CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

csen

CAMPIONATO NAZIONALE

CUP 2027

PROGRAMMI TECNICI



GINNASTICA ARTISTICA

CAMPIONATO NAZIONALE

CUP A SQUADRE 2027

A cura della

Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato al 31 ottobre 2026

C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale
Via L.Bodio, Bodio, 57 – 00191 Roma
http://www.csennazionale.it
Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702
Fax 06.3292397 06.45470892
info@csen.it

REGOLAMENTO

CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	PARTECIPAZIONE	COMPOSIZIONE SQUADRA	ATTREZZI
ESORDIENTI	2021-2020-2019	A SQUADRA CON ESECUZIONE INDIVIDUALE	MINIMO 3 MASSIMO 5 COMPONENTI	CORPO LIBERO TRAVE MINITRAMPOLINO
ALLIEVE A	2018-2017			
ALLIEVE B	2016-2015			
ALLIEVE C	2014			
JUNIOR A	2013-2012			
OPEN	2011 e precedenti			

1. Competizione a squadre
2. Le partecipanti al Campionato Cup squadre possono partecipare anche al CampionatoNazionale Acrobat di 1° Livello.
3. Le partecipanti al Cup a squadre **non** possono partecipare al Circuito Promozionale Nazionale Rainbow.
4. Nei Campionati Regionali ogni Società potrà iscrivere un numero libero di squadre per ogni categoria.
5. Ogni squadra dovrà essere composta da un minimo di **tre** ad un massimo di **cinque** ginnaste ed ogni ginnasta potrà gareggiare da un minimo di **uno** ad un max di **tre** attrezzi.
6. Tutte le componenti la squadra, dovranno indossare lo stesso body (o verrà applicata la penalità di squadra pari a 0.50).
7. Il punteggio di partenza per gli esercizi alla Trave ed al Corpo Libero é di **punti 15.**
8. La classifica sarà determinata dalla somma dei **migliori tre punteggi** ottenuti da ognisquadra ad ogni attrezzo.
9. In caso di pari merito, per le categorie Esordienti, Allieve A, Allieve B, Allieve C e Junior A vincerà la squadra più giovane; per la categoria Open, la squadra più anziana, sempre prendendo in considerazione il numero minimo di ginnaste richiesto per comporre la squadra(3 ginnaste).
10. Per ogni elemento mancante negli esercizi di corpo libero e trave la penalità sarà di **p.1.00.**

REGOLAMENTO MUSICHE

Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, della durata di **max 45" deve essere lo stesso** per tutti i componenti la stessa squadra. In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale.

Il brano deve essere inciso su: ***chiavetta USB come traccia unica.***

Si consiglia, comunque di provvedere anche con altro supporto per ogni evenienza: cellulare o tablet.

CUP A SQUADRE CLASSIFICA INDIVIDUALE

Tra le ginnaste partecipanti alla gara di squadra regionale verrà stilata anche una classifica individuale assoluta (somma dei 3 attrezzi).
In base alla decisione del Responsabile Regionale, saranno premiate le prime 3 oppure le prime 5 ginnaste classificate.
La classifica individuale regionale sarà inoltre utilizzata per individuare le ginnaste qualificate alla fase nazionale.
La fase nazionale si svolgerà con gara individuale (separata dalla gara di squadra), alla quale accederanno esclusivamente le ginnaste qualificate attraverso la classifica individuale regionale.

Ammissione al Campionato Nazionale

CUP A SQUADRE
MASSIMO 2 SQUADRE PER SOCIETA'

Sulla base della classifica regionale si terrà presente il seguente schema:

da 1 a 11	squadre partecipanti	prime quattro squadre
da 12 a 22	squadre partecipanti	prime sei squadre
da 23 a 33	squadre partecipanti	prime otto squadre
da 34 a 44	squadre partecipanti	prime dieci squadre
Oltre 44	squadre partecipanti	prime dodici squadre

In caso di necessità, per il Campionato Nazionale, é consentita la sostituzione di massimo 2 ginnaste per squadra

CUP A SQUADRE CLASSIFICA INDIVIDUALE
Sulla base della classifica regionale si terrà presente il seguente schema:

da 1 a 25 ginnaste partecipanti	prime tre ginnaste
da 26 a 50 ginnaste partecipanti	prime cinque ginnaste
da 51 a 75 ginnaste partecipanti	prime otto ginnaste
Da 76 a 100 ginnaste partecipanti	prime dieci ginnaste
Oltre le 101 ginnaste	Prime dodici ginnaste

CLASSIFICA REGIONALE
Nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, per la classifica regionale si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la somma delle due migliori prove.
Nel caso di prove zonali, all'interno della regione, le squadre/ginnaste qualificate si calcoleranno in proporzione alle squadre/ginnaste partecipanti nelle varie zone, oppure può essere prevista una finale regionale con una parte delle squadre/ginnaste partecipanti alle fasi zonali.

Le Società interessate a partecipare al Campionato Nazionale ma appartenenti a Comitati Regionali che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno partecipare al Campionato Nazionale contattando la Commissione Nazionale.
Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire dopo la data di scadenza e fino a 10 giorni prima dell'inizio dell'evento, saranno accettate ma dovrà essere versato il doppio della quota gara per ogni ginnasta. In caso di iscrizioni errate a discrezione della commissione nazionale potrà essere previsto il versamento di una mora pari alla quota gara per ogni errore commesso.

REGOLAMENTO PODIO

Le ginnaste componenti le prime cinque squadre della classifica NAZIONALE 2026, dovranno passare al Cup Individuale nel successivo campionato o potranno permanere nel Campionato Cup a Squadre ma passando nella categoria immediatamente superiore.

PREMIAZIONI

É sempre preferibile ed auspicabile che le squadre premiate presenzino alla cerimonia di premiazione ma qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società di appartenenza (tecnico, atleta, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazionealle gare e alle penalità, si rinvia al
Codice dei Punteggi 2027 e Linee Guida per Tecnici e Giuria 2027

CORPO LIBERO

PUNTEGGIO DI PARTENZA 15

DURATA MASSIMO 45"

5 ELEMENTI DA SCEGLIERE DALLA GRIGLIA SPECIFICA E COLLEGATI CON QUALCHE PASSO COREOGRAFICO (massimo 2 equilibri)

	ESORDIENTI	ALLIEVE A/B	ALLIEVE C	JUNIOR A E OPEN
ELEMENTI ACROBATICI	Capovolta Avanti (partenza/arrivo liberi)	Capovolta avanti arrivo in piedi gb unite	Capovolta avanti partenza gambe tese, unite/divaricate, arrivo in piedi.	Capovolta avanti partenza gambe tese, unite/divaricate, arrivo in piedi.
	Capovolta indietro (partenza/arrivo liberi)	Capovolta indietro arrivo in piedi	Capovolta indietro arrivo in piedi	Capovolta indietro arrivo a gambe ritte unite/divaricate
	Ruota	Ruota anche con 1 braccio	Ruota anche con 1 braccio	Ruota spinta/saltata
	Verticale div di passaggio (almeno 1 gamba e bacino in Verticale) o Sforbiciata	Verticale di passaggio	Verticale + Capovolta	Verticale + Capovolta
				Rovesciata avanti
				Rovesciata indietro
SALTI ARTISTICI	Pennello	Pennello 180°	Raccolto	Raccolto
	Gatto	Gatto 180°	Gatto 180°	Gatto 180°
		Sforbiciata tesa	Pennello 360°	Pennello 360°
GIRI	180° giro perno gamba libera	180° giro perno gamba libera	180° giro perno gamba libera	360° giro Perno gamba libera
EQUILIBRI (2")	Squadra equilibrata sul bacino, gambe unite/divaricate	Squadra equilibrata sul bacino, gambe unite/divaricate	Squadra equilibrata sul bacino, gambe unite/divaricate	Squadra equilibrata sul bacino, gambe unite/divaricate
	Candela	Candela	Candela	
ELEMENTI DI MOBILITA' (2")	Da seduti a gambe divaricate: flettere il busto avanti, petto a terra	Staccata sagittale/frontale	Staccata sagittale/frontale	Staccata sagittale/frontale
	Staccata sagittale/frontale – anche con aiuto delle mani	Ponte	Ponte	Ponte
	Ponte			

TRAVE

PUNTEGGIO DI PARTENZA 15

DURATA MASSIMO 45" (minimo una lunghezza per Esordienti e Allieve A/B/C, una lunghezza e mezza per Junior A e Open)

5 ELEMENTI DA SCEGLIERE DALLA GRIGLIA SPECIFICA E COLLEGATI CON QUALCHE PASSO COREOGRAFICO (massimo 2 equilibri)

	ESORDIENTI	ALLIEVE A/B	ALLIEVE C	JUNIOR A E OPEN
ENTRATE	Piede in appoggio sull'attrezzo, rizzarsi su 1 gb, l'altra protesa dietro	Piede in appoggio sull'attrezzo, rizzarsi su 1 gb, l'altra protesa dietro	Piede in appoggio sull'attrezzo, rizzarsi su 1 gb, l'altra protesa dietro	Ad una estremità: Presalto, battuta in pedana e Pennello
	Lateralmente alla Trave.: salire sull'attrezzo con piedi alternati con passaggio in accosciata (senza aiuto delle mani)	Lateralmente alla Trave.: salire sull'attrezzo con piedi alternati con passaggio in accosciata (senza aiuto delle mani)	Lateralmente alla T, appoggio mani e piccola spinta a.i. per salire a 2 piedi in raccolta.	Lateralmente alla T., appoggio mani e piccola spinta a.i. per salire a 2 piedi in raccolta.
ELEMENTI ACROBATICI				Accosciata: spinta a piedi pari portando il bacino in Verticale a gb flesse
SALTI ARTISTICI	Pennello	Pennello	Raccolto	Raccolto
	Gatto	Gatto	Gatto	Gatto
				Salto Divaricato sagittale (90°)
GIRI	180° Giro sugli Avampiedi	180° Giro sugli Avampiedi	180° Giro sugli Avampiedi	180° giro perno gamba libera
EQUILIBRI (2")	Da ritti: piegamento sulle gb (max accosciata), br in posizione libera	Equilibrio su pianta, gb libera in posizione libera	Equilibrio in relevé, arto libero in posizione libera.	Equilibrio in relevé, arto libero in posizione libera.
	Equilibrio su pianta, gb libera in posizione libera	Orizzontale prona	Orizzontale prona	Orizzontale prona
		Candela	Candela	Candela
USCITE	Pennello da fermo (in punta o di lato)	Salto Raccolto da fermo	Salto Raccolto 180° - da fermo o con presalto.	Salto Raccolto 180° - da fermo o con presalto.
		Ruota con 4 appoggi	Ruota con 4 appoggi	Ruota con 4 appoggi

MINITRAMPOLINO

Esecuzione di 2 salti uguali o diversi (vale la migliore)
Esecuzione di due prove uguali o diverse, vale la migliore.

Modalità Esecutiva:

tutta la squadra saluterà la Giuria - le ginnaste si disporranno in fila per la rincorsa – La prima ginnasta al cenno della Giuria, eseguirà il 1° salto, ritornerà all'inizio della rincorsa e si posizionerà in piegamento a lato delle compagne. Nel frattempo, la seconda ginnasta eseguirà il suo primo salto, sempre al cenno della Giuria, e così via per tutta la squadra.

Esauriti tutti i primi salti, tutta la squadra si rialzerà e si preparerà per la seconda rincorsa, ripetendo quanto fatto per i primi salti. Quando tutta la squadra avrà effettuato anche il 2°salto, la gara sarà conclusa e tutta la squadra saluterà la Giuria.

ESORDIENTI (rincorsa ammessa su piano rialzato per tutta la squadra o nessuna)		ALLIEVE A/B (rincorsa ammessa su piano rialzato per tutta la squadra o nessuna)		ALLIEVE C (rincorsa ammessa su piano rialzato per tutta la squadra o nessuna)		JUNIOR A E OPEN	
PENNELLO	p. 14.00	SALTO RACCOLTO	p. 14.00	CAPOVOLTA SALTATA	p. 14.00	CAPOVOLTA SALTATA	p.14.00
RACCOLTO	p. 14.20	CAPOVOLTA SALTATA	p. 14.50	PENNELLO 180°	p. 14.00	SALTO CARPIO DIVARICATO	p.14.40
CAPOVOLTA SALTATA	p. 14.50	PENNELLO 180°	p. 14.50	SALTO CARPIO DIVARICATO	p. 14.50	PENNELLO 360°	p.14.50
PENNELLO 180°	p. 14.70	SALTO CARPIO DIVARICATO	p. 14.80	VERTICALE ARRIVO SUPINI	p. 14.50	TUFFO	p.14.50
VERTICALE ARRIVO SUPINI	p. 15.00	VERTICALE ARRIVO SUPINI	p. 14.80	TUFFO	p. 14.80	VERTICALE ARRIVO SUPINI	p.14.50
		TUFFO	p. 15.00	VERTICALE ARRIVO SUPINI CON SPINTA	p. 14.80	RIBALTATA AVANTI	p.14.80
		VERTICALE ARRIVO SUPINI CON SPINTA	p. 15.00	RIBALTATA AVANTI	p. 15.00	FLIC AVANTI	p.14.80
				FLIC AVANTI	p.15.00	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.15.00

Campionato CSEN CUP SQUADRE

Copia Società
Società_____
Categoria:_____
Attrezzo Suolo

Copia Segreteria
Società_____
Categoria:_____
Attrezzo Suolo

***Squadra*:**	***Penalità***	**Punteggio Finale**	***Squadra*:**	***Penalità***	**Punteggio Finale**

Campionato CSEN CUP SQUADRE

Copia Società
Società _____
Categoria:_____
Attrezzo Trave

Copia Segreteria
Società _____
Categoria:_____
Attrezzo Trave

Squadra:	***Penalità***	**Punteggio Finale**	***Squadra*:**	***Penalità***	**Punteggio Finale**

Campionato CSEN CUP SQUADRE

Copia Società
Società _____
Categoria:_____
Attrezzo Minitrampolino

Copia Segreteria
Società _____
Categoria:_____
Attrezzo Minitrampolino

***Squadra*:**	**Valore dei Salti**	**Penalità**	**Punteggio Finale**	***Squadra*:**	**Valore dei Salti**	**Penalità**	**Punteggio Finale**
	1°	1°			1°	1°	
	2°	2°			2°	2°	
	1°	1°			1°	1°	
	2°	2°			2°	2°	
	1°	1°			1°	1°	
	2°	2°			2°	2°	
	1°	1°			1°	1°	
	2°	2°			2°	2°	
	1°	1°			1°	1°	
	2°	2°			2°	2°	

CAMPIONATO NAZIONALE

CUP INDIVIDUALE 2027

A cura della

Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato al 31 ottobre 2026

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

REGOLAMENTO

CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	PARTECIPAZIONE	ATTREZZI	CLASSIFICA
ESORDIENTI	2021-2020-2019	INDIVIDUALE	CORPO LIBERO TRAVE MINITRAMPOLINO	INDIVIDUALE SOMMA DEI PUNTEGGI
ALLIEVE A	2018-2017			
ALLIEVE B	2016-2015			
ALLIEVE C	2014			
JUNIOR A	2013-2012			
OPEN	2011 e precedenti			

N.B. In caso di qualificazione già acquisita al Campionato Nazionale CSEN, prima di un'eventualemigrazione alle gare Silver FGI superiori a LB/LB3, non si potrà partecipare al Campionato Nazionale CSEN

1. Competizione individuale
2. Le partecipanti al Campionato Cup individuale possono partecipare anche al CampionatoNazionale Acrobat di 1° o 2° Livello.
3. Le partecipanti al Cup Individuale **non** possono partecipare al Circuito Promozionale Nazionale Rainbow.
4. Nei Campionati Regionali ogni Società potrà iscrivere un numero libero di ginnaste per ogni categoria.
5. Il punteggio di partenza per gli esercizi alla Trave ed al Corpo Libero é di **punti 15.**
6. La classifica sarà determinata dalla somma dei punteggi ottenuti ai tre attrezzi.
7. In caso di pari merito, per le categorie Esordienti, Allieve A/B/C e Junior A, vincerà la ginnasta più giovane; per la categoria Open la ginnasta più grande di età.
8. Per ogni elemento mancante negli esercizi di corpo libero e trave la penalità sarà di **p.1.00,** per esigenza mancante la penalità sarà **p.0,50.** Il bonus vale **p.0,50.**

REGOLAMENTO MUSICHE

Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, della durata di **max 45" deve 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. In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale.

Si consiglia, comunque di provvedere anche con altro supporto per ogni evenienza: cellulare o tablet.

Ammissione al Campionato Nazionale

Sulla base della classifica regionale, si terrà presente il seguente schema:

da 1 a 10 ginnaste partecipanti:	prime quattro ginnaste
da 11 a 21 ginnaste partecipanti	prime sette ginnaste
da 22 a 32 ginnaste partecipanti	prime nove ginnaste
da 33 a 43 ginnaste partecipanti	prime dodici ginnaste
da 44 a 54 ginnaste partecipanti	prime quattordici ginnaste
Oltre le 55 ginnaste partecipanti	prime sedici ginnaste

CLASSIFICA REGIONALE:
Nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, per la classifica regionale si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la somma delle due migliori prove.
Nel caso di prove zonali, all'interno della regione, le squadre/ginnaste qualificate si calcoleranno in proporzione alle squadre/ginnaste partecipanti nelle varie zone, oppure può essere prevista una finale regionale con una parte delle squadre/ginnaste partecipanti alle fasi zonali.

Le Società interessate a partecipare al Campionato Nazionale ma appartenenti a Comitati Regionali che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno partecipare al Campionato Nazionale contattando la Commissione Nazionale.

Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire dopo la data di scadenza e fino a 10 giorni prima dell'inizio dell'evento, saranno accettate ma dovrà essere versato il doppio della quota gara per ogni ginnasta. In caso di iscrizioni errate a discrezione della commissione nazionale potrà essere previsto il versamento di una mora pari alla quota gara per ogni errore

REGOLAMENTO PODIO

Le prime tre ginnaste delle categorie Esordienti, Allieve A e B e Junior A e B, classificatesi nei Campionato Nazionale 2025, dovranno cambiare categoria nel successivo campionato, se non già previsto per età che passino di categoria.
Le ginnaste della categoria Senior classificatesi sul podio nel Campionato Nazionale 2026, dovranno gareggiare nel Campionato Nazionale di Specialità nel successivo campionato.

PREMIAZIONI
É sempre preferibile ed auspicabile che le squadre premiate presenzino alla cerimonia di premiazione ma qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società di appartenenza (tecnico, atleta, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazionealle gare e alle penalità, si rinvia al Codice dei Punteggi 2027 e Linee Guida per Tecnici e Giuria 2027

CORPO LIBERO

PUNTEGGIO DI PARTENZA 15
DURATA MASSIMO 45"
3 ELEMENTI DA SCEGLIERE DALLA GRIGLIA SPECIFICA, PIU' UNA SERIE ARTISTICA DI DUE SALTI DIVERSI PRESENTI NELLA GRIGLIA. PER UN TOTALE DI 5 ELEMENTI. TUTTI GLI ELEMENTI DELL'ESERCIZIO DEVONO ESSERE COLLEGATI CON QUALCHE PASSO COREOGRAFICO
PER LE CATEGORIE ALLIEVE A/B/C, JUNIOR A/B E SENIOR POSSIBILITA' DI AGGIUNGERE UN ELEMENTO BONUS (DA 0,50), IN TAL CASO IL NUMERO DI ELEMENTI SARA' 6.

	ESORDIENTI	ALLIEVE A/B	ALLIEVE C	JUNIOR A	OPEN
ELEMENTI ACROBATICI	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta indietro arrivo ritti gambe tese, anche divaricate	Ruota, anche con 1 mano	Verticale Capovolta avanti	Verticale Cap av
	Capovolta indietro, arrivo in piedi	Ruota, anche con 1 mano	Ruota spinta/saltata	Ruota con 1 mano	Ruota spinta/saltata
	Ruota	Ruota spinta/saltata	Capovolta avanti + Verticale con gambe flesse e distensione gambe in Verticale	Capovolta avanti + Verticale con gambe flesse e distensione gambe in Verticale	Cap av + Vert con gb div
	Verticale di passaggio	Verticale + Capovolta avanti	Verticale + Capovolta avanti	Rovesciata Indietro	Rovesciata Indietro
SALTI ARTISTICI	Pennello	Raccolto	Raccolto	Raccolto	Raccolto 180°
	Gatto	Sforbiciata Tesa	Pennello 180°	Gatto 360°	Gatto 360°
	Raccolto	Pennello 180°	Gatto 180°	Pennello 360°	Pennello 360°
	Sforbiciata Tesa	Gatto 180°	Cosacco stacco libero	Cosacco stacco libero	Cosacco stacco libero
GIRI	180° giro perno, gamba libera in posizione libera	180° giro perno, gamba libera 45°	360° Giro perno, gamba libera in posizione libera	360° Giro perno, gamba libera in posizione libera	360° Giro perno, gamba libera in posizione libera
EQUILIBRI (2")	Squadra equilibrata sul bacino, gambe unite/divaricate				
ELEMENTI DI MOBILITA' (2")	Staccata sagittale/frontale	Staccata sagittale/frontale	Staccata sagittale/frontale		
	Ponte	Ponte	Ponte	Ponte	Ponte
BONUS (0,50)		Rondata (anche con Pennello)	Rondata (anche con Pennello)	Rovesciata avanti	Rovesciata avanti
		Rovesciata Indietro	Rovesciata Indietro	Rondata (anche con Pennello)	Rondata (anche con Pennello)
		Giro perno gamba libera 360°	Enjambée sul posto (min.160°)	Enjambée sul posto (min.160°)	Enjambée sul posto (min.160°)

TRAVE

PUNTEGGIO DI PARTENZA 15 (max 2 equilibri)

DURATA MASSIMO 45" (minimo una lunghezza per esordienti e allieve a/b, una lunghezza e mezza per junior a e b e senior)

5 ELEMENTI DA SCEGLIERE DALLA GRIGLIA SPECIFICA COLLEGATI CON QUALCHE PASSO COREOGRAFICO. PER LE CATEGORIE ALLIEVE A/B/C, JUNIOR A E OPEN POSSIBILITA' DI AGGIUNGERE UN ELEMENTO BONUS (DA 0,50), IN TAL CASO IL NUMERO DI ELEMENTI SARA' 6.

	ESORDIENTI	ALLIEVE A/B	ALLIEVE C	JUNIOR A	OPEN
ENTRATE	Lateralmente alla T., appoggio mani e con piccola spinta a.i., salire a 2 piedi in raccolta	In Pennello (da fermo o con battuta a piedi pari)	In Pennello (da fermo o con battuta a piedi pari)	In Pennello (da fermo o con battuta a piedi pari)	In Pennello (da fermo o con battuta a piedi pari)
	All'estremità: Presalto, battuta in pedana ed entrata in Pennello	Capovolta avanti fermata (bacino a contatto con attrezzo) **O** Rotolata	Capovolta avanti fermata (bacino a contatto con attrezzo) **O** Rotolata	Capovolta avanti fermata (bacino a contatto con attrezzo) **O** Rotolata	Capovolta avanti fermata (bacino a contatto con attrezzo) **O** Rotolata
ACRO	Accosciata: spinta a piedi pari portando il bacino in Verticale a gb flesse	Accosciata: spinta a piedi pari portando il bacino in Vert a gb flesse	Accosciata: spinta a piedi pari portando il bacino in Vert a gb flesse	Verticale unita/sagittale di passaggio	Verticale unita/sagittale di passaggio
					Capovolta avanti
SALTI ARTISTICI	Pennello	Gatto	Raccolto	Raccolto	Raccolto
	Gatto	Raccolto	Enjambée sul posto (min.160°)	Enjambée sul posto (min.160°)	Enjambée sul posto (min.160°)
GIRI	180° giro su due piedi in relevé (anche in accosciata)	180° giro su due piedi + passo +180° giro su due piedi	180° giro su due piedi + passo +180° giro su due piedi	180° giro gamba libera tesa	180° giro gamba libera tesa
EQUILIBRI (2")	Equilibrio su pianta, gamba in posizione libera	Equilibrio gamba impugnata 90° su pianta	Equilibrio gamba impugnata 90° su pianta	Equilibrio gamba impugnata 90° su pianta	Equilibrio in relevé, arto libero in posizione libera
		Orizzontale prona	Orizzontale prona	Orizzontale prona	Orizzontale prona
	Candela	Candela	Candela	Candela	Candela
USCITE	Raccolto da fermo, in punta o di lato	Raccolto 180°	Raccolto 180°	Raccolto 180°	Raccolto 180°
	Pennello 180°	Ruota con 4 appoggi		Pennello 360°	Pennello 360°
			Rondata	Rondata	Rondata
BONUS (0,50)		Squadra equilibrata di passaggio	Squadra equilibrata di passaggio	Squadra equilibrata di passaggio	Squadra equilibrata di passaggio
		Cap av Fermata	Cap av Fermata	Capovolta avanti (rotolamento continuo)	Ruota
		180° giro gamba libera	180° giro gamba libera	180° giro perno + 180° giro perno sull'altra gamba	180° giro perno + 180° giro perno sull'altra gamba

MINITRAMPOLINO

Esecuzione di 2 salti uguali o diversi (vale la migliore)

Esecuzione di due prove uguali o diverse, vale la migliore.

ESORDIENTI (rincorsa ammessa su piano rialzato)		ALLIEVE A/B/C (rincorsa ammessa su piano rialzato)		JUNIOR A		OPEN	
PENNELLO 180°	p.14.00	CAPOVOLTA SALTATA	p.14.00	CAPOVOLTA SALTATA	p.14.00	CAPOVOLTA SALTATA	p.14.00
SALTO RACCOLTO	p.14.20	SALTO CARPIO DIVARICATO	p.14.20	SALTO CARPIO DIVARICATO	p.14.00	SALTO CARPIO DIVARICATO	p.14.00
CAPOVOLTA SALTATA	p.14.40	PENNELLO 360°	p.14.50	TUFFO	p.14.30	TUFFO	p.14.20
SALTO CARPIO DIVARICATO	p.14.60	TUFFO	p.14.50	PENNELLO 360°	p.14.30	PENNELLO 360°	p.14.20
VERTICALE ARRIVO SUPINI	p.14.80	VERTICALE ARRIVO SUPINI	p.14.50	FLIC AVANTI	p.14.50	FLIC AVANTI	p.14.40
TUFFO	p.15.00	FLIC AVANTI	p.14.80	RIBALTATA	p.14.50	RIBALTATA	p.14.40
VERTICALE ARRIVO SUPINI CON SPINTA	p.15.00	RIBALTATA	p.14.80	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.14.80	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.14.60
		SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.15.00	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	p.15.00	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	p.14.80
						SALTO GIRO AVANTI TESO	p.15.00

schede di dichiarazione



Campionato CSEN CUP INDIVIDUALE

Copia Società
SOCIETÀ……
Attrezzo: SUOLO **Categoria:**

Copia Segreteria CUP INDIVIDUALE
SOCIETÀ……
Attrezzo: SUOLO **Categoria:**

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale

Campionato CSEN CUP INDIVIDUALE

Copia Società
SOCIETÀ……
Attrezzo: TRAVE **Categoria:**

Copia Segreteria CUP INDIVIDUALE
SOCIETÀ……
Attrezzo: TRAVE **Categoria:**

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale

GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Penalità	Punteggio Finale

Campionato CSEN CUP INDIVIDUALE

Copia Società
SOCIETÀ……
Attrezzo: MINITRAMPOLINO **Categoria:**

Copia Segreteria CUP INDIVIDUALE
SOCIETÀ……
Attrezzo: MINITRAMPOLINO **Categoria:**

GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale
	1°		1°		1°		1°
	2°		2°		2°		2°
GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale
	1°		1°		1°		1°
	2°		2°		2°		2°
GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale	GINNASTA	Valore dei salti	Penalità	Punteggio Finale
	1°		1°		1°		1°
	2°		2°		2°		2°