	---	---	--

## ARTISTICA MASCHILE VOLTEGGIO

DEPENNATO L'ELEMENTO RUOTA SU CUBONE A QUALSIASI ALTEZZA SIA NEL 1° CHE NEL 2° LIVELLO

## ACROBAT L1 – L2 – L3

- Errore di trascrizione: in tutti e tre i Livelli di Acrobat, la penalità di Interruzione di serie non è 0,50 bensì 0,30

#### PRECISAZIONI

Il lavoro si svolge sempre in un'unica direzione; non è possibile tornare indietro sulla corsia

Tutte le sequenze si eseguono in **Collegamento Diretto cioè:** senza passi o rincorse intermedie, stop, pause, altrimenti s'incorre in:

Fa llo d' in te r r u z i o n e d i s e r i e **0,50 FISSO**



**0,30**

## ACROBAT

- Nello specchio sottostante, pagina 3 del programma Tecnico di Acrobat, è stata inserita una riga in rosso riguardante la gara individuale L3. A grande richiesta non verrà scartato nessun attrezzo, quindi la dicitura corretta è:

*“Nel caso di gara individuale: verrà considerato il miglior punteggio ottenuto dalle 2 ondate ad ogni attrezzo. La classifica verrà data dalla somma dei 3 (tre) punteggi ottenuti ad ogni attrezzo”.*

### ATTENZIONE

Limitatamente al **3° livello**, si potrà gareggiare come squadra **Q** come Individualisti.

- Le classifiche distinte per il 1° e 2° livello, saranno solo a squadre; si prenderanno in considerazione i migliori **3 (tre)** punteggi su max **5 (cinque)**, ottenuti da ogni squadra, ad ogni attrezzo, sia nella 1° che nella 2° ondata.
- Nel 3° livello saranno a squadre **Q** individuale, a seconda della tipologia di gara che si effettuerà. Nel caso di gara a squadra: verranno considerati i migliori **3 (tre)** punteggi su max **5 (cinque)** ottenuti ad ogni attrezzo, sia nella 1° che nella 2° ondata.
- ~~Nel caso di gara individuale: verranno considerati i migliori **2 (due)** punteggi sui **3 (tre)** ottenuti da ogni ginnasta, ad ogni attrezzo.~~
- Le premiazioni distinte per i tre livelli, saranno effettuate in proporzione all'effettivo numero delle squadre **Q** dei ginnasti nel 3° livello, partecipanti per ogni categoria.
- I ginnasti partecipanti anche ad altri Campionati Csen, potranno gareggiare nel Campionato Nazionale Acrobat secondo la tabella sotto riportata:

I programmi corretti sono disponibili sia sul sito Nazionale che all'interno del nuovo sito [www.ginnasticacsen.it](http://www.ginnasticacsen.it). Le date corrette e valide riportate all'interno dei programmi, sono le seguenti:



**NON TUTTE LE CORREZIONI SONO PRESENTI SUI PROGRAMMI AGGIORNATI**

**N.B.: LE SCHEDE DI DICHIARAZIONE DI SEGUITO RIPORTATE, NON SONO PRESENTI SUI PROGRAMMI AGGIORNATI MA SOLO ALL'INTERNO DELLE FAQ**

# ARTISTICA MASCHILE 2° LIVELLO “NUOVE” SCHEDE DI DICHIARAZIONE VOLTEGGIO CUBONE

## VOLTEGGIO su Cubone ALLIEVI A e B, JUNIOR e SENIOR

**Allievi A cubone a 80 cm - Allievi B scelta cubone a 80 cm o 100 cm, Junior, Senior scelta a 100 cm o 120 cm**

2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

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

<b>A</b> 16.00	<b>B</b> Tetto max <i>Allievi A</i> 16.50	<b>C</b> 17.00	<b>D</b> Tetto max <i>Allievi B</i> 17.50	<b>E</b> 17.80	<b>F</b> Tetto max <i>Junior / Senior</i> 18.10
	Ribaltata a 80 cm		Ribaltata a 100 cm	Ribaltata 180° a/l a 100 cm	Ribaltata 180° a/l a 120 cm
Staccata a 80 cm		Yamashita a 80 cm	Yamashita a 100m		Yamashita a 120 cm
Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello 180° a/l a 80 cm	Rondata a 80 cm	Rondata a 100 cm	Rondata 180° a/l a 100 cm	Rondata 180° a/l a 120 cm	Rondata 360° a/l a 120 cm
				Rondata in pedana + Flic a 100 cm	Rondata in pedana + Flic a 120 cm

<b>Copia società GAM 2°livello Volteggio</b>		<b>Valore 1° Salto</b> .....	<b>Valore 2° Salto</b> .....
Società		<b>Penalità 1° Salto</b>	<b>Penalità 2° Salto</b>
Ginnasta		.....	.....
Categoria		<b>Totale</b> .....	<b>Totale</b> .....

<b>Copia segreteria GAM 2°livello Volteggio</b>		<b>Valore 1° Salto</b> .....	<b>Valore 2° Salto</b> .....
Società		<b>Penalità 1° Salto</b>	<b>Penalità 2° Salto</b>
Ginnasta		.....	.....
Categoria		<b>Totale</b> .....	<b>Totale</b> .....

## **VOLTEGGIO su Cubone** **MASTER E MINIMASTER**

**Minimaster scelta a 100 cm o 120 cm**

**Master: cubone 120 cm**

2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

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

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<b>16.20</b>	<b>16.50</b>	<b>17.70</b>	<b>18.20</b>	<b>18.60</b>	<b>19.10</b>
		Ribaltata a 100 cm	Ribaltata 180° a/l 100 cm	Ribaltata 180° a/l a 120 cm	Ribaltata 360° a 120 cm
Staccata a 100 cm	Staccata a 120 cm	Yamashita a 100 cm	Yamashita a 120 cm	Yamashita 180° a 100 cm	Yamashita 180° a 120 cm
	Rodata a 100 cm	Rodata a 120 cm	Rodata 180° a/l a 100 cm	Rodata 180° a/l a 120 cm	
Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello 180° a/l a 100 cm	Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello 180° a/l a 120 cm				
				Rodata in pedana + Flic a 100 cm	Rodata in pedana + Flic a 120 cm

<b>Copia società GAM 2°livello Volteggio</b>		<b>Valore 1° Salto</b> .....	<b>Valore 2° Salto</b> .....
Società		<b>Penalità 1° Salto</b>	<b>Penalità 2° Salto</b>
Ginnasta		.....	.....
Categoria		<b>Totale</b> .....	<b>Totale</b> .....

<b>Copia segreteria GAM 2°livello Volteggio</b>		<b>Valore 1° Salto</b> .....	<b>Valore 2° Salto</b> .....
Società		<b>Penalità 1° Salto</b>	<b>Penalità 2° Salto</b>
Ginnasta		.....	.....
Categoria		<b>Totale</b> .....	<b>Totale</b> .....

# ARTISTICA MASCHILE: “NUOVE” SCHEDE DI DICHIARAZIONE PARALLELE PARI

## Parallele Pari Esordienti, Allievi A e B, Junior e Senior

Esordienti e Allievi A: 5 elementi a scelta Allievi B – Junior – Senior: 6 elementi a scelta

diversi Gruppi strutturali obbligatori **G.S.2 / G.S.3 / G.S.4**

	<b>A 0.10</b>	<b>B 0.20</b>	<b>C Tetto max Eso 0.30</b>	<b>D Tetto max Allievi A 0.40</b>	<b>E Tetto max Allievi B 0.50</b>	<b>F Tetto max Junior- Senior 0.60</b>
<b>GS 1</b>	Dal suolo, mani sugli staggi, con spinta a.i. uniti, salire all'app	Oscillazione avanti con sedia esterna	Cap av gb div (anche da posizione quadrupedica) O Dalla seduta a gb divaricate Svincolo delle gb ind		Oscillazione in verticale	Oscillazione in verticale 2"
	Oscillazione corpo sotto gli staggi	Oscillazione corpo sopra staggi	Oscillazione corpo all'orizz	Oscillazione oltre l'orizzontale		Oscillazione in sospensione con ritorno in brachiale
<b>GS 2</b>	App in att teso gb flesse 2"	Squadra gb unite flesse 2"	Squadra gb tese unite 2"	Squadra gb div 2" (mani interne)	Squadra gb unite su un solo staggio 2"	Verticale d'impostazione part gb unite o div (mani interne)
						Cambio in Verticale 180°
<b>GS 3 Lavoro in Brachiale</b>		Verticale sugli omeri gb div 2"	Verticale sugli omeri gb unite 2"	Dalla squadra gb div salire in vert sugli omeri	Verticale 2"	Dalla vert 2" discesa lenta sugli omeri 2"
		Kippe gb div	Kippe gb div e oscillazione	Kippe		
			Slanciappoggio avanti gb div	Slanciappoggio avanti gb div e oscillazione	Slanciappoggio avanti	
		Slanciappoggio dietro		Slanciappoggio dietro all'orizzontale		Slanciappoggio dietro corpo sopra l'orizz
	Oscillazione completa corpo teso sotto gli staggi	Oscillazione completa corpo teso altezza staggi	Oscillazione completa corpo teso sopra gli staggi		Cap ind (rouleau) arrivo libero	
<b>GS 4</b>			Kippe lunga anche all'app bg div	Kippe lunga squadra	Kippe lunga squadra 2"	Kippe lunga verticale
		Kippe breve all'app gb div	Kippe breve	Kippe breve squadra	Kippe breve squadra 2"	Kippe breve verticale
	Da app su 1 staggio portarsi in posizione quadrupedica su 2 staggi corpo proteso dietro (Cambio di fronte)	Dall'appoggio, capovolgarsi in semirovesciata e oscillare per arrivare in app brachiale	Dall'appoggio, capovolgarsi in semirovesciata e oscillare per arrivare all' app			
<b>GS 5</b>	Oscillare ind e spost lat	Oscillare ind e spost lat con ½ giro est		Oscillare ind e spost lat con ½ giro int		Perno (dall'oscill o dalla Vert)
	Oscillazione ind e Uscita tra gli staggi				Oscillare ind alla verticale e spost lat	Salto giro Racc ava/ ind

<b>Copia società GAM 2°livello Parallele Pari</b>		<b>Valore</b>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

<b>Copia segreteria GAM 2°livello Parallele Pari</b>		<b>Valore</b>	
Società		Esecuzione	

Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

# ARTISTICA MASCHILE: "NUOVE" SCHEDE DI DICHIARAZIONE SBARRA

## SBARRA ESORDIENTI, ALLIEVI A e B, JUNIOR, SENIOR e MINIMASTER

Esordienti e Allievi A: 5 elementi a scelta- almeno tre gruppi strutturali diversi Allievi B – Junior– Senior 6 elementi – Minimaster 8 elementi almeno Gruppi strutturali obbligatori **G.S.1/ G.S.2/ G.S.3**

	A 0.10	B 0.20	C Tetto max Eso 0.30	D Tetto max Allievi A 0.40	E Tetto max Allievi B 0.50	F Tetto max Junior- Senior/Mini master 0.60
<b>GS 1</b> Entrate	Battuta in pedana arrivo in app frontale	Infilata a 1 presa poplitea con 1 oscillazione	Infilata a 1 presa poplitea	Infilata a 1	Kippe lunga	Infilata a 2
	Capovolta ind con spinta arti inferiori salita gb flesse	Capovolta ind con spinta arti inferiori salita gb tese	Capovolta indietro	Ochetta gb flesse	Ochetta gb tese	
<b>GS 2</b>	Slancio sotto (piccolo Stacco)		Slancio piedi altezza sbarra	Slancio all'orizzontale	(Slanci) 2 **Oscillazioni all'orizzontale consecutive	Slancio oltre l'orizz
<b>GS 3</b>	Cap av arrivo in sospensione	Giro div sag av	Ochetta gb flesse	Ochetta gb tese		Endo sotto orizz
		Giro div sag ind	Giro add	Tempo cap ind sotto	Tempo di cap all'orizz	Tempo di capsopra all'orizz
			Giro pianta ind gb Flesse	Giro pianta av gb Flesse	Giro pianta av O ind gb Tese	Stalder sotto l'orizz
<b>GS 4</b>	Sottoentrata di 1 gb (div sag)	Dalla sottoentrata 1 gb riunire le gb all'app dorsale	Dall'app dorsale cambio di fronte			
		Cambio di fronte all'app frontale				
<b>GS 5</b> Lavoro in sosp	Sospensione dorsale salita gb flesse 2" (SOLO ESO)	Sospensione dorsale salita gb tese 2" (SOLO ESO)				
		Sfilata dalla sosp dors a gb flesse (SOLO ESO)	Sfilata dalla sosp dors a gb tese (SOLO ESO)			
			Fucs (SOLO ESO)	Fucs		
<b>GS 6</b>	Basculi in poplitea anche con 1 oscill	Basculi	Infilata a 1 presa poplitea	Infilata a 1	Kippe lunga	Kippe lunga slancio
				Kippe Breve	Kippe breve slancio	Infilata a 2
<b>GS 7</b> Uscite	Dalla sosp abbandonare le impugnature	Slancio dietro altezza sbarra lasciare le impugnature	Guizzo	Fioletto Gb div	Fioletto Gb Unite O Infilata a 2	Fioletto 180°

\*\*\* VEDI SPECIFICHE SU LINEE GUIDA TECNICHE DI GIURIA 2022 SBARRA

Copia società GAM 2° livello Sbarra		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAM 2° livello Sbarra		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

# SBARRA MASTER

8 elementi a scelta- **Gruppi strutturali obbligatori G.S.1 / G.S.2 / G.S.3**

	A 0,10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0,60
<b>GS1</b> Entrate	Entrata in sospensione (aiuto del tecnico per la presa)		Battuta in pedana infilata a 1	Capovolta (presa addominale) all'appoggio	Dalla sospensione (salita con aiuto del tecnico) preslancio ***	Battuta in pedana Kippe lunga
<b>GS2</b>	Slancio sotto (piccolo Stacco)	Slancio piedi altezza sbarra	Slancio all'orizzontale		Slancio oltre l'orizz	Slancio in verticale
<b>GS3</b> Lavoro in sosp	Sospensione dorsale salita gb tese 2"		Dall'Oscillazione cap ind all'app frontale	Mezzavolta		Granvolta avanti
	Sfilata dalla sosp dors a gb flesse	Sfilata dalla sosp dors a gb tese	1 Oscillazione completa sotto l'orizzontale	Oscillazione avanti con mezzo giro (cambio fronte)	*1 Oscillazione completa all'orizzontale	**2 Oscillazioni complete all'orizzontale o più
		Cap ava arrivo in sospensione	Fucs			Slancio appoggio dietro
<b>GS4</b>	Sottoentrata di 1 gb (div sag) anche con cambio di fronte	Dalla sottoentrata 1 gb riunire le gb all'app dorsale	Dall'app dorsale cambio di fronte			
<b>GS5</b>	Giro div sag ava	Ochetta gb flesse	Ochetta gb tese		Endo sotto orizz	Endo all'orizz
	Giro div sag ind	Giro add	Tempo cap ind sotto	Tempo di cap all'orizz	Tempo di cap sopra all'orizz	Cap vert
		Giro pianta ind gb Flesse	Giro pianta ava gb Flesse	Giro pianta ava O ind gb Tese	Stalder sotto l'orizz	Stalder all'orizz
<b>GS6</b>	Bascule in poplitea anche con 1 oscill	Infilata a 1 presa poplitea	Infilata a 1	Kippe lunga	Kippe lunga slancio	Kippe dorsale
			Kippe Breve	Kippe breve slancio	Infilata a 2	
<b>GS7</b> Uscite	Dalla sosp abbandonare le impugnature	Dall'oscillazione abbandonare le impugnature indietro	Fioretto Gb div o Unite	Fioretto 180°	Fioretto 360°	Salto dietro Racc

\*///\*\* VEDI SPECIFICHE SULLE LINEE GUIDA DI GIURIA 2022 SBARRA

<b>Copia società GAM 2°livello Sbarra</b>		<b>Valore</b>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

<b>Copia segreteria GAM 2°livello Sbarra</b>		<b>Valore</b>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

# ECCELLENZA 1° LIVELLO: “NUOVE” SCHEDE DI DICHIARAZIONE PARALLELE ASIMMETRICHE

**PARALLELE ASIMMETRICHE - BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3-4 – Esordienti e Allieve: lavoro su SI**

	A 0.10	B 0.20	C 0.30 Tetto max Eso	D 0.40 Tetto max Allieve	E 0.50 Tetto max Jr/Sr
GS1 ENTRATE	Cap ind di slancio	Cap ind.di forza	Giro add av gb flesse	Giro add av gb tese	Kippe
	Saltare all'app fr		Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1	180°Infilata a 1 in presa poplitea
GS 2 USCITE	SI Cap av	SS Cap av	SS dall'oscill abbandonare le impugnature ed arrivo Ritti	Guizzo	
	SI Slancio ind (anche con ½ giro)		SI Fioretto	SS Fioretto	SS Fioretto 180°
GS 3	Dall'app fr: passaggio latdi 1 gb di mano arrivo in app fr con gb infilata	Sedute in app dorsale: ½ giro (180°) a gb unite tese arrivo in app fr	Giro ind in infilata tesa sag	Giro addominale indietro	Tempo di capovolta sotto l'orizzontale
GS 4	Slancio ind altezza staggio gb div	Slancio ind altezza staggio gb unite	Slancio ind all'orizz gb div	Slancio ind all'orizz gb unite	Slancio ind sopra l'orizz gb div
GS 5	Posa successiva dei piedi su SI	Slancio e posa piedi gb div piegate	Slancio e posa piedi gb unite piegate	Slancio e posa piedi a gb div tese	Slancio e posa piedi a gb unite tese
GS 6		Giro av in infilata con risalita in presa poplitea	Giro av gb in infilata tesa	Giro add av gb flesse	Giro add av gb tese
GS 7	Basculi in presa poplitea con oscillazione	Basculi in presa Poplitea	Basculi a gb tesa	Cap ind all'app fr su SS *	
GS 8		SI Da ritti: saltare alla sosp allo SS	SS: dalla sospensione eseguire 1 Oscillazione con frustata	Giro di pianta av/d gb div piegate	Giro di pianta av/d gb unite piegate
GS 9	SI Infilata a 1 in presa poplitea con oscill	SI Infilata a 1 in presa poplitea	SI Infilata a 1	SS Infilata a 1	SI Kippe
GS 10			SS Infilata a 1 in presa poplitea	Fucs	SS Kippe
<b><u>Copia società GAF ECCELLENZA 1° LIVELLO Parallele Asimmetriche</u></b>				<b>Valore</b>	
<b>Società</b>				<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>				<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>				<b>Totale</b>	
<b><u>Copia segreteria GAF ECCELLENZA 1° LIVELLO Parallele Asimm.</u></b>				<b>Valore</b>	
<b>Società</b>				<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>				<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>				<b>Totale</b>	

# ECCELLENZA 1° LIVELLO: “NUOVE” SCHEDE DI DICHIARAZIONE VOLTEGGIO



## **VOLTEGGIO 1° LIVELLO**

**Per tutte le categorie: 2 salti di due gruppi strutturali diversi – 2 prove vale la migliore**

CATEGORIE	SPECIFICHE
ESORDIENTI	Tappetoni h. cm 60 – scelta tra le colonne “A”, “B”
ALLIEVE	Tappetoni h. cm 60 – scelta tra le colonne “A”, “B”, “C”
JUNIOR	Tappetoni h. cm 80 – scelta tra le colonne “A”, “B”, “C”, “D”
SENIOR	Tappetoni h. cm 80 – scelta libera su tutta la griglia

	A 12,80	B 13,20	C 13,80	D 14,40	E 15,00
<b>GS 1</b>	VERT. ARRIVO SUPINI	VERT. SPINTA ARRIVO SUPINI		RIBALTATA	RIB ARRIVO A CM 20
<b>GS 2</b>	CAPOVOLTA SALTATA	RONDATA	RUOTA ARRIVO COSTALE	RUOTA ARRIVO COSTALE A CM 20	
<b>GS 3</b>			RONDATA IN PEDANA + PENNELLO	RONDATA IN PEDANA + FLIC	RONDATA IN PEDANA + FLIC ARRIVO A 20 CM

<b><u>Copia società GAF ECCELLENZA 1° LIVELLO VOLTEGGIO</u></b>		<b><u>Valore</u></b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	
<b><u>Copia segreteria GAF ECCELLENZA 1° LIVELLO VOLTEGGIO</u></b>		<b><u>Valore</u></b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	

# ECCELLENZA 2° LIVELLO: “NUOVE” SCHEDE DI DICHIARAZIONE VOLTEGGIO



**ECCELLENZA 2022 2° LIVELLO**

## VOLTEGGIO

**Per tutte le categorie: 2 salti di due gruppi strutturali diversi – 2 prove vale la migliore**

CATEGORIE	SPECIFICHE
ESORDIENTI	Tappetoni h. cm 60 – scelta tra le colonne “A”, “B”
ALLIEVE A	Tappetoni h. cm 60 – scelta tra le colonne “A”, “B”, “C”
Junior 1 e Junior 2	Tappetoni h. cm 80 – scelta tra le colonne “A”, “B”, “C”, “D”
TUTTE LE ALTRE CATEGORIE	Tappetoni h. cm 80 – scelta libera su tutta la griglia

	A 12,40	B 12,80	C 13,20	D 13,60	E 14,00
GS 1	VERT. ARRIVO SUPINI	VERT. SPINTA ARRIVO SUPINI	RIBALTATA	RIB ARRIVO A CM 20	RIB ARRIVO A CM 40
GS 2	RONDATA	RUOTA ARRIVO COSTALE	RUOTA ARRIVO COSTALE A CM 20	RUOTA ARRIVO COSTALE A CM 40	
GS 3		RONDATA IN PEDANA + PENNELLO	RONDATA IN PEDANA + FLIC	ROND IN PEDANA + FLIC ARRIVO A CM 20	ROND IN PEDANA + FLIC ARRIVO A CM 40

<b><u>Copia società GAF ECCELLENZA 2° LIVELLO VOLTEGGIO</u></b>		<b><u>Valore</u></b>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
<b><u>Copia segreteria GAF ECCELLENZA 2° LIVELLO VOLTEGGIO</u></b>		<b><u>Valore</u></b>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	