CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

csen

LINEE GUIDA PER TECNICI E GIUDICI 2026

- GINNASTICA ARTISTICA
- MASCHILE E FEMMINILE

LINEE GUIDA PER TECNICI E GIURIA 2026

A cura della

Componenti Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato al 15 gennaio 2026

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

Via L. Bodio 57-00191 Roma

www.csen-nazionale.it

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

info@csen.it

Componenti del Punteggio

Ogni esercizio libero è composto da:

- Elementi di difficoltà
- Esigenze
- Gruppi Strutturali
- Eventuali Abbuoni
- Valutazione esecutiva

ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

Ogni **Elemento** è contraddistinto dal valore assegnato che determina il grado di difficoltà: dal più facile al più difficile. Per ogni categoria, il relativo programma tecnico, indica il numero di elementi che necessitano per la composizione e la scala di valori entro la quale operare la scelta, laddove previsto.

Ogni elemento può essere ripetuto ma verrà conteggiato una sola volta.

I salti artistici anche con differente grado di apertura vengono considerati UGUALI anche con l'arrivo in arabesque.

Per il riconoscimento di elementi ginnici differenti è importante distinguere tra divaricata sagittale e divaricata frontale.

Elementi con divaricata sagittale e laterale sono considerati differenti

Divaricata Sagittale

Divaricata Frontale

ESIGENZE

Sono richieste esecutive che contribuiscono alla composizione di un esercizio organico, armonico, vario. Per ogni categoria, il relativo programma tecnico indica il numero e la tipologia delle Esigenze occorrenti. Un Elemento può soddisfare un'esigenza anche senza essere dichiarato. Un Elemento può soddisfare più di una EC (Esigenze di Composizione).

Serie Artistica: É un collegamento diretto tra due salti artistici (per la categoria Esordienti Specialità tra due elementi artistici)

Serie Acrobatica: É un collegamento diretto tra due o più elementi acrobatici

Collegamento diretto: quando gli Elementi sono eseguiti senza:

- interruzione tra gli Elementi
- passi supplementari
- toccare la Trave con un piede tra gli Elementi, sbilanciarsi tra gli Elementi
- evidente estensione delle gambe/delle anche dopo il 1°elemento prima della spinta per il secondo elemento
- oscillazione supplementari delle braccia

Passaggio di danza (presente solo nel Campionato di Eccellenza): É composto da **due** salti ginnici **Diversi**, entrambi con spinta ad 1 piede e collegati direttamente o inframmezzati da passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé.

L'obiettivo è creare uno schema di grande spostamento fluido

Verrà applicata la penalità di 0,30 di INTERRUZIONE DI SERIE nel Passaggio di Danza se nel collegare direttamente o inframmezzando passi di corsa, piccoli balzi ecc, la ginnasta urterà palesemente il suolo così da togliere fluidità nei passi tra un salto e l'altro

ABBUONO (valido solo per Campionato di Specialità)

E' un "bonus" che si ottiene aggiungendo max 2 elementi per gli attrezzi Parallele Asimmetriche, Trave e Corpo Libero.

Alle Parallele per le categorie Allieve A e B, Junior A e B e Senior, può essere sostituito con il passaggio allo SS con un elemento presente in griglia e l'arrivo all'appoggio frontale ***(la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono)***.

In Trave per le categorie Junior A e B e Senior, *come già precisato nella sezione Esigenze*, dà diritto all'Abbuono anche l'esecuzione dell'esercizio sulla ***Trave a mt.1.25 da terra***.

*L'Abbuono non sostituisce il numero totale degli elementi richiesti, ma può soddisfare un'esigenza. la mancanza del numero di elementi richiesti si avrà la penalità di **1,00 p.** per ogni elemento mancante ma verranno conteggiati comunque gli abbuoni.*

É possibile inserire più di 2 Abbuoni per soddisfare un'esigenza, ma ne verranno comunqueconteggiati max 2 per attrezzo.

VALUTAZIONE ESECUTIVA

L'esecuzione ideale prevede che gli elementi e i collegamenti siano eseguiti con la corretta modalità tecnica, secondo le direttive tecniche attuali.

TRAVE E CORPO LIBERO come ottenere i Bonus di artisticità ed espressività

Alla Trave: la ginnasta deve dimostrare creatività, sicurezza nell'esibizione, stile personale e tecnica perfetta

Al Corpo Libero: fluidità coreografica, artisticità, espressività, musicalità e tecnica perfetta. L'obiettivo principale è creare e presentare una composizione unica e ben bilanciata, combinando armoniosamente i movimenti del corpo e l'espressione della ginnasta con il tema ed il carattere della musica

ESPRESSIONE

É il modo in cui una ginnasta si presenta e si relaziona con giuria e pubblico; è la sua capacità di controllare e gestire le emozioni esibite col viso e col corpo

MUSICA

É consentita qualche battuta vuota all'inizio, mentre la fine dell'esercizio deve coincidere perfettamente con la fine della musica

I passaggi coreografici "complessi" e non in tenuta vanno ad intaccare la penalità di tenuta generale dell'esercizio fino a 0,30. Per Eccellenza L3 vedere tabella nel Codice dei punteggi Csen 2026

LINEE GUIDA TECNICHE GENERALITÁ CORPO LIBERO E TRAVE

Body Shape (Forma del Corpo nei Salti Artistici)

- Massimo delle penalità cumulabili per deviazione dall'esecuzione ideale, basata sulle richieste degli elementi.
- La penalità può essere COMPLESSIVA di 0.10, 0.30 o 0.50 per piccola, media o grande deviazione dall'esecuzione ideale

La penalità per la posizione del corpo (body shape) comprende:

- divaricata insufficiente
- gambe flesse
- punte dei piedi non in estensione
- gambe aperte
- penalità per la posizione del corpo in elementi specifici
- antiestetica posizione del corpo o deviazione tecnica dall'esecuzione perfetta degli elementi

Alle penalità per Body Shape si aggiungono quelle per altezza, arrivo e precisione

N.B. : Nell'Artistica Maschile il Body Shape NON verrà utilizzato. Verranno utilizzate solo le penalità specifiche degli elementi presenti nel programma Maschile e nelle tabelle successive. Le penalità di divaricata insufficiente,gambe flesse, piedi non in estensione, altezza, arrivo e precisione, non verranno cumulate come nella Femminile ma assolte singolarmente.

SALTI ARTISTICI

Salti: Raccolto, Gatto con o senza rotazione, Sforbiciata Tesa, Cosacco con o senza rotazione, Carpiato Unito/Divaricato con o senza rotazioni

- Ai fini del riconoscimento dell'angolo di chiusura, considerare la gamba più bassa
- Nel Cosacco e nel Carpio è possibile flettere un po' il busto avanti
- Nel Carpio Divaricato l'apertura delle gambe deve essere maggiore o uguale di 135°ele anche ruotate in avanti ai fini del riconoscimento
- Nel Carpio Unito/ Divaricato l'angolo busto-gambe deve raggiungere i 90° ai fini del riconoscimento
- Nell'arrivo del Gatto con rotazione A/L, il secondo piede d'arrivo può essere posato avanti o indietro, indifferentemente

Salto Raccolto deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore a 90° e le ginocchia all'orizzontale

Salto Raccolto con/senza giro

	Penalità per Body Shape	Errore
	0.10	- Ginocchia appena sotto all'orizzontale
	-0.30	- Ginocchia sotto l'orizzontale
	-0.50 (o un altro elemento del Codice)	- > 135º angolo delle anche - Ginocchia sotto l'orizzontale

Salto del Gatto e *Sforbiciata* devono avere le gambe almeno a 90° e l'angolo busto/gambe uguale a 90°. Per il riconoscimento si valuta la posizione del ginocchio più basso.

Salto del Gatto con/senza giro

	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Una o entrambe le gambe appena sotto l'orizzontale
	-0.30	- Una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale
	-0.50 (o un altro elemento del Codice)	- > 135º angolo delle anche - Gambe sotto l'orizzontale
	Si riconosce la posizione raccolta e si applicano le relative penalità per Body Shape	- Non alternare le gambe (no cambio di gambe)

Salto del Cosacco deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore a 90° e la gamba tesa avanti almeno all'orizzontale

. Il Salto Cosacco a un piede prevede l'arrivo a 1 piede o a 2 piedi.

Salto del Cosacco con/senza giro

	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Gamba tesa appena sotto l'orizzontale
	0.10	- Gamba tesa all'orizzontale Ginocchia aperte
	0.30	- Gamba tesa sotto l'orizzontale Ginocchia aperte
	-0.50 (o un altro elemento del Codice)	- > 135º angolo delle anche - Gamba tesa sotto l'orizzontale

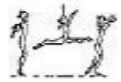
Salto Carpiato Divaricato con/senza giro

	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Una o entrambe le gambe appena sotto l'orizzontale
	-0.30	- Una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale
	-0.50 (o un altro elemento del Codice)	- > 135º angolo delle anche - Gambe sotto l'orizzontale

Sissonne

- La divaricata deve essere obliqua (gambe non parallele al suolo/alla trave),arrivo su 1 piede anche con spostamento in avanti.
- Se arriva su 1 piede e la gamba avanti è all'orizzontale si riconosce il Sissonne e si applicano penalità per la forma del corpo (Body Shape).
- Se arriva su due piedi e le gambe sono parallele al suolo si riconosce l'Enjambée sul posto.

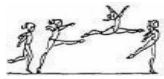
	Penalità per Body Shape	Errore
	Si assegna il Sissonne (arrivo su un piede) e -0.10 per body shape	- posizione scorretta della gamba (gamba avanti troppo alta)
	Si assegna Enjambée sul posto (arrivo su due piedi) - penalità relative all'Enjambée sul posto	



ENJAMBÉE SUL POSTO

Le gambe devono essere parallele al suolo arrivo a 2 piedi

N.B.: In tutte le tipologie di Enjambèe spinta a 1 l'arrivo può essere a 1 o a 2 piedi sia a Trave che al Corpo Libero come da Codice Internazionale



ENJAMBÉE

l'Enjambée viene effettuato con spinta di 1 piede

l'Enjambée si può effettuare anche con flesso-estensione della gamba avanti (developpée) sia a Trave che al Corpo Libero

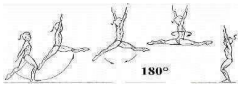
Enjambée cambio

SOLO Nell'Enjambée cambio la gamba dello scambio deve arrivare almeno a 45°. La flessione della gamba del cambio può essere penalizzata fino a pt. 0,30. **Arrivo a 1 o 2 piedi (sia a Trave che a Corpo Libero).**

Oscil. gamba libera min.a 45°, divaricata 180°, gamba di slancio tesa

Nota: l 45° sono in relazione all'asse verticale, non all'altra gamba

Se la gamba libera oscilla a meno di 45º (0,10) o se è flessa, l'errore va considerato tra le penalità di forma del corpo (Body Shape da 0.10 a 0.50).



ENJAMBÉE CAMBIO CON 180°

Si deve vedere la divaricata sagittale, altrimenti si riconosce un Johnson

"Johnson"

Gambe **sopra** l'orizzontale, ma non parallele al suolo: penalità che rientra tra quelle per ***Body Shape***.

Gambe **sotto l'orizzontale** e non parallele: 2 errori rientranti nelle penalità per ***Body Shape***

SALTI ARTISTICI AD ANELLO

Salto (spinta a 2 piedi) ad anello

Dal salto ad anello si arriva su un piede

	Penalità per Body Shape	Errore
	Si considera perché no arco & rovesciamento del capo e - 0.30 per Body Shape	- Arco insufficiente - Insufficiente divaricata - Piede dietro all'altezza della testa

SISSONNE FLESSO

• Testa flessa dietro e arco dorsale

• Divaricata 180°

• Gamba (piede) all'altezza della testa.

Mancanza di arco o flessione del capo (Sissonne)

Enjambée ad anello / Enjambée cambio ad anello

Esecuzione ideale è quando la ginnasta mostra la posizione ad anello mentre la gamba avanti **è** all'orizzontale, altrimenti penalità per ***Body Shape.***

	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Gamba av. sotto l'orizzontale
	-0.30	- Gamba av. sotto l'orizzontale -Arco insufficiente
	altro elemento -0.50	- Gamba av. sotto l'orizzontale e vicina a 45º - Arco insufficiente - Piede dietro sotto l'altezzadelle spalle

Enjambèe cambio ad anello arrivo a 1 o 2 piedi (sia a Trave che a Corpo Libero)

Tutti i salti ad anello (spinta a 1 o 2 piedi) possono essere eseguiti con la gamba dietro flessa o tesa

SALTO CERVO			
	ERRORE	**VALORE ELEMENTO**	**PENALITA'DI ESECUZIONE**
	Ginocchia all'orizzontale	VD	OK
	Ginocchia sotto l'orizzontale Da160°a135°	VD	-0,10/-0,30
	Angolo delle anche >135°	No VD o un altro elemento del Codice	Elemento non riconosciuto e non penalizzato

Salto del Cervo (GAM)

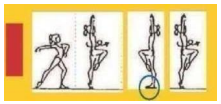
Per salto del cervo s'intende un salto spinta a 1 o 2 piedi con la gamba avanti flessa o la gamba dietro tesa. Può essere eseguito anche con ¼ di giro. Il salto deve avere un'apertura di almeno 160°: se inferiore penalità di 0,10 fino a 135°, penalità 0,30 se apertura fino a 90°. Se l'apertura non è di almeno 90° l'elemento non verrà riconosciuto; lo stesso criterio si applica al salto carpiato divaricato

Considerazioni sui Giri

N.B: Non è consentito ripetere la stessa tipologia e grado di giro anche se inserita in una combinazione differente.

- Devono essere eseguiti sull'avampiede ***(un bel relevé!)***
- Devono avere una posizione fissa e ben definita dall'inizio alla fine
- Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui il tallone della gamba d'appoggio si abbassa e tocca il suolo o la Trave (il giro è considerato terminato -fig.1).
  Indipendentemente da dove si appoggia il piede (vale per tutti i giri)

fig.1



- La posizione delle spalle e delle anche è decisiva
- Per rotazioni su un arto che richiedono quello libero in una posizione specifica, tale posizione deve essere mantenuta per tutto il giro (v. esempio fig.2)

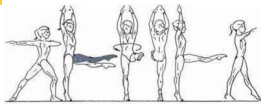


fig.2

Posizione specifica dell'arto libero non mantenuta per tutto il giro: l'elemento non può essere considerato

- I giri non completati non saranno riconosciuti. In caso di eccesso o difetto di 90°, il giro NON sarà riconosciuto e sarà declassato, ove possibile.
- La posizione antiestetica della gamba per non aver rispettato le esigenze tecniche è **0.10 penalità** (Fig.3)

Fig.3

L'Eccesso di spinta nei giri NON VIENE PENALIZZATO nel caso in cui l'eccesso è seguito da coreografia. In caso contrario verranno penalizzati solo per fallo di precisione

"La gamba d'appoggio tesa o piegata (come scelta coreografica) non cambia il valore dell'elemento"

Se è evidente un demipliè, lo si considera "coreografia"; se la gamba d'appoggio è rilassata, lo si considera un errore di esecuzione

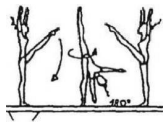
Divaricata nelle Piroette, negli elementi Artistici e Acrobatici senza fase di volo

TUTTI GLI ATTREZZI

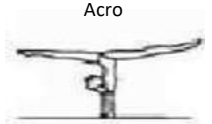
- CUP a squadre individuale e Campionato di Acrobat L1: nei rovesciamenti avanti/indietro l'apertura delle gambe èdi minimo 160° se inferiore fino a **0.10-0.30**

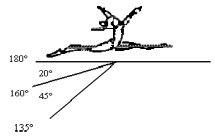
- **Per tutti gli altri settori**: nei rovesciamenti avanti e indietro l'apertura delle gambe è di minimo 180° se inferiore 0.10- 0.30

Giri



Acro



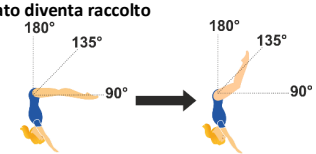
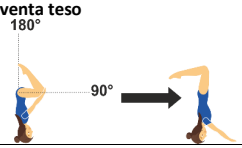
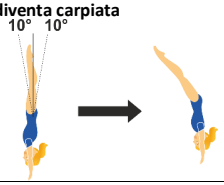


Divaricata insufficiente:
> 0° - 20° fallo piccolo (0,10)
> 20° - 45° fallo medio (0,30)
45° altro elemento del CdP o no VD

Posizioni del corpo negli elementi acrobatici

Riconoscimento delle posizioni del corpo

Raccolto	**Carpiato**	**Teso**
Angolo anche e ginocchia minore di 90°nei salti acrobatici e negli elem. Ginnici	Angolo delle anche minore di 90°nei salti acro e negli elem. Ginnici	Tutte le parti del corpo allineate

Riconoscimento delle posizioni del corpo nei salti singoli e senza avvitamento sull'AL	
Il salto carpiato diventa raccolto 	**Giuria D** Se nel salto carpiato l'angolo delle ginocchia è minore di 135° - si assegna il salto raccolto
Il salto raccolto diventa teso 	**Giuria D** Angolo delle anche aperto (180°) - Si assegna il salto teso
La posizione tesa diventa carpiata 	**Giuria D** Posizione carpiata delle anche - Si assegna il salto carpiato Sono considerate accettabili la posizione a cucchiaio o quella leggermente arcata

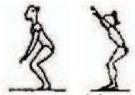
FALLI D'ARRIVO

- Tutti gli arrivi devono essere perfettamente controllati (fermi). Ogni passo sarà penalizzato e anche l'affondo (dagli elementi acro solo al CL) è considerato un passo.
- Negli elementi ginnici la penalità per "perdita di equilibrio" deve essere applicata quando l'elemento finisce senza controllo (non mantenendo l'asse verticale del corpo).
- Passi supplementari, leggero saltello: 0.10
- Grande passo o balzo (più dell'ampiezza delle spalle): 0.30

Come riferimento per la larghezza delle spalle va considerato lo spazio tra il tallone del piede avanti e le dita del piede dietro.

Affondo: Se la ginnasta assume la posizione di affondo ("lunge") all'arrivo da elementi acrobatici al CL, verrà applicata la penalità di 0.10 o 0.30 in base alla larghezzadell'affondo (come per un passo).

Posizioni ideali all'arrivo sia negli elementi artistici che acrobatici

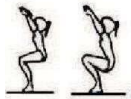


Buona posizione NO penalità

Testa a livello delle anche → - 0,30

Testa a livello delle ginocchia -0,30

Deviazione della posizione ideale → -0,10



Massima accosciata 0,50

SOLO PER L'ARTISTICA MASCHILE: (in tutti gli attrezzi), non sarà applicata alcuna penalità all'arrivo per i piedi aperti (basta unire correttamente i talloni **INSIEME**) al momento dell'atterraggio. Il ginnasta deve completare l'atterraggio unendo i talloni senza spostare le punte dei piedi**.** Le braccia devono essere in completo controllo,senza oscillazioni inutili.

CONSIDERAZIONI SUGLI EQUILIBRI

É CONSENTITO AGGIUNGERE MAX 2 EQUILIBRI IN OGNI ESERCIZIO (ESCLUSA L'ENTRATA)

- Posizione ben definita e fissata
- La gamba può essere impugnata avanti, laterale e indietro
- *Se non diversamente specificato, tutti gli Equilibri al fine del riconoscimento dell'elemento, debbono essere mantenuti almeno per 2"*

Segnati ma non tenuti 2" p.0.30 Fisso

Le verticali NON sono considerate equilibri

PARALLELE ASIMMETRICHE

L'altezza degli staggi è regolamentare come da Codice Internazionale

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

1) Dopo una caduta, tutte le oscillazioni necessarie per riprendere l'esercizio non sono penalizzate solo -1.00 p. per la caduta.
2) Dopo una caduta, si riprende a giudicare appena la ginnasta esegue il primo elemento. Nessuna penalità, dopo la caduta, per la salita in appoggio dall' accosciata
3) Due giri di pianta o due giri addominali consecutivi *NON* equivalgono a caduta

CONSIDERAZIONI SULLE ENTRATE

- Se la ginnasta cade in entrata e la ripete l'elemento con successo (max 2 tentativi), prenderà solo la penalità di caduta
- Se eseguendo l'entrata la ginnasta cade senza terminare l'elemento, l'esercizio viene considerato senza entrata e con caduta. Si toglierà il Valore dell'entrata più la penalità per la caduta

PENALITA' SPECIFICHE DURANTE L'ESECUZIONE

- **Oscillazione a vuoto o Intermedia:** presa di slancio (avanti/dietro) da un appoggio frontale o lunga oscillazione non necessaria per eseguire l'elemento successivo **(- 0.50 penalità)**
- Se una ginnasta arriva con le gambe dietro, si ferma (breve pausa) ed effettua una presa di slancio (avanti/dietro) è: **– 0.10 (mancanza di ritmo)** . Se arriva con le gambe avanti, si ferma ed effettua uno slancio è : - 0.10 (mancanza di ritmo) O **– 0.30 (pausa eccessiva)** . Se arriva con le gambe in avanti, si ferma riporta le gambe dietro ed effettua una **presa di slancio (avanti/dietro) è – 0.50**.
- Oscillazione intermedia e caduta - penalità solo per la caduta = 1.00
- **Urtare contro lo staggio** durante l'elemento + caduta - si applicano le penalità per falli di esecuzione nell'elemento (ma non per urtare lo staggio) + 1.00 p. per la caduta.

N.B.

- La penalità per oscillazione intermedia/a vuoto nello stesso punto dell'esercizio è presa una sola volta.
- Non si assegneranno ulteriori penalità di esecuzione nelle oscillazioni intermedie (per gambe flesse o braccia piegate ecc)

LE KIPPE

Ogni modalità di Kippe ai fini del riconoscimento verranno conteggiate una sola volta a SI e una sola volta a SS *(**INCLUSA** l'entrata) CON ROTAZIONE è considerata una modalità differente*
Sono valide entrambe le tecniche della Kippe (oscillazione o sospensione). Se la ginnasta perde il ritmo nella sospensione prima della Kippe allo SS –0.10 penalità

SOLO PER IL CAMPIONATO DI ECCELLENZA: è possibile eseguire qualsiasi tipologia di slancio, anche di categorie superiori a quella di appartenenza, ma valutato con il punteggio max previsto per la propria categoria

Lo slancio in verticale viene considerato terminato nel momento in cui raggiunge l'allineamento e la chiusura delle gambe.

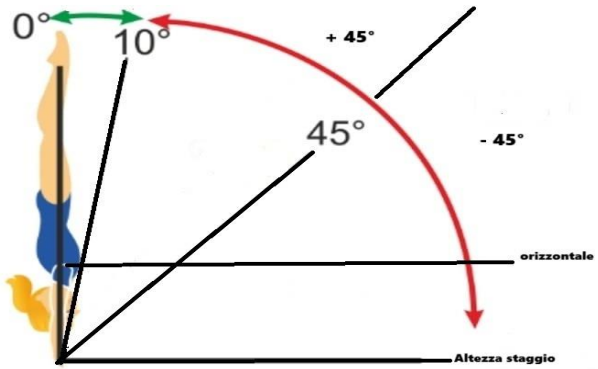
Per ALLINEAMENTO si intende braccia, spalle e busto in linea; se la testa è fuori linea, l'angolo braccia/busto non è allineato e lo slancio non è chiuso entro i 45°; in tal caso viene riconosciuto Slancio sopra l'orizzontale

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

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

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

Ampiezza degli slanci



Slancio unito : per determinare il grado di ampiezza si considererà la parte del corpo più in basso al momento dell' allineamento della ginnasta

Slancio squadrato divaricato: per determinare il grado di ampiezza si considererà il momento in cui la ginnasta richiude i piedi. Nel caso in cui i piedi non si chiudano, o una gamba rimanga più in basso dell' altra, si prenderà in considerazione il punto più basso dei piedi e del piede più basso, e verranno applicate le dovute penalità di esecuzione

Granvolta di petto: l'elemento verrà assegnato se terminato in verticale. In caso di caduta, qualora la ginnasta non ha raggiunto la verticale, l'elemento non sarà riconosciuto e verrà applicata la penalità prevista per la caduta.

N.B.: Nel caso in cui la ginnasta non passi per la linea di verticale e oltrepassi lo staggio con un angolo di chiusura pari o inferiore a 45°, verrà assegnata la **mezza volta passata**

CONSIDERAZIONI SULLE USCITE

Lo slancio prima della posa dei piedi nel Fioretto, *se ben definito,* è elemento a sé.

- **USCITA FIORETTO gb unite o divaricate con posa successiva dei piedi SI (elemento da 0,30) : si deve effettuare in appoggio sullo SI senza eseguire lo slancio,** gambe divaricate o unite. **Se l'elemento è eseguito allo SS il suo valore sarà 0,00 perdendo l'uscita**
- **In tutti i Fioretti *(escluso l'elemento da 0,30 citato sopra) e*** dopo qualsiasi tipologia di slancio la posa dei piedi si può effettuare sia con posa contemporanea che con posa successiva
- **SI dalla posa dei piedi spinta con arrivo in piedi davanti allo SI (elemento da 0,30):** da qualsiasi posa dei piedi arrivare in piedi sullo SI ed uscire con un Salto a piedi uniti

SPECIFICHE SU ALCUNI ELEMENTI

- **DALL'APP SLANCIO D PORTARSI ALLA SOSPENSIONE**: si intende la semplice discesa dallo SS. Può essere legato alle 2 oscillazioni ***O*** all'uscita : 1 oscillazione e arrivo indietro; O all'uscita salto dietro raccolto

- **BASCULE IN PRESA POPLITEA:** si può scendere sia a gambe piegate che a gambe tese e risalire a gambe piegate; non è ammessa la doppia oscillazione per la risalita
- **CAPOVOLTA ALL'APPOGGIO FRONTALE SS:** si può eseguire sia come modalità di salita allo SS (anche dalle oscillazioni) o direttamente dallo SS. Le braccia sono in trazione fino all'appoggio ritto frontale allo SS
- **MEZZAVOLTA:** dall'appoggio ritto frontale allo SS, slanciare ed effettuare una discesa con frustata per salire in appoggio ritto frontale eseguendo il giro intorno allo staggio a braccia tese, bacino sopra lo staggio e corpo teso. Se il corpo non è teso e il bacino non arriva sopra lo staggio, verrà declassata a capovolta indietro all'appoggio ritto frontale allo SS

- **MEZZAVOLTA PASSATA:** dall'appoggio frontale allo SS, slanciare ed effettuare una discesa con frustata, e oltrepassare lo SS con atteggiamento del corpo in tenuta fino a un massimo di 45°. ***(Sopra i 45° si assegna Granvolta) Le penalità specifiche dell'elemento sono: posizione aperta del petto 0,10 o 0,30; braccia piegate 0,10, 0,30 o 0,50. Saranno da aggiungere i falli generali***

VOLTEGGIO

OGNI GINNASTA HA LA POSSIBILITA' DI TENTARE MAX 2 RINCORSE, senza aver toccato nella prima rincorsa la pedana, tappeto ecc. nel caso in cui fallisse anche la seconda rincorsa, il salto verrà considerato ***NULLO***

É VIETATO TOGLIERE O MODIFICARE LE MOLLE DELLA PEDANA in caso di inosservanza la penalità sarà di 1.00p.

SPECIFICHE SULLE ALTEZZE DEI TAPPETONI O CUBONE

ARTISTICA FEMMINILE: L'altezza minima dei tappetoni è di 60 cm da terra per le Esordienti o 80 cm per le altre categorie. Nel Campionato di Specialità per alcune categorie superiori è di 80 cm da terra per la posa delle mani, più eventuali tappeti sovrapposti da 20 cm per l'arrivo. Nel Campionato di Eccellenza L2 in alcune categorie, l'altezza per la posa delle mani è a 120 cm con arrivo a 80 cm**. Eccellenza L3 l'altezza dei tappetoni è a 80 cm da terra, mentre quella della Tavola è 1,25 m da terra**

ARTISTICA MASCHILE: L'uso dei tappetoni a 60 cm da terra è solo per il 1° Livello (tutte le categorie) e per gli Esordienti del 2° Livello. Nel 2° Livello tranne che per gli Esordienti, verrà utilizzato il cubone con le altezze variabili in base alle categorie: 80 cm, 100 cm e 120 cm (posizionato sul tappeto d'arrivo)

ESIGENZE PER SPECIALITÀ ,ECCELLENZA e MASCHILE L2

- Dove sono richiesti 2 Salti differenti o di 2 Gruppi Strutturali differenti; se l'esigenza non viene rispettata verrà preso in considerazione ***solo il primo Salto*** eseguito in ordine cronologico

PENALITA' SPECIFICHE PER GLI ARRIVI SU TAPPETO

1) Penalità riguardanti la RIBALTATA/ RONDATA con arrivo sul tappeto rialzato 20:

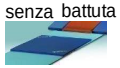
- Passo indietro sul tappeto di 20 cm, fino a 0.30 in base alla lunghezza del passo
- Passo indietro arrivando sul tappeto da 80 cm, p 1.00 come fosse caduta
- Passo laterale e caduta laterale dal tappeto 0.30 + fuori direzione + tenuta ecc..

2) Se il/la ginnasta arriva in massima accosciata e tocca il tappeto col costume (no appoggio): 0.50 per massima accosciata + passi (max 0.80 per penalità di arrivo) + altre penalità (lunghezza, ecc.).
3) Gli arrivi per i Volteggi debbono essere stoppati
4)

SPECIFICHE SULLA RONDATA FLIC IN PEDANA (lavoro YOURCHENKO)

1) Il tappeto per la posa delle mani, nei salti provenienti dalla Rondata, può essere staccato dalla pedana o, limitatamente per le ginnaste più piccole e minute,posizionato sopra la pedana, ma se le mani toccano la pedana al di fuori del tappeto il salto è ***NULLO***

2) Il tappetino per le mani può essere usato solo per salti provenienti dalla Rondata. Non è permesso per i volteggi senza battuta in pedana dalla Rondata; In caso contrario: **0.50 di penalità** per tappeto supplementare



3) La Rondata in pedana *NON HA* penalità di esecuzione come al corpo libero

4) L'elemento **Rondata in pedana + arrivo supino:** l'arrivo deve essere eseguito in tenuta cucchiaino/arcato è indifferente. **Se l'arrivo è in candela ci sarà una penalità fissa di 1,00 + l'esecuzione**

SPECIFICA SULLA RUOTA

- **Ruota arrivo laterale:** non è richiesta una tecnica specifica, si può eseguire senza la spinta delle spalle o con tecnica Kasamatsu, l'importante è che il passaggio sia laterale e che l'arrivo sia costale. In caso contrario si applicherà una penalità di **0,30 per errata Tecnica + i Falli Generali**

MINITRAMPOLINO

OGNI GINNASTA HA LA POSSIBILITA' DI TENTARE MAX 2 RINCORSE , senza aver toccato nella prima rincorsa la pedana, tappeto ecc. nel caso in cui fallisse anche la seconda rincorsa, il salto verrà considerato ***NULLO***

SPECIFICHE negli arrivi

Se il/la ginnasta arriva in massima accosciata e tocca il tappeto col costume (no appoggio): 0.50 per massima accosciata + passi (max 0.80 per penalità di arrivo) + altre penalità (lunghezza, ecc.).

SPECIFICHE SU ALCUNI ELEMENTI

- **Capovolta saltata e Tuffo**

1) non poggiare la schiena durante il rotolamento equivale ad un salto ***Nullo***
2) Eseguire un Rimbalzo **durante il rotolamento è 0.50 fisso di penalità**

- **Verticale arrivo supino anche con**

1) l'arrivo sedute con le spalle sollevate < di 90° comporta una **penalità fissa di 0.50**

2) Se invece l'arrivo sedute con le spalle sollevate > di 90° equivale ad un salto ***Nullo***

- **VERTICALE SPINTA:** se la spinta è inesistente verrà declassata a Verticale arrivo supino dove è possibile

TRAVE

L'altezza minima è di 50 cm da terra, mentre l'altezza massima, che varia in base ai Campionati e alle categorie, è regolamentare

come da Codice Internazionale

E' consentito l'uso della pedana in ogni tipologia di entrata

In caso di esecuzione dei soli elementi senza nessun collegamento coreografico, la penalità sarà di 0.30p

IN CASO DI CADUTA DALL'ATTREZZO LA GINNASTA HA 10" DI TEMPO PER RISALIRE E CONTINUARE L'ESERCIZIO

CONSIDERAZIONI SULLE ENTRATE ED USCITE

1) **OGNI GINNASTA HA LA POSSIBILITÀ DI TENTARE MAX 2 RINCORSE PER ESEGUIRE L'ENTRATA,** senza aver toccato nella prima rincorsa la pedana, Trave ecc., nel caso in cui fallisse anche la seconda rincorsa, l'entrata verrà considerata **NULLA.**
2) L'esercizio si comincia a cronometrare da quando la ginnasta lascia il tappeto o la pedana per salire sulla Trave
3) In un arrivo non con precedenza dai piedi in uscita alla Trave, verrà tolto il valore dell'elemento dal valore di partenza + **1,00p**

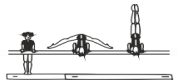
SPECIFICHE SU ALCUNI ELEMENTI

IN TUTTI GLI ELEMENTI ESEGUITI SULLA TRAVE L'ARRIVO E' IN PIEDI, SALVO DIVERSE VARIANTI. SE NELLA FASE DI ATTERRAGGIO LA GINNASTA CADE E NON POGGIA NEMMENO UN PIEDE A CONTATTO CON LA TRAVE, L'ELEMENTO NON SARA' RICONOSCIUTO, MA SARA' CONSENTITO RIPETERLO (MAX 2 TENTATIVI)

ENTRATE

- **Entrata in squadra;** è possibile la flesso-estensione delle gambe per raggiungere la posizione SENZA incorrere in penalità. **E' ammesso entrare sia frontale che costale rispetto alla Trave. NON è ammassa la partenza a "cavallo" della Trave in caso di inosservanza l'elemento sarà NULLO**
- **Dalla Squadra Capovolta avanti**: non è consentito fermare la Capovolta; ci deve essere il rotolamento continuo, in caso contrario ci sarà la penalità di interruzione del rotolamento (0.30). ***Se la caduta avviene prima di poggiare i piedi nella Capovolta, si assegna la squadra***

- **Entrata: stacco a piedi pari e arrivo in Arabesque TB:** si può anche partire ritti sulla pedana ed effettuare il salto da fermo; Arabesque: gamba d'appoggio semi-piegata
- **Entrata in Trave con Capovolta indietro**: l'entrata si può eseguire con le mani posizionate sull'attrezzo o con le braccia in presa da sotto. L'entrata si può effettuare sia con gambe unite che con slancio di una gamba. Le gambe possono essere piegate in caso di necessità "staturali"
- Trave Alta - **Pennello**: battuta a piedi pari
- **(A) Partenza laterale alla Trave saltare alla posizione in appoggio sul petto con le braccia piegate**:



- **(B) Partenza laterale alla Trave aggrappandosi alla Trave Ruota all'appoggio Frontale :**

N.B.: Sia nell'entrata A che nell'entrata B in Eccellenza L3, si può impugnare la Trave sia sopra che sotto

ELEMENTI ACROBATICI

NELLE CAPOVOLTE AVANTI E INDIETRO E' AMMESSO IMPUGNARE SOTTO LA TRAVE

- **Capovolta avanti**: non è ammesso arrivare seduti o a gb div; arrivo con bacino staccato dall'attrezzo. Dove non specificato il rotolamento deve essere continuo. In caso di caduta l'elemento è valido se il bacino è staccato dalla T
- **Capovolta avanti fermata:** prevede una **breve pausa**; l'elemento è valido sia se eseguito (durante la pausa) con bacino staccato dall'attrezzo e corpo raccolto, sia con passaggio in posizione supina e gambe a squadra. In caso di caduta l'elemento è valido se le spalle sono staccate dalla T.**(VALE ANCHE IN ENTRATA)**
- **Capovolta indietro arrivo sui piedi**: Partenza libera e arrivo con i piedi sull'attrezzo
- **Capovolta indietro partenza/arrivo libero** :Arrivo su 1 ginocchio o su entrambi.
- **Ponte+ Rovescio:** è ammesso un solo spostamento del piede, ogni spostamento in più sarà 0.10 o.v.. In caso di caduta prima del rovesciamento, alla ginnasta sarà assegnato l'elemento **PONTE**
- **Tic tac, Ruota, Rondata sono ELEMENTI AVANTI**

SALTI ARTISTICI

É possibile eseguire i Salti in posizione laterale o Trasversale

VERTICALI

Non è consentito legare gli elementi del Gruppo strutturale Verticali tra di loro. In caso di inosservanza l'elemento sarà considerato NULLO

Le Verticali si possono eseguire sia in posizione frontale che in posizione costale. È consentito scendere liberamente da ogni tipo di verticale anche in capovolta. **L'elemento è terminato al raggiungimento della Verticale**

USCITE

SARANNO RICONOSCIUTE SE L'ARRIVO E' IN PRECEDENZA CON I PIEDI. IN CASO DI CADUTA E L'ARRIVO E'SUL BACINO, SARA' CONCESSO RIPETERE L'USCITA (MAX 2 TENTATIVI)

Ruota (esecuzione frontale): eseguire la Ruota con i quattro appoggi successivi, arrivo in affondo. Se l'arrivo è con i piedi in contemporanea o laterale la penalità sarà di **0,30 per errata Tecnica**

CUP SQUADRE E INDIVIDUALE

- **Non c'è obbligo di Entrata ed Uscita codificate ma solo di 5 elementi scelti <u>LIBERAMENTE</u>** dalla griglia specifica **Nessun lavoro "fantasioso"** o coreografico: si può entrare ed uscire liberamente tenendo in considerazione che sono gare ufficiali e non saggi societari.
- *<u>Per entrata ed uscita si intende comunque in tenuta o con elementi anche non codificati</u>.*

Esempio di entrata libera;

- posa delle mani spinta a.i. e arrivo in ginocchio posa delle mani, elevare la gamba come per tentare una squadra equilibrata e mettersi in posizione supina sulla trave

Esempio di uscita:

- slancio di una gamba, spinta con a.i. unire le gambe in volo e arrivare a piedi uniti bloccando l'arrivo lateralmente o in punta

VALE IN TUTTI I CAMPIONATI

a) Entrata Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta	• Appoggio dei piedi non simultaneo • Entrare non lateralmente come indicato	• Fisso 0.30 • Non riconosciuta
Entrata Presalto battuta in pedana entrata in Pennello (anche lateralmente)	Non effettuare presalto e battuta	non riconosciuta
Entrata Presalto battuta In Pedana entrata su un piede	Non effettuare presalto e battuta a piedi pari	non riconosciuta
Entrata Capovolta Fermata	Cadere prima di sollevare le spalle	non riconosciuta

SPECIFICHE SU ALCUNI ELEMENTI DEL CAMPIONATO CUP SQUADRE E INDIVIDUALE

1) **NON** è consentito unificare l'elemento; da ritti piegamento sulle gambe (max accosciata) 2", all'elemento previsto in entrata dall'opzione **a)**
2) **NON** è consentito unificare l'elemento *"mezzo giro in accosciata (180°) in relevée",* all'elemento previsto in entrata dall'opzione **a)**
3) Nella composizione dell'esercizio al Corpo Libero**, NON É CONSENTITO** ripetere un elemento della serie ginnica obbligatoria (CUP INDIVIDUALE)

Massimo delle penalità per numerosi errori nello stesso elemento

1) sbilanciamento + aggrapparsi alla trave = caduta 1.00 p.
2) massima accosciata 0.50 p. + sbilanciamento 0.10 p. = 0.60 p.
3) massima accosciata 0.50 p. + sbilanciamento 0.50 p. = 0.80 p.
4) massima accosciata 0.50 p. + passi (0.30+0.10) = 0.80 p.
5) posizione del corpo all'arrivo 0.30 p. + sbilanciamento 0.50 p. = 0.80 p.

<u>Nel caso in cui questi errori comportino una caduta, la penalità riconosciuta sarà solo di 1.00p per la caduta</u>

CORPO LIBERO (femminile)

L'esercizio può essere eseguito sia su quadrato **12x12**, sia su striscia facilitante e non (Cup) di lunghezza variabile fino a max 17 m

In caso di esecuzione dei soli elementi senza nessun collegamento coreografico. La penalità sarà di 0,30

SPECIFICHE IN CASO DI CADUTA

1) Se la ginnasta cade ma non riesce ad alzarsi e cade nuovamente senza aver eseguito altro elemento, si penalizza solo per una **caduta p.1.00**.
2) L'esecuzione di una capovolta avanti o dietro all'arrivo per eccesso di spinta o altro sarà considerata **caduta p.1.00**. *Non saranno applicate ulteriori penalità per la capovolta dopo l'arrivo*

LE VERTICALI

1) ***Non è consentito legare gli elementi del Gruppo strutturale Verticali tra di loro o con altri elementi. In caso di inosservanza l'elemento sarà considerato NULLO***
2) ***É consentito scendere liberamente o in capovolta da qualsiasi Verticale*** (Gruppo Strutturale Verticali) tranne nella ***Verticale di passaggio (1 gb e* bacino in verticale)** dove l'arrivo è **<u>OBBLIGATORIO RITTI.</u>** **L'elemento è terminato al raggiungimento della Verticale**
3) ***Verticale di passaggio (1 gb e bacino in verticale)***, elemento presente anche nel Cup squadre esordienti, è consentito anche **<u>sforbiciare le gambe</u>**,purché 1 gb e il bacino raggiungano la verticale**.**
4) **Verticale di passaggio a gambe unite,** è consentito scendere ***liberamente o*** in Capovolta ma sarà, comunque, considerato come un solo elemento
5) Verticale con 180°: due spostamenti; cambio esterno/interno indifferente. **Ogni spostamento in più 0.10**
6) Verticale con 360°: max quattro spostamenti; cambio esterno/interno indifferente. **Ogni spostamento in più 0.10**

SERIE ACROBATICHE CON I "CONIGLIETTI + VERTICALE"

1) Capovolta + Verticale a gb flesse, discesa in Capovolta e Verticale a gb divaricate (o contrario)
2) Capovolta + Verticale a gb divaricate, discesa in Capovolta e di seguito Verticale a gb tese (o contrario)

<u>N.B.:Non è necessario aggiungere una Capovolta tra i due elementi, nelle seguenti combinazioni</u>

a) ****Verticale 360° + Capovolta Avanti** è possibile legare in serie questo elemento, solo se **<u>messo come PRIMO</u>** elemento della Serie Acro * legato a qualsiasi Capovolta Verticale ("coniglietto") si devono vedere 2 capovolte, quella di discesa e quella prima del "coniglietto"
b) ****Capovolta indietro alla Verticale + 180°** è possibile legare in serie questo elemento solo se **<u>messo come ULTIMO</u>** elemento della Serie Acro

SPECIFICHE SU ALCUNI ELEMENTI

<u>Tic tac, Ruota, Rondata, Rondata + Enjambèe Pari o Divaricato</u>: sono ELEMENTI AVANTI. La Rondata se messa prima di un Flic vale SERIE ACRO DIETRO

<u>Ponte:</u> La posizione del capo è indifferente, l'importante è vedere l'allineamento delle spalle

<u>Squadra equilibrata sul bacino</u>: posizione delle braccia libera - la schiena dovrà essere ritta

<u>Nelle capovolte se non specificato l'arrivo è sempre ritti</u>

SALTI ARTISTICI

Nei salti ginnici con avvitamento il salto può essere fatto in qualsiasi fase della rotazione, l'importante è che si veda correttamente la forma del salto

<u>Salto girato</u>: slanciare la prima gb parallela al suolo,180° di rotazione in volo cambiando la gamba

<u>Enjambée cambio con 180° rotazione</u>: dopo il cambio di gamba si deve vedere la divaricata sagittale, nel caso contrario verrà assegnato il Johnson. Se larotazione non è terminata verrà assegnato Enjambée cambio

<u>Johnson 180°:</u> spinta ad 1 piede, cambio di gb in volo per terminare in Enjambée laterale con 180° di rotazione. Nel caso in cui la rotazione non è terminata correttamente verrà assegnato Johnson

CORPO LIBERO (maschile)

L'esercizio può essere eseguito sia su quadrato 12X12, sia su striscia facilitante e non di lunghezza variabile massimo 17 m

Gli elementi non possono essere ripetuti, a meno che non sono presenti in Gruppi Strutturali differenti

SPECIFICHE SU ALCUNI ELEMENTI

PREMULINELLI MULINELLI: nei premulinelli la gamba tesa deve rimanere tesa per tutta la durata della rotazione; se piegata si applicherà la penalità di fallo generale per la gamba piegata.

CERVO: il salto Cerco è un salto con gamba avanti flessa e dietro tesa; l'apertura delle gambe deve essere almeno 160° fino a135° penalità di 0.10, fino a 90° penalità di 0.30. Sotto i 90° l'elemento non verrà riconosciuto

PARALLELE PARI

Altezza staggi libera, l'importante è non intralciare o rallentare lo svolgimento della gara per regolare l'altezza

L'entrata alle Parallele Pari deve essere scelta tra gli elementi indicati in BLU

SPECIFICHE TECNICHE

1) Per le oscillazioni in appoggio e in sospensione brachiale alle parallele si considera la linea tracciata tra le spalle e i piedi
2) Per le oscillazioni in sospensione semirovesciata alle parallele si considera la linea tracciata tra l'impugnatura e il bacino nella fase avanti e la linea tracciata tra l'impugnatura e le spalle nella fase dietro (per il lavoro di kippe)
3) Alle parallele, per richiesta tecnica, il ginnasta deve eseguire le oscillazioni in sospensione flettendo le gambe nella fase di passaggio al centro e mantenerle flesse nello slancio avanti e nell'oscillazione di ritorno per poi distenderle nella fase dietro dell'oscillazione. Nel caso il ginnasta non esegua la tecnica richiesta, incorrerà in una penalità di **p. 0.30**

SPECIFICHE SU ALCUNI ELEMENTI

KIPPE BRACHIALE: partenza da appoggio brachiale con oscillazione a corpo teso, squadrare a gb unite e tese (gb sopra l'orizzontale), stendere le br per arrivare in appoggio a corpo squadrato e aprire la posizione rapidamente seguita da un'oscillazione di qualsiasi tipo (D 0.40); OPPURE, a seconda delle modalità richieste, gb divaricate in appoggio sugli staggi (B 0.20); gb divaricate con battuta ed oscillazione (C 0,30)

SLANCIAPPOGGIO AVANTI (Colpo di petto): dall'oscillazione brachiale avanti salire all'appoggio a corpo teso avanti
IMPENNATA ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE: da posizione in sospensione rovesciata eseguire Kippe per arrivare in sospensione brachiale

OSCILLAZIONE IN SOSPENSIONE Nell'oscillazione dietro stendere le braccia per passare all'oscillazione in sospensione completa per poi risalire alla sospensione brachiale

DIETROFRONT DORSALE ALL'APPOGGIO: Dall'oscillazione dietro eseguire un cambio di fronte spostando le impugnature

SLANCIO APPOGGIO INDIETRO anche 45°: da appoggio brachiale oscillazione indietro a corpo teso arrivo in appoggio ritto

CAMBI IN VERTICALE: nel Cambio in Verticale 180°, due spostamenti. Nel Cambio in Verticale 360°: quattro spostamenti, tre su uno staggio ed uno sull'altro (cambio impugnatura) **O** tre spostamenti totali, 2 su uno staggio e uno su un altro **O** due su uno staggio e due sull'altro (come a terra)

MAX 4 SPOSTAMENTI TOTALI PER 360° OGNI SPOSTAMENTO IN PIU 'E' 0.10 DI PENALITA'

SBARRA

L'altezza della sbarra è fissa a 165 cm

L'uso dei paracalli è OPZIONALE IN TUTTE LE CATEGORIE

L'esercizio verrà valutato non appena il ginnasta dopo la battuta in pedana, o eseguendo l'entrata entrerà in presa con l'attrezzo

PENALITA' SPECIFICHE DURANTE L'ESECUZIONE

- **Oscillazione a vuoto o Intermedia:** presa di slancio (avanti/dietro) da un appoggio frontale o lunga oscillazione non necessaria per eseguire l'elemento successivo **(- 0.50 penalità)**
- Se un ginnasta arriva con le gambe dietro, si ferma (breve pausa) ed effettua una presa di slancio (avanti/dietro) è: **– 0.10 (mancanza di ritmo)** . Se arriva con le gambe avanti, si ferma ed effettua uno slancio è : - 0.10 (mancanza di ritmo) O **– 0.30 (pausa eccessiva)** . Se arriva con le gambe in avanti, si ferma riporta le gambe dietro ed effettua una **presa di slancio (avanti/dietro) è – 0.50**.
- Oscillazione intermedia e caduta - penalità solo per la caduta = 1.00
- **Urtare l'attrezzo** durante l'elemento + caduta - si applicano le penalità per falli di esecuzione nell'elemento (ma non per urtare l'attrezzo) + 1.00 p. per la caduta.

N.B.

- La penalità per oscillazione intermedia/a vuoto nello stesso punto dell'esercizio è presa una sola volta.
- Non si assegneranno ulteriori penalità di esecuzione nelle oscillazioni intermedie (per gambe flesse o braccia piegate ecc)

SPECIFICHE SU ALCUNI ELEMENTI

SOSPENSIONE DORSALE SALITA A GAMBE FLESSE 2" O A GAMBE TESE 2":

SFILATA DALLA SOSPENSIONE DORSALE A GAMBE FLESSE O A GAMBE TESE:

KIPPE BREVE O KIPPE BREVE SLANCIO: lo slancio dopo la kippe non è richiesto all'orizzontale o oltre. E' consentito eseguire la kippe breve anche dall'appoggio dorsale

PER ULTERIORI SPECIFICHE TECNICHE SUGLI ELEMENTI O PENALITÀ NON PRESENTI

NELLE LINEE GUIDA O CODICE DEI PUNTEGGI CSEN SI FA RIFERIMENTO AL CODICE DEI

PUNTEGGI INTERNAZIONALE MASCHILE E FEMMINILE 2024 2028