



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

# CAMPIONATI NAZIONALI 2024



**SPECIALITÀ**

**ECCELLENZA L1-L2-L3**



**CAMPIONATI NAZIONALI 2024**  
**SPECIALITÀ – ECCELLENZA L1-L2**

**A CURA DELLA**  
**COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE**

**Aggiornamento del 27 Dicembre 2023**

**CSEN** – Centro Sportivo Educativo Nazionale

Via Luigi Bodio 57- 00191 Roma

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

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

[info@csen.it](mailto:info@csen.it)



## SPECIALITA'

CATEGORIA	ANNO NASCITA	PROGRAMMA TECNICO
Esordienti	2017-2016	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Parallele Asimmetriche- Trave bassa- Corpo Libero
Allieve A	2015-2014	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Parallele Asimmetriche- Trave bassa- Corpo Libero
Allieve B	2013-2012	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Parallele Asimmetriche- Trave bassa- Corpo Libero
Junior A	2011-2010	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Parallele Asimmetriche- Trave- Corpo Libero
Junior B	2009-2008	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Parallele Asimmetriche- Trave- Corpo Libero
Senior	2007 e prec.	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Parallele Asimmetriche- Trave- Corpo Libero

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**.
4. Ogni ginnasta potrà gareggiare anche a un solo attrezzo ma, per entrare nella classifica assoluta, sarà obbligatorio gareggiare in non meno di quattro attrezzi, in almeno una delle prove regionali (se previste prova unica o due prove) e almeno in due prove regionali (se ne sono previste tre).
5. 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.
6. Il valore dei salti per Volteggio e Minitrampolino, per ogni categoria, è indicato nelle tabelle specifiche.
7. Per ogni elemento mancante la penalità sarà di p.**1.00**; per ogni esigenza mancante sarà **0,50**.
8. Dovranno essere compilate le apposite schede di dichiarazione, segnando gli elementi con penna Blu/Nera, senza scrivere alcun totale.
9. Non è ammesso eseguire Salti/Elementi di categorie superiori a quella di appartenenza. In caso di inosservanza quanto eseguito sarà considerato **NULLO**.

### FINALI NAZIONALI:

1. 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
2. Le ginnaste qualificate in un solo attrezzo, potranno aggiungerne un secondo a scelta tra Volteggio, Parallele e Minitrampolino

**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.**



## ECCELLENZA L1

CATEGORIA	ANNO NASCITA	PROGRAMMA TECNICO
Esordienti	2017-2016	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Bassa – Corpo Libero
Allieve A	2015-2014	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Bassa – Corpo Libero
Allieve B	2013-2012	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Alta – Corpo Libero
Junior A	2011-2010	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Alta – Corpo Libero
Junior B	2009-2008	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Alta – Corpo Libero
Senior	2007 e prec.	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Alta – Corpo Libero

## ECCELLENZA L2

CATEGORIA	ANNO NASCITA	PROGRAMMA TECNICO
Esordienti	2017-2016	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Bassa – Corpo Libero
Allieve A	2015-2014	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Bassa – Corpo Libero
Allieve B	2013-2012	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Alta – Corpo Libero
Junior 1	2011-2010-2009	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Alta – Corpo Libero
Junior 2	2011-2010-2009	3 attrezzi: Volteggio – Trave Alta – Corpo Libero
Senior 1	2008 e prec.	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Alta – Corpo Libero
Senior 2	2008 e prec.	3 attrezzi: Volteggio – Trave Alta – Corpo Libero

1. Competizione individuale
2. È consentito migrare dal Campionato di Specialità a quello di Eccellenza L1-L2, dopo aver sostenuto la 1<sup>a</sup> prova regionale di Specialità, e dal Campionato di Eccellenza L1 al Campionato di eccellenza L2 dopo aver sostenuto la 1<sup>a</sup> prova regionale di Eccellenza L1.
3. Le ginnaste partecipanti al Campionato Nazionale d'Eccellenza L1-L2 possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat L2 o L3. È esclusa la categoria Esordienti.
4. Classifiche assolute delle varie categorie saranno determinate:
  - L1: somma dei punteggi ottenuti sui quattro attrezzi previsti dal programma
  - L2: 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.
5. Il valore di ogni salto al Volteggio è indicato nella tabella specifica.
6. Dovranno essere compilate le apposite schede di dichiarazione, segnando gli elementi con penna Blu/Nera, senza scrivere alcun totale.
7. Nella sezione delle Esigenze sono precisati: il numero di elementi da presentare ad ogni attrezzo, la durata del brano musicale per ogni categoria; il numero minimo di lunghezze di Trave da percorrere e la durata dell'esercizio.
8. **categoria Esordienti NON ammesso il passaggio di categoria**

# PER TUTTI I CAMPIONATI

## REGOLAMENTO PARI MERITO

In tutti i casi di Pari Merito, verrà considerata la NOTA D. Qualora perdurasse la situazione di Pari Merito, si considererà la data di nascita. In tal caso, vincerà la ginnasta più giovane nelle categorie Esordienti, Allieve A e B, Junior A e B, Junior 1 e 2; la più grande d'età nelle categorie Senior.

## 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.

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

## AMMISSIONE 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, per ogni categoria, il seguente schema:

## SPECIALITÀ

Da 1 a 12 ginnaste partecipanti	prime tre della class. Assoluta + prime quattro della class. di Specialità
Da 13 a 20 ginnaste partecipanti	prime tre della class. Assoluta + prime cinque della class. di Specialità
Da 21 a 35 ginnaste partecipanti	prime tre della class. Assoluta + prime sei della class. di Specialità
Da 36 a 45 ginnaste partecipanti	prime tre della class. Assoluta + prime sette della class. di Specialità
Oltre 45 ginnaste partecipanti	prime tre della class. Assoluta + prime otto della class. di Specialità

## ECCELLENZA L1-L2 – ammissione determinata dalla sola Classifica Assoluta

Da 1 a 5 ginnaste partecipanti	tutte ammesse
Da 6 a 10 ginnaste partecipanti	prime sette della classifica Assoluta
Da 11 a 20 ginnaste partecipanti	prime dodici della classifica Assoluta
Da 21 a 30 ginnaste partecipanti	prime quindici della classifica Assoluta
Oltre le 30 ginnaste partecipanti	prime diciotto della classifica Assoluta

Le iscrizioni alla Finale dovranno pervenire secondo le modalità che saranno comunicate attraverso il sito dell'Ente (ginnasticascen.it). Eventuali iscrizioni che dovessero arrivare entro le 24h dalla scadenza, saranno accettate ma gravate di una penale di **50€**. Le iscrizioni pervenute dopo le 24h, NON saranno accettate.

Le Società interessate a partecipare ai Campionati Nazionali ma appartenenti a Comitati Regionali che non organizzano gare di qualificazione, potranno iscriversi ai Campionati Nazionali contattando la responsabile nazionale.

## REGOLAMENTO PODIO SPECIALITÀ

Se si è partecipato al Campionato Regionale di Specialità, nella stagione successiva, si potrà ripartire dal Campionato CUP Individuale, a meno che non si abbia ottenuto la qualificazione al Campionato Nazionale nella classifica Assoluta.

Le prime cinque ginnaste delle categorie Esordienti, Allieve A e B, Junior A e B, classificate per l'Assoluta nel Campionato Nazionale **2024**, dovranno cambiare categoria nell'anno sportivo successivo (**2024-2025**), se non già previsto per età il passaggio di categoria.

## **REGOLAMENTO PREMIAZIONI**

Nei Campionati Nazionali per ogni categoria, fino ad otto ginnaste partecipanti, si premierà solo per la Classifica Assoluta; da nove ginnaste in su, si premierà anche per la classifica per attrezzi.

È sempre preferibile ed auspicabile che le ginnaste premiate siano presenti alla premiazione ma qualora non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società (tecnico, altro 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 e alle Linee Guida Tecniche e di Giuria 2024.**

## CALCOLO PUNTEGGIO MASSIMO

### CAMPIONATO DI SPECIALITA':

#### PARALLELE ASIMMETRICHE

- ESORDIENTI: esecuzione p. 13.20 + valore dei 5 elementi scelti = **14,20**
- ALLIEVE A E B: esecuzione p. 13.30 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio) = **15,60**
- JUNIOR A: esecuzione p. 13.40 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio) = **16,40**
- JUNIOR B E SENIOR: esecuzione p. 13.50 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio) = **17,00**

#### TRAVE E CORPO LIBERO

- ESORDIENTI: esecuzione p. 10.00+ valore dei sei elementi scelti + il valore delle 6 E.C. (3,00p)=**14,20**
- TUTTE LE ALTRE CATEGORIE: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + il valore delle 6 E.C. (3,00p)+ valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)  
AA E AB=**15,60**      JA=**16,40**      JB E S=**17,00**

### CAMPIONATO ECCELLENZA L1:

#### PARALLELE ASIMMETRICHE

- ESORDIENTI: esecuzione 10,20 + 1,00 (0,20 X max 5 elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **13,20p.**
- ALLIEVE A e B: esecuzione 10,60 + 1,50 (0,30 X max 5 elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **14,10p.**
- JUNIOR: esecuzione 10,80 + 2,00 (0,40 X max 5 elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **14,80p.**
- JUNIOR B E SENIOR: esecuzione 11,00 + 2,50 (0,50 X max 5 elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **15,50p.**

#### TRAVE E CORPO LIBERO

- ESORDIENTI: esecuzione 10,00 + 1,20 (0,20 X max 6 elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **13,20p.**
- ALLIEVE A e B: esecuzione 10,00 + 2,10 (0,30 X max 7 elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **14,10p.**
- JUNIOR: esecuzione 10,00 + 2,80 (0,40 X max 7 elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **14,80p.**
- JUNIOR B E SENIOR: esecuzione 10,00 + 3,50 (0,50 X max 7 elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **15,50p.**

### CAMPIONATO ECCELLENZA L2:

#### PARALLELE ASIMMETRICHE

- ESORDIENTI: **10,60 + 1,80** (0,30 X max **6** elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **14,40p.**
- ALLIEVE A e B: **10,80 + 2,40** (0,40 X max **6** elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **15,20p.**
- JUNIOR 1: **11,00 + 3,00** (0,50 X max **6** elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **16,00p.**
- SENIOR 1: **11,40 + 4,20** (0,70 X max **6** elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **17,60p.**

#### TRAVE E CORPO LIBERO

- ESORDIENTI: 10,00 + 2,40 (0,30 X max 8 elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **14,40p.**
- ALLIEVE A e B: 10,00 + 3,20 (0,40 X max 8 elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **15,20p.**
- JUNIOR 1 e 2: 10,00 + 4,00 (0,50 X max 8 elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **16,00p.**
- SENIOR 1 e 2: 10,00 + 5,60 (0,70 X max 8 elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **17,60p.**

# VOLTEGGIO

## SPECIALITA'

CATEGORIE	SPECIFICHE
ESORDIENTI	Tappetoni h.cm 60 – scelta fino a B, 2 salti uguali o diversi vale il migliore
ALLIEVE A	Tappetoni h.cm 60 – scelta fino a D, 2 salti uguali o diversi vale il migliore
ALLIEVE B	Tappetoni h. cm 60 – scelta fino a D, 2 salti uguali o diversi vale il migliore
JUNIOR A	Tappetoni h. cm 80 – scelta fino a E, 2 salti diversi vale il migliore
JUNIOR B E SENIOR	Tappetoni h. cm 80 – scelta libera su tutta la griglia, 2 salti diversi vale il migliore

A	B	C	D	E	F
13,80	14,20	15,20	15,60	16,40	17,00
VERTICALE CON ARRIVO SUPINI (SENZA SPINTA)	VERTICALE SPINTA CON ARRIVO SUPINI		RIBALTATA		RIBALTATA CON ARRIVO CM 20
CAPOVOLTA SALTATA		RONDATA		RONDATA ARRIVO A CM 20	
		RONDATA IN PEDANA + PENNELLO			RONDATA IN PEDANA +FLIC
ESORDIENTI					
ALLIEVE A-B					
JUNIOR A					
JUNIOR B E SENIOR					

<b><u>Copia Società GAF SPECIALITA' VOLTEGGIO</u></b>			
<b>Società</b>		<b>Valore</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	
<b><u>Copia Segreteria GAF SPECIALITA' VOLTEGGIO</u></b>			
<b>Società</b>		<b>Valore</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	

# VOLTEGGIO

## ECCELLENZA L1

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

	A	B	C	D	E
	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
ESORDIENTI					
ALLIEVE A-B					
JUNIOR A					
JUNIOR B - SENIOR					

<b><u>Copia Società GAF ECCELLENZA L1 VOLTEGGIO</u></b>			
Società		Valore	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
<b><u>Copia Segreteria GAF ECCELLENZA L1 VOLTEGGIO</u></b>			
Società		Valore	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

# VOLTEGGIO

## ECCELLENZA L2

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 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

	A 12,80	B 13.20	C 13,80	D 14.40	E 15.00
GS 1	VERT. ARRIVO SUPINI	VERT. SPINTA ARRIVO SUPINI	RIBALTATA		RIB MANI A CM120 ARRIVO A CM 80
GS 2	CAPOVOLTA SALTATA		RONDATA	RONDATA MANI A CM120 ARRIVO A CM 80	
GS 3		RONDATA IN PEDANA + PENNELLO	RONDATA IN PEDANA + FLIC		ROND IN PEDANA +FLIC ARRIVO MANI A CM120 ARRIVO A CM 80
ESORDIENTI					
ALLIEVE A-B					
JUNIOR 1-2					
SENIOR 1-2					

<b><u>Copia Società GAF ECCELLENZA L2 VOLTEGGIO</u></b>			
Società		Valore	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
<b><u>Copia Segreteria GAF ECCELLENZA L2 VOLTEGGIO</u></b>			
Società		Valore	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

## PARALLELE ASIMMETRICHE

ESIGENZE					
SPECIALITA'		ECCELLENZA 1		ECCELLENZA 2	
	ESORDIENTI LAVORO SOLO SU SI	1	ENTRATA (CODIFICATA)	1	ENTRATA (CODIFICATA)
		2	USCITA (CODIFICATA)	2	USCITA (CODIFICATA)
		3	UN ELEMENTO DEL GRUPPO "SLANCI"	3	UN ELEMENTO DEL GRUPPO "SLANCI"
		4	UN ELEMENTO DEL GRUPPO "ELEMENTI VICINO ALLO STAGGIO"	4	UN ELEMENTO DEL GRUPPO "VICINO ALLO STAGGIO"

ELEMENTI					
SPECIALITA'		ECCELLENZA 1		ECCELLENZA 2	
E	5 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,20	E	5 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,20, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,30 VALUTATI 0,20	E	6 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,30, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,40 VALUTATI 0,30
AA	5 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,30 + 2 ABBUONI SCELTI NELLA COLONNA 0,40	AA	5 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,30, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,40 VALUTATI 0,30	AA	6 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,40, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,50 VALUTATI 0,40
AB	5 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,30 + 2 ABBUONI SCELTI NELLA COLONNA 0,40	AB	5 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,30, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,40 VALUTATI 0,30	AB	6 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,50, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,60 VALUTATI 0,50
JA	5 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,40 + 2 ABBUONI SCELTI NELLA COLONNA 0,50	JA	5 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,40, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,50 VALUTATI 0,40	J1-2	6 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,60, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,70 VALUTATI 0,60
JB	5 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,50 + 2 ABBUONI SCELTI NELLA COLONNA 0,60 <i>(valutati 0,50)</i>	JB	5 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,50, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,60 VALUTATI 0,50	S1-2	6 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,70, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,80 VALUTATI 0,70
S	5 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,50 + 2 ABBUONI SCELTI NELLA COLONNA 0,60 <i>(valutati 0,50)</i>	S	5 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,50, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,60 VALUTATI 0,50		

**UNO DEI DUE ABBUONI PER TUTTE LE CATEGORIE PUO' ESSERE SOSTITUITO CON L'ARRIVO ALL'APPOGGIO FRONTALE DELLO SS CON UN ELEMENTO PRESENTE IN GRIGLIA**

## PARALLELE ASIMMETRICHE

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80
<b>ENTRATE</b>	Cap ind di slancio	Cap ind con spinta degli arti inf uniti	Cap ind. di forza	Battuta in pedana: Ochetta gb flesse	Battuta in pedana: Ochetta gb tese		180° a/l Kippe	360° a/l Kippe
	Saltare all'app fr	Infilata a 1 in presa poplitea con oscill	Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1	Kippe	180° a/l Infilata a 1 in presa poplitea	180° a/l Infilata a 1	Infilata a 2
<b>PASSAGGI DI GAMBA</b>	Dall'app fr: passaggio lat di 1 gb arrivo in app fr con gb infilata	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				
<b>SLANCI</b>	Slancio dietro a gb. Tese (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	Slancio dietro sopra orizzontale gb tese unite o gd div corpo squadrato	Slancio alla Verticale gb div	Slancio alla Verticale gb unite
	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	Slancio, posa dei piedi SI gb tese e presa diretta SS		Fioretto e stacco
		SI Da ritti: saltare alla sosp allo SS	SS dall'app slancio d portarsi alla sospensione *	SS: dalla sosp eseguire 1 oscill completa	SS: dalla sosp eseguire 2 oscill complete			
<b>VICINO ALLO STAGGIO</b>	Basculare in presa poplitea con oscillazione	Basculare in presa Poplitea	Basculare a gb tese	Giro add av gb flesse	Giro add av gb tese			
		Giro add ind (solo x Esordienti spec e ecc L1)	Giro add ind		Tempo di Cap sotto l'orizzontale	Tempo di Cap all'orizz		Tempo di Cap +45°
		Giro av in infilata con risalita in presa poplitea	Giro av gb in infilata tesa	Giro di pianta dietro gb div piegate	Giro di pianta dietro gb unite piegate		Giro di pianta dietro gb Tese	
			Giro ind gb in infilata tesa	Cap ind all'app fr su SS *	Mezzavolta		Granvolta di petto	
	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	SS Kippe		Kippe infilata a 2 gb tese
				Fucs	Kippe breve		Infilata a 2 e stacco	
<b>USCITE</b>	SI Cap av	SS dall'oscill abbandonare le impugnature ed arrivo ritti	Guizzo SI o SI dalla posa dei piedi spinta con arrivo in piedi davanti allo SI	SS Cap av.		SS Salto ind raccolto O carpiato	SS Salto ind raccolto O carpiato	SS Salto ind teso
	Dall'appoggio SI Slancio ind	Dall'app slancio ind ½ giro arrivo di schiena allo staggio	Fioretto a gb unite/div con posa successiva sullo SI	SI Fioretto	SS Fioretto	SS Fioretto 180°	SS Fioretto 360°	
	E	AA-AB	JA	JB-S				
	<b>SPECIALITA'</b>							
	E	AA-AB	JA	JB-S				
	<b>ECCELLENZA L1</b>							
	E	AA	AB	J1-J2	S1-S2			
	<b>ECCELLENZA L2</b>							

Copia Società GAF- PA		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia Segreteria GAF- PA		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

# TRAVE

## ESIGENZE

SPECIALITA' CAT. E-AA-AB		SPECIALITA' CAT. JA-JB-S		ECCELLENZA 1		ECCELLENZA 2	
1	ENTRATA (CODIFICATA)	1	ENTRATA (CODIFICATA)	1	ENTRATA (CODIFICATA)	1	ENTRATA (CODIFICATA)
2	USCITA (CODIFICATA)	2	USCITA (CODIFICATA)	2	UN ELEMENTO DEL GRUPPO GIRI	2	UN ELEMENTO DEL GRUPPO GIRI
3	UN ELEMENTO ARTISTICO	3	UNA SERIE ARTISTICA DI 2 SALTI <b>DIVERSI</b>	3	UNA SERIE <b>ARTISTICA</b> DI 2 SALTI <b>DIVERSI</b>	3	UNA SERIE <b>ARTISTICA</b> DI 2 SALTI <b>DIVERSI</b>
4	UNA POSIIZIONE DI EQUILIBRIO (NO VERTICALE)	4	UNA POSIIZIONE DI EQUILIBRIO (NO VERTICALE)	4	UN ELEMENTO ACRO	4	UN ELEMENTO ACRO
5	UN CONTATTO CON L'ATTREZZO (parte coreografica, non elemento)	5	UN CONTATTO CON L'ATTREZZO (parte coreografica, non elemento)				
6	UN ELEMENTO ACRO (per la categoria E anche come entrata o uscita)	6	UN ELEMENTO ACRO				

## ELEMENTI

SPECIALITA' CAT. E-AA-AB		SPECIALITA' CAT. JA-JB-S		ECCELLENZA 1		ECCELLENZA 2	
E	6 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,20 DURATA ESERCIZIO: MAX 50". Minimo una lunghezza	JA	6 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,40 + 2 ABBUONI SCELTI NELLA COLONNA 0,50 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30". Minimo una lunghezza e mezza	E	6 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,20, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,30 VALUTATI 0,20 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'	E	8 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,30, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,40 VALUTATI 0,30 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30"
AA	6 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,30 + 2 ABBUONI SCELTI NELLA COLONNA 0,40 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'15". Minimo una lunghezza e mezza	JB	6 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,50 + 2 ABBUONI SCELTI NELLA COLONNA 0,60 <b>(valutati 0,50)</b> DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30". Minimo una lunghezza e mezza	AA	7 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,30, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,40 o DA 0,50 VALUTATI 0,30. DURATA ESERCIZIO: MAX 1'15"	AA	8 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,40, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,50 VALUTATI 0,40 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30"
AB	6 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,30 + 2 ABBUONI SCELTI NELLA COLONNA 0,40 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'15". Minimo una lunghezza e mezza	S	6 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,50 + 2 ABBUONI SCELTI NELLA COLONNA 0,60 <b>(valutati 0,50)</b> DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30". Minimo una lunghezza e mezza	AB	7 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,30, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,40 o DA 0,50 VALUTATI 0,30. DURATA ESERCIZIO: MAX 1'15"	AB	8 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,50, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,60 VALUTATI 0,50 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30"
				JA	7 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,40, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,50 o DA 0,60 VALUTATI 0,40. DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30"	J1-2	8 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,60, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,70 VALUTATI 0,60 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30"
				JB	7 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,50, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,60 VALUTATI 0,50. DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30"	S1-2	8 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,70, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,80 VALUTATI 0,70 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30"
				S	7 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,50, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,60 VALUTATI 0,50. DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30"		

PER JA-JB-S UNO DEI DUE ABBUONI PUO'  
ESSERE SOSTITUITO ESEGUENDO  
L'ESERCIZIO SULLA TRAVE ALTA

# TRAVE

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80
ENTRATE	Con app. delle mani, salita con gb a raccolta	Capovolta avanti fermata	Squadra div/unita di passaggio	TB Cap av in punta O TB/TA Squadra div/unita 2"	TA Capovolta Avanti O TA Cap ind sotto la Trave	Squadra equilibrata gb div: elevare il bacino e Cap av	Vert d'impostazione ritorno ritti	Vert d'impostazione ritorno in squadra
	Salita ad un piede con tenuta gb protesa dietro 2"	TB Battuta: entrata con 1 o 2 piedi	TB Stacco a piedi pari e arrivo sulla T. in Arabesque o TB Staccata frontale	TA Pennello arrivo a 1 piede (battuta stacco a uno o due) O Framezzo flessso	TA Staccata frontale	Framezzo teso	Enjambée (in punta)	
GIRI	180° giro su 2 piedi in relevè	180° giro a/l gamba libera	180° giro a/l gb a 45°	180° giro su 2 piedi in relevè + <b>passo</b> + 180° giro in passé	360° giro gamba libera o 180° giro gb a 90°	360° giro gamba tesa 45°	360° giro gamba tesa a 90°	540° giro in passé
		180° giro su 2 piedi in relevè + <b>passo</b> + 180° giro su 2 piedi in relevè			180° giro in passé + 180° giro in passé	360° giro in passé + 180° giro su 2 piedi in relevè	360° giro in passé + 180° giro in passé	
SALTI	Pennello	Penn 180° a/l	Divaricato (ap.90°)	Cosacco stacco a 2	Penn 270° a/l	Carpio	Cosacco 180° a/l	Penn 360° a/l
		Raccolto	Sissonne (ap 90°)	Raccolto 180° a/l	Sissonne (ap 160°)	Sissonne (ap 180°)		Carpio 180° a/l
		Enj sul posto (ap 90°)		Enj sul posto (ap 160°)	Enj sul posto (ap 180°)			Enj sul posto 180° a/l
	Gatto	Enjambée (min. 90°) o cosacco a 1	Enjambée (min. 90°) arrivo in arabesque	Enjambée (min. 160°) o gatto 180°	Enjambée (min. 160°) arrivo in arabesque	Enj (ap 180°)	Enj (ap 180°) arrivo in arabesque	Enj cambio
ACRO	Cap ind partenza/arrivo libero	Cap ind arrivo sui piedi	Serie: Ponte + Rov indietro	Rov ind	Rov ind partenza da seduti	Flic smezz	Capovolta indietro alla verticale	Salto giro d racc
	Cap av fermata	Cap av arrivo in piedi	Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse distensione in verticale		Capovolta senza mani	Rov avanti	Ribaltata a 1	
	Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse	Ponte (2")	Ruota	Vert Cap fermata	Tic Tac	Vert Cap rotolata arrivo in Piedi	Rondata	Ruota senza mani
EQUILIBRI	Equilibrio libero su pianta (2")	Tenuta della gb tesa impugnata oltre 90° su pianta (2")	Tenuta gb tesa a 90° su pianta (2")	Tenuta gb tesa oltre 90° su pianta (2")	Tenuta della gb tesa impugnata oltre 90° in relevè (2")	Tenuta della gb tesa impugnata oltre 160° su pianta (2")	Tenuta della gb tesa impugnata oltre 160° in relevè (2")	
	Candela (2")	Tenuta gb libera in relevè (anche impugnata) (2")	Posizione a I con mani (2")			Tenuta gb tesa 90° in relevè (2")		
VERTICALI			Vert cambio gb O Sforbicata	Verticale div sag di passaggio o verticale unita	Vert div sag + Pennello		Vert div sag + Enj sul posto O Sissonne	Vert Ritta 2"
USCITE	Salto Raccolto (in punta o di lato)	Pennello 180° (in punta o di lato)	Da fermi: Salto carpio div (Ap. min 160°)	Pennello 360° o superiore	Rib av	Rondata 180°	TA Rib senza mani	TA Salto av teso
	Pennello (in punta o di lato)	Ruota a quattro appoggi (solo per Esordienti)	TA Rondata	TA Rondata	TA Salto Giro av racc (con Battuta)	TA Salto d Racc O TA Salto av Carpiato		TA Salto d teso
E			AA-AB	JA	JB-S			
E			SPECIALITA'					
E			AA-AB	JA	JB-S			
E			ECCELLENZA L1					
E			AA	AB	J1-J2	S1-S2		
ECCELLENZA L2								

Copia Società GAF- TR		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia Segreteria GAF- TR		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

## CORPO LIBERO

ESIGENZE							
SPECIALITA' CAT. E-AA-AB		SPECIALITA' CAT. JA-JB-S		ECCELLENZA 1		ECCELLENZA 2	
1	1 ELEMENTO DA SCEGLIERE NEL GRUPPO GIRI	1	1 ELEMENTO DA SCEGLIERE NEL GRUPPO GIRI	1	1 ELEMENTO DA SCEGLIERE NEL GRUPPO GIRI	1	1 ELEMENTO DA SCEGLIERE NEL GRUPPO GIRI
2	SERIE ARTISTICA DI 2 SALTII DIVERSI (esordienti 2 salti anche uguali)	2	SERIE ARTISTICA DI 2 SALTII DIVERSI (esordienti 2 salti anche uguali)	2	PASSAGGIO DI DANZA CON 2 SALTII DIVERSI A 1 PIEDE (almeno 1 con apertura almeno 90°)	2	PASSAGGIO DI DANZA CON 2 SALTII DIVERSI A 1 PIEDE (almeno 1 con apertura almeno 90°)
3	1 Elemento acrobatico	3	1 Serie acrobatica di due elementi diversi da svolgere nella stessa direzione	3	1 ELEMENTO ACROBatico INDIETRO	3	1 Elemento acrobatico indietro per esordienti e una serie acrobatica indietro di due elementi diversi per tutte le altre categorie
4	1 Elemento del gruppo Verticali	4	1 Elemento del gruppo Verticali	4	1 ELEMENTO ACROBatico AVANTI	4	1 Elemento acrobatico avanti
5	Posizione iniziale	5	Posizione iniziale				
6	Posizione finale	6	Posizione finale				

ELEMENTI							
SPECIALITA' CAT. E-AA-AB		SPECIALITA' CAT. JA-JB-S		ECCELLENZA 1		ECCELLENZA 2	
E	6 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,20 DURATA ESERCIZIO: MAX 50''	JA	6 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,40 + 2 ABBUONI SCELTI NELLA COLONNA 0,50 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30''	E	6 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,20, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,30 VALUTATI 0,20 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'	E	8 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,30, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,40 VALUTATI 0,30 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30''
AA	6 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,30 + 2 ABBUONI SCELTI NELLA COLONNA 0,40 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'15''	JB	6 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,50 + 2 ABBUONI SCELTI NELLA COLONNA 0,60 (valutati 0,50). DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30''	AA	7 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,30, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,40 o DA 0,50 VALUTATI 0,30 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'15''	AA	8 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,40, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,50 VALUTATI 0,40 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30''
AB	6 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,30 + 2 ABBUONI SCELTI NELLA COLONNA 0,40 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'15''	S	6 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,50 + 2 ABBUONI SCELTI NELLA COLONNA 0,60 (valutati 0,50) DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30''	AB	7 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,30, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,40 o DA 0,50 VALUTATI 0,30 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'15''	AB	8 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,50, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,60 VALUTATI 0,50 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30''
				JA	7 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,40, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,50 o DA 0,60 VALUTATI 0,40. DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30''	J1-2	8 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,60, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,70 VALUTATI 0,60 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30''
				JB	7 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,50, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,60 VALUTATI 0,50. DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30''	S1-2	8 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,70, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,80 VALUTATI 0,70 DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30''
				S	7 ELEMENTI TRA 0,10 E 0,50, POSSIBILITA' DI SCEGLIERE GLI ELEMENTI DA 0,60 VALUTATI 0,50. DURATA ESERCIZIO: MAX 1'30''		

**n.b.** ruota e rondata sono elementi acrobatici avanti. Se collegati con un elemento acrobatico indietro soddisfano l'esigenza di serie acrobatica indietro. Il tic tac è elemento acrobatico avanti.

## CORPO LIBERO

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80
ACRO	Cap avanti (partenza ed arrivo liberi)	Cap saltata (piccolo tuffo)	Tuffo O Rov av O Tic Tac	Ribaltata a 1	Rib av a 2 (anche con Pennello)	Salto giro av raccolto	Salto giro av teso	Teso av con avvitemento min 180° a/l
	Cap indietro (partenza ed arrivo liberi)		Cap ind alla Vert br piegate	Cap ind alla Vert br tese		Cap ind alla Vert con 180°		Cap ind alla Vert con 360°
		Rov ind	Rov ind araba	Flic smezzato	Flic unito	Salto giro ind Raccolto	Salto ind Teso	Teso d con avvitemento min 180° a/l
	Ruota (anche con 1 br)	Ruota spinta/saltata	Rondata	Rond + Salto Div o Enj sul posto	Ruota senza mani	Ribaltata av senza mani		Salto av Racc + Salto av Racc (anche con Rib)
	Vert Cap	Cap av + Vert a gb unite e flesse	Cap av + Vert a gb Div tese	Cap av + Vert a gb unite e tese	Verticale 360° + Cap av	Endo		
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°	Vert 720°	verticale di forza partendo dalla squadra e tornando in squadra
SALTI ARTISTICI	Gatto	Gatto 180° o sforbiciata tesa	cosacco a 1	Gatto 360°		Gatto 540°	Salto girato	
	Enjambée (ap 90°)		Enj min (ap 160°)	Enj min (ap180°)	Enj cambio	Johnson	Enj cambio con ½ giro 180° a/l	Strug
		Enj con ¼ giro (ap.90°)	Enj con ¼ giro (ap.135°)		Enj con 1/4 di giro (ap.180°)	Enj ad anello		Enj cambio ad anello
	Pennello (anche con 180°)	Raccolto	Raccolto 180°	Pennello 360°	Raccolto 360°	Pennello 540°		Pennello 720°
	Enj sul posto (ap 90°)	Sissonne (90°) o Enj sul posto (160°)	Enj sul posto (ap 180°) o Sisonne (160°)	sissonne (180°)	Enj sul posto con ½ giro 180° a/l	Sissonne ad anello	Enj sul posto con giro 360° a/l	
		Cosacco	Carpio Div	Carpio Unito	Cosacco 180°a/l	carpio 180° a/l	Cosacco 360° a/l	Carpio 360° a/l
GIRI	180° giro a/l arto libero	180° giro a/l gb avanti 45°	180° giro a/l con gb a 90°	180° giro gb impugnata (ap 180°)	360° gb impugnata (ap min.160°)	360° con gb a 90° O 360° gb impugnata (ap 180°)	540° con gb a 90°	540° gb impugnata (ap 180°)
			360° gamba libera	360° con gamba a 45°	540° gamba libera	720° gamba libera		
	180° in passé + 180° su 2 piedi	180° in passé + 180° in passé		360° gb libera + 180° gb libera sull'altra gb	360° gamba libera e 360° sull'altra gb		360° gamba a 45° + 360° gb libera sull'altra gb	360° gamba a 90° + 360° gb libera sull'altra gb
MOBILITA'	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				
	E		AA-AB	JA	JB-S			
			SPECIALITA'					
	E		AA-AB	JA	JB-S			
			ECCELLENZA L1					
	E		AA	AB		J1-J2	S1-S2	
	ECCELLENZA L2							

Copia Società GAF- PA		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia Segreteria GAF- PA		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

<b>Categoria: <u>Esordienti</u> Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato</b>		<b>Valore Salto</b>
1	Pennello 180° a/l	p.13.70
2	Salto Carpio Divaricato	
3	Capovolta saltata <b>O</b> Verticale arrivo supino	p.14.00
4	Pennello 360° a/l	
5	Tuffo	p.14.20
<b>Categoria Allieve A Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato</b>		<b>Valore Salto</b>
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
<b>Categorie Allieve B Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato</b>		<b>Valore Salto</b>
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
<b>Categorie Junior A Tipologia Salto:</b>		<b>Valore Salto</b>
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

<b>Copia società GAF SPECIALITÀ MINITRAMPOLINO</b>		<b>Valore</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	

<b>Copia segreteria GAF SPECIALITÀ MINITRAMPOLINO</b>		<b>Valore</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	

## MINITRAMPOLINO

<b>Categoria JUNIOR B</b>		<b>Tipologia Salto:</b>	<b>Valore Salto</b>
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

<b>Categoria SENIOR</b>		<b>Tipologia Salto:</b>	<b>Valore Salto</b>
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

<b>Copia società GAF SPECIALITÀ MINITRAMPOLINO</b>		<b>Valore</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	

<b>Copia segreteria GAF SPECIALITÀ MINITRAMPOLINO</b>		<b>Valore</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	



## **Campionato Nazionale di Eccellenza 2024**

### **TERZO LIVELLO**

### **CATEGORIE MINIMASTER – MASTER 1 – MASTER 2**

**A cura della Commissione Tecnica Nazionale**

*Aggiornato al 27 dicembre 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

<b>MINIMASTER</b>	<b>2015 - 2012</b>	4 ATTREZZI: VOLTEGGIO – PARALLELE ASIMMETRICHE-TRAVE ALTA – CORPO LIBERO
<b>MASTER 1</b>	<b>2011 e PREC.</b>	4 ATTREZZI: VOLTEGGIO – PARALLELE ASIMMETRICHE-TRAVE ALTA – CORPO LIBERO
<b>MASTER 2</b>	<b>2011 e PREC.</b>	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 Acrobat 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 Master 2.
4. Il valore di ogni salto al Volteggio è indicato nella tabella specifica.
5. Gli esercizi e i volteggi 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

#### L'ammissione sarà determinata dalla sola 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.

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.

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

Le Società interessate a partecipare ai Campionati Nazionali ma appartenenti a Comitati Regionali che non organizzano gare di qualificazione, potranno iscriversi ai Campionati Nazionali contattando la responsabile nazionale

## 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.

**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.

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 2024 e alle Linee Guida per Tecnici e Giuria 2024***

## 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 2024

### Volteggio sui tappetoni

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

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

<b>Copia Società GAF ECC L3 VOLTEGGIO</b>		<b>VALORE</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	
<b>Copia Segreteria GAF ECC L3 VOLTEGGIO</b>		<b>VALORE</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	



## ECCELLENZA 2024

### 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

	<b>A 0.10</b>	<b>B 0.20</b>	<b>C 0.30</b>	<b>D 0.40</b>	<b>E 0.50</b>	<b>F 0.60</b>	<b>G 0.70</b>
<b>GS1 ENTRATE</b>	Cap ind di slancio	<b>SS</b> Saltare alla sosp.ne fr (con pedana)	Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1	Kippe <b>O</b> 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	
<b>GS 2</b>	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
<b>GS 3</b>	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° <b>O</b> Stalder (-45°)	Cap alla Vert <b>O</b> Stalder (+45°)
<b>GS 4</b>	Dall'app: passaggio lat di 1 gb con salto di mano arrivo in app con gb infilata	<b>SI</b> Da ritti: saltare alla sospensione allo <b>SS</b>	<b>SS</b> : 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
<b>GS 5</b>	Basculi in presa poplitea con oscill	Basculi in presa poplitea	Basculi a gb tesa	Cap ind all'app fr su <b>SS</b> *		<b>SS</b> Mezzavolta	Granvolta di petto
<b>GS 6</b>	Giro av in infilata tesa sag	Giro add av gb flesse		Giro add av gb tese		Endo sotto 45°	Endo 45°
<b>GS 7</b>	<b>SI</b> Infilata a 1 in presa poplitea	<b>SS</b> Infilata a 1 in presa poplitea	<b>SI/SS</b> Infilata a 1	Fucs	<b>SI</b> Kippe <b>O</b> <b>SS</b> Kippe	Kippe breve	Kippe infilata a 2 gb tese
<b>GS 8 USCITE</b>	<b>SI</b> Slancio ind (anche con ½ giro)	<b>SS</b> dall'oscill. abbandonare dietro le impugnature	<b>SI</b> Fioretto	<b>SS</b> Fioretto	<b>SS</b> Fioretto con min.180°		<b>SS</b> Fioretto salto av
	Cap av				<b>SS</b> Salto ind raccolto	<b>SS</b> Salto ind teso	<b>SS</b> 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 <b>GAF ECC L3 PA</b>		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia Segreteria <b>GAF ECC L3 PA</b>		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 2024

### 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)

	<b>A 0.10</b>	<b>B 0.20</b>	<b>C 0.30</b>	<b>D 0.40</b>	<b>E 0.50</b>	<b>F 0.60</b>	<b>G 0.70</b>
<b>GS 1</b>	Ponte <b>O</b> Cap ind arrivo libero	Ponte + Rov ind	Rov ind	Tic Tac	Flic smezz o capovolta indietro alla verticale	Flic unito	Salto Giro ind
<b>GS 2</b>	Cap av (partenza/arrivo liberi)			Rov av	Ribaltata	Ruota senza mani	Ribaltata senza mani
<b>GS 3</b>		Vert di pass unita/div sag	Ruota (anche spinta/saltata)	Vert div sag + Penn	Rov ind da seduti	Rondata	Rondata + Penn
<b>GS 4</b>	Gatto	Enj a 1 apertura min 90°	Enj 90° arrivo in Arabesque	Gatto 180°	Enjambée (apertura 180°)	Enj lat <b>O</b> 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°
<b>GS 5</b>	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°		
<b>GS 6</b>	Equilibrio libero in relevé	Tenuta gb tesa a 90° su pianta	Posizione ad l con mani	Posizione a l senza mani	Tenuta gb tesa oltre90° in relevé	Orizzontale prona in relevé	Verticale 2"
	Candela	Orizz prona					
<b>GS 7 ENTRATE</b>		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 tesò	Part/Arr dalla Squadra Vert d'imp. (2")
					Enjambée (in punta)	Enj cambio (in punta)	
<b>GS 8 USCITE</b>	Presalto battuta a pp Carpio div	Ribaltata	Salto av racc	Salto d racc	Rib senza mani	Salto av tesò	Salto av tesò 180°
	Presalto battuta a pp Penn 360°	Ruota	Rondata	Salto av K	Salto d K/Tesò	Salto d 180°	Salto d tesò 360°
				Rondata 180°			

<b>Copia Società GAF ECC L3 TRAVE</b>		<b>VALORE</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	
<b>Copia Segreteria GAF ECC L3 TRAVE</b>		<b>VALORE</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	

# **SPECIFICHE**

## **TRAVE**

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.



## ECCELLENZA 2024

### CORPO LIBERO Durata 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
<b>GS 1</b>	Salto del Gatto	Salto del gatto 180°	Cosacco a 1	Salto del Gatto 360°		Salto del Gatto 540°	
	Enjambée ap 90°	Enj aper 160°	Enj aper 180°	Enj cambio	Enj ad anello	Enj cambio 180°	Enj cambio ad anello
	Sforbiciata Tesa	Enj lat aper 90°	Enj lat aper 160°	Enj lat 180°	Johnson		Johnson 180°
		Fouetté	Salto Girato				Strug
<b>GS 2</b>	Rondata (anche con Pennello)	Flic smezato	Flic Unito	Salto Ind racc	Salto Ind K	Salto indTeso	Teso d con avv min.180°
	Rov ind	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
<b>GS 3</b>	Rov av		Flic av	Salto Av Racc	Salto Av K	Salto Av Teso	Teso av con avv min.180°
		Rib a 1	Rib a 2 (anche con Penn)		Ribaltata senza		
<b>GS 4</b>	½ giro (180°) gb libera	180° giro con gb 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
<b>GS 5</b>	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°
<b>GS 6</b>	Vert discesa libera	Vert 180°	Vert 2"	Vert 360°	Max squadra unita/div	Vert 720°e superiore	

<b>Copia Società GAF ECC L3 SUOLO</b>		<b>VALORE</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	
<b>Copia Segreteria GAF ECC L3 SUOLO</b>		<b>VALORE</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	

# **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 inframmezzati 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 inframmezzati da passi/balzi etc, verrà applicata la penalità di 0.30 per INTERRUZIONE DI SERIE.