



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

CAMPIONATI NAZIONALI 2025



SPECIALITÀ

ECCELLENZA L1-L2



**CAMPIONATI NAZIONALI 2025
SPECIALITA'-ECCELLENZA L1-L2**

**A cura della
Commissione Tecnica Nazionale**

Aggiornato al 29 novembre 2024

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

Via L.Bodio, Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://wwwcsen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

info@csen.it



SPECIALITA' REGOLAMENTO

CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	ATTREZZI
ESORDIENTI	2019-2018-2017	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Parallele Asimmetriche- Trave bassa- Corpo Libero
ALLIEVE A	2016-2015	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Parallele Asimmetriche- Trave bassa- Corpo Libero
ALLIEVE B	2014-2013 - 2012	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Parallele Asimmetriche- Trave bassa- Corpo Libero
JUNIOR A	2011-2010	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Parallele Asimmetriche- Trave alta- Corpo Libero
JUNIOR B	2009-2008	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Parallele Asimmetriche- Trave alta- Corpo Libero
SENIOR	2007 e precedenti	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Parallele Asimmetriche- Trave alta- 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 solo la classifica per attrezzo.**
4. Ogni ginnasta potrà scegliere il numero di attrezzi da presentare (da 1 a 5).
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:

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.

REGOLAMENTO

ECCELLENZA L1

CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	ATTREZZI
ESORDIENTI	2018-2017	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche - Trave bassa - Corpo Libero
ALLIEVE A	2016-2015	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche - Trave bassa - Corpo Libero
ALLIEVE B	2014-2013 - 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 precedenti	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche - Trave alta - Corpo Libero

ECCELLENZA L2

CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	ATTREZZI
ESORDIENTI	2018-2017	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche - Trave bassa - Corpo Libero
ALLIEVE A	2016-2015	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche - Trave bassa - Corpo Libero
ALLIEVE B	2014-2013 - 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 precedenti	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche - Trave alta - Corpo Libero
SENIOR 2	2008 e precedenti	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^ prova regionale di Specialità, e dal Campionato di Eccellenza L1 al Campionato di eccellenza L2 dopo aver sostenuto la 1^ 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 Junior2 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 Traveda percorrere e la durata dell'esercizio.
8. Per la categoria Esordienti NON ammesso il passaggio di categoria

PER TUTTI I CAMPIONATI

REGOLAMENTO PARI MERITO

In tutti i casi 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:

SPECIALITA'

Da 1 a 12 ginnaste partecipanti nella classifica di specialità	prime cinque della classifica di Specialità
Da 13 a 22 ginnaste partecipanti nella classifica di specialità	prime sette della classifica di Specialità
Da 23 a 38 ginnaste partecipanti nella classifica di specialità	prime otto della class. di Specialità
Da 39 a 50 ginnaste partecipanti nella classifica di specialità	prime nove della classifica di Specialità
Oltre 50 ginnaste partecipanti nella classifica di specialità	prime dieci della classifica di Specialità

ECCELLENZA L1-L2

Da 1 a 5 ginnaste partecipanti	tutte ammesse
Da 6 a 9 ginnaste partecipanti	prime sei della classifica Assoluta
Da 10 a 19 ginnaste partecipanti	prime dieci della classifica Assoluta
Da 20 a 29 ginnaste partecipanti	prime tredici della classifica Assoluta
Da 30 a 39 ginnaste partecipanti	prime quindici della classifica Assoluta
oltre 40 partecipanti	prime diciotto della classifica Assoluta

Le iscrizioni alla Finale dovranno pervenire secondo le modalità che saranno comunicate attraverso il sito dell'Ente (ginnasticasen.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.

REGOLAMENTO PREMIAZIONI

Nei Campionati Nazionali per ogni categoria, fino ad dieci ginnaste partecipanti, si premierà solo per la Classifica Assoluta (dove prevista); da undici 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 2025.

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: 10,80 + 2,40 (0,40 X max 6 elementi) + 2,00 (4 E.C.) =15,20p.
- ALLIEVE B: 11,00 + 3,00 (0,50 X max 6 elementi) + 2,00 (4 E.C.) = 16,00p.
- JUNIOR 1: 11,20 + 3,60 (0,60 X max 6 elementi) + 2,00 (4 E.C.) = 16,80p.
- 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: 10,00 + 3,20 (0,40 X max 8 elementi) + 2,00 (4 E.C.) =15,20p.
- ALLIEVE B: 10,00 + 4,00 (0,50 X max 8 elementi) + 2,00 (4 E.C.) =16,00p.
- JUNIOR 1 e 2: 10,00 + 4,80 (0,60 X max 8 elementi) + 2,00 (4 E.C.) =16,80p.
- 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
16,00	16,50	16,80	17,20	17,60	18,00
VERTICALE ARRIVO SUPINI	VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINI		RIBALTATA		RIBALTATA CON ARRIVO CM 20
CAPOVOLTA SALTATA		RUOTA ARRIVO LATERALE	RONDATA	RONDATA ARRIVO A CM 20	
				RONDATA IN PEDANA + SUPINO	RONDATA IN PEDANA + FLIC
ESORDIENTI					
ALLIEVE A-B					
JUNIOR A					
JUNIOR B - SENIOR					

Copia Società GAF Specialità	VOLTEGGIO		
Società		Valore	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia Segreteria GAF Specialità	VOLTEGGIO		
Società		Valore	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

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
	13,80	14,20	15,20	15,60	16,40
GS1	VERTICALE ARRIVO SUPINI	VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINI		RIBALTATA	
GS2	CAPOVOLTA SALTATA		RUOTA ARRIVO LATERALE	RONDATA	RONDATA ARRIVO A CM 20
GS3				RONDATA IN PEDANA + ARRIVO SUPINO	RONDATA IN PEDANA + FLIC
	ESORDIENTI				
	ALLIEVE A-B				
	JUNIOR A				
	JUNIOR B - SENIOR				

Copia Società GAF Eccellenza L1	VOLTEGGIO		
Società		Valore	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia Segreteria GAF Eccellenza L1	VOLTEGGIO		
Società		Valore	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

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
JUNIOR 1-2	Tappetoni h.cm 80 – scelta fino a D - possibilità di scegliere salti di valore E, ma valutati come D
SENIOR 1-2	Tappetoni h. cm 80 – scelta libera su tutta la griglia

	A	B	C	D	E
	12,80	13,20	13,80	14,40	15,00
GS1	VERTICALE ARRIVO SUPINI	VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINI	RIBALTATA		RIBALTATA MANI A CM 120 ARRIVO A CM 80
GS2	CAPOVOLTA SALTATA		RONDATA	RONDATA MANI A CM 120 ARRIVO A CM 80	
GS3		RONDATA IN PEDANA + PENNELLO	RONDATA IN PEDANA + FLIC		RONDATA IN PEDANA+FLIC MANI A CM 120 ARRIVO A CM 80
	ESORDIENTI				
	ALLIEVE A-B				
	JUNIOR 1-2				
	SENIOR 1-2				

Copia Società GAF Eccellenza L2	VOLTEGGIO		
Società		Valore	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia Segreteria GAF Eccellenza L2	VOLTEGGIO		
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 (valutati 0,50)	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 (valutati 0,50)	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
ENTRATE	Cap i nd 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 oscillazione	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
PASSAGGI DI GAMBA	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				
SLANCI	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 e posa piedi a gb unite tese e presa diretta SS		Fioretto e stacco
		SI Da rititi: saltare alla sosp allo SS	SS dall'app slancio d portarsi alla sospensione	SS: dalla sosp eseguire 1 oscillazione completa	SS: dalla sosp eseguire 2 oscillazione completa			
VICINO ALLO STAGGIO	Basculi in presa poplitea con oscillazione	Basculi in presa poplitea	Basculi 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 gb 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 unite tese	
			Giro ind gb in infilata tesa	Cap ind all'app fr su SS	Mezzavolta			Granvolta di petto
	Infilata a 1 in presa poplitea con oscill	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	
USCITE	SI Cap av	SS dall'oscill abbandonare le impugnature ed arrivo rititi	Guizzo SI o SI dalla posa dei piedi spinta con arrivo in piedi davanti allo SI			SS Salto ind raccolto	SS Salto ind 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 o SS Cap av.	SI Fioretto	SS Fioretto	SS Fioretto 180°	SS Fioretto 360°	
E		AA-AB		JA	JB-S			
SPECIALITA' E ECCELLENZA L1								
E				AA	AB	J1-J2	S1-S1	
ECCELLENZA L2								

GAF SPECIALITA' E ECCELLENZA L1-2 PARALLELE

Copia Società		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

GAF SPECIALITA' E ECCELLENZA L1-2 PARALLELE

Copia SEGRETERIA		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 DIVERSI	3	UNA SERIE ARTISTICA DI 2 SALTI DIVERSI	3	UNA SERIE ARTISTICA DI 2 SALTI DIVERSI
4	UNA POSIZIONE DI EQUILIBRIO (NO VERTICALE)	4	UNA POSIZIONE 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 (valutati 0,50) 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 (valutati 0,50) 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 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 rititi	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 relevé	180° giro a/l gamba libera	180° giro a/l gb a 45°	180° giro su 2 piedi in relevé + 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 relevé + 180° giro su 2 piedi in relevé			180° giro in passé + 180° giro in passé	360° giro in passé + 180° giro su 2 piedi in relevé	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 relevé (2")	Tenuta della gb tesa impugnata oltre 160° su pianta (2")		Tenuta della gb tesa impugnata oltre 160° in relevé (2")
	Candela (2")	Tenuta gb libera in relevé (anche impugnata) (2")	Posizione a l con mani (2")			Tenuta gb tesa 90° in relevé (2")		
VERTICALI			Vert cambio gb O Sforbiciata	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)	TB 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			
			SPECIALITA'					
	E		AA-AB	JA	JB-S			
			ECCELLENZA L1					
	E		AA	AB	J1-J2	S1-S2		
			ECCELLENZA L2					

GAF SPECIALITA' E ECCELLENZA L1-2 TRAVE

Copia Società		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

GAF SPECIALITA' E ECCELLENZA L1-2 TRAVE

Copia SEGRETERIA		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 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 avvistamento 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 avvistamento 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 lesa	cosacco a 1	Gatto 360°		Gatto 540°	Salto girato	
	Enjambée (ap 90°)		Enj min (ap 160°)	Enj min (ap 180°)	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 Sissonne (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								

GAF SPECIALITA' E ECCELLENZA L1-2 CORPO LIBERO

GAF SPECIALITA' E ECCELLENZA L1-2 CORPO LIBERO

Copia Società	VALORE	
Società	Esecuzione	
Ginnasta	Penalità	
Categoria	Totale	

Copia SEGRETERIA	VALORE	
Società	Esecuzione	
Ginnasta	Penalità	
Categoria	Totale	

MINITRAMPOLINO

(SPECIALITA')

ESIGENZE

2 salti anche diversi da dichiarare

Esecuzione di 2 prove vale la migliore

Altezza tappeti come Minitrampolino

Categoria Esordienti, Allieve A e Allieve B : Rincorsa ammessa anche su piano rialzato

SENIOR	JUNIOR B	JUNIOR A	ALIEVE B	ALIEVE A	ESORDIENTI	Pennello 180° a/l	p.15.00							
						Salto Carpio Divaricato								
						Capovolta saltata	p.15,.40							
						Verticale arrivo supino								
						Pennello 360° a/l								
						Tuffo	p.15,60		E					

Copia Società GAF Specialità	MINTRAMPOLINO		
Società		Valore	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia Segreteria GAF Specialità	MINITRAMPOLINO		
Società		Valore	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

CAMPIONATI NAZIONALI 2025



ECCELLENZA L3



Campionato Nazionale di Eccellenza 2025

TERZO LIVELLO

CATEGORIE MINIMASTER A E B – MASTER 1 E 2

A cura della Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato al 29 NOVEMBRE 2024

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

Via L. Bodio 57 – 00191 Roma

[hp://www.csennazionale.it](http://www.csennazionale.it)

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

Fax 06-3292397; 06-45470892

info@cSEN.it

Regolamento tecnico



MINIMASTER A	2014-2015-2016	4 ATTREZZI: VOLTEGGIO – PARALLELE ASIMMETRICHE- TRAVE ALTA – CORPO LIBERO
MINIMASTER B	2012-2013	4 ATTREZZI: VOLTEGGIO – PARALLELE ASIMMETRICHE- TRAVE ALTA – CORPO LIBERO
MASTER 1	2011 e PREC.	4 ATTREZZI: VOLTEGGIO – PARALLELE ASIMMETRICHE- TRAVE ALTA – CORPO LIBERO
MASTER 2	2011 e PREC.	3 ATTREZZI: VOLTEGGIO – TRAVE ALTA – CORPO LIBERO

1. Nelle categorie Minimaster A e B, Master 1 e Master 2 sono ammesse anche le ginnaste agoniste 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 A e B 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; 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 ammesse
da 6 a 9 ginnaste partecipanti	prime 6 della classifica assoluta
da 10 a 19 ginnaste partecipanti	prime 9 della classifica assoluta
Da 20 a 29 ginnaste partecipanti	prime 13 della classifica assoluta
Oltre le 31 partecipanti	prime 15 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, 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.

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 dieci ginnaste partecipanti si premierà solo per la classifica Assoluta; da undici 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 2025 e alle Linee Guida per Tecnici e Giuria 2025

PROGRAMMA TECNICO

PER TUTTI GLI ATTREZZI

Per la formulazione del punteggio a Parallele, si conteggeranno i 7 elementi di maggior Valore.

Per la formulazione del punteggio a Trave e Corpo Libero, si conteggeranno gli 8 elementi maggior valore

Per ogni elemento mancante la penalità sarà 1 punto

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.

Punteggio max previsto:

CATEGORIA MINIMASTER A

Per Trave e Corpo Libero; $10.00 + \max 2.00 (4 \text{ esigenze}) + 2,40 (\max 8 \text{ Elementi da } 0,30 \text{ C}) = 14.40\text{p}$

Per le Parallele; $10.30 + \max 2.00 (4 \text{ esigenze}) + 2,10 (\max 7 \text{ Elementi da } 0,30 \text{ C}) = 14,40\text{p}$

CATEGORIA MINIMASTER B MASTER 1 E 2

Per Trave e Corpo Libero; $10.00 + \max 2.00 (4 \text{ esigenze}) + 4,00 (\max 8 \text{ Elementi da } 0,50 \text{ E}) = 16,00\text{p}$

Per le Parallele; $10.50 + \max 2.00 (4 \text{ esigenze}) + 3,50 (\max 7 \text{ Elementi da } 0,50 \text{ E}) = 16,00\text{p}$

VOLTEGGIO



Volteggio sui tappetoni

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

La categoria Minimaster B può effettuare anche i salti da p. 18,00 che verranno valutati p. 17,50.

MINIMASTER A

Volteggio con materassi h. 80 cm				
	16,80	17,20	17,60	18,00
Ribaltate	VERTICALE ARRIVO SUPINO	VERTICALE SPINTA		RIBALTATA
Rondate	CAPOVOLTA SALTATA		RONDATA	
Rondata flic			RONDATA ARRIVO SUPINO	RONDATA +FLIC

MINIMASTER B E MASTER 1-2

Volteggio con tavola				
	16,50	17,00	17,50	18,00
Ribaltate	RIBALTATA	RIBALTATA CON ½ AVVITAMENTO NEL 2° VOLO 180° O YAMASHITA	RIBALTATA CON 1 AVVITAMENTO NEL 2° VOLO 180° O YAMASHITA CON ½ AVVITAMENTO NEL 2° VOLO 180°	
Rondate	RIBALTATA CON ½ AVVITAMENTO (180°) NEL 1° VOLO	RIBALTATA CON ½ AVVITAMENTO (180°) NEL 1° VOLO- ½ AVV. (180°) NEL 2° VOLO	RIBALTATA CON ½ AVVITAMENTO (180°) NEL 1° VOLO- 1 AVV. (360°) NEL 2° VOLO	TSUKAHARA RACCOLTO/CARPIATO
Rondata flic		RONDATA +FLIC	YURCHENKO RACCOLTO	YURCHENKO CARPIATO
	MINIMASTER A E B			
	MASTER 1-2			

Copia Società GAF Specialità	VOLTEGGIO		
Società		Valore	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia Segreteria GAF Specialità	VOLTEGGIO		
Società		Valore	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

PARALLELE ASIMMETRICHE

ESIGENZE (valore 0.50 ognuna)

1. Entrata scelta dalla griglia
2. Giro circolare scelto dalla griglia
3. Lavoro su entrambi gli staggi
4. Uscita scelta dalla griglia

	A (0,10)	B (0,20)	C (0,30)	D (0,40)	E (0,50)
GRUPPO 1 (ENTRATE)	CAPOVOLTA	KIPPE		180° KIPPE	180° INFILATA A 2
	INFILATA A 1 IN PRESA POPLITEA	INFILATA A 1	180° INFILATA A 1	INFILATA A 2	INFILATA A 2 STACCO
GRUPPO 2 (SLANCI UNITI)	SLANCIO SOTTO L'ORIZZONTALE	SLANCIO SOPRA L'ORIZZONTALE	SLANCIO A 45°	SLANCIO A +45°	SLANCIO ALLA VERTICALE
GRUPPO 3 (SLANCI DIVARICATI)	SLANCIO SOTTO L'ORIZZONTALE	SLANCIO SOPRA L'ORIZZONTALE	SLANCIO A 45°	SLANCIO A +45°	SLANCIO ALLA VERTICALE
GRUPPO 4	GIRO ADDOMINALE	CAPOVOLTA SOTTO L'ORIZZONTALE	CAPOVOLTA SOPRA L'ORIZZONTALE	CAPOVOLTA A 45°	CAPOVOLTA A +45
	GIRO DI PIANTA GAMBE PIEGATE	GIRO DI PIANTA GAMBE TESE	GIRO DI PIANTA INDIETRO ALL'ORIZZONTALE	GIRO DI PIANTA INDIETRO A 45°	GIRO DI PIANTA INDIETRO A + 45°
		GIRO STALDER	STALDER ALL'ORIZZONTALE		GIRO STALDER A 45° O SUPERIORE
	GIRO GAMBA INFILATA AVANTI O INDIETRO	GIRO ADDOMINALE AVANTI GAMBE TESE		ENDO SOTTO I 45°	ENDO A 45°
	SLANCIO E POSA DEI PIEDI GAMBE PIEGATE	SLANCIO E POSA DEI PIEDI GAMBE PIEGATE E SALTO ALLA SOSPENSIONE SS	GIRO DI PIANTA GAMBE PIEGATE E SALTO ALLA SOSPENSIONE	GIRO DI PIANTA GAMBE TESE E SALTO ALLA SOSPENSIONE	FIORETTO STACCO
GRUPPO 5	SI DA RITTI SALTARE ALLA SOSPENSIONE SS	CAPOVOLTA IND. ALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE SS	MEZZA VOLTA	MEZZA VOLTA PASSATA	GRANVOLTA DI PETTO
GRUPPO 6	INFILATA A 1 IN PRESA POPLITEA	INFILATA A 1	FUCS	KIPPE SS	KIPPE INFILATA A 2
			KIPPE SI	KIPPE BREVE	
GRUPPO 7 (USCITE)	FIORETTO SI	FIORETTO SS	FIORETTO 180° O SALTO INDIETRO RACCOLTO	SALTO INDIETRO TESO	SALTO INDIETRO TESO CON AVVITAMENTO DI ALMENO 180°
MINIMASTER A					
MINIMASTER B - MASTER 1-2					

GAF ECCELLENZA L3 PARALLELE

Copia Società	VALORE		
Società	Esecuzione		
Ginnasta	Penalità		
Categoria	Totale		

GAF ECCELLENZA L3 PARALLELE

Copia SEGRETERIA	VALORE		
Società	Esecuzione		
Ginnasta	Penalità		
Categoria	Totale		

TRAVE

ESIGENZE (valore 0.50 ognuna)

1. Serie artistica di 2 salti diversi scelti nella griglia
2. Elemento acrobatico indietro scelto nella griglia
3. Elemento acrobatico avanti o laterale scelto nella griglia
4. Piroette scelta nella griglia

	A (0,10)	B (0,20)	C (0,30)	D (0,40)	E (0,50)
ENTRATE	SQUADRA o PENNELLO ARRIVO ARABESQUE	VERTICALE D'IMPOSTAZIONE RITORNO RITTI	VERTICALE D'IMPOSTAZIONE RITORNO IN SQUADRA		
	CAPOVOLTA SOTTO LA TRAVE	CAPOVOLTA AVANTI			
	PARTENZA LATERALE ALLA TRAVE: SALTARE ALLA POSIZIONE IN APPOGGIO SUL PETTO CON LE BRACCIA PIEGATE	PARTENZA LATERALE ALLA TRAVE: AGGRAPPANDOSI ALLA TRAVE RUOTA ALL'APPOGGIO FRONTALE	ROVESCIAATA AVANTI	ENJAMBE'E	ENJAMBE'E CAMBIO
SALTI SPINTA 1	SALTO DEL GATTO	ENJAMBE'E	ENJAMBE'E ARRIVO IN ARABESQUE	ENJAMBE'E CAMBIO	JOHNSON
SALTI SPINTA A 2	COSACCO	RACCOLTO 180°	ENJAMBE'E	COSACCO 180°	ENJAMBE'E 180°
	SISONNE		CARPIO DIVARICATO O UNITO		CARPIO 180°
SALTI PARTENZA TRASVERSALE	PENNELLO O RACCOLTO	PENNELLO 180°	RACCOLTO 180°	ENJAMBE'E O CARPIO	COSACCO 180° O ENJAMBE'E 180°
PIROETTE	180° GAMBA LIBERA	360° GAMBA LIBERA		540° GAMBA LIBERA	360° GAMBA A 90° O IMPUGNATA
		180° GIRO IN ACCOSCIATA	360° GIRO IN ACCOSCIATA	540° GIRO IN ACCOSCIATA	720° GIRO IN ACCOSCIATA
ACROBATICA AVANTI O LATERALE	RUOTA	RONDATA		RUOTA SENZA	COSTALE
	VERTICALE O TIC TAC	VERTICALE CAPOVOLTA			SALTO AVANTI
	ROVESCIAATA AVANTI	ROVESCIAATA AVANTI ARRIVO GAMBA A 90°		RIBALTATA	RIBALTATA SENZA MANI
ACROBATICA INDIETRO	PONTE + ROVESCIAATA	ROVESCIAATA INDIETRO O FLIC	ROVESCIAATA INDIETRO PARTENZA GAMBA A 90° ARRIVO IN ARABESQUE	CAPOVOLTA ALLA VERTICALE	SALTO INDIETRO RACCOLTO
SERIE ACROBATICA		ROVESCIAATA AVANTI+RUOTA	VERTICALE SAGITTALE + FLIC	ROVESCIAATA+FLIC	FLIC+FLIC o FLIC+SALTO
USCITE	SALTO AVANTI RACCOLTO	SALTO INDIETRO RACCOLTO	SALTO TESO AVANTI O INDIETRO	TWIST	SALTO TESO AVANTI O INDIETRO CON AVVITAMENTO
MINIMASTER A					
MINIMASTER B - MASTER 1-2					

GAF ECCELLENZA L3 TRAVE

Copia Società	VALORE		
Società	Esecuzione		
Ginnasta	Penalità		
Categoria	Totale		

GAF ECCELLENZA L3 TRAVE

Copia SEGRETERIA	VALORE		
Società	Esecuzione		
Ginnasta	Penalità		
Categoria	Totale		

CORPO LIBERO

ESIGENZE (valore 0.50 ognuna)

1. Passaggio di danza (2 salti diversi scelti nella griglia)
2. Serie acrobatica indietro (scelta tra quelle in griglia o composta con elementi della griglia)
3. Serie acrobatica avanti (scelta tra quelle in griglia o composta con elementi della griglia)
4. Piroette scelta nella griglia

CORPO LIBERO

	A (0,10)	B (0,20)	C (0,30)	D (0,40)	E (0,50)
ACROBATICA AVANTI	RONDATA	SALTO AVANTI RACCOLTO ANCHE SMEZZATO	SALTO AVANTI TESO	SALTO AVANTI CON AVVITAMENTO 360°	
	RIBALTATA A 1	RIBALTATA A 2	RIBALTATA SENZA MANI O RUOTA SENZA MANI		
ACROBATICA INDIETRO	FLIC SMEZZATO O UNITO				
		SALTO RACCOLTO INDIETRO	SALTO INDIETRO TESO	SALTO INDIETRO TESO 360°	SALTO INDIETRO TESO MAGGIORE DI 360°
SERIE ACROBATICHE		RIBALTATA A 1 + RIBALTATA A 2	RIBALTATA +SALTO AVANTI RACCOLTO	RIBALTATA +SALTO AVANTI TESO	RIBALTATA +SALTO AVANTI TESO 360°
	ROVESCIAIA +FLIC SMEZZATO	Da fermi FLIC SMEZZATO +FLIC UNITO	Da fermi 2 FLIC UNITI	Da fermi 3 FLIC UNITI	Da fermi 3 FLIC UNITI+SALTO RACCOLTO INDIETRO
		RONDATA +FLIC+ PENNELLO	RONDATA +FLIC+SALTO RACCOLTO	RONDATA +FLIC+SALTO TESO	RONDATA +FLIC+SALTO TESO CON AVV.
SALTI SPINTA A 1 PIEDE	ENJAMBE'E	ENJAMBE'E CAMBIO	JOHNSON O SALTO GIRATO	JOHNSON 180° O ENJAMBE'E CAMBIO 180°	STRUG
	SALTO DEL GATTO O FOUTTE'	ENJAMBE'E LATERALE O GATTO 180°	GATTO 360°	ENJAMBE'E AD ANELLO	ENJAMBE'E CAMBIO AD ANELLO
SALTI SPINTA A 2 PIEDI	COSACCO	CARPIO	COSACCO 180°	COSACCO 360°	POPA
	RACCOLTO O PENNELLO 180°	ENJAMBE'E	PENNELLO 360° O RACCOLTO 360°	ENJAMBE'E 180° O CARPIO 180°	ENJAMBE'E 360°
GIRI	GIRO 360°		GIRO 540°		GIRO 720°
		GIRO 360° GAMBA A 45°	GIRO 360° GAMBA A 90°	GIRO 360° GAMBA IMPUGNATA 180°	
MINIMASTER A					
MINIMASTER B - MASTER 1-2					

GAF ECCELLENZA L3 CORPO LIBERO

Copia Società		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

GAF ECCELLENZA L3 CORPO LIBERO

Copia SEGRETERIA		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

SPECIFICHE

VOLTEGGIO

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

La categoria Minimaster B può effettuare anche i salti da p.18,00 che verranno valutati p. 17,50.

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.

TRAVE

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.

CORPO LIBERO

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

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