



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

CAMPIONATO NAZIONALE 2023



ECCELLENZA L1-L2-L3



CAMPIONATO NAZIONALE 2023
ECCELLENZA
1° LIVELLO

A cura della
Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato al 20 gennaio 2023

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

Via L. Bodio 57 – 00191 Roma

<http://www.csen-nazionale.it>

Tel. 06-3294807; 06-3291853; 06-3294702

Fax 06-3292397; 06-45470892

info@csen.it



REGOLAMENTO

Categoria	Anno Nascita	Programma Tecnico
Esordienti	2016-2015	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Bassa- Corpo Libero
Allieve A	2014 -2013	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Bassa- Corpo Libero
Allieve B	2012 - 2011	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Alta- Corpo Libero
Junior	2010-2009-2008	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Alta- Corpo Libero
Senior	2007 e precedenti	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Alta- Corpo Libero

1. Competizione individuale.
2. È consentito migrare dal Campionato di Specialità a quello di Eccellenza 1°livello, dopo aver sostenuto la 1^prova regionale di Specialità.
3. Le ginnaste partecipanti al Campionato Nazionale Eccellenza 1°livello possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat di 2°livello.
4. Le classifiche assolute delle varie categorie saranno determinate: dalla somma dei migliori tre punteggi ottenuti sui quattro attrezzi previsti dal programma per tutte le categorie.
5. Il valore di ogni salto al Volteggio è indicato nella tabella specifica.
6. Gli esercizi e i volteggi andranno dichiarati sulle apposite schede.

Compilazione schede di dichiarazione: segnare gli Elementi con penna blu/nera, **senza scrivere Alcun Totale.**

Ammissione al Campionato Nazionale

L'Ammissione sarà determinata dalla classifica Assoluta.

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.

Verrà considerato, **per ogni categoria**, il seguente schema:

da 1 a 5 ginnaste partecipanti	tutte classificate
da 6 a 10 ginnaste partecipanti	prime 7 della classifica assoluta
da 11 a 20 ginnaste partecipanti	prime 12 della classifica assoluta
da 21 a 30 ginnaste partecipanti	prime 15 della classifica assoluta
Oltre le 31 partecipanti	prime 18 della classifica assoluta

PARI MERITO: in tutti i casi di pari merito, si valuterà l'età: la più giovane nelle categorie Esordienti, Allieve A e B e Junior; la più grande nella categoria Senior.

Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente.

Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire entro 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.

I Comitati Regionali che non avranno effettuato gare di qualificazione e che abbiano sul loro territorio Società interessate a partecipare al Campionato Nazionale, avranno diritto ad iscrivere per ogni Società interessata, max 3 ginnaste per ogni categoria.

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.

REGOLAMENTO PREMIAZIONI

Per ogni categoria: fino ad otto ginnaste partecipanti, si premierà solo per la classifica Assoluta; da nove ginnaste partecipanti in su, si premierà anche per la classifica attrezzi.

É sempre preferibile ed auspicabile che le ginnaste premiate siano presenti alla premiazione ma qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società (tecnico, atleta, 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 2023 ed alle LINEE GUIDA PER TECNICI E GIURIA 2023

PER TUTTI GLI ATTREZZI

Per la formulazione del punteggio a Parallele, si conteggeranno al massimo **5** elementi, quelli di maggior valore.

Per la formulazione del punteggio a Trave e Corpo Libero, si conteggeranno al massimo **6** elementi, quelli di maggior valore.

Per le Esigenze, verranno considerati tutti gli elementi eseguiti, indipendentemente dal loro valore.

Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla giuria quanto dichiarato, alla ginnasta verrà assegnato il valore dell'elemento realmente eseguito, se presente in griglia.

ESIGENZE

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 fino a B - possibilità di scegliere salti su tutta la griglia ma valutati come B
ALLIEVE A	Tappetoni h. cm 60 - scelta fino a C – possibilità di scegliere salti su tutta la griglia ma valutati come C
ALLIEVE B	Tappetoni h. cm 80 - scelta fino a C - possibilità di scegliere salti su tutta la griglia ma valutati come C
JUNIOR	Tappetoni h. cm 80 - scelta fino a D - possibilità di scegliere salti su tutta la griglia ma valutati come D
SENIOR	Tappetoni h. cm 80 - scelta libera su tutta la griglia

PARALLELE ASIMMETRICHE – BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3 -4

CATEGORIE	SPECIFICHE
ESORDIENTI	scelta fino a B 0.20 ; possibilità di scegliere elementi di valore C 0.30 ma valutati come B 0.20
ALLIEVE A	scelta fino a C 0.30 ; possibilità di scegliere elementi di valore D 0.40 ma valutati come C 0.30
ALLIEVE B	scelta fino a C 0.30 ; possibilità di scegliere elementi di valore D 0.40 ma valutati come C 0.30
JUNIOR	scelta fino a D 0.40 ; possibilità di scegliere elementi di valore E 0.50 ma valutati come D 0.40
SENIOR	scelta libera su tutta la griglia

Le Kippe, ai fini della formazione del punteggio D, saranno conteggiate una sola volta allo SS ed una sola volta allo SI.

L'uso dei Paracalli è opzionale ma consigliato.

Il Tecnico ha l'OBBLIGO di togliere eventuale pedana o step all'inizio della gara per salvaguardare l'incolumità dell'aginnasta.

TRAVE - BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3 -4

Trave Alta: cm. 125 da terra

CATEGORIE	SPECIFICHE
ESORDIENTI	TRAVE BASSA – B 0.20 ; possibilità di scegliere elementi di valore C 0.30 ma valutati come B 0.20
ALLIEVE A	TRAVE BASSA - C 0.30 ; possibilità di scegliere elementi di valore D 0.40 ma valutati come C 0.30
ALLIEVE B	TRAVE ALTA - C 0.30 ; possibilità di scegliere elementi di valore D 0.40 ma valutati come C 0.30
JUNIOR	TRAVE ALTA - scelta fino a D 0.40 ; possibilità di scegliere elementi di valore E 0.50 ma valutati come D 0.40
SENIOR	TRAVE ALTA - scelta libera su tutta la griglia

Durata max. dell'esercizio **1'30"**.

In ogni tipo di Serie **è consentito** invertire l'ordine degli elementi indicato nelle celle.

Nessun elemento può essere ripetuto, a meno che non sia specificatamente indicato nella singola cella. Fanno eccezione: il Flic dietro smezzato, la Rondada ed il Salto Pennello.

Entrate ed Uscita libere, ma comunque codificate in griglia.

Il Tecnico ha l'OBBLIGO di togliere eventuale pedana o step all'inizio della gara per salvaguardare l'incolumità della ginnasta.

CORPO LIBERO - BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3 -4

CATEGORIE	SPECIFICHE
ESORDIENTI	scelta fino a B 0.20 ; possibilità di scegliere elementi di valore C 0.30 ma valutati come B 0.20
ALLIEVE A	scelta fino a C 0.30 ; possibilità di scegliere elementi di valore D 0.40 ma valutati come C 0.30
ALLIEVE B	scelta fino a C 0.30 ; possibilità di scegliere elementi di valore D 0.40 ma valutati come C 0.30
JUNIOR	scelta fino a D 0.40 ; possibilità di scegliere elementi di valore E 0.50 ma valutati come D 0.40
SENIOR	scelta libera su tutta la griglia

Durata max dell'esercizio **1'30"**.

I **"Salti ginnici spinta a uno"**, non possono essere uguali a quelli eseguiti nel Passaggio di Danza.

In ogni tipo di Serie **è consentito** invertire l'ordine degli elementi indicato nelle celle.

Nessun elemento può essere ripetuto, a meno che non sia specificatamente indicato nella singola cella. Fanno eccezione: il Flic dietro unito/smezzato, la Rondada, la Ribaltata ed il Salto Pennello.

Punteggi max per ogni categoria attrezzo Parallele Asimmetriche:

- *ESORDIENTI: 10,20 + 1,00 (0,20 X max 5elementi) + Bonus 2,00 (4 GS) =13,20p*
- *ALLIEVE A e B: 10,30 + 1,50 (0,30 X max 5 elementi) + Bonus 2,00 (4 GS) =13,80p*
- *JUNIOR: 10,40 + 2,00 (0,40 X max 5 elementi) + Bonus 2,00 (4 GS) =14,40p.*
- *SENIOR: 10,50 + 2,50 (0,50 X max 5 elementi) + Bonus 2,00 (4 GS) =15,00p.*

Punteggi max per ogni categoria attrezzi Trave e Corpo Libero:

- *ESORDIENTI: 10,00 + 1,20 (0,20 X max 6elementi) + Bonus 2,00 (4 GS) =13,20p*
- *ALLIEVE A e B: 10,00 + 1,80 (0,30 X max 6elementi) + Bonus 2,00 (4 GS) =13,80p*
- *JUNIOR:10,00 + 2,40 (0,40 X max 6elementi) + Bonus 2,00 (4 GS) =14,40p*
- *SENIOR: 10,00 + 3,00 (0,50 X max 6elementi) + Bonus 2,00 (4 GS) =15,00p.*



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 fino a B - possibilità di scegliere salti su tutta la griglia ma valutati come B
ALLIEVE A	Tappetoni h.cm 60 scelta fino a C - possibilità di scegliere salti su tutta la griglia ma valutati come C
ALLIEVE B	Tappetoni h.cm 80 scelta fino a C - possibilità di scegliere salti su tutta la griglia ma valutati come C
JUNIOR	Tappetoni h.cm 80 scelta fino a D - possibilità di scegliere salti su tutta la griglia ma valutati come 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
GS1	VERT ARRIVO SUPINI	VERT SPINTA ARRIVO SUPINI			RIBALTATA
GS2	CAPOVOLTA SALTATA			RONDATA	
GS3			RONDATA IN PEDANA + PENN		RONDATA IN PEDANA + FLIC

Copia Società GAF ECC L1 – VOLTEGGIO		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia Segreteria GAF ECC L1 – VOLTEGGIO		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	



PARALLELEASIMMETRICHE- BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3-4 – Esordienti: lavoro solo su SI

	A0.10	B0.20 esordienti	C0.30 allieve	D0.40 junior	E0.50 senior
GS1ENTR ATE	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 con oscill	Infilata a 1 in presa poplitea	Infilataa1	180°Infilata a 1 in presa poplitea
GSZUSCITE	SI Cap av	SS Cap av	SS dall'oscill abbandonare le impugnature e arrivo ritti	Guizzo	
	SI Slancio ind (anche con ½ giro)		SI Fioretto	SS Fioretto	SS Fioretto180°
GS3	Dall'app fr: passaggio lat di 1 gb con salto di mano arrivo in app fr con gb infilata	Sedute in app dorsale: ½ giro(180°)a gb unite tese arrivo in app fr o dall'appoggio in div sag cambio di fronte all'appoggio frontale	Giro ind in infilata tesa sag o Giro addominale (per esordienti)	Giro addominale indietro	Tempo di Cap sotto l'orizzontale
GS4	Slancio sotto lo staggio (piccolo stacco)	Slancio ind altezza staggio gb div a corpo squadrato	Slancio ind altezza staggio gb unite	Slancio ind all'orizz gb div a corpo squadrato	Slancio ind all'orizz gb unite
GS5	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
GS6		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
GS7	Basculi in presa poplitea con Oscillazione	Basculi in presa Poplitea	Basculi a gb tese	Cap ind all'app fr su SS*	
GS8		SI Da ritti: saltare alla sosp allo SS	SS : dalla sosp eseguire 1 oscill con frustata	Giro di pianta av/d gb div piegate	Giro di pianta av/d gb unite piegate
GS9	SI Infilata a 1 in presa poplitea con oscill	SI Infilata a 1 in presa poplitea	SI Infilataa1	SSI nfilataa1	SI Kippe
GS10			SS Infilata a 1 in presa poplitea	Fucs	SS Kippe

Copia Società GAF ECC L1 Parallele Asimmetriche		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
Copia Segreteria GAF ECC L1 Parallele Asimmetriche		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	



TRAVE - BONUS DA 0.50 GS 1-2-3-4

	A 0.10	B 0.20 esordienti	C 0.30 Allieve	D 0.40 junior	E 0.50 Senior
GS1 ENTR ATE	Con app. delle mani, salita con gb a raccolta	Battuta: entrata con 1 o 2 piedi TB	Staccata frontale O Squadra div/unita di passaggio	Cap av in punta alla T. O Squadra div/unita 2"	Entrata a 1 o a 2 piedi TAO Cap ind sotto la Trave
GS2	½ giro (180°) su 2 piedi in relevé	½ giro in passé O ½ giro gb libera	½ giro gb av tesa a 45°	½ giro su 2 piedi in relevé + passo + ½ giro in passé	½ giro gb tesa a 90°
GS3		Gatto+Racc	Enj (ap a 90°) + Penn	Enj + Sissonne/Cosacco (entrambi ap 90°)	Enj+Sissonne/Cosacco (ap 160°)
	Penn+Racc	Racc+Penncon 180° O Enj sul posto (ap a 90°) + Penn	Enj sul posto (ap 90°) + Racc/Sissonne (ap 90°)	Penn 180° + Racc	Enj sul posto ap 160° + Cosacco/Sissonne (ap 160°)
GS4	Cap av arrivo libero	Cap av arrivo sui piedi	Vert con cambio di gb (Sforbiciata) ORuota	Cap av senza mani	Vert Cap ORov av
	Cap ind arrivo libero	Ponte + Rov ind	Rov ind	Tic Tac	Flic smezzo ORov ind partenza daseduti
GS5	Gatto	Cosacco stacco a 1	Enj (ap a 90°)	Enj (ap a 160°) arrivo in Arabesque	Gatto 180°
GS6	Penn180° O Racc 180°	Sissonne (ap 90°) O Enj sul posto (ap 90°)	Cosacco stacco a 2	Enj sul posto (ap 180°)	Penn 270°
GS7	Equilibrio libero in relevé (2")	Orizzontale prona (2")	Vert di pass div sag	Vert di pass unita	SERIE: Vert div sag + Penn
GS8	Candela (2")	Tenuta gb tesa a 90° su pianta (2")	Tenuta gb tesa oltre 90° su pianta (2")	Posizione a I con mani (2")	Tenuta gb tesa 90° in relevé (2")
GS9 USC.	Con presalto: battuta a pp e Carpio div	Ruota O Con presalto: battuta a pp e Racc 180°	Rondata	Ribaltata O Salto Av Racc	Rondata con 180° O Salto d racc

Copia Società GAF ECC L1 Trave		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia Segreteria GAF ECC L1 Trave		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	


CORPOLIBERO
BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3-4

	A 0.10	B 0.20 Esordienti	C 0.30 Allieve	D 0.40 junior	E 0.50 senior
GS 1 PASS. DANZA	Sforbiciata Tesa e Gatto 180° O Enj (ap 90°) + Gatto	Enjambée (ap 135°) e Gatto 360°	Enjambée (ap 160°) e Cosacco ad 1 O Enjambée (ap 160°) e Enjambée lat (ap 160°)	Enjambée (ap 180°) e Cosacco ad 1	Enj cambio e En jO Enj Cambio e Enj Lat Aperture: 180°
GS 2	180° giro a/l in passé	½ giro (180°) a/l in passé e 180° giro a/l in passé sull'altra gb	1 giro in passé O a gb libera	1 giro in passé e 1/2 giro in passé sull'altra gb	
	½ giro (180°) a/l con gb tesa av a 45°	½ giro (180°) a/l gb impugnata (ap min 135°)	½ giro (180°) a/l con gb a 90°	1 giro (360°) con g tesa a 45°	1 giro e mezzo (540°)
GS 3	Ruota	Rov av	Rib a 2 (anche con Penn) O Flic av	Ruota senza mani	Salto av Racc/K (anche con Ribaltata)
	Cap av	Ribaltata a 1		Rib senza mani	Rib a 1+Rib a 2 (anche con Pennello)
GS 4	Cap Ind	Rov Ind	Da fermo: Flic smezz	Rond (anche Con presalto) +(Salto Div O Enj sul posto 160°)	Rov ind + Flic Smezz
		Rondata (anche con Pennello)	Rond+Flic (anche con Pennello)	Rond (anche con Flic) + Salto d Racc	Rond + Flic + Salto d Racc
GS 5	Vert Cap	Vert 180°	Vert 2"	Vert 360°	Cap ind alla Vert
GS 6	Gatto O Sforbiciata av tesa	Gatto 180° o Enjambée (ap. 90°)	Gatto 360°	Enjambée (ap 180°)	Enj cambio (ap.180° dopo cambio)
GS 7	Penn 180°	Cosacco	Carpio Un/Div	Penn 360°	Cosacco 180°
GS 8	Racc 180°	Enj sul posto (ap 90°) O Sissonne ap.90°		Enj sul posto (ap 180°) O Sissonne 180°	Enj sul posto con ½ giro 180° a/l

Copia Società GAF ECC L1 SUOLO		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia Segreteria GAF ECC L1 SUOLO		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	



Campionato Nazionale di Eccellenza 2023

**SECONDO LIVELLO
CATEGORIE ESORDIENTI – ALLIEVE A – ALLIEVE B
- JUNIOR 1 – JUNIOR 2 - SENIOR 1 – SENIOR 2**

**A cura
della
Commissione Tecnica Nazionale**

Aggiornato al 20 gennaio 2023

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

Via L. Bodio 57 – 00191 Roma

<http://www.csen-nazionale.it>

Tel. 06-3294807; 06-3291853; 06-3294702

Fax 06-3292397; 06-45470892

info@csen.it

Regolamento Tecnico

ESORDIENTI - ALLIEVE A e B – JUNIOR 1 e 2 - SENIOR 1 e 2

Categoria	Anno Nascita	Programma Tecnico
Esordienti	2016- 2015	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche –Trave bassa - Corpo Libero
Allieve A	2014- 2013	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave bassa - Corpo Libero
Allieve B	2012- 2011	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave alta - Corpo Libero
Junior 1	2010-2009- 2008	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave alta - Corpo Libero
Junior 2	2010-2009- 2008	3 attrezzi: Volteggio – Trave alta - Corpo Libero
Senior 1	2007 e prec.	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave alta -Corpo Libero
Senior 2	2007 e prec.	3 attrezzi: Volteggio – Trave alta - Corpo Libero

7. Competizione individuale riservata a ginnaste tecnicamente più evolute.
8. È consentito migrare dal Campionato di Specialità a quello di Eccellenza L2, dopo aver sostenuto la 1^prova regionale di Specialità.
9. Le ginnaste partecipanti al Campionato Nazionale d'Eccellenza L2 categorie Allieve A, Allieve B, Junior 1, Junior 2, Senior 1 e Senior 2 possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat L2o L3. È esclusa la categoria Esordienti.
10. Le classifiche assolute delle varie categorie saranno determinate: dalla somma dei punteggi ottenuti sui tre attrezzi previsti dal programma per le categorie Junior 2 e Senior 2; dalla somma dei punteggi ottenuti sui quattro attrezzi previsti dal programma per le categorie Esordienti, Allieve A, Allieve B, Junior 1 e Senior 1.
11. Il valore di ogni salto al Volteggio è indicato nella tabella specifica.
12. Gli esercizi e i volteggi andranno dichiarati sulle apposite schede.
13. Nella sezione delle Esigenze sono precisati: la durata del brano per ogni categoria; il numero minimo di lunghezze di Trave da percorrere e la durata dell'esercizio.

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

Ammissione al Campionato Nazionale

L'ammissione sarà determinata dalla sola classifica Assoluta

1. 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.

Verrà considerato, **per ogni categoria**, il seguente schema:

da 1 a 5 ginnaste partecipanti	tutte classificate
da 6 a 10 ginnaste partecipanti	prime 7 della classifica assoluta
da 11 a 20 ginnaste partecipanti	prime 12 della classifica assoluta
da 21 a 30 ginnaste partecipanti	prime 15 della classifica assoluta
Oltre le 31 partecipanti	prime 18 della classifica assoluta

2 **PARI MERITO**: in ogni caso di pari merito si valuta l'età: la più giovane nelle categorie Esordienti, Allieve A e B, Junior 1 e 2; la più grande nelle categorie Senior 1 e 2.

3 **Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente.**
Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire entro 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.

4 I Comitati Regionali che non hanno effettuato gare di qualificazione e che hanno al loro interno Società interessate a partecipare al Campionato Nazionale, hanno diritto ad iscrivere per ogni Società interessata, massimo 3 ginnaste per ogni categoria.

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 contrassegnato dal numero progressivo (n°1, n°2 etc) e dal **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.

REGOLAMENTO PREMIAZIONI

Nel Campionato Nazionale, per ogni categoria, fino a otto ginnaste partecipanti, si premierà solo per la classifica Assoluta; da nove ginnaste partecipanti in su, anche per la classifica per attrezzi.

È sempre preferibile ed auspicabile che le ginnaste premiate siano presenti alla premiazione ma, qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società (tecnico, atleta, 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 2023
e alle Linee Guida
Tecniche e di Giuria 2023

PER TUTTI GLI ATTREZZI

Per la formulazione del punteggio a Parallele, si conteggeranno al massimo **7 elementi**, quelli di maggior valore (numero minimo di elementi da eseguire è pari a 5).

Per la formulazione del punteggio a Trave e Corpo Libero, si conteggeranno al massimo **8 elementi**, quelli di maggior valore (numero minimo di elementi da eseguire, è pari a **6**).

Per le Esigenze, verranno considerati tutti gli elementi eseguiti, indipendentemente dal loro valore.

Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla giuria quanto dichiarato, alla ginnasta verrà assegnato il valore dell'elemento realmente eseguito, se presente in griglia.

Trave e Corpo Libero: Entrata e Uscita libere ma comunque codificate in griglia.

ESIGENZE

VOLTEGGIO

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

N.B. LA CATEGORIA ESORDIENTI NON PUO' CAMBIARE CATEGORIA E GAREGGIARE IN UNA CATEGORIA SUPERIORE A QUELLA D'APPARTENENZA

CATEGORIE	SPECIFICHE
ESORDIENTI	Tappetoni h. cm 60 - scelta fino a B - possibilità di scegliere salti di valore C ma valutati come B
ALLIEVE A	Tappetoni h. cm 60 - scelta fino a C
ALLIEVE B	Tappetoni h. cm 80 - scelta fino a C
JUNIOR1 JUNIOR 2	Tappetoni h. cm 80 - scelta fino a D - possibilità di scegliere salti di valore E ma valutati come D
SENIOR1 SENIOR 2	Tappetoni h. cm 80 Scelta libera su tutta la griglia

PARALLELE ASIMMETRICHE – BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3 -4

N.B. LA CATEGORIA ESORDIENTI NON PUO' CAMBIARE CATEGORIA E GAREGGIARE IN UNA CATEGORIA SUPERIORE A QUELLA D'APPARTENENZA

CATEGORIE	SPECIFICHE
ESORDIENTI	scelta fino a C 0.30; possibilità di scegliere elementi di valore D 0.40 ma valutati come C 0.30
ALLIEVE A	scelta fino a D 0.40; possibilità di scegliere elementi di valore E 0.50 ma valutati come D 0.40
ALLIEVE B	scelta fino a D 0.40; possibilità di scegliere elementi di valore E 0.50 ma valutati come D 0.40
JUNIOR1	scelta fino a E 0.50; possibilità di scegliere elementi di valore F 0.60 ma valutati come E 0.50
SENIOR1	scelta libera su tutta la griglia

Le Kippe, ai fini della formazione del punteggio D, saranno conteggiate una sola volta allo SS ed una sola volta allo SI L'uso dei Paracalli è opzionale.

Il Tecnico ha l'OBBLIGO di togliere eventuale pedana o step all'inizio della gara per salvaguardare l'incolumità della ginnasta.

TRAVE - BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3 -4

N.B. LA CATEGORIA ESORDIENTI NON PUO' CAMBIARE CATEGORIA E GAREGGIARE IN UNA CATEGORIA SUPERIORE A QUELLA D'APPARTENENZA

CATEGORIE	SPECIFICHE
ESORDIENTI	TRAVE BASSA – scelta fino a C 0.30; possibilità di scegliere elementi di valore D 0.40 ma valutati come C 0.30
ALLIEVE A	TRAVE BASSA - scelta fino a D 0.40 – possibilità di scegliere elementi di valore E 0.50 ma valutati come D 0.40
ALLIEVE B	TRAVE ALTA cm 125 da terra scelta fino a D 0.40; possibilità di scegliere elementi di valore E 0.50 ma valutati come D 0.40
JUNIOR1 JUNIOR 2	TRAVE ALTA h. cm 125 da terra scelta fino a E 0.50; possibilità di scegliere elementi di valore F 0.60 ma valutati come E 0.50
SENIOR1 SENIOR 2	TRAVE ALTA h. cm 125 da terra scelta libera su tutta la griglia

Durata max. dell'esercizio **1'30"**.

In ogni tipo di Serie **è consentito** invertire l'ordine degli elementi indicato nelle celle.

Nessun elemento può essere ripetuto, a meno che non sia specificamente indicato nella singola cella. Fanno eccezione: il Flic dietro smezato, la Rondata ed il Salto Pennello.

Uscita libera scelta tra quelle codificate in griglia.

Il Tecnico ha l'OBBLIGO di togliere eventuale pedana o step all'inizio della gara per salvaguardare l'incolumità della ginnasta.

CORPO LIBERO - BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3 -4

N.B. LA CATEGORIA ESORDIENTI NON PUO' CAMBIARE CATEGORIA E GAREGGIARE IN UNA CATEGORIA SUPERIORE A QUELLA D'APPARTENENZA

CATEGORIE	SPECIFICHE
ESORDIENTI	scelta fino a C 0.30; possibilità di scegliere elementi di valore D 0.40 ma valutati come C 0.30
ALLIEVE A	scelta fino a D 0.40 – possibilità di scegliere elementi di valore E 0.50 ma valutati come D 0.40
ALLIEVE B	scelta fino a D 0.40; possibilità di scegliere elementi di valore E 0.50 ma valutati come D 0.40
JUNIOR1 JUNIOR 2	scelta fino a E 0.50; possibilità di scegliere elementi di valore F 0.60 ma valutati come E 0.50
SENIOR1 SENIOR 2	scelta libera su tutta la griglia

Durata max dell'esercizio **1'30"** – scelta libera della musica, anche cantata

I "Salti ginnici spinta a uno", non possono essere uguali a quelli eseguiti nel Passaggio di Danza.

In ogni tipo di Serie **è consentito** invertire l'ordine degli elementi indicato nelle celle.

Nessun elemento può essere ripetuto, a meno che non sia specificamente indicato nella singola cella. Fanno eccezione: il Flic dietro unito/smezzato, la Rondata, la Ribaltata ed il Salto Pennello

Punteggi max per ogni categoria attrezzo Parallele Asimmetriche:

- *ESORDIENTI*; $10,30 + 2,10 (0,30 \times \text{max } 7 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = \mathbf{14,40p}$
- *ALLIEVE A e B*; $10,40 + 2,80 (0,40 \times \text{max } 7 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = \mathbf{15,20p}$
- *JUNIOR 1*; $10,50 + 3,50 (0,50 \times \text{max } 7 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = \mathbf{16,00p}$.
- *SENIOR 1*; $10,70 + 4,90 (0,70 \times \text{max } 7 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = \mathbf{17,0p}$.

Punteggi max per ogni categoria attrezzi Trave e Corpo Libero:

- *ESORDIENTI*; $10,00 + 2,40 (0,30 \times \text{max } 8 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = \mathbf{14,40p}$
- *ALLIEVE A e B*; $10,00 + 3,20 (0,40 \times \text{max } 8 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = \mathbf{15,20p}$
- *JUNIOR 1 e 2*; $10,00 + 4,00 (0,50 \times \text{max } 8 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = \mathbf{16,00p}$.
- *SENIOR 1 e 2*; $10,00 + 5,60 (0,70 \times \text{max } 8 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = \mathbf{17,60p}$.



ECCELLENZA 2023

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”, - possibilità di scegliere salti di valore C ma valutati come B
ALLIEVE A	Tappetoni h. cm 60 – scelta tra le colonne “A”, “B”, “C”
ALLIEVE B	Tappetoni h. cm 80- scelta tra le colonne “A”, “B”, “C”
JUNIOR	Tappetoni h. cm 80- scelta tra le colonne “A”, “B”, “C”, “D”, - possibilità di scegliere salti di valore E ma valutati come D
SENIOR	Tappetoni h. cm 80 – scelta su tutta la griglia

	A 12,80	B 13.20	C 13,80	D 14.40	E 15.00
GS1	VERT. ARRIVO SUPINI	VERT. SPINTA ARRIVO SUPINI	RIBALTATA		RIB MANI ACM120 ARRIVO A CM 80
GS2	CAPOVOLTA SALTATA		RONDATA	RONDATA MANI A CM120 ARRIVO A CM 80	
GS3		RONDATA IN PEDANA + PENNELLO	RONDATA IN PEDANA + FLIC		ROND IN PEDANA +FLIC ARRIVO MANI A CM120 ARRIVO A CM 80

<u>Copia Società GAF ECC L2 VOLTEGGIO</u>		<u>Valore</u>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
<u>Copia Segreteria GAF ECC L2 VOLTEGGIO</u>		<u>Valore</u>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

PARALLELEASIMMETRICHEBONUSDA 0.50 GS 1 -2 -3-4

	A 0.10	B 0.20	C 0.30 Esordienti	D 0.40 Allieve	E 0.50 Junior	F 0.60	G 0.70
GS1 ENTRATE	Cap ind di slancio	Cap ind.di forza	Giro add av gb flesse	Giro add av gb tese	Kippe	180° Infilata a 1	180° Kippe
	Saltare all'app fr	Infilata a 1 in presa poplitea con oscill	Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1	180°Infilata a 1 in presa poplitea		Infilata a 2
GS 2 USCITE	SI Cap av	SS Cap av	SS dall'oscill abbandonare le impugnature ed arrivo rititi	Guizzo		SS Salto ind raccolto O carpiato	SS Salto ind teso
	SI Slancio ind (anche con ½ giro)		SI Fioretto	SS Fioretto	SS Fioretto 180°	SS Fioretto 360°	
GS 3	Dall'app fr: passaggio lat di 1 gb 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 add ind	Tempo di Cap sotto l'orizzontale	Tempo di Cap all'orizz	Tempo di Cap +45°
GS 4	Slancio sotto lo staggio (piccolo stacco)	Slancio ind altezza staggio gb div a corpo squadrato	Slancio ind altezza staggio gb unite	Slancio in dall'orizz gb div a corpo squadrato	Slancio ind all'orizz gb unite	Slancio alla Verticale gb div	Slancio alla Verticale gb unite
GS 5	Posa successiva dei piedi sullo 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		Fioretto e stacco
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 *		SS Mezzavolta	Granvolta di petto
GS 8		SI Da rititi: saltare alla sosp allo SS	SS : dalla sosp eseguire 1 oscill con frustata	Giro di pianta av/d gb div piegate	Giro di pianta av/d gb unite piegate	Giro di pianta av/d gb div tese	Giro di pianta av/d gb unite tese
GS 9	SI Infilata a 1 in presa poplitea con oscill	SI Infilata a 1 in presa poplitea	SS Infilata a 1 in presa poplitea	SS Infilata a 1	SI Kippe		Kippe infilata a 2 gb tese
GS			SI Infilata a 1	Fucs	SS Kippe	Kippe breve	Infilata a 2 e stacco

Copia Società GAF ECC L2 – PA		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia Segreteria GAF ECC L2 – PA		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

ECCELLENZA 2023

TRAVEBONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3-4

	A 0.10	B 0.20	C 0.30 Esordienti	D 0.40 Allieve	E 0.50 Junior	F 0.60	G 0.70
GS 1 ENTRATE	Con app. delle mani, salita con gb a raccolta	Battuta: entrata con 1 o 2 piedi TB	Staccata frontale O Squadra div/unita di passaggio	Cap av in punta O Squadra div/unita 2"	Entrata a 1 o a 2 piedi TAO Cap ind sotto la Trave	Dalla squadra: Cap av O Framezzo tesO Enj (in punta)	Vert d'impostazione ritorno in squadra O Enj cambio (in punta)
GS 2	½ giro (180°) su 2 piedi in relevé	½ giro in passé O ½ giro gb libera	½ giro gb av tesa a 45°	½ giro su 2 piedi in relevé + passo + ½ giro in passé	½ giro gb tesa a 90°	Giro 360° in passé O Giro 360° gb libera	Giro 540° in passé O Giro 360° gb tesa a 90°
GS 3		Gatto+Racc	Enj (ap a 90°) + Penn	Enj + Sissonne/Cosacco (entrambi ap90°)	Enj + Sissonne o Cosacco (ap 160°)	Sissonne+ Sissonne (entrambi ap 180°)	Enj + (Sissonne o Cosacco)
	Penn+Racc	Racc+Penn con 180° O Enj sul posto (ap a 90°) + Penn	Enj sul posto (ap 90°) + Racc/Sissonne (ap 90°)	Penn 180° + Racc	Enj sul posto ap 160° + Cosacco/Sissonne (ap 160°)	Enj sul posto + Cosacco/Sissonne (entrambi ap180°)	Cosacco 180° + Penn
GS 4	Cap av arrivo libero	Cap av arrivo sui piedi	Vert con cambio di gb (Sforbiciata) O Ruota	Cap av senza mani	Vert Cap O Rov av	Rib a 1	Ruota senza mani
	Cap ind arrivo libero	Ponte + Rov ind	Rov ind	Tic Tac	Flic smezzO Rov ind partenza da seduti	Rondata	Salto giro d racc
GS 5	Gatto	Cosacco stacco a 1	Enj (ap a 90°)	Enj (ap a 160°) arrivo in Arabesque	Gatto 180°	Enj (ap 180°)	Enj cambio
GS 6	Penn180° O Racc 180°	Sissonne (ap 90°) O Enj sul posto (ap 90°)	Cosacco stacco a 2	Enj sul posto (ap 180°)	Penn 270°	Cosacco 180°	Enj sul posto a/l con 180°
GS 7	Equilibrio libero in relevé(2")	Orizzontale prona(2")	Vert di pass div sag	Vert di pass unita	SERIE: Vert div sag + Penn	Vert div sag + Enj sul posto O Sissonne	Verticale 2"
GS 8	Candela(2")	Tenuta gb tesa a 90° su pianta(2")	Tenuta gb tesa oltre 90° su pianta (2")	Posizione a l con mani(2")	Tenuta gb tesa 90° in relevé(2")		
GS 9 USCIT	Con presalto: battuta a pp e Carpio div	Ruota O Con presalto: battuta a pp e Racc con 180°	Rondata	Rib O Salto Av Racc	Rondata con 180° O Salto d racc	TA Rib senza mani	TA Salto av/d tesO

Copia Società GAF ECC L2- TRAVE			VALORE	
Società			Esecuzione	
Ginnasta			Penalità	
Categoria			Totale	
Copia Segreteria GAF ECC L2-TRAVE			VALORE	
Società			Esecuzione	
Ginnasta			Penalità	
Categoria			Totale	



ECCELLENZA 2023

CORPOLIBEROBONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3-4

	A 0.10	B 0.20	C 0.30 Esordienti	D 0.40 Allieve	E 0.50 Junior	F 0.60	G 0.70
GS 1 PASS.	Sforbiciata Tesa +Gatto 180° O Enj (ap 90°) + Gatto	Enj (ap160°) +Gatto 360°	Enj (ap160°)+ Cosacco ad 1/Enj lat(ap 160°)	Enj (ap180°)+ Cosacco	Enj cambio + Enj/Enj lat	Enj cambio + Johnson	Enj cambio + Enj cambio 180° a/l
GS 2	180° giro a/l in passé	180° giro a/l in passé e 180° giro a/l in passé sull'altra gb	1 giro in passé	1 giro in passé e 1/2 giro in passé sull'altra gb		1 giro in passé (360°) e 1 giro in passé sull'altra gb (360°)	2 giri (720°) in passé
	½ giro (180°) giro a/l con gb tesa av a 45°	½ giro (180°) giro a/l gb impugnata (ap min 135°)	½ giro (180°) a/l con gb a 90°	1 giro (360°) con g libera tesa a 45°	1 giro e mezzo (540°)	1 giro (360°) gb impugnata (ap min.160°)	1 giro (360°) con gb a 90° O 1 giro (360°) gb impugnata (ap 180°)
GS 3	Ruota	Rov av	Rib a 2 (anche con Penn) O Flic av	Ruota senza mani	Salto av Racc/K (anche con Ribaltata)	Salto av Teso (anche con Ribaltata)	Salto av Racc + Salto av Racc (anche con Rib)
	Cap av arrivo ritti	Ribaltata a 1		Rib senza mani	Rib a 1+Rib a 2 (anche con Pennello)	Rib + Salto giro av	Teso av con avvitamento min 180° a/l
GS 4	Cap Ind arrivo ritti	RovInd	Da fermo: Flic smezz	Rond (anche Con presalto) +(Salto Divo Enj sul posto)	Rov ind + Flic Smezz	Rov ind +Flic unito	Da fermo: Flic unito + Pennello
		Rondata (anche con Pennello)	Rond+Flic (anche con Pennello)	Rond (anche con Flic) + Salto d Racc	Rond + Flic + Salto d Racc	Rond (anche con Flic) + Salto d Teso	Teso d con avvitamento min 180° a/l
GS 5	Vert discesa libera	Vert 180°	Vert 2"	Vert 360°	Cap ind alla Vert	Cap ind alla Vert con 180° O Vert 720°	Endo
GS 6	Gatto 180° O Enj ap.90°	Enj ap.160°	Gatto 360°	Enj ap.180°	Enj cambio	Johnson O Enj ad anello	Enj cambio con ½ giro 180° a/l O Enj cambio ad anello
GS 7	Penn 180°	Cosacco	Carpio Div	Penn 360° O Carpio Unito	Cosacco 180°	Sissonne ad anello	Cosacco 360°
	Racc 180°	Enj sul posto (ap 90°)	Sissonne	Enj sul posto (ap 180°)	Enj sul posto con ½ giro 180° a/l		Enj sul posto con giro 360° a/l

Copia Società GAF ECC L2- SUOLO		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia Segreteria GAF ECC L2- SUOLO		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	



Campionato Nazionale di Eccellenza 2023

TERZO LIVELLO CATEGORIE MINIMASTER – MASTER 1 – MASTER 2

**A cura
della
Commissione Tecnica Nazionale**

Aggiornato al 20 gennaio 2023

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

Via L. Bodio 57 – 00191 Roma

<http://www.csen-nazionale.it>

Tel. 06-3294807; 06-3291853; 06-3294702

Fax 06-3292397; 06-45470892

info@csen.it

Regolamento Tecnico

MINIMASTER	2011 - 2014	4 ATTREZZI: VOLTEGGIO – PARALLELE ASIMMETRICHE- TRAVE ALTA – CORPO LIBERO
MASTER 1	2010 e PREC.	4 ATTREZZI: VOLTEGGIO – PARALLELE ASIMMETRICHE- TRAVE ALTA – CORPO LIBERO
MASTER 2	2010 e PREC.	3 ATTREZZI: VOLTEGGIO - TRAVE ALTA – CORPO LIBERO

1. Nelle categorie Minimaster, Master 1 e Master 2 sono ammesse anche le ginnaste agonistiche FGI, secondo la specifica riportata nel Codice dei Punteggi paragrafo "Partecipazione alle gare".
2. Le ginnaste appartenenti a queste categorie possono competere anche nel Campionato Nazionale Acrobati di 3° livello.
3. Le classifiche assolute delle tre categorie saranno determinate:
 - 3.1 dalla somma dei punteggi ottenuti sui quattro attrezzi previsti dal programma per le categorie Minimaster e Master1.
 - 3.2 dalla somma dei punteggi ottenuti sui tre attrezzi previsti dal programma per la categoria Master2.
4. Il valore di ogni salto al Volteggio è indicato nella tabella specifica.
5. Gli esercizi di volteggio andranno dichiarati sulle apposite schede.
6. Il brano musicale per il Corpo Libero, può essere anche cantato.
7. Nella sezione delle Esigenze, sono precisati: la durata del brano per ogni categoria; il numero minimo di lunghezze di Trave da percorrere e la durata dell'esercizio.

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

Ammissione al Campionato Nazionale

1. **L'ammissione sarà determinata dalla sola classifica Assoluta**
2. 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.

da 1 a 5 ginnaste partecipanti	Tutte classificate
da 6 a 10 ginnaste partecipanti	prime 7 della classifica assoluta
da 11 a 20 ginnaste partecipanti	prime 9 della classifica assoluta
da 21 a 30 ginnaste partecipanti	prime 11 della classifica assoluta
Oltre le 31 partecipanti	prime 13 della classifica assoluta

PARI MERITO: in ogni caso di pari merito si valuta l'età: la più giovane nella categoria Minimaster, la più grande nelle categorie Master 1 e 2.

3. Le iscrizioni 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.
4. I Comitati Regionali che non hanno effettuato gare di qualificazione e che hanno al loro interno Società interessate a partecipare al Campionato Nazionale, hanno diritto ad iscrivere per ogni Società interessata, massimo 3 ginnaste per ogni categoria.

REGOLAMENTO MUSICHE

Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, della durata di **max 1'30"** deve essere inciso su:

- **chiavetta USB** che dovrà riportare **esclusivamente** i brani musicali inerenti la gara, ognuno contrassegnato dal numero progressivo (n°1, n°2 etc) e dal **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.

REGOLAMENTO PREMIAZIONI

Al Campionato Nazionale, per ogni categoria, fino a otto ginnaste partecipanti si premierà solo per la classifica Assoluta; da nove ginnaste partecipanti in su, anche per la classifica per attrezzi.

É sempre preferibile ed auspicabile che le ginnaste premiate siano presenti alla premiazione ma qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società (tecnico, atleta, 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 2023
e alle Linee Guida per
Tecnici e Giuria 2023

PROGRAMMA TECNICO

PER TUTTI GLI ATTREZZI

Per la formulazione del punteggio a Parallele, si conteggeranno al massimo **7** elementi, quelli di maggior valore

Per la formulazione del punteggio a Trave e Corpo Libero, si conteggeranno al massimo **8** elementi quelli di maggior valore,

Il numero minimo di elementi da eseguire ad ogni attrezzo, è pari a **6**

Per le Esigenze, verranno considerati tutti gli elementi eseguiti, indipendentemente dal loro valore Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla giuria quanto dichiarato, alla ginnasta verrà assegnato il valore dell'elemento realmente eseguito, se presente in griglia

In tutti gli attrezzi, la scelta di elementi e salti è libera su tutta la griglia ma comunque non si potrà superare il punteggio max previsto:

Per Trave e Corpo Libero; 10.00 + max 2.00 (4 esigenze) + 5.60 (max 8 Elementi da 0.70) = **17.60p.**

Per le Parallele; 10.00 + max 2.00 (4 esigenze) + 4.90 (max 7 Elementi da 0.70) = **16.90p.**



ECCELLENZA 2023

Volteggio sui tappetoni

2 salti di due gruppi strutturali diversi - 2 prove vale la migliore

	A 14,20	B 14,60	C 15,00
CS 1	Tappetoni cm 80 RIBALTATA		RIB MANI A CM 120 ARRIVO A CM 80
CS 2	Tappetoni cm 80 RONDATA	RONDATA MANI A CM120 ARRIVO A CM 80	
CS 3	Tappetoni a cm80 RONDATA IN PEDANA +FLIC		ROND IN PEDANA +FLIC MANI A CM120 ARRIVO A CM 80

Copia Società GAF ECC L3 VOLTEGGIO		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
Copia Segreteria GAF ECC L3 VOLTEGGIO		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	



ECCELLENZA 2023

PARALLELE ASIMMETRICHE

ESIGENZE (valore 0.50 ognuna)

1. Entrata scelta dalla griglia
2. Cambio di Staggio(arrivando all'appoggio dello SS con un elemento codificato in griglia)
3. Uno slancio
4. Uscita scelta dalla griglia

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70
GS1 ENTRATE	Cap ind di slancio	SS Saltare alla sospne fr (con pedana)	Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1	Kippe O 180° Infilata a 1	180° Kippe	180° Infilata a 2
	Saltare all'app fr	Cap ind di forza			180° infilata ad 1	Infilata a 2	
GS 2	Slancio ind altezza staggio gb div/unite	Slancio ind all'orizz. gb div/unite (anche con posa dei piedi)	Slancio ind sopra orizz. gb div/unite (anche con posa dei piedi)	Slancio posa piedi gb unite e tese e presa SS in sospensione	Slancio gb div/unite +45°	Slancio alla Vert gb div	Slancio alla Vert gb unite
GS 3	Sedute in app dorsale: ½ giro (180°) a gb tese arrivo in app fr	Giro ind in infilata tesa sag	Giro add ind	Tempo di Cap sotto l'orizz.	Tempo di Cap all'orizz.	Tempo di Cap +45° O Stalder (-45°)	Cap alla Vert O Stalder (+45°)
GS 4	Dall'app: passaggio lat di 1 gb con salto di mano arrivo in app con gb infilata	SI Da ritti: saltare alla sospensione allo SS	SS: dalla sosp eseguire 1 oscill con frustata	Giro di pianta d gb div/unite piegate	Giro di pianta d gb div tese per tutta la durata del giro	Giro di pianta d gb unite tese per tutta la durata del giro	Fioretto stacco
GS 5	Basculi in presa poplitea con oscill	Basculi in presa poplitea	Basculi a gb tesa	Cap ind all'app fr su SS *		SS Mezzavolta	Granvolta di petto
GS 6	Giro av in infilata tesa sag	Giro add av gb flesse		Giro add av gb tese		Endo sotto 45°	Endo 45°
GS 7	SI Infilata a 1 in presa poplitea	SS Infilata a 1 in presa poplitea	SI/SS Infilata a 1	Fucs	SI Kippe O SS Kippe	Kippe breve	Kippe infilata a 2 gb tese
GS 8 USCITE	SI Slancio ind (anche con ½ giro)	SS dall'oscill. abbandonare dietro le impugnature	SI Fioretto	SS Fioretto	SS Fioretto con min.180°		SS Fioretto salto av
	Cap av				SS Salto ind raccolto	SS Salto ind teso	SS Salto ind teso con almeno 180°

*È possibile eseguire l'elemento sia come modalità di salita dallo SI allo SS sia direttamente sullo SS vedi specifica su Linee Guida e Tecniche di Giuria

Copia Società GAF ECC L3 PA		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia Segreteria GAF ECC L3 PA		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

SPECIFICHE

VOLTEGGIO

Per tutte le categorie: 2 salti di due G.S. diversi- 2 prove vale la migliore

PARALLELE ASIMMETRICHE

L'uso dei paracalli è obbligatorio.

Le Kippe, ai fini della formazione del punteggio D, saranno conteggiate una sola volta allo SS ed una sola volta allo SI.

Sia alle Parallele che alla Trave, il Tecnico ha l'**OBBLIGO** di togliere eventuale pedana/step all'inizio della gara, per salvaguardare l'incolumità della ginnasta.



ECCELLENZA 2023

TRAVE ALTA H.1.25 da terra - Durata max esercizio: 1'30"

ESIGENZE: (valore 0.50 ognuna)

1. Serie Artistica di 2 salti differenti
2. Elemento Acrobatico indietro
3. Elemento Acrobatico avanti **O** laterale
4. Giro A/L di almeno 180° (non su 2 piedi)

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70
GS 1	Ponte O Cap ind arrivo libero	Ponte + Rov ind	Rov ind	Tic Tac	Flic smezz	Flic unito	Salto Giro ind
GS 2	Cap av (partenza/arrivo liberi)			Rov av	Ribaltata	Ruota senza mani	Ribaltata senza mani
GS 3		Vert di pass unita/div sag	Ruota (anche spinta/saltata)	Vert div sag + Penn	Rov ind da seduti	Rondata	Rondata + Penn
GS 4	Gatto	En ja 1 apertura min 90°	Enj 90° arrivo in Arabesque	Gatto 180°	Enjambée (apertura 180°)	Enj lat O Enj cambio	Johnson
	Pennello	Enj a 2 ap 90°	Cosacco stacco a 2	Enj a 2	Enj sul posto a/l 180°	Cosacco a/l 180°	Penn 360°
	Raccolto	Sissonne a 90°	Carpio Unito	Sissonne	Carpio	Penn 270°	Raccolto 360°
GS 5	½ giro (180°) su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°)gb a 45°	1/2 giro in passé + passo e ½ giro in passé sull'altra gb	½ giro (180°) gb a 90°	Giro 360° in passé	Giro 360° gb a 90°	1 giro e mezzo 540° in passé
		½ giro in passé			Giro 360° gb a 45°		
GS 6	Equilibrio libero in relevé	Tenuta gb tesa a 90° su pianta	Posizione ad l con mani	Posizione a l senza mani	Tenuta gb tesa oltre 90° in relevé	Orizzontale prona in relevé	Verticale 2"
	Candela	Orizz prona					
GS 7 ENTRATE		Entrata con 2 piedi	Cap av	Entrata a 1 piede	Cap saltata	Squadra Vert e ritorno ritti	Cap av senza mani
	App mani, salita con gb a raccolta	Squadra div/unita di passaggio	Squadra div/unita 2"	Dalla squadra Cap av	Cap ind sotto Trave	Framezzo teso	Part/Arr dalla Squadra Vert d'imp. (2")
					Enjambée (in punta)	Enj cambio (in punta)	
GS 8 USCITE	Presalto battuta a pp Carpio div	Ribaltata	Salto avracc	Salto d racc	Rib senza mani	Salto av teso	Salto av teso 180°
	Presalto battuta a pp Penn 360°	Ruota	Rondata	Salto av K	Salto d K/Teso	Saltod 180°	Salto d teso 360°
				Rondata 180°			

Copia Società GAF ECC L3 TRAVE		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
Copia Segreteria GAF ECC L3 TRAVE		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

SPECIFICHE

TRAVERE

In ogni tipo di Serie, è consentito invertire l'ordine degli Elementi indicato nelle celle.
Nessun elemento può essere ripetuto, a meno che non sia specificatamente indicato nella singola cella.

Fanno eccezione: il Flic dietro unito/smezzato, la Rondana, la Ribaltata ed il Salto Pennello.



ECCELLENZA 2023

CORPO LIBERODurata max esercizio 1'30"-

ESIGENZE:(valore 0.50 ognuna)

1. Passaggio di Danza (scelta di 2 salti dal GS 1)
2. Serie Acrobatica avanti con due elementi uguali o diversi
3. Serie Acrobatica Indietro con almeno un salto acrobatico
4. Un giro perno min. 360° a/l

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70
GS 1	Salto del Gatto	Salto del gatto 180°	Cosacco a 1	Salto del Gatto 360°		Salto del Gatto 540°	
	Enjambée ap 90°	Enjaper 160°	Enjaper 180°	Enj cambio	Enj ad anello	Enj cambio 180°	Enj cambio ad anello
	Sforbiciata Tesa	Enjlataper 90°	Enjlataper 160°	Enjlat 180°	Johnson		Johnson 180°
		Fouetté	Salto Girato				Strug
GS 2	Rondata (anche con Pennello)	Flic smezato	Flic Unito	Salto Ind racc	Salto Ind K	Salto indTeso	Teso d con avv min.180°
	Rovind	Cap ind alla Vert		Da fermo: Flic smezato	Da fermo: Flic d unito	Da fermo: Flic d smezato + Flic unito + Penn	Da fermo: 2 Flic d uniti + Penn
GS 3	Rovav		Flic av	Salto AvRacc	Salto Av K	Salto Av Teso	Teso av con avv min.180°
		Rib a 1	Rib a 2 (anche con Penn)		Ribaltata senza		
GS 4	½ giro (180°) gb libera	180° giro cong b a 90°	1 giro (360°) gb libera	1 giro (360°) gb a 45°	Un giro e mezzo (540°) gb libera	1 giro (360°) gb a 90°	2 giri (720°)
		180° in passé+ 180° in passé	1 giro (360°) in passé + ½ giro (180°) in passé	180° giro a/l gb impugnata (min 160°)	1 giro (360°) in passé + 1 giro (360°) in passé	1 giro (360°) gb a 45° + 360° in passé	1 giro (360°) gb impugnata ap. 180°+ 1 giro in passé
GS 5	Sissonne	Enj sul posto	Cosacco 180°	Enj sul posto 180°	Pennello 360°	Cosacco 360°	Carpio Div 360° (Popa)
	Cosacco 180°	Carpio Div/Unito	Sissonne ad anello	Carpio Div 180°	Raccolto 360°	Montone	Enj sul posto 360°
GS 6	Vert discesa libera	Vert 180°	Vert 2"	Vert 360°	Max squadra unita/div	Vert 720°e superiore	

Copia Società GAF ECC L3 SUOLO		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
Copia Segreteria GAF ECC L3 SUOLO		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

SPECIFICHE

CORPO LIBERO

I "Salti ginnici spinta a uno", non possono essere uguali a quelli eseguiti nel Passaggio di Danza.

In ogni tipo di Serie è consentito invertire l'ordine degli Elementi indicato nelle celle.
Nessun elemento può essere ripetuto, a meno che non sia specificatamente indicato nella singola cella.
Fanno eccezione: il Flic dietro unito/smezzato, la Rondata, la Ribaltata ed il Salto Pennello.

PASSAGGIO DI DANZA

È composto da **due** salti ginnici **Diversi**, entrambi con spinta ad 1 piede collegati direttamente o inframezzati da passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé.

L'obiettivo è creare uno schema di grande spostamento fluido

Passaggio di Danza: in caso di "inciampo" tra i due salti, sia collegati direttamente sia inframezzati da passi/balzi etc, verrà applicata la penalità di 0.30 per INTERRUZIONE DI SERIE.

