

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE US ACLI 2018

Programma Tecnico e Regolamento



L'Unione Sportiva Acli indice e organizza il
CAMPIONATO NAZIONALE DI GINNASTICA ARTISTICA US ACLI
La manifestazione è inserita nel contesto del calendario delle attività
nazionali US Acli con la concessione del Patrocinio Nazionale

USN NAZIONALE - AREA TECNICA- USN GINNASTICA www.usacli.org
Via Marcora 18/20 – 00153 Roma tel.06.5840561 manifestazioni.usacli@acli.it

PROGRAMMA TECNICO

GINNASTICA ARTISTICA US ACLI 2018

Sommario

Programma Tecnico e Regolamento.....	1
- PROGRAMMA TECNICO	2
- CATEGORIE, FASCE ed ANNI DI NASCITA	3
- PASSAGGI DI CATEGORIA ART. 6.....	3
- PERCORSI MOTORI – Categoria Esordienti(4-5 anni)	4
- GARA INDIVIDUALE 1^ CATEGORIA	5
- GARA INDIVIDUALE 2^ CATEGORIA	5
- GARA INDIVIDUALE 3^ CATEGORIA	6
- PROGRAMMA TECNICO 2018	13
Art 1. Norme generali	13
Art 2. Omologazione delle gare	13
Art 3. Premiazioni e casi di parimerito.....	13
Art 4. Giuria.....	13
Art 5. Ammissioni finali nazionali.....	14
Art 6. Passaggi di categoria	14
Art 7. Attrezzi	14
Art 8. Tenuta ginnica delle ginnaste e degli allenatori	14
Art 9. Note sulla composizione dell’esercizio	14
Art 10. Sicurezza e memoria nell’esecuzione	15
Art 11. Assistenza.....	15
Art 12. Modulo di iscrizione gare e schede di dichiarazione esercizi	15
Art 13. Valore Penalizzazioni elementi obbligatori al suolo e trave.....	15
Art 14. Note su elementi tecnici Suolo, Trave	16
Art 15. Note su elementi tecnici Minitrampolino e Volteggio.....	18
Art 16. Tabella penalità Esecuzione e Composizione Trave	19
Art 17. Tabella penalità Esecuzione e Composizione Suolo	20
Art 18. Tabella penalità Esecuzione Minitrampolino e Volteggio	21
Art 19- Modello B MODULO DI ISCRIZIONE GARA GINN. ARTISTICA FEMMINILE	22
Art 20. Scheda di dichiarazione per PERCORSI MOTORI e GAF	26

1. CATEGORIE, FASCE ed ANNI DI NASCITA

GARA INDIVIDUALE 1 [^] -2 [^] -3 [^] CATEGORIA						
Anno sportivo ↓	BAMBINE Anno di nascita ↓	RAGAZZE Anno di nascita ↓	ALLIEVE Anno di nascita ↓	JUNIOR Anno di nascita ↓	SENIOR Anno di nascita ↓	MASTER Anno di nascita
Anno sportivo 2017-2018→	2011-2010	2009-2008	2007-2006	2005-2004	2003 - 2002 - 2001	2000 e precedenti

PERCORSI MOTORI		
Anno sportivo 2017 - 2018		
Anno nascita	di	2013-2012

PASSAGGI DI CATEGORIA ART. 6

In base alle classifiche dei campionati nazionali, le ginnaste qualificate nelle prime 3 posizioni di ogni Fascia della 1[^] Categoria, dovranno gareggiare almeno per un intero anno sportivo, successivo a quello della qualifica, nella 2[^] Categoria.

Le ginnaste qualificate nelle prime 3 posizioni di ogni Fascia della 2[^] Categoria, dovranno gareggiare almeno per un intero anno sportivo, successivo a quello della qualifica, nella 3[^] Categoria.

Le ginnaste classificatisi nelle prime 3 posizioni di ogni Fascia della 3[^] Categoria, dovranno permanere in tale Categoria, almeno per 1 anno, e non potranno gareggiare nella 2[^] Categoria.


Ogni comitato regionale si riserva di applicare questo art. anche alle fasi provinciali e regionali a loro discrezione.


PERCORSI MOTORI – Categoria Esordienti (4-5 anni) solo gara provinciale/regionale

Per esordienti si intendono bambini/e alla prima esperienza nei corsi di avviamento alla ginnastica artistica.
gli esordienti devono eseguire i due differenti percorsi motori a tempo

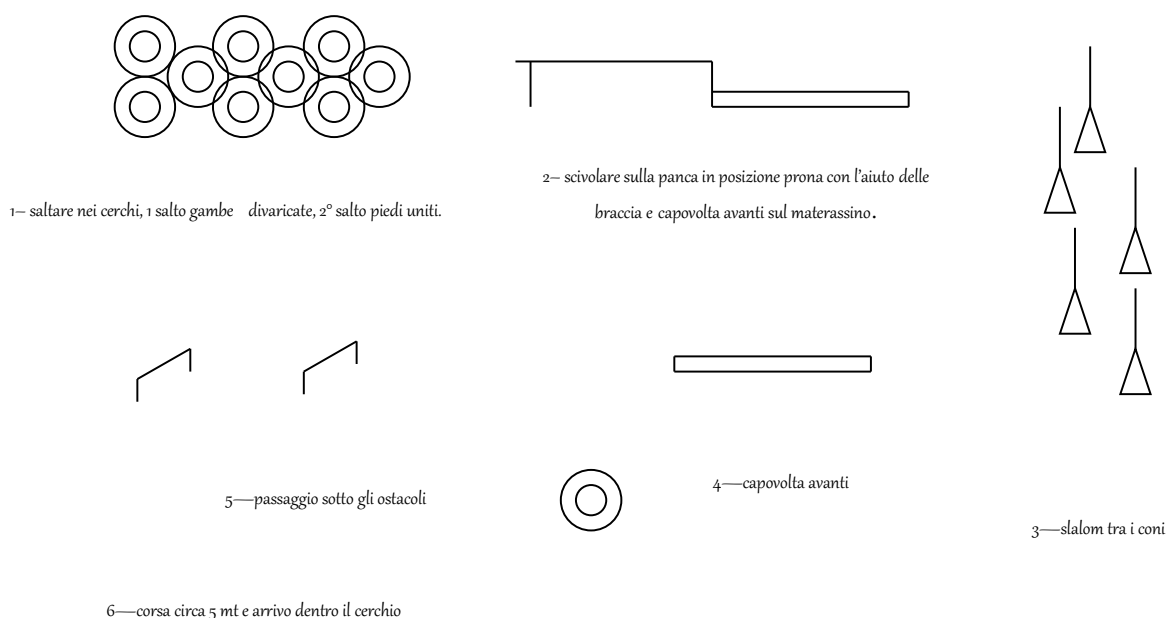
La gara dei PERCORSI MOTORI è organizzata solo a livello provinciale/Regionale.

PERCORSO MOTORIO A TEMPO con valutazione a punteggio

PENALITA' PERCORSO 1  **VELOCITA' E DESTREZZA**
cerchio pestato ogni volta 5"
cono toccato ogni volta 5"
ostacolo toccato ogni volta 5"
esercizio non eseguito 10"

PENALITA' PERCORSO 2:  **EQUILIBRIO E CAPACITA' DI ADATTAMENTO**
piede a terra dall'asse, forme e/o dai ceppi ogni volta 5"
esercizio non eseguito 10"

PERCORSO N° 1: VELOCITA' E DESTREZZA



1- saltare nei cerchi, 1 salto gambe divaricate, 2° salto piedi uniti.

2- scivolare sulla panca in posizione prona con l'aiuto delle braccia e capovolta avanti sul materassino.

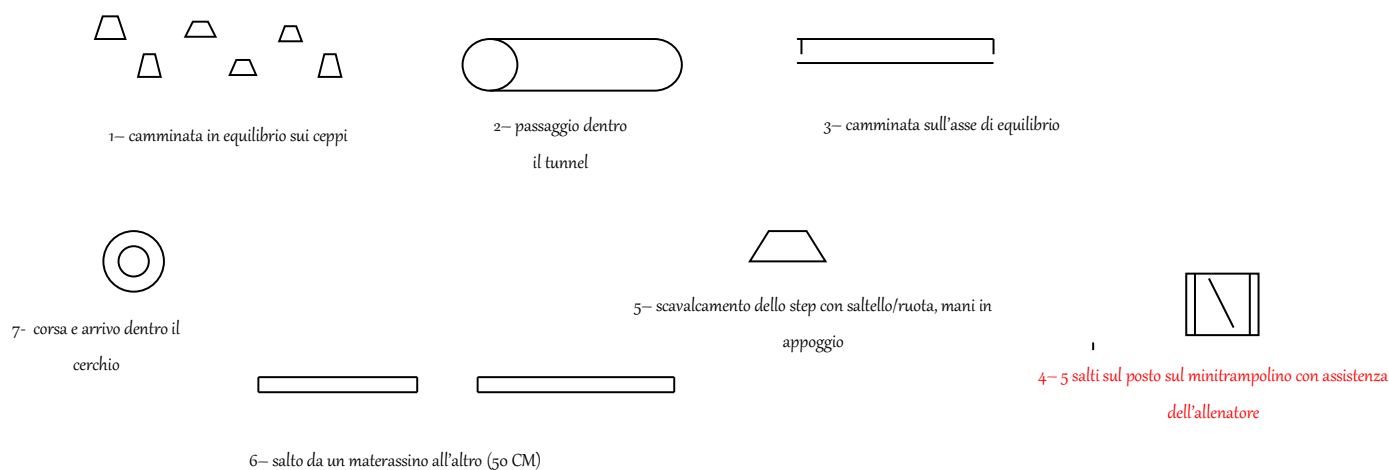
3- slalom tra i coni

4- capovolta avanti

5- passaggio sotto gli ostacoli

6- corsa circa 5 mt e arrivo dentro il cerchio

PERCORSO N° 2: EQUILIBRIO E CAPACITA' DI ADATTAMENTO



1- camminata in equilibrio sui ceppi

2- passaggio dentro il tunnel

3- camminata sull'asse di equilibrio

4- 5 salti sul posto sul minitrampolino con assistenza dell'allenatore

5- scavalco dello step con saltello/ruota, mani in appoggio

6- salto da un materassino all'altro (50 CM)

7- corsa e arrivo dentro il cerchio

GARA INDIVIDUALE 1^ CATEGORIA

Le ginnaste appartenenti alla 1^ Categoria sono atlete con esperienza e preparazione di livello base nella ginnastica artistica (vedi articolo 1- Norme Generali del Programma Tecnico Us Acli).

- tutti i ginnasti dovranno cimentarsi in tre prove;

Le prove femminili sono tre, di cui 2 obbligatorie: suolo e trave bassa ed una a scelta tra volteggio e minitrampolino elastico.

- Fasce d'età: Bambine, Ragazze, Allieve, Junior e Senior.

- Gli elementi per la composizione degli esercizi devono essere scelti dalla griglia dell'*Allegato 1 (suolo)*, *Allegato 2 (trave)*, *Allegato 3 (Minitrampolino)*, *rispettando le esigenze compositive e i range di valori per fascia e categoria.*

Suolo:

L'esercizio al corpo libero deve essere senza base musicale. Durata massima di 40". Spazio di gara: corsia 2x12 metri.

Trave:

Percorrere al massimo 3 lunghezze e minimo una lunghezza. Gruppi strutturali obbligatori: 1 (entrate), 8 (uscite) e, **A SCELTA: 2 (salti in estensione), 3 (salti artistici) o 7 (rotolamenti-rovesciamenti).** Altezza trave 50 cm.

Minitrampolino:

Altezza materassi minitrampolino: 40 cm, e' consentito posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm.

Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso ht 40 cm: si effettuano **2 salti, anche differenti e di valore diverso, (es. un salto del valore massimo consentito e uno di valore inferiore)**; tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 3. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio ottenuto tra i due salti effettuati.

Volteggio NON CONSENTITO PER 1° CAT GAF.

ESIGENZE COMPOSITIVE 1^ CATEGORIA ESERCIZIO AL SUOLO

1^ CATEGORIA, FASCIA BAMBINE – RAGAZZE – ALLIEVE – JUNIOR - SENIOR (4 elementi):

4 elementi da punti 0,10- 0,20 di 4 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

P.0,50 per esigenza non rispettata

ESIGENZE COMPOSITIVE 1^ CATEGORIA ESERCIZIO TRAVE

1^ CATEGORIA, FASCIA BAMBINE – RAGAZZE – ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR (4 elementi):

4 elementi da punti 0,10 – 0,20 di 4 gruppi strutturali diversi tra cui obbligatoriamente il gruppo 1 (entrate) ,8 (uscite) e A SCELTA: o gruppo 2 (salti in estensione), 3 (salti artistici) o 7 (rotolamenti-rovesciamenti).

P.0,50 per esigenza non rispettata

GARA INDIVIDUALE 2^ CATEGORIA

Le ginnaste appartenenti alla 2^ Categoria sono atlete con esperienza e preparazione di livello intermedio nella ginnastica artistica (vedi articolo 1- Norme Generali del Programma Tecnico Us Acli).

Le prove femminili sono tre, di cui 2 obbligatorie: suolo e trave bassa ed una a scelta tra volteggio e minitrampolino elastico.

- Fasce d'età: Bambine, Ragazze, Allieve, Junior e Senior.

- Gli elementi per la composizione degli esercizi devono essere scelti dalla griglia dell'*Allegato 1 (corpo libero)*, *Allegato 2 (trave)*, *Allegato 3 (Minitrampolino)*, *Allegato 4 (volteggio)*, *rispettando le esigenze compositive e i range di valori per fascia e categoria.*

Suolo:

L'esercizio al corpo libero deve essere eseguito senza base musicale. Durata massima di 60". Spazio di gara: corsia 2x12 metri

Trave:

Percorrere al massimo 3 lunghezze e minimo una lunghezza. Gruppi strutturali obbligatori: 1 (entrate), 8 (uscite) e, **A SCELTA: 2 (salti in estensione), 3 (salti artistici) o 7 (rotolamenti-rovesciamenti).** Altezza trave 50 cm

Minitrampolino:

Altezza materassi minitrampolino: 40 cm, e' consentito posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm.

Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso ht 40 cm: si effettuano **2 salti anche, anche differenti o di diverso valore (es. un salto del valore massimo consentito e uno di valore inferiore)**, quelli presenti nella griglia dell'allegato 3. Verrà conteggiato ai fini della classifica il miglior punteggio tra i 2 salti effettuati.

Volteggio su tappeti:

Per Fasce Bambine, Ragazze e Allieve: Altezza: **40 cm**

Per Fasce Junior e Senior: Altezza: **40 cm**

Si effettuano **2 salti anche differenti o di diverso valore (es. un salto del valore massimo consentito e uno di valore inferiore)**; tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 4. Verrà conteggiato ai fini della classifica il miglior punteggio tra i 2 salti effettuati.

ESIGENZE COMPOSITIVE 2^ CATEGORIA ESERCIZIO AL SUOLO

2^ CATEGORIA, FASCIA BAMBINE – RAGAZZE – ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR (5 ELEMENTI):

4 elementi da punti 0,30 – 0,40 + 1 ELEMENTO DA 0,50 di 4 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

P.0,50 per esigenza non rispettata

ESIGENZE COMPOSITIVE 2^ CATEGORIA ESERCIZIO ALLA TRAVE

2^ CATEGORIA, FASCIA BAMBINE – RAGAZZE – ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR (5 ELEMENTI):

4 elementi da punti 0,30 – 0,40 + 1 ELEMENTO DA 0,50 di 4 gruppi strutturali diversi tra cui obbligatoriamente il gruppo 1 (entrate), 8 (uscite) e A SCELTA: o gruppo 2 (salti in estensione), 3 (salti artistici) o 7 (rotolamenti-rovesciamenti).

P.0,50 per esigenza non rispettata

GARA INDIVIDUALE 3^A CATEGORIA

Le/i ginnaste/i appartenenti alla 3^a Categoria sono atlete/i con esperienza e preparazione di livello avanzato nella ginnastica artistica (vedi articolo 1- Norme Generali del Programma Tecnico Us Acli).

- tutti i ginnasti dovranno cimentarsi in tre prove;

Le prove femminili sono tre, di cui 2 obbligatorie: suolo e trave bassa ed una a scelta tra volteggio e minitrampolino elastico.

Le prove maschili sono tre: volteggio ai materassoni, minitrampolino elastico e suolo. Le gare maschili si svolgono solo per le fasi provinciali e regionali.

- Fasce d'età: Bambine/i, Ragazze/i, Allieve/i, Junior e Senior.

- Gli elementi per la composizione degli esercizi devono essere scelti dalla griglia dell'*Allegato 1 (corpo libero)*, *Allegato 2 (trave)*, *Allegato 3 (Minitrampolino)*, *Allegato 4 (volteggio)*, rispettando le esigenze compositive e i range di valori per fascia e categoria.

Suolo:

L'esercizio al corpo libero deve essere con base musicale. Durata massima di 1'15" e minima di 45". spazio di gara: corsia 2x12 metri- se possibile si consiglia l'utilizzo della corsia facilitante.

Solo la Fascia Senior e Master se effettua una serie collegando elementi del gruppo strutturale 8 e/o 9 facendo riferimento alle colonne E – F – G, si avrà un bonus da punti 0,30. Se effettua due serie avrà diritto ad un bonus per ciascuna serie. L'elemento di valore inferiore collegato non sarà conteggiato ai fini dei 6 elementi obbligatori (esempio: la ginnasta esegue flic + salto dietro raccolto, sarà valutato il valore del salto dietro raccolto, 0,70, al quale sarà sommato il bonus per collegamento di 0,30, quindi la serie dovrà conteggiarsi come unico elemento).

Trave:

Percorrere al massimo 3 lunghezze, minimo una lunghezza. Gruppi strutturali obbligatori: 1 (entrate), 8 (uscite), 7 (rotolamenti/rovesciamenti) e **A SCELTA gruppo 2 (salti in estensione) o gruppo 3 (salti artistici)**.

Durata minima 40", massima 60" altezza trave 50 cm

Minitrampolino:

Altezza materassi minitrampolino: 40 cm, è consentito l'utilizzo, sopra il materasso di caduta, di un materasso alto al max 5 cm.

Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso ht 40 cm: si effettuano 2 salti, anche differenti o di diverso valore (es. un salto del valore massimo consentito e uno di valore inferiore) tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 3. Verrà conteggiato ai fini della classifica il miglior punteggio tra i 2 salti effettuati.

Volteggio su tappeti:

Per Fasce Bambine, Ragazze e Allieve: Altezza: 60 cm

Per Fasce Junior e Senior: Altezza: 80 cm

Si effettuano 2 salti, anche differenti o di diverso valore (es. un salto del valore massimo consentito e uno di valore inferiore) tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 4. Verrà conteggiato ai fini della classifica il miglior punteggio tra i 2 salti effettuati.

ESIGENZE COMPOSITIVE 3^A CATEGORIA ESERCIZIO AL SUOLO

3^A CATEGORIA, FASCIA BAMBINE (6 elementi):

6 elementi a scelta di valore 0,30 - 0,40 - 0,50 di 4 gruppi strutturali diversi: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

La 3^a Categoria deve obbligatoriamente inserire 1 elemento del gruppo strutturale 8 oppure 9 appartenente all'acrobatica avanti o indietro. P.0,50 per esigenza non rispettata

3^A CATEGORIA, FASCIA RAGAZZE (6 ELEMENTI):

6 elementi a scelta di valore 0,40 - 0,50 - 0,60 di 4 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

La 3^a Categoria deve obbligatoriamente inserire 1 elemento del gruppo strutturale 8 oppure 9 appartenente all'acrobatica avanti o indietro. P.0,50 per esigenza non rispettata

3^A CATEGORIA, FASCIA ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR E MASTER (6 ELEMENTI):

6 elementi a scelta di valore 0,50 - 0,60 - 0,70 di 4 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

La 3^a Categoria deve obbligatoriamente inserire 1 elemento del gruppo strutturale 8 oppure 9 appartenente all'acrobatica avanti o indietro. P.0,50 per esigenza non rispettata

ESIGENZE COMPOSITIVE 3^A CATEGORIA ESERCIZIO ALLA TRAVE

3^A CATEGORIA, FASCIA BAMBINE (6 elementi):

6 elementi a scelta di valore 0,30 - 0,40 - 0,50 di 4 gruppi strutturali diversi

Gruppi strutturali obbligatori: gruppo 1 (entrate), gruppo 7 (rotolamenti/rovesciamenti), **A SCELTA: o gruppo 2 (salti in estensione) o gruppo 3 (salti artistici) e gruppo 9 (uscite)**. P.0,50 per esigenza non rispettata.

3^A CATEGORIA, FASCIA RAGAZZE (6 ELEMENTI):

6 elementi a scelta di valore 0,40 - 0,50 - 0,60 di 4 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

Gruppi strutturali obbligatori: gruppo 1 (entrate), gruppo 7 (rotolamenti/rovesciamenti), **A SCELTA: o gruppo 2 (salti in estensione) o gruppo 3 (salti artistici) e gruppo 9 (uscite)**. P.0,50 per esigenza non rispettata

3^A CATEGORIA, FASCIA ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR E MASTER (6 ELEMENTI):

6 elementi a scelta di valore 0,50 - 0,60 - 0,70 di 4 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

Gruppi strutturali obbligatori: gruppo 1 (entrate), gruppo 7 (rotolamenti/rovesciamenti), **A SCELTA: o gruppo 2 (salti in estensione) o gruppo 3 (salti artistici) e gruppo 9 (uscite)**. P.0,50 per esigenza non rispettata

GARA INDIVIDUALE CATEGORIA ELITE

Le/i ginnaste/i appartenenti alla Categoria Elite sono atlete/i con esperienza e preparazione di livello avanzato-agonistico nella ginnastica artistica (vedi articolo 1- Norme Generali del Programma Tecnico Us Acli).

- tutte le ginnaste dovranno cimentarsi in tre prove;

Le prove femminili sono tre, di cui 3 obbligatorie: suolo e trave bassa e volteggio.

- Fasce d'età: Junior e Senior e Master

- Gli elementi per la composizione degli esercizi devono essere scelti dalla griglia dell'*Allegato 1 (corpo libero)*, *Allegato 2 (trave)*, *Allegato 4 (volteggio)*, rispettando le esigenze compositive e i range di valori per categoria.

Suolo:

L'esercizio al corpo libero deve essere con base musicale. Durata massima di 1'30" e minima di 1.00". spazio di gara: corsia 2x12 metri- se possibile si consiglia l'utilizzo della corsia facilitante.

Se effettua una serie collegando elementi del gruppo strutturale 8 e/o 9 facendo riferimento alle colonne E – F –G, si avrà un bonus da punti 0,30. Se effettua due serie avrà diritto ad un bonus per ciascuna serie. L'elemento di valore inferiore collegato non sarà conteggiato ai fini dei 6 elementi obbligatori (esempio: la ginnasta esegue flic + salto dietro raccolto, sarà valutato il valore del salto dietro raccolto, 0,70, al quale sarà sommato il bonus per collegamento di 0,30, quindi la serie dovrà conteggiarsi come unico elemento). Gruppi strutturali obbligatori: 7 (pivot) ,8 (acrobatica avanti) ,9 (acrobatica indietro) e A SCELTA 4 (salti artistici spinta 1 piede) o 5 (salti artistici spinta a 2 piedi).

Trave:

Percorrere al massimo 3 lunghezze, minimo una lunghezza. Gruppi strutturali obbligatori: 1 (entrate), 8 (uscite), 7 (rotolamenti-rovesciamenti) 4 e A SCELTA gruppo 2(salti in estensione) o gruppo 3 (salti artistici).

Durata minima 50", massima 90" altezza trave 50 cm, TRAVE ALTA A SCELTA (bonus per trave alta di 0,50).

Volteggio su tappeti:

Altezza: 80 cm

Si effettuano 2 salti DIFFERENTI anche di diverso valore di righe diverse.

Ai fini della classifica si effettuerà la media dei due salti

ESIGENZE COMPOSITIVE CATEGORIA ELITE ESERCIZIO AL SUOLO

CATEGORIA ELITE FASCIA JUNIOR - SENIOR E MASTER (8 elementi):

8 elementi a scelta di valore da 0,50 – 0,60 – 0,70 con 5 gruppi strutturali obbligatori: 7,8,9, 4 o 5 (a scelta gruppo strutturale 4 o 5). P.0,50 per esigenza non rispettata

ESIGENZE COMPOSITIVE CATEGORIA ELITE ESERCIZIO ALLA TRAVE

CATEGORIA ELITE FASCIA JUNIOR – SENIOR E MASTER (8 elementi):

8 elementi a scelta di valore 0,50 – 0,60 – 0,70 con 5 gruppi strutturali obbligatori: 1,8,7,4, 2 o 3 (a scelta gruppo strutturale 2 o 3) Gruppi strutturali obbligatori: gruppo 1 (entrate), gruppo 7 (rotolamenti/rovesciamenti), 9 (uscite), 4 (giri), A SCELTA: o gruppo 2 (salti in estensione) o gruppo 3(salti artistici). P.0,50 per esigenza non rispettata.
BONUS 0,50 per le ginnaste che scelgono la trave alta.

GARA DI SQUADRA

1^ CATEGORIA

La squadra dovrà essere composta da min 3 - max 5 ginnaste.

ELEMENTARI (2011-2007)	MEDIE (2006-2004)	SUPERIORI (2003 IN POI)
Dovranno essere eseguiti 3 esercizi individuali per ogni attrezzo; 3 x trave, 3 x suolo, 3 x minitrampolino.		
Per la composizione degli esercizi individuali agli attrezzi seguire quanto stabilito per la gara individuale. 4 elementi a scelta di 4 gruppi strutturali diversi, di valore tra 0,10 e 0,20 per trave e suolo. Alla trave sono obbligatori il gruppo 1 (entrate) ,8 (uscite) e A SCELTA: o gruppo 2 (salti in estensione), 3 (salti artistici) o 7 (rotolamenti-rovesciamenti).	Per la composizione degli esercizi individuali agli attrezzi seguire quanto stabilito per la gara individuale. 4 elementi a scelta di 4 gruppi strutturali diversi, di valore tra 0,10 e 0,20 per trave e suolo. Alla trave sono obbligatori il gruppo 1 (entrate) ,8 (uscite) e A SCELTA: o gruppo 2 (salti in estensione), 3 (salti artistici) o 7 (rotolamenti-rovesciamenti).	Per la composizione degli esercizi individuali agli attrezzi seguire quanto stabilito per la gara individuale. 4 elementi a scelta di 4 gruppi strutturali diversi, di valore tra 0,10 e 0,20 per trave e suolo. Alla trave sono obbligatori il gruppo 1 (entrate) ,8 (uscite) e A SCELTA: o gruppo 2 (salti in estensione), 3 (salti artistici) o 7 (rotolamenti-rovesciamenti).
Tutte le ginnaste partiranno da punti 10,00 per ogni esercizio individuale.		
Gli elementi andranno scelti dagli ALLEGATI <u>mantenendo quanto previsto dal regolamento della gara individuale</u>. In questa gara i valori degli elementi saranno utilizzati solo per riferimento poiché le ginnaste partiranno da un totale di 10,00 punti per ogni attrezzo per ogni esercizio individuale.		

2^ CATEGORIA

La squadra dovrà essere composta da min 3 - max 5 ginnaste.

ELEMENTARI (2011-2007)	MEDIE (2006-2004)	SUPERIORI (2003 IN POI)
Dovranno essere eseguiti 3 esercizi individuali per ogni attrezzo; 3 x trave, 3 x suolo, 3 x minitrampolino o volteggio. La scelta tra minitrampolino e volteggio DEVE ESSERE LA STESSA all'interno di ogni squadra.		
Per la composizione degli esercizi individuali agli attrezzi seguire quanto stabilito per la gara individuale. 5 elementi a scelta di 4 gruppi strutturali diversi, di valore tra 0,30 e 0,40 + 1 elem da 0,50 per trave e suolo. Alla trave sono obbligatori il gruppo 1 (entrate) ,8 (uscite) e A SCELTA: o gruppo 2 (salti in estensione), 3 (salti artistici) o 7 (rotolamenti-rovesciamenti). Per volteggio e minitrampolino vedere griglie.	Per la composizione degli esercizi individuali agli attrezzi seguire quanto stabilito per la gara individuale. 5 elementi a scelta di 4 gruppi strutturali diversi di valore tra 0,30 e 0,40 + 1 elem da 0,50 per trave e suolo. Alla trave sono obbligatori il gruppo 1 (entrate) ,8 (uscite) e A SCELTA: o gruppo 2 (salti in estensione), 3 (salti artistici) o 7 (rotolamenti-rovesciamenti). Per volteggio e minitrampolino vedere griglie.	Per la composizione degli esercizi individuali agli attrezzi seguire quanto stabilito per la gara individuale. 5 elementi a scelta di 4 gruppi strutturali diversi di valore tra 0,30 e 0,40 + 1 elem da 0,50 per trave e suolo. Alla trave sono obbligatori il gruppo 1 (entrate) ,8 (uscite) e A SCELTA: o gruppo 2 (salti in estensione), 3 (salti artistici) o 7 (rotolamenti-rovesciamenti). Per volteggio e minitrampolino vedere griglie.
Tutte le ginnaste partiranno da punti 12,00 per ogni esercizio individuale.		
Gli elementi andranno scelti dagli ALLEGATI <u>mantenendo quanto previsto dal regolamento della gara individuale</u>. In questa gara i valori degli elementi saranno utilizzati solo per riferimento poiché le ginnaste partiranno da un totale di 10,00 punti per ogni attrezzo per ogni esercizio individuale.		

3^ CATEGORIA

La squadra dovrà essere composta da min 4 - max 6 ginnaste.

ELEMENTARI (2011-2007)	MEDIE (2006-2004)	SUPERIORI (2003 IN POI)
Dovranno essere eseguiti 3 esercizi individuali per ogni attrezzo; 3 x trave, 3 x suolo, 3 x minitrampolino o volteggio. La scelta tra minitrampolino e volteggio DEVE ESSERE LA STESSA all'interno di ogni squadra. <u>Per la 3° cat. È previsto un ESERCIZIO COLLETTIVO a corpo libero con la musica obbligatorio.</u>		
Per la composizione degli esercizi individuali agli attrezzi seguire quanto stabilito per la gara individuale. 6 elementi a scelta di 4 gruppi strutturali diversi, di valore tra 0,30-0,40-0,50 per trave e suolo. Alla trave sono obbligatori il gruppo 1 (entrate) ,8 (uscite), 7 (rotolamenti-rovesciamenti) e A SCELTA: o gruppo 2 (salti in estensione), 3 (salti artistici). Per volteggio e minitrampolino vedere griglie.	Per la composizione degli esercizi individuali agli attrezzi seguire quanto stabilito per la gara individuale. 6 elementi a scelta di 4 gruppi strutturali diversi di valore tra 0,50-0,60-0,70 per trave e suolo. Alla trave sono obbligatori il gruppo 1 (entrate) ,8 (uscite), 7 (rotolamenti-rovesciamenti) e A SCELTA: o gruppo 2 (salti in estensione), 3 (salti artistici). Per volteggio e minitrampolino vedere griglie.	Per la composizione degli esercizi individuali agli attrezzi seguire quanto stabilito per la gara individuale. 6 elementi a scelta di 4 gruppi strutturali diversi di valore tra 0,50-0,60-0,70 per trave e suolo. Alla trave sono obbligatori il gruppo 1 (entrate) ,8 (uscite), 7 (rotolamenti-rovesciamenti) e A SCELTA: o gruppo 2 (salti in estensione), 3 (salti artistici). Per volteggio e minitrampolino vedere griglie.
Tutte le ginnaste partiranno da punti 14,00 per ogni esercizio individuale.		
Gli elementi andranno scelti dagli ALLEGATI <u>mantenendo quanto previsto dal regolamento della gara individuale</u>. In questa gara i valori degli elementi saranno utilizzati solo per riferimento poiché le ginnaste partiranno da un totale di 10,00 punti per ogni attrezzo per ogni esercizio individuale.		

ESERCIZIO COLLETTIVO

L'esercizio collettivo a corpo libero, obbligatorio per la gara di squadra di terza categoria, è di libera composizione con elementi imposti da eseguire con accompagnamento musicale da 4/6 ginnaste di ciascuna rappresentativa. Per la fascia d'età ELEMENTARI le ginnaste che prenderanno parte al collettivo devono essere 6 mentre per fascia MEDIE e SUPERIORI devono essere 4. La musica può essere anche orchestrata e/o cantata. La durata dell'esercizio deve essere massimo di 1'30".

Gli elementi tecnici (4 di almeno 3 gruppi strutturali diversi per il valore di 0,50 l'uno fino ad un massimo di 2,00, x4 o x6 ginnaste) devono essere eseguiti contemporaneamente e scelti fra quelli delle griglie.

L'esercizio collettivo deve contenere obbligatoriamente 4 formazioni e 6 relazioni/collaborazioni tra ginnaste.

SPAZIO: nell'esercizio le ginnaste devono muoversi considerando più livelli (stazione eretta, fase di volo, contatto con il suolo), devono essere toccate 5 aree (zona centrale + i 4 lati della pedana) e gli spostamenti devono essere inseriti tenendo conto varietà di movimento (avanti, indietro, diagonale, circolare-curvilineo, laterale).

Superficie di lavoro 12x8, su moquette.

Per le ginnaste che partecipano al campionato USACLI è possibile utilizzare max 1 ginnasta per squadra appartenente alla 2° categoria per completare una rappresentativa, tale ginnasta potrà, nel campionato individuale gareggiare nella 2° categoria.

Per quanto riguarda le ginnaste che competono nella categoria ELITE, potrà essere inserita massimo una atleta per ogni rappresentativa.

ETA'	DIFFICOLTA'	ESIG. DI COMP.	ESECUZIONE	TOT.
Elementari	(4 dif. X 0,50=2,00) 2,00x6=12,00	12,00	5,00 X 6 =30,00	55,00
Medie	(4 dif. X 0,50=2,00) 2,00x4=8,00		5,00 X 4 = 20,00	41,00
Superiori	(4 dif. X 0,50= 2,00) 2,00x4=8,00		5,00 X 4 = 20,00	41,00

ALLEGATO 1 – Griglia elementi SUOLO

GRUPPO STRUTTURALE 1: ROTOLAMENTI AVANTI

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
-CAPOVOLTA AVANTI	-CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO	-CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO + CAPOVOLTA AVANTI	-CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO 180° a/l	- VERTICALE E CAPOVOLTA - CAPOVOLTA AVANTI SALTATA	-CAPOVOLTA AVANTI + SALTATA ALLA VERTICALE A GAMBE DIVARICATE E DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI	-CAPOVOLTA AVANTI + SALTATA ALLA VERTICALE A GAMBE TESE E DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI

GRUPPO STRUTTURALE 2: ROTOLAMENTI/ROVESCIAIMENTI INDIETRO

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
-CAPOVOLTA DIETRO E ARRIVO IN GINOCCHIO	-CAPOVOLTA DIETRO CON ARRIVO A GAMBE TESE DIVARICATE (QUADRUPEDIA CON PIEDI VICINO ALLE MANI)	-DA PONTE, ROVESCIAIA INDIETRO -CAPOVOLTA DIETRO PARTENZA E ARRIVO A GAMBE UNITE E TESE	-ROVESCIAIA DIETRO -CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE A BRACCIA PIEGATE	-DUE ROVESCIAIE DIETRO CONSECUTIVE	-CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE A BRACCIA TESE -ROVESCIAIA DIETRO + FLIC SMEZZATO	-ROVESCIAIA DIETRO DA SEDUTA + FLIC SMEZZATO

GRUPPO STRUTTURALE 3: ROVESCIAIMENTI

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
-VERTICALE SFORBIATA	-RUOTA	-DUE RUOTE CONSECUTIVE	-VERTICALE SEGNATA 1"	-VERTICALE CON ½ GIRO PERNO -ROVESCIAIA AVANTI	-VERTICALE CON 1 GIRO PERNO -ROVESCIAIA AVANTI + RUOTA	-DUE ROVESCIAIE AVANTI

GRUPPO STRUTTURALE 4: SALTI ARTISTICI SPINTA A 1 PIEDE

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
-SALTO DEL GATTO	-SALTO DEL GATTO 180° a/l -SALTO SFORBIATA TESA 90°	-SALTO SFORBIATA TESA >90°	-ENJAMBÈ 90° -COSACCO	-SALTO DEL GATTO 360° a/l	-ENJAMBÈ 180°	-ENJAMBÈ CON CAMBIO -JOHNSON -ENJAMBÈ AD ANELLO

GRUPPO STRUTTURALE 5: SALTI ARTISTICI SPINTA A 2 PIEDI

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
-SALTO PENNELLO	-SALTO RACCOLTO -SALTO PENNELLO 180° a/l	-COSACCO -SALTO RACCOLTO 180° a/l	-ENJAMBÈ A 90°	-SALTO PENNELLO 360° a/l -COSACCO 180° a/l -CARPIATO DIVARICATO	-ENJAMBÈ A 180° -SISSONNE	-COSACCO 360° a/l -CARPIATO DIVARICATO 180° a/l -SALTO PENNELLO 720° -ENJAMBÈ CON MEZZO GIRO (180°)

GRUPPO STRUTTURALE 6: TENUTE

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
-EQUILIBRIO GAMBA TESA A 45° 2" -EQUILIBRIO IN PASSÈ SULLA PIANTA 2"	-CANDELA SENZA AIUTO DELLE MANI 2"	-SQUADRA EQUILIBRATA IN APPOGGIO SUL BACINO 2" -EQUILIBRIO GAMBA TESA AVANTI A 90° 2"	-STACCATA SAGITTALE 2"	-STACCATA FRONTALE 2" -ORIZZONTALE PRONA 2"	-SQUADRA IN APPOGGIO SULLE MANI A GAMBE UNITE O DIVARICATE 2"	-EQUILIBRIO CON GAMBA TESA IMPUGNATA A 160° 2"

GRUPPO STRUTTURALE 7: PIVOT

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
- ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	- ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°)	- ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°) + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	-1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (360°)	-1 GIRO E ½ A GAMBA LIBERA FLESSA - 1 GIRO GAMBA LIBERA TESA A 45°	-1 GIRO GAMBA LIBERA TESA A 90°	- 2 GIRI A GAMBA LIBERA FLESSA

GRUPPO STRUTTURALE 8: ACROBATICA AVANTI

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
			- RIBALTATA A1	- RIBALTATA A2 - RUOTA SENZA MANI	- RIBALTATA A1 + A2 - SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	- FLIC AVANTI

GRUPPO STRUTTURALE 9: ACROBATICA INDIETRO

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
	- RONDATA	- RONDATA + PENNELLO	- RONDATA + SALTO RACCOLTO	- RONDATA + SALTO CARPIATO DIV - RONDATA + ENJAMBÈ	- 1 FLIC UNITO O SMEZZATO	- 2 FLIC CONSECUTIVI - SALTO DIETRO RACCOLTO -1 FLIC UNITO + ENJAMBÈ 180°

1ª CATEGORIA – TUTTE LE FASCE D'età, 4 DA 0,10 – 0,20

2ª CATEGORIA – TUTTE LE FASCE D'età, 4 DA 0,30 – 0,40 + 1 DA 0,50

3ª CATEGORIA BAMBINE, 6 DA 0,30 – 0,40 – 0,50

3ª CATEGORIA RAGAZZE, 6 DA 0,40 – 0,50 – 0,60

3ª CAT ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR – MASTER, 6 DA 0,50 – 0,60 – 0,70

CATEGORIA ELITE, 8 DA 0,50 – 0,60 – 0,70

PER TUTTE LE CATEGORIE E FASCE SCEGLIERE ELEMENTI DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI. P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

LA 3ª CATEGORIA DEVE OBBLIGATORIAMENTE INSERIRE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 8 OPPURE 9 APPARTENENTE AI GRUPPI STRUTT.: ACROBATICA AVANTI/INDIETRO; P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA.

ALLEGATO 1 – Griglia elementi TRAVE

GRUPPO STRUTTURALE 1: ENTRATE						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
-SALITA CON I PIEDI ALTERNATI	-SALITA CON I PIEDI ALTERNATI ED ARRIVO IN ACCOSCIATA -POSA DELLE MANI SULLA TRAVE ED ENTRATA IN FRAMEZZO A PIEDI PARI UNITI	- SALITA CON I PIEDI ALTERNATI E ½ GIRO SUL RELEVÈ CON CAMBIO DI FRONTE -PASSAGGIO LATERALE DI UNA GAMBA E ARRIVO A CAVALLLO DELLA TV A GAMBE DIVARICATE (PIEDI + ALTI DELLA TV , BACINO APPOGGIATO)	-BATTUTA SULLA PEDANA E SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) -SQUADRA A GAMBE DIVARICATE FLESSE	- IN STACCATA FRONTALE -SQUADRA A GAMBE TESE DIVARICATE	-IN ARABESQUE IN PUNTA ALLA TRAVE -SQUADRA A GAMBE TESE DIVARICATE 2"	-CAPOVOLTA AVANTI IN PUNTA ALLA TRAVE -VERTICALE D'IMPOSTAZIONE
GRUPPO STRUTTURALE 2: SALTI - SALTI IN ESTENSIONE						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	- SALTO RACCOLTO GAMBE FLESSE	- SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) 180° a/l - 2 SALTI IN ESTENSIONE CONSECUTIVI (PENNELLI)	- SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) + SALTO RACCOLTO GAMBE FLESSE	- COSACCO + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	- SISSONNE + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) - ENJAMBEÈ PIEDI PARI 90° + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	- ENJAMBEÈ 180° + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)
GRUPPO STRUTTURALE 3: SALTI ARTISTICI						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
	-SALTO DEL GATTO	- SALTO DIVARICATO APERTURA 90° - SALTO SFORBI CIATA GAMBE TESE <90°	-ENJAMBEÈ 90° LIBERO	- SALTO DEL GATTO 180° a/l	- SALTO SFORBI CIATA A GAMBE TESE > 90° - COSACCO SPINTA A 1 PIEDE	-ENJAMBEÈ 180°
GRUPPO STRUTTURALE 4: GIRI						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- ½ GIRO (180°) SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	- ½ GIRO (180°) SU DUE PIEDI IN RELEVÈ CON ARTI INFERIORI PIEGATI (ACCOSCIATA) - POSIZIONE IN PASSÈ 2" E CHIUSURA IN RELEVÈ	- ½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA FLESSA - POSIZIONE SU UN PIEDE A GAMBA TESA AVANTI (45°) TEUTA 2" E CHIUSURA IN RELEVÈ	- SLANCIO AVANTI + SLANCIO DIETRO COMPIENDO ½ GIRO (180°) IN RELEVÈ - ½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA TESA A 45°	- ½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA FLESSA + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	- 1 GIRO (360°) A GAMBA LIBERA FLESSA - 1 GIRO (360°) A GAMBA LIBERA TESA A 45°	- 1 GIRO (360°) A GAMBA LIBERA FLESSA + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ - ½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA TESA A 90°
GRUPPO STRUTTURALE 5: TENUTE - EQUILIBRI						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- EQ GAMBA LIBERA FLESSA AVANTI (PASSÈ) 2"	-EQ GAMBA LIBERA TESA AV/LAT 45° 2"	-EQ GAMBA LIBERA TESA INDIETRO 45° 2"	-EQ GAMBA LIBERA TESA 90° AV/LAT/IND 2" - CANDELA 2"	- ORIZZONTALE PRONA 2"	- TENUTA GAMBA LATERALE IMPUGNATA 160° 2"	-PONTE 2" - EQ "1" 2"
GRUPPO STRUTTURALE 6: SPOSTAMENTI SULLA TRAVE						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- 4 PASSI AVANTI SULLA PIANTA	- 4 PASSI LATERALI SULLA PIANTA	- 4 PASSI INDIETRO SULLA PIANTA	- 4 PASSI INDIETRO SUL RELEVÈ	- 2 SLANCI LATERALI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA	- 3 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA	- 2 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI IN RELEVÈ - SLANCIO AVANTI GAMBA TESA + SLANCIO LATERALE GAMBA TESA + SLANCIO INDIETRO GAMBA FLESSA CONSECUTIVI E CON LA STESSA GAMBA
GRUPPO STRUTTURALE 7: ROTOLAMENTI E ROVESCIAIMENTI						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SUPINO (ANCHE PRESA SOTTO LA TRAVE)	- DA ACCOSCIATA SPINTA A PIEDI PARI PORTANDO IL BACINO IN VERTICALE A GAMBE FLESSE -CAPOVOLTA INDIETRO (PARTENZA E ARRIVO LIBERI)	- CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI (NO PRESA SOTTO LA TRAVE) - MANI SULLA TRAVE, SLANCIO ALTERNATO DEGLI ARTI INF CON SFORBI CIATA	- CAPOVOLTA AVANTI E ARRIV IN PIEDI (NO PRESA SOTTO LA TRAVE) + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	- RUOTA - VERTICALE SEGNATA	- PONTE + ROVESCIAITA INDIETRO - VERTICALE DIVARICATA SAGITTALMENTE - SALTO DEL GATTO + RUOTA	- ROVESCIAITA AVANTI - ROVESCIAITA INDIETRO - VERTICALE DIVARICATA SAGITTALE + COSACCO/SISSONNE
GRUPPO STRUTTURALE 8: USCITE						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	- SALTO RACCOLTO - SALTO DIVARICATO	- SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) 180° a/l - MIN 1 PASSO + BATTUTA + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	- MIN 1 PASSO + BATTUTA + SALTO DIVARICATO - MIN 1 PASSO + BATTUTA + SALTO RACCOLTO	- MIN 1 PASSO + BATTUTA A PIEDI PARI UNITI + CARPIATO DIVARICATO - RUOTA (MANI ALL' ESTREMITÀ)	- MIN 1 PASSO + BATTUTA A PIEDI PARI UNITI + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) 360° - RONDATA (MANI ALL'ESTREMITÀ) -VERTICALE SUL PIANO SAGITTALE E USCITA LATERALE	- RIBALTATA A2 - SALTO GIRO AVANTI - SALTO GIRO INDIETRO -RUOTA SULLA TRAVE+SALTO IN ESTENSIONE

1^CATEGORIA – TUTTE LE FASCE D'età, 4 DA 0,10 – 0,20

2^CATEGORIA – TUTTE LE FASCE D'età, 4 DA 0,30 – 0,40 + 1 DA 0,50

3^CATEGORIA BAMBINE, 6 DA 0,30 – 0,40 – 0,50

3^CATEGORIA RAGAZZE, 6 DA 0,40 – 0,50 – 0,60

3^ CAT ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR – MASTER, 6 DA 0,50 – 0,60 – 0,70

CATEGORIA ELITE, 8 DA 0,50 – 0,60 – 0,70

PER LA 1^ - 2^ E 3^ CATEGORIA, PER TUTTE LE FASCE SCEGLIERE ELEMENTI DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI TRA CUI OBBLIGATORIAMENTE IL GRUPPO 1 (ENTRATE) E 8 (USCITE) P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA.

PER LA 1^ E 2^ CATEGORIA INSERIRE UN ELEMENTO OBBLIGATORIO APPARTENENTE OBBLIGATORIAMENTE AL GRUPPO 2 (SALTI IN ESTENSIONE) , AL GRUPPO 3 (SALTI ARTISTICI) OPPURE AL GRUPPO 7 (ROTOLAMENTI\ROVESCIAIMENTI). P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA.

PER LA 3^ CATEGORIA, PER TUTTE LE FASCE, SCEGLIERE OBBLIGATORIAMENTE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 6 ROTOLAMENTI/ROVESCIAIMENTI P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA e A SCELTA 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 2 (SALTI IN ESTENSIONE) OPPURE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTT 3 (SALTI ARTISTICI), P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA.

ALLEGATO 3- Griglia elementi per gara individuale MINITRAMPOLINO ELASTICO

A	B	C	D	E	F	G
7	7,50	8	8,50	9	9,50	10
Salto pennello con partenza da sopra una panca	Salto pennello	Salto pennello 180°	Salto pennello 360°	Salto pennello 540°	-	-
Salto divaricato con partenza da sopra una panca	Salto divaricato	Salto carpiato divaricato	Salto 180° + divaricato carpiato	-	-	-
Salto X con partenza da sopra una panca	Salto x	Salto capovolta saltata	Salto tuffo a corpo teso	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti teso
Salto raccolto con partenza da sopra una panca	Salto raccolto	-	-	-	-	-
-	-	-	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)	Verticale spinta con arrivo supino	Verticale con arrivo supino su un rialzo (tappeto 20 cm)	Flic avanti
1ª CAT. BAMBINE A						
1ª CAT RAGAZZE – ALLIEVE A - B						
1ª CAT JUNIOR – SENIOR A - B						
2ª CAT. BAMBINE – RAGAZZE B-C						
2ª CAT ALLIEVE B – C - D						
2ª CAT JUNIOR – SENIOR B – C - D						
3ª CAT. BAMBINE E RAGAZZE C-D						
3ª CAT ALLIEVE D - E						
3ª CAT. JUNIOR – SENIOR - MASTER D-E- F-G						

Minitrampolino:

Altezza materassi minitrampolino: 40 cm. È possibile posizionare sopra il materassone un materasso rigido tipo MatGold alto al max 5 cm. Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso h 40 cm: si devono eseguire 2 salti, anche diversi, e di diverso valore tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 3. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio tra i 2 salti.

ALLEGATO 3- Griglia elementi per gara individuale VOLTEGGIO

A	B	C	D	E	F	G
7	7,50	8	8,50	9	9,50	10
Framezzo raccolto e arrivo in piedi	Framezzo raccolto con posa dei piedi + salto in estensione (pennello)	Framezzo raccolto con posa dei piedi + salto in estensione 180° a/l (pennello ½ giro)	Framezzo raccolto con posa dei piedi + salto in estensione 360° a/l (pennello 1 giro)	-	-	-
Salto Pennello	Salto raccolto	Salto pennello 180°	Salto pennello 360° (1 giro)	-	-	-
-	-	Capovolta saltata	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)	Verticale spinta con arrivo supino	Ribaltata	Salto avanti
-	-	-	-	Ruota arrivo laterale	Rondata	Rondata ½ giro
-	-	-	-	Rondata piedi in pedana + arrivo supino in tenuta sui materassi	Rondata piedi in pedana arrivo in candela sui materassi	Rondata in pedana arrivo in piedi sui materassi
2ª CAT. BAMBINE – RAGAZZE B-C						
2ª CAT ALLIEVE B – C - D						
2ª CAT JUNIOR – SENIOR B – C - D						
3ª CAT. BAMBINE E RAGAZZE C-D						
3ª CAT ALLIEVE D-E						
3ª CAT. JUNIOR – SENIOR – MASTER D-E- F-G						
CATEGORIA ELITE E-F-G 2 SALTII DIVERSI DI RIGHE DIVERSE						

Volteggio;

Altezza tappeti:

2ª cat: 40 cm

3ª cat: BAMBINE – RAGAZZE – ALLIEVE - JUNIOR: 60 cm

SENIOR – MASTER: 80 cm

CATEGORIA ELITE: 80 cm, due salti diversi di due righe diverse.

Si devono eseguire 2 salti, anche diversi, e di diverso valore tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 3. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio tra i 2 salti.

PROGRAMMA TECNICO 2017

L'Unione Sportiva Acli indice e organizza il CAMPIONATO DI GINNASTICA ARTISTICA US ACLI

La manifestazione è inserita ed organizzata nel contesto del calendario delle attività nazionali US Acli, con la concessione del Patrocinio Nazionale.

Art 1. Norme generali

L'organizzazione respinge ogni responsabilità per qualsiasi incidente dovesse verificarsi a persone o cose prima, durante e dopo la manifestazione.

Tutti i partecipanti, su responsabilità della Società di appartenenza e del suo presidente, dovranno essere in regola con le certificazioni sanitarie di cui alle leggi vigenti e coperti di assicurazione.

Per quanto non contemplato vigono le norme e consuetudini US ACLI.

Nel rispetto delle normative vigenti in tema di trattamento dei dati personali, si autorizza l'Unione Sportiva Acli alla raccolta, registrazione, organizzazione, conservazione, elaborazione e selezione dei dati forniti per le finalità istituzionali e commerciali. E' sempre garantito il diritto di ottenere tutte le informazioni ritenute opportune, l'aggiornamento, la rettifica, l'integrazione nonché il blocco e la cancellazione delle stesse.

La gara individuale è aperta ad atlete/i della fascia Bambine, Ragazze, Allieve, Junior e Senior iscritte/i all' US Acli di tutte le province d'Italia.

La gara presenta 3 programmi indirizzati a ginnaste con un livello tecnico differente:

La 1° categoria è rivolta alle ginnaste dei corsi base, alle prime armi, che effettuano 1 o 2 ore di allenamento settimanali e non partecipano alle gare di FGI

La 2° categoria è rivolta alle ginnaste di un livello intermedio, che partecipano alle gare FGI Silver livello LA o ad altri enti rimanendo nel settore promozionale non agonistico.

La 3° categoria è rivolta a ginnaste con esperienza e preparazione avanzata nella ginnastica e partecipano alle gare FGI Silver livello LB e LC o gare di altri enti per un livello avanzato non agonistico.

La categoria ELITE è rivolta a ginnaste con molta esperienza e preparazione avanzata che partecipano alle gare fgi Silver livello LD.

Saranno presi dei severi provvedimenti disciplinari per le società che non seguiranno le precedenti indicazioni, pena l'esclusione dai campionati us acli e la cancellazione dalle classifiche.

Le atlete potranno gareggiare esclusivamente nella fascia appartenente alla propria età o a quella immediatamente superiore, scegliendo tra il programma di livello base (1^ Categoria), intermedio (2^ Categoria) o quello di livello avanzato (3^ Categoria).

Nel programma tecnico sono indicate le linee guida per la costruzione degli esercizi al suolo e trave e per il valore delle difficoltà (allegato 1, 2, 3, 4).

Art 2. Omologazione delle gare

Ogni gara provinciale, regionale e nazionale sarà omologata ufficialmente.

I risultati e i documenti di gara saranno archiviati e dovrà essere redatta una classifica ufficiale e un verbale da inviare al Responsabile Nazionale di settore entro una settimana dalla gara.

La società organizzatrice in collaborazione con le sedi provinciali o regionali dovrà divulgare i risultati finali di ogni gara provinciale e/o regionale.

Art 3. Premiazioni e casi di parimerito

Saranno premiati tutti gli atleti e il 1°, 2°, 3° classificato di ogni categoria e fascia.

Nella gara individuale il punteggio finale è dato dalla somma della 3 prove.

Nei casi di parimerito verrà avvantaggiato l'atleta più giovane per le fasce d'età: bambine, ragazze, allieve e junior, la più anziana per la fascia senior.

Art 4. Giuria

La giuria sarà composta da giudici competenti e qualificati designati dall'Unione Sportiva Acli e dalla Direzione Tecnica Nazionale/ Regionale/ Provinciale.

Il Presidente di Giuria avrà il compito di controllare il corretto svolgimento della gara.

Il giorno della gara ogni giudice deve presentarsi alla riunione della giuria all'orario stabilito dal presidente di giuria.

Il giudice, durante lo svolgimento del proprio compito può rivolgersi per dubbi e chiarimenti solo al presidente di giuria;

Il giudice durante la gara non è tenuto a dare spiegazioni di punteggi o altro ad allenatori, atleti e genitori.

Le decisioni e i provvedimenti adottati dalla giuria sono INAPPELLABILI per cui non si accettano ricorsi di alcun genere. È possibile però chiedere spiegazioni relative ai punteggi al presidente di giuria.

Art 5. Ammissioni finali nazionali

Le ginnaste si qualificano alla finale nazionale partecipando ai campionati provinciali/regionali.

Il numero delle atlete ammesse per ogni categoria è stabilito annualmente dal Consiglio Direttivo Nazionale.

Il numero dei partecipanti totali per ogni provincia sarà reso noto tramite comunicato ufficiale.

Se una o più ginnaste non potranno prendere parte alla finale nazionale, questi potranno essere sostituiti con i ginnasti immediatamente a ridosso della classifica provinciale / regionale.

I risultati della gara provinciale e regionale dovranno pervenire, firmati dal presidente di giuria, alla Direzione Tecnica Nazionale entro una settimana dalla gara. Si consiglia di calendarizzare le competizioni regionali non oltre la data del 7 maggio.

Ogni ginnasta qualificato per la finale nazionale dovrà gareggiare con i medesimi attrezzi e nella medesima categoria e livello della gara provinciale/regionale.

Le iscrizioni alla finale nazionale devono tassativamente pervenire entro la data e le modalità stabilite dal Consiglio Direttivo Nazionale, pena l'esclusione dalla competizione.

Il modulo di iscrizione alla gara nazionale (modello A, B, C) è scaricabile sul sito www.usacli.org

Art 6. Passaggi di categoria

In base alle classifiche nazionali, le ginnaste qualificate nelle prime 3 posizioni di ogni fascia della 1^ Categoria, dovranno gareggiare almeno per un intero anno sportivo, successivo a quello della qualifica, nella 2^ Categoria.

Le ginnaste qualificate nelle prime 3 posizioni di ogni fascia della 2^ Categoria, dovranno gareggiare almeno per un intero anno sportivo, successivo a quello della qualifica, nella 3^ Categoria

Le ginnaste classificatesi nelle prime 3 posizioni di ogni fascia della 3^ Categoria, dovranno permanere in tale Categoria per almeno un anno e non potranno gareggiare nella 2^ Categoria.

A discrezione dei direttori tecnici regionali si potrà applicare lo stesso schema di passaggi anche a livello regionale e provinciale.

Art 7. Attrezzi

Trave: altezza da terra 50 cm circa. Sarà messa a disposizione una pedana per l'entrata

Corsia Suolo: 14m x 2m. Qualora nelle gare provinciali e regionali le corsie fossero più corte sarà consentito uscirvi per prendere la rincorsa per gli elementi di acrobatica.

Per la 3^ categoria, se possibile, verrà utilizzata la corsia facilitante.

Minitrampolino elastico: arrivo su materasso ht 40 cm. Dimensioni materasso minimo 400 cm x 200 cm, consigliato 600 cm x 200 cm

Sopra il materasso paracadute potranno essere messi dei tappeti per un'altezza massima di 5 cm.

Volteggio tappeti:

2^ cat: 40 cm

3^ cat: BAMBINE – RAGAZZE – ALLIEVE - JUNIOR: 60 cm

SENIOR – MASTER – ELITE : 80 cm

Si devono eseguire 2 salti, anche diversi, e di diverso valore tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 3. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio tra i 2 salti.

Lo spazio di rincorsa per il volteggio e il trampolino elastico è minimo 10 metri. Ogni ginnasta si regolerà in base alle proprie abitudini.

Art 8. Tenuta ginnica delle ginnaste e degli allenatori

Le ginnaste devono indossare il body societario, con o senza maniche, con o senza fuseaux, short/pantaloncino o calza dello stesso colore del body o di colore nero. Possono gareggiare scalze o con le scarpette. Il body deve essere aderente alla pelle. Sono proibiti monili, orecchini pendenti, orologi... il trucco e l'acconciatura devono essere sobri.

Non è obbligatorio avere applicato lo scudetto della società sul body.

Vietati bendaggi colorati, ammessi solo color carne o bianchi. Penalità Punti 0,30

Al momento delle premiazioni gli atleti devono indossare esclusivamente il body o la tuta della propria società, così da rendere chiaro anche al pubblico la classifica finale di gara.

Gli allenatori devono presentarsi alla gara in tenuta ginnica, con scarpe da ginnastica.

Penalità per abbigliamento ginnasta non conforme p. 0,30

Penalità per abbigliamento tecnico accompagnatore non conforme p. 0,30

Art 9. Note sulla composizione dell'esercizio

La scelta degli elementi e delle parti coreografiche deve avere un senso nel contesto dell'intera composizione dell'esercizio e deve corrispondere alle reali capacità dei ginnasti. L'aggiunta libera di elementi tecnici non richiesti non esime la giuria dal penalizzarli. Ogni elemento dichiarato ed eseguito si ritiene sempre rappresentato, indipendentemente da come viene realizzato. La giuria valuterà i falli di esecuzione.

Ogni difficoltà potrà essere presentata una sola volta. Non è consentito ripetere una difficoltà mal eseguita. Se eseguita più volte saranno comunque applicate le penalità per ciascun tentativo.

La ginnasta deve dichiarare la composizione dell'esercizio sull'apposita scheda, contrassegnando i vari elementi che compongono l'esercizio e l'ordine cronologico.

Il valore di tali elementi andrà a costituire il valore tecnico della prova (D).

Se la ginnasta non esegue un elemento dichiarato, il valore di tale elemento non verrà conteggiato nel totale del valore tecnico e verrà assegnata anche la penalità di punti 0,50 per elemento omissso.

Inoltre se l'elemento omissso causa la perdita di un gruppo strutturale, alle penalità precedenti verrà aggiunta anche quella di esigenza compositiva non rispettata: punti 0,50

Nella composizione saranno valutate la ricchezza compositiva intesa come aggiunta di parti coreografiche, espressività della ginnasta, dinamicità, ritmo, spazio utilizzato, aderenza al carattere, ritmo e tempo del brano prescelto (solo suolo 3^a categoria utilizza la musica).

La trave può essere percorsa al massimo per 3 lunghezze.

La corsia del corpo libero deve essere percorsa in tutta la sua lunghezza almeno una volta.

TIPO DI PROVA:	Durata Minima	Durata massima
Esercizio individuale suolo 1 ^a Categoria		40"
Esercizio individuale trave 1 ^a Categoria		40"
Esercizio individuale suolo 2 ^a Categoria		60"
Esercizio individuale trave 2 ^a Categoria		60"
Esercizio individuale suolo 3 ^a Categoria	45"	1'15"
Esercizio individuale trave 3 ^a Categoria	40"	60"
Esercizio individuale suolo Categoria ELITE	1'00"	1'15"
Esercizio individuale trave Categoria ELITE	50"	90"

Se non rispettate le durate minime o massime verrà assegnata la penalità di p. 0,10.

Art 10. Sicurezza e memoria nell'esecuzione

L'allenatore o chi per lui, non può suggerire gli elementi di un esercizio.

Qualora una ginnasta si dimentichi di uno o più elementi e venga aiutata nella prosecuzione dell'esercizio verrà penalizzata di p. 0,30 ogni volta.

Se viene omissso un elemento verrà assegnata la penalità di p. 0,50

Art 11. Assistenza

L'aiuto dell'istruttore per assistenza viene penalizzato di p. 1,00. (Elemento non dato p.1,00)

Per il Minitrampolino e il volteggio è vietato agevolare il ginnasta dando riferimenti di qualunque tipo (braccio, ostacolo...) p.1,00
L'assistenza rende il salto nullo.

Art 12. Modulo di iscrizione gare e schede di dichiarazione esercizi

Il modulo di iscrizione per le gare deve essere inviato almeno 10 giorni prima della gara e in ogni caso nei tempi previsti dalla società organizzatrice.

La ginnasta deve dichiarare la composizione dell'esercizio sull'apposita scheda, contrassegnando i vari elementi che compongono l'esercizio e l'ordine cronologico di esecuzione degli elementi scelti. Il valore di tali elementi andrà a costituire il valore tecnico della prova (D).

penalità p.0,30 per scheda non compilata correttamente.

Art 13. Valore Penalizzazioni elementi obbligatori al suolo e trave

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- p. 0,10 per errore piccolo: Piccola deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento- p. 0,30 per errore medio: Media deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento o lunga pausa-ginnasta statica o suggerimento elemento.- p. 0,50 per errore grande: Grande deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento o elemento tecnico dimenticato.- p. 0,70 per errore grave: Elemento snaturato o eseguito in maniera non conforme- p. 1, 00 per errore grave. Caduta al suolo del ginnasta o assistenza dell'allenatore |
|---|

Art 14. Note su elementi tecnici Suolo, Trave

Elemento NON eseguito:

Caso 1- DIFFICOLTA' OMESSA: DIFFICOLTA' CANCELLATA E VALORE TECNICO DELLA DIFFICOLTA' DETRATTO DAL TOTALE D + P. 0,50+ P. 0,50 SE SI PERDE GRUPPO STRUTTURALE

Elemento eseguito con tecnica errata tale da non essere riconosciuto:

Caso 2- DIFFICOLTA' DECLASSABILE: DIFFICOLTA' DECLASSATA AL VALORE DELLA NUOVA DIFFICOLTA' RICONOSCIUTA + PENALITA' DI ESECUZIONE PER COME LA DIFFICOLTA' E' STATA REALIZZATA (PRECISIONE, PUNTE, GAMBE, BRACCIA, SQUILIBRI.... AL MAX 1 PUNTO)

OK anche se declasso e vado in categoria inferiore a ripescare elemento (ad esempio da 2^a Bamb a 1^a Bamb)

Caso 3- DIFFICOLTA' NON DECLASSABILE: DIFFICOLTA' CANCELLATA E VALORE TECNICO DELLA DIFFICOLTA' DETRATTO DAL TOTALE D + PENALITA' DI ESECUZIONE PER COME LA DIFFICOLTA' E' STATA REALIZZATA (PRECISIONE, PUNTE, GAMBE, BRACCIA, TRONCO.... AL MAX 1 PUNTO)
(no perdita gruppo strutturale)

Principali errori per non riconoscimento:

- Elemento completato con aiuto di un assistente
- Elemento statico realizzato senza arresto
- Ripetizione elemento: nessun elemento può essere ripetuto per il calcolo della nota D; le ripetizioni non hanno alcun valore ma vengono comunque valutate per la loro esecuzione dalla giuria E
- Forma

◊ Collegamenti elementi

Deve esserci una sensazione di continuità dinamica e di ritmo senza rallentamenti o fermate fra i vari elementi tecnici e all'interno dello stesso elemento.

Per interruzione del movimento o della serie, penalità di p. 0,10.

Per pausa di concentrazione (Più di 3 secondi) causata da mancanza di sicurezza e memoria nell'esecuzione, penalità di p. 0,10. Per suggerimento penalità di p.0,30 ogni volta

◊ Giri:

Devono essere eseguiti sul relevè.

Avere fissato e ben definito la posizione del giro dall'inizio alla fine.

Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui si appoggia il tallone e/o si abbassa la gamba libera (il giro è considerato terminato). Piccoli saltelli durante il giro interrompono la rotazione.

I giri eseguiti con maggior grado di rotazione rispetto a quanto richiesto dal programma saranno penalizzati per assenza di precisione di p.0,10

E' tollerato al termine del giro un piccolo passo avanti, laterale o dietro per effettuare la riunita, purchè non sia determinato da perdita di equilibrio.

La gamba tenuta più elevata rispetto all'ampiezza richiesta non sarà penalizzata

Da 0° a 15° p. 0.10

Da 16° a 30° p. 0.30

Da 31° a 45° p. 0.50

oltre 46° Non assegnato, declassato se possibile dalla griglia

◊ Equilibri:

Tutti gli equilibri sono sulla pianta almeno che non sia specificato diversamente nel programma. Devono essere mantenuti nettamente 2" ed avere una forma ben definita.

Da 0° a 15° p. 0.10

Da 16° a 30° p. 0.30

Da 31° a 45° p. 0.50

oltre 46° Non assegnato, declassato se possibile dalla griglia

◊ Salti:

La rincorsa che precede il salto è libera. Tutti i salti devono avere una forma ben definita e fissata. L'elevazione del salto deve essere tale da permettere alla ginnasta di eseguirlo correttamente.

RICONOSCIMENTO DEI SALTİ ARTISTICI:

SALTO RACCOLTO, SALTO DEL GATTO, COSACCO, SFORBICIATA

Presupposti: ginocchia oltre l'orizzontale; ai fini del riconoscimento dell'angolo di chiusura va presa in considerazione la gamba più bassa.

Gambe oltre l'orizzontale Nessuna penalità

Da 90° a 110° p. 0.10

Fino a 135° p. 0.30

Angolo delle anche > 135° Non assegnato, declassato se possibile dalla griglia

ENJAMBÈE

Presupposto: apertura delle gambe 180°

Da 0° a 20° p. 0.10

Da 20° a 45° p. 0.30

45° Non assegnato, declassato se possibile dalla griglia

Per i salti enjambèe, se il salto non è parallelo a terra, ma risulta obliquo viene assegnata una penalità di punti. p.0,10.

ENJAMBÈE CAMBIO

La gamba di slancio non deve presentare un'altezza inferiore ai 45° altrimenti verrà declassato il salto al valore di enjambèe.

◊ Tenute:

Gli elementi statici e di forza devono essere mantenuti per 2"

Elemento statico non tenuto 2" p.0,30 (E); la giuria D non assegna la difficoltà se realizzata senza arresto

◊Staccate al suolo

È consentito raggiungere la posizione di staccata con l'ausilio degli arti superiori. Nelle staccate non si possono tenere le mani al suolo

◊ **Squadra sul bacino**

Bacino a contatto con l'attrezzo con braccia in fuori libere

◊ **Arrivi elementi di acrobatica al Suolo**

È consentito un salto verticale di stabilizzazione al termine dell'elemento

◊ **Ponte**

Deve essere eseguito con i piedi uniti e le gambe tese, con spalle in linea rispetto alle mani.

Sono concessi al massimo 2 appoggi per riunire i piedi

◊ **Verticale**

La verticale è considerata corretta se si arriva in alto a gambe unite e tese. Non deve essere mantenuta, basta che sia segnata chiaramente per una frazione di secondo. Viene penalizzata sia in difetto che in eccesso (arco dorsale) fino a p.0,50 a seconda dell'errore. Oltre i 46° l'elemento l'elemento non verrà riconosciuto.

La discesa dalla verticale **non** può avvenire in capovolta o ponte. In tal caso sarà considerata caduta (p.1,00)

◊ **Verticale sforbiciata**

La verticale è considerata corretta se si arriva in alto a gambe alternate e tese. La prima gamba che raggiunge la verticale dovrà essere anche la prima a ritornare al suolo.

Viene penalizzata sia in difetto che in eccesso (arco dorsale) fino a p.0,50 a seconda dell'errore. Oltre i 46° in difetto, l'elemento non sarà riconosciuto. La discesa dalla verticale **non** può avvenire in capovolta o ponte. In tal caso sarà considerata caduta (p.1,00)

◊ **Verticalecapovolta**

Può essere eseguita anche a braccia piegate. La discesa deve iniziare dopo aver raggiunto la verticale

◊ **Capovolta indietro alla verticale**

Può essere eseguita a braccia piegate o tese

◊ **Verticaleperno**

Nella verticale perno (interno o esterno) sono consentiti al massimo due movimenti delle mani ogni 180° di rotazione; ogni spostamento in più sarà penalizzato di p.0,10

◊ **Verticale tenuta 2"**

Se verticale non mantenuta p.0,30

◊ **Elementi di acrobatica con ribaltamento indietro (Flic-flac unito o smezzato, salto indietro...**

Possono essere preceduti da rotonda o eseguiti da fermi.

E' consentito un salto verticale di stabilizzazione al termine dell'elemento

◊ **Rovesciata avanti/indietro**

Partenza e arrivo liberi. Non è obbligatorio partire o arrivare con gamba sollevata

◊ **Orizzontale Prona**

Braccia in posizione libera, se la gamba è più alta rispetto all'orizzontale non sarà penalizzata

◊ **Squadra sul bacino**

Bacino a contatto con il suolo o l'attrezzo, con braccia in fuori libere

◊ **Squadra sull'appoggio**

Bacino sollevato dal suolo o dall'attrezzo

TRAVE:

◊ **Capovolta avanti o indietro sulla trave**

Nell' elemento 7A può essere eseguita appoggiando le mani sotto la trave.

◊ **Capovolta avanti e indietro, rovesciata, verticale**

La caduta, preceduta da appoggio di uno o due piedi in appoggio sulla trave è penalizzata di p. 0,70. Tutte le altre cadute da p. 1,00

Interruzione nel rotolamento della capovolta, penalità p.0,30

◊ **TRAVE: Squadra Equilibrata**

Il bacino deve essere sollevato dalla trave e non in contatto con l'attrezzo.

Art 15. Note su elementi tecnici Minitrampolino e Volteggio

La scelta dei salti deve corrispondere alle reali capacità dei ginnasti.

ATTEGGIAMENTO CORPOREO:

Per l'atteggiamento corporeo (raggruppato, raccolto, carpiato, teso...) si deve tener conto dell'ampiezza degli angoli tra busto e gambe

Penalizzazione nella forma:

- Fino a 15° di ampiezza in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,10
- Da 16° a 30° di ampiezza in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,30
- Da 31° a 45° di ampiezza in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,50
- Oltre a 46° di ampiezza in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,70

ANGOLO DI ROTAZIONE INTORNO ALL'ASSE LONGITUDINALE:

- Rotazione Incompleta A.L. (fino a 15° in meno rispetto alla rotazione richiesta): p. 0,10
- Rotazione Incompleta A.L. (da 16° a 30° in meno rispetto alla rotazione richiesta): p. 0,30
- Rotazione Incompleta A.L. (da 31° a 45° in meno rispetto alla rotazione richiesta): p. 0,50
- Rotazione Incompleta A.L. (oltre i 46° in meno rispetto alla rotazione richiesta): p. 1,00, il salto sarà declassato.

ESEMPIO DECLASSAMENTO SALTO (penalità di p. 1,00 + penalità esecuzione + D declassata)

Da tuffo capovolta a capovolta saltata

Da salto divaricato carpiato a salto divaricato

Da salto divaricato carpiato con rotazione a.l. 180° a salto divaricato carpiato

Da pennello 540° a pennello 360°

Da pennello 360° a pennello 180°

Da pennello 180° a pennello

Da rondata 180° a rondata 90°

◊ Salto Carpio a gambe divaricate

Il busto è eretto e le gambe devono essere parallele al suolo. L'angolo busto-gambe deve essere uguale o < di 90°

◊ Salto a X

E' sufficiente che l'apertura delle braccia e la divaricata delle gambe consenta di visualizzare il disegno del segno "X".

◊ Salto Raccolto

Il busto è in atteggiamento lungo e l'angolo cosce-busto deve essere ≤ a 90°

◊ Capovolta Saltata

Si intende capovolta preceduta da piccola fase di volo. Il corpo è in squadratura.

◊ Tuffo capovolta

Il tuffo deve essere eseguito con i segmenti corporei in allineamento durante la fase di volo a cui segue la capovolta avanti. La squadratura del corpo è penalizzata da p.0,10 a p.0,50 a seconda della sua accentuazione. Oltre i 46° l'elemento sarà declassato a CAPOVOLTA SALTATA e incorrerà alle altre eventuali penalizzazioni

◊ Rondata

*Nella rondata dichiarata con mani 90°, se mani ruotate + di 90°, l'elemento non sarà penalizzato nell'appoggio delle mani.

Rotazione delle mani:

- fino a 15° in meno rispetto alla rotazione richiesta p.0,10
- Da 16° a 30° di appoggio delle mani in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,30
- Da 31° a 45° di appoggio delle mani in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,50
- Oltre 46° verrà assegnata una penalità di p. 1,00

Art 16. Tabella penalità Esecuzione e Composizione Trave

Falli d'esecuzione	Penalità
Punte dei piedi non tese/rilassate	Ogni volta 0,10
Insufficiente divaricata negli elementi ginnici	Ogni volta 0,10
Gambe o ginocchia divaricate	Ogni volta 0,10 – 0,30 (se \geq delle spalle)
Braccia piegate o gambe flesse	Ogni volta 0,10 – 0,30 – 0,50
Insufficiente precisione nella posizione raggruppata, carpiata o tesa	Ogni volta 0,10 (angolo anche a 90°) Ogni volta 0,30 (angolo anche tra 90°-120°) Ogni volta 0,50 (angolo anche tra 120°-135°)
Insufficiente estensione in preparazione	Ogni volta 0,10
Insufficiente altezza negli elementi (ampiezza)	Ogni volta 0,10 - 0,30
Movimenti supplementari delle braccia per mantenere l'equilibrio	Ogni volta 0,10
Interruzione di serie	Ogni volta 0,30
Movimenti supplementari del busto e/o gambe per mantenere l'equilibrio	Ogni volta 0,10 – 0,30
Appoggio di una gamba sul lato dell'attrezzo	Ogni volta 0,30
Rotolamento interrotto	Ogni volta 0,30
Aggrapparsi all'attrezzo per evitare una caduta	Ogni volta 0,50
Caduta, preceduta da appoggio di uno o due piedi (solo per ruota, verticale, capovolte e rovesciata diretta)	Ogni volta 0,70
Caduta diretta	Ogni volta 1,00
Equilibrio non tenuto 2"	Ogni volta 0,30
Ritmo/dinamismo insufficiente	0,10 - 0,30
Pausa di concentrazione (<i>Più di 3 secondi</i>) e prolungata preparazione prima di un elemento ginnico	Ogni volta 0,10
Elemento snaturato	Ogni volta 0,70
Assistenza dell'istruttore	Ogni volta 1,00
Suggerimento dell'elemento da eseguire	Ogni volta 0,30
Elemento omesso/dimenticato/non eseguito	Ogni volta 0,50
Uscita:	
Deviazione della linea di direzione	0,10
Gambe aperte all'arrivo dell'elemento	0,10 (se \leq larghezza spalle) 0,30 se \geq larghezza spalle)
Insufficiente altezza negli elementi (ampiezza)	0,10 - 0,30
Passo supplementare, saltello leggero	Ogni volta 0,10
Lungo passo o salto	0,30
Massima accosciata	0,50
Movimenti supplementari delle braccia per mantenere l'equilibrio	Ogni volta 0,10
Movimenti supplementari del busto e/o gambe per mantenere l'equilibrio	Ogni volta 0,10 – 0,30
Sfiorare l'attrezzo ma non caderci contro	0,50
In uscita caduta sulle ginocchia o sul bacino	1,00
Caduta al suolo o caduta contro l'attrezzo	1,00
Falli di composizione:	
Più di 3 lunghezze	
Durata esercizio > di 60" per 2 e 3 ^a CATEGORIA	0,10
Durata esercizio < di 40" per 2 e 3 ^a CATEGORIA	0,10
Assenza di un gruppo strutturale	Ogni volta 0,50
Abbigliamento ginnasta non conforme*	0,30
Abbigliamento tecnico accomp. non conforme*	0,30
Scheda non compilata correttamente*	0,30
Ginnasta che abbandona il campo gara durante l'esercizio*	0,50
Non presentarsi alle premiazioni*	Cancellazione dalle classifiche
Disciplina allenatori e ginnaste per comportamento scorretto, grave ed antisportivo nei confronti di altre atlete, società o giuria*	0,50 Nei casi gravi, dopo 1 ^a ammonizione, squalifica atleta o società dal campionato
Dinamicità	0,10 – 0,30
Spazio utilizzato	0,10 – 0,30
Varietà negli spostamenti, livelli e direzioni	0,10
Espressività e sicurezza	0,10 – 0,30
Ricchezza compositiva	0,10

*penalità assegnata in accordo con il presidente di giuria

Art 17. Tabella penalità Esecuzione e Composizione Suolo

Falli d'esecuzione	Penalità
Punte dei piedi non tese/rilassate	Ogni volta 0,10
Gambe o ginocchia divaricate	Ogni volta 0,10 – 0,30 (se \geq delle spalle)
Braccia piegate o gambe flesse	Ogni volta 0,10 – 0,30 – 0,50
Movimenti supplementari delle braccia per mantenere l'equilibrio	Ogni volta 0,10
Movimenti supplementari del busto o gambe per mantenere l'equilibrio	Ogni volta 0,10 – 0,30
Passo supplementare o saltello leggero	0,10
Lungo passo o salto	0,30
Massima accosciata	0,50
Caduta sulle ginocchia o sul bacino	Ogni volta 1,00
Arrivo stentato o pesante al suolo	Ogni volta 0,10
Ritmo/dinamismo insufficiente	0,10 - 0,30
Interruzione di serie	Ogni volta 0,30
Pausa di concentrazione (<i>Più di 3 secondi</i>) e prolungata preparazione prima di un elemento ginnico	Ogni volta 0,10
Insufficiente ampiezza nei salti artistici (divaricate), tenute, pivot Falli di atteggiamento corporeo	- ogni volta 0,10 Fino a 15° di ampiezza in difetto - ogni volta 0,30 Da 16° a 30° di ampiezza in difetto - ogni volta 0,50 Da 31° a 45° di ampiezza in difetto - ogni volta 0,70 Oltre a 46° di ampiezza in difetto
Insufficiente precisione nella posizione raggruppata, carpiata o tesa	Ogni volta 0,10 (angolo anche-busto a 90°) Ogni volta 0,30 (angolo anche-busto tra 90°-120°) Ogni volta 0,50 (angolo anche-busto tra 120°-135°)
Insufficiente estensione in preparazione	Ogni volta 0,10
Insufficiente divaricata negli elementi ginnici	Ogni volta 0,10
Insufficiente altezza negli elementi	Ogni volta 0,10 - 0,30
Deviazione della linea di direzione	Ogni volta 0,10
Equilibrio- elemento di tenuta non mantenuto 2"	Ogni volta 0,30
Elemento snaturato	Ogni volta 0,70
Fuori pedana	Ogni volta 0,30
Non terminare con la battuta finale della musica	0,10
Assistenza dell'istruttore	Ogni volta 1,00
Suggerimento dell'elemento da eseguire	Ogni volta 0,30
Elemento omissso/dimenticato/non eseguito	Ogni volta 0,50
Falli di composizione:	
Durata esercizio > di 40" per 1^ CATEGORIA	0,10
Durata esercizio > di 60" per 2^ CATEGORIA	0,10
Durata esercizio > di 1'15" per 2^ CATEGORIA	0,10
Durata esercizio < di 40" per 3^ CATEGORIA	0,10
Assenza di un gruppo strutturale	Ogni volta 0,50
Abbigliamento ginnasta non conforme*	0,30
Abbigliamento tecnico accomp. non conforme*	0,30
Scheda non compilata correttamente*	0,30
Ginnasta che abbandona il campo gara durante l'esercizio*	0,50
Non presentarsi alle premiazioni*	Cancellazione dalle classifiche
Disciplina allenatori e ginnaste per comportamento scorretto, grave ed antisportivo nei confronti di altre atlete, società o giuria*	0,50 Nei casi gravi, dopo 1° avviso e ammonizione, squalifica atleta o società dal campionato
Dinamicità e ritmo	0,10 – 0,30
Spazio utilizzato	0,10 – 0,30
Varietà negli spostamenti, livelli e direzioni	0,10 – 0,30
Espressività e sicurezza della ginnasta	0,10
Ricchezza compositiva (aggiunta di movimenti coreografici)	0,10
Scarsa relazione tra musica e movimento (solo 3°cat)	0,10
Mancanza di sincronizzazione con la battuta musicale (solo 3°cat)	0,10

*penalità assegnata in accordo con il presidente di giuria

Art 18. Tabella penalità Esecuzione Minitrampolino e Volteggio

La distanza dalla rincorsa è individuale.

Dopo aver ricevuto il segnale dal giudice il ginnasta esegue il primo salto torna al posto di partenza e si prepara per il suo secondo salto.

Il salto inizia con la rincorsa, l'arrivo sul mte/pedana deve essere con due piedi e con gambe unite.

La valutazione del salto inizia con: la battuta (1° volo), la spinta (2° volo) e si conclude con l'arrivo.

I salti (flic e rondata) devono avere una repulsione contemporanea con entrambe le mani dal materasso.

Le rincorse concesse, se il ginnasta non ha toccato il mte/pedana sono: 3 rincorse max in totale, (la quarta rincorsa non è ammessa).

Falli d'esecuzione	Penalità
➤ Primo volo	
Rotazione Incompleta A.L. da 1° a 15°	p. 0,10
Rotazione Incompleta A.L. da 16° a 30°	p. 0,30
Rotazione Incompleta A.L. da 31° a 45°	p. 0,50
Rotazione Incompleta A.L. oltre a 46° a 179°	p. 1,00 e salto viene declassato
Rotazione Incompleta A.L. (180° in meno rispetto alla rotaz. richiesta)	0.00 SALTO NULLO
– Salto scorretto:	
- Punte non tese/rilassate	0,10
- Gambe o ginocchia divaricate	0,10 - 0,30
- Angolo delle anche	0,10 – 0,30 - 0,50
- Corpo arcato	0,10 – 0,30 – 0,50
- Gambe divaricate	0,10 – 0,30
- Gambe flesse e/o incrociate	0,10 – 0,30 – 0,50
- Braccia scomposte	0,10 – 0,30
- Salto poco raggruppato, carpiato, teso	0,10 – 0,30 – 0,50
– Lunghezza insufficiente	0,10 – 0,30 – 0,50
– Altezza insufficiente	0,10 – 0,30 – 0,50
VOLTEGGGIO: corpo non all'orizzontale (salti non passanti per la verticale)	Fino a 15° 0,10
VOLTEGGGIO: corpo non all'orizzontale (salti non passanti per la verticale)	16°-30° 0,30
VOLTEGGGIO: corpo non all'orizzontale (salti non passanti per la verticale)	31°-45° 0,50
VOLTEGGGIO: corpo non all'orizzontale (salti non passanti per la verticale)	>45° 1,00
VOLTEGGGIO: mancata continuità tra posa dei piedi e pennello	0,50
➤ Fase d'appoggio per framezzo, verticale, rondata e flic avanti	
Tecnica scorretta	
Angolo delle spalle	0,10 - 0,30
Non passare dalla verticale	0,10 – 0,30 - 0,50
Braccia piegate	0,10 – 0,30 – 0,50
Rotazione delle mani fino a 45° in meno	0,10 – 0,30 – 0,50
Spinta eseguita in leggera successione	0,10
➤ Secondo Volo, per rondata e flic avanti	
Gambe Incrociate o Divaricate	0,10 – 0,30
Gambe flesse	0,10 – 0,30 – 0,50
Posizione del corpo: non mantenere la posizione tesa (<i>carpiare prima dell'arrivo</i>)	0,10 – 0,30
➤ Arrivi e Cadute, per tutti i tipi di salto	
oscillazione supplementare delle braccia	Ogni volta 0,10
oscillazione supplementare del busto o gambe	Ogni volta 0,10 – 0,30
Arrivo al suolo con gambe divaricate	0,10 – 0,30 (se ≥ delle spalle)
Passi supplementari o saltello leggero	Ogni volta 0,10
Lungo passo o salto (circa – 1 metro)	0,30
Massima accosciata	0,50
Arrivo con precedenza dei piedi e CADUTA il volteggio è valido	1,00
SALTO NULLO	
Arrivo senza precedenza dei piedi rispetto ad ogni altra parte del corpo	SALTO NULLO 0,00
Battere e non eseguire il salto o Battuta a 1 piede o Battuta non simultanea dei piedi	SALTO NULLO 0,00
Rotazione Incompleta A.L. (180° in meno rispetto alla rotaz. richiesta)	SALTO NULLO 0,00
Eseguire il volteggio con due spinte successive di una o due mani	SALTO NULLO 0,00
Il volteggio viene eseguito con l'appoggio della testa	SALTO NULLO 0,00
Atterrare con 1 o 2 piedi sul minitrampolino/ pedana del volteggio (caduta sull'attrezzo o sbattere contro l'attrezzo)	SALTO NULLO 0,00
Assistenza dell'istruttore	SALTO NULLO 0,00

Art 19 – Note tecniche su esercizi collettivi

ETA'	DIFFICOLTA'	ESIG. DI COMP.	ESECUZIONE	TOT.
Elementari	(4 dif. X 0,50=2,00) 2,00x6=12,00	12,00	5,00 X 6 =30,00	54,00
Medie	(4 dif. X 0,50=2,00) 2,00x4=8,00		5,00 X 4 = 20,00	40,00
Superiori	(4 dif. X 0,50= 2,00) 2,00x4=8,00		5,00 X 4 = 20,00	40,00

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO (NOTA D)	
Difficoltà	
4 elementi della griglia (0,50 l'uno fino a max. 2,00) x 6 ginnaste ELEMENTARI mentre x 4 ginn MEDIE e SUPERIORI. Gli elementi devono essere di almeno 3 gruppi strutturali diversi	Punti 12,00 con 6 ginn. Punti 8,00 con 4 ginn.
Composizione	
<u>Sincronismo</u> nell'esecuzione dei 4 elementi scelti: 0,50 x ogni elemento eseguito simultaneamente da tutti i componenti della squadra (fino ad un max 2,00)	Punti 2,00
4 formazioni (p. 0,50 l'una, fino a max 2,00)	Punti 2,00
6 relazioni/collaborazioni tra ginnasti (ogni lavoro di relazione p. 0,50 fino max p. 3,00)	Punti 3,00
SPAZIO Livelli di lavoro: 1,50 nell'esercizio i ginnasti devono muoversi su più livelli (p. 0,50 stazione eretta, p.0,50 fase di volo, p.0,50 contatto con il suolo) Occupazione dello spazio: devono essere toccate 5 aree da 0,50 p. l'una, per un max. di 2,50 (zona centrale + 4 lati della pedana) Spostamenti in varietà di movimento: 1,00 (0,2 avanti, 0,2 dietro, 0,2 diagonale, 0,2 circolare/curvilineo, 0,2 laterale)	Punti 5,00
TOTALE NOTA D	P. 24,00 con 6 ginnaste P. 20,00 con 4 ginnaste

La capovolta indietro, così come altri elementi tecnici, possono essere considerati come "spostamento in varietà di direzione".

Valutazione

Nota D: si assegnano i valori relativi agli elementi presenti nell'esercizio. In assenza di uno dei tre gruppi strutturali richiesti, sarà applicata una penalità di 0,50 a ginnasta (come se non fosse stato eseguito l'elemento).

Composizione: si assegnano i valori relativi alle esigenze relative alle formazioni, collaborazioni e spazio presenti nell'esercizio. Per il sincronismo se un elemento non viene eseguito da tutti le ginnaste simultaneamente **NON si assegna il valore di sincronismo** per l'elemento presentato ma solamente il valore della difficoltà.

Nota E: le penalità di esecuzione e quelle riguardanti l'artisticità saranno detratte dal punteggio massimo di P. 5,00 per ogni ginnasta (p. 30,00 per 6 ginnaste, p.20,00 per 4 ginnaste).

Per gli errori di esecuzione relativi agli elementi di diff., valgono le indicazioni fornite per gli esercizi individuali. Per gli errori relativi alla coreografia e all'esecuzione artistica del collettivo, vale la seguente tabella:

Genere dell'errore	0,10	0,30	0,50	> 0,50
Insufficiente artisticità di presentazione (nell'intero collettivo)				
- insuff. creatività coreografica	X	X	X	1,00
- insuff. varietà nelle formazioni	X	X	X	
- insuff. varietà nelle collaborazioni	X	X	X	
- insuff. variazione di ritmo	X	X	X	
- musica usata essenzialmente come sottofondo			X	1,00
- esercizio senza musica				2,00
Musica (da applicarsi sul punteggio finale per ogni ginnasta)				
- scarsa relazione tra musica e movimento	X	X	X	
- mancanza di sincronizzazione della battuta musicale alla fine dell'esercizio	x			
Penalità generali (da applicarsi sul punteggio finale per ogni ginnasta)				
- fuori tempo (in eccesso o in difetto)	x			

Specifiche sull'utilizzo della musica (es individuali e collettivo): la durata dell'es viene conteggiata dal primo movimento della ginnasta mentre la fine deve coincidere con la fine della musica. Non ci sono penalità per esercizi più corti mentre si applica una pen. Di 0,10 in caso di es più lungo.

Art 20 - Modello B MODULO DI ISCRIZIONE GARA GINN. ARTISTICA FEMMINILE

Compilare in stampatello, calligrafia leggibile:

SOCIETA': _____ INDIRIZZO SOCIETA': _____
PROVINCIA E REGIONE DI PROVENIENZA: _____
PRESIDENTE SOCIETA' SPORTIVA: _____
RECAPITO TELEFONICO DI RIFERIMENTO: _____
INDIRIZZO MAIL DI RIFERIMENTO: _____
COGNOME NOME TECNICI ACCOMPAGNATORI: _____
DATA GARA: _____

GARA INDIVIDUALE Compilare indicando nelle caselle il numero di partecipanti.

PERCORSI MOTORI*	Numero nate/i nel 2012:
numero totale ginnasti maschi e femmine:	Numero nate /i nel 2011:

*i percorsi motori sono proposti solo alle gare provinciali e regionali

Categoria/Fascia	suolo	trave	minitampolino
1^ categoria Bambine			
1^ categoria Ragazze			
1^ categoria Allieve			
1^ categoria Junior			
1^ categoria Senior			

Categoria/Fascia	suolo	trave	minitampolino	volteggio
2^ categoria Bambine				
2^ categoria Ragazze				
2^ categoria Allieve				
2^ categoria Junior				
2^ categoria Senior				

Categoria/Fascia	suolo	trave	minitampolino	volteggio
3^ categoria Bambine				
3^ categoria Ragazze				
3^ categoria Allieve				
3^ categoria Junior				
3^ categoria Senior				
3^ categoria Master				

Categoria/Fascia	suolo	trave	volteggio
Categoria ELITE Junior			
Categoria ELITE Senior			
Categoria ELITE Master			

Tutti i partecipanti, su responsabilità della Società di appartenenza, dovranno essere in regola con le certificazioni sanitarie di cui alle leggi vigenti e coperti da assicurazione.

Il modulo di iscrizione per le gare deve essere inviato almeno entro 10 giorni prima della gara, pena l'esclusione dalla competizione.

Si ricorda che ciascun istruttore dovrà presentarsi alla giuria di ogni attrezzo con la scheda di dichiarazione già compilata e contenente i nominativi dei propri ginnasti. (Un foglio per Classe e Categoria)

Data _____ Firma _____

n.	Campionato di Ginnastica Artistica Femminile <i>Cognome e Nome</i>	<i>Data di nascita</i>	<i>Numero Tessera U.S. ACLI</i>	<i>Numero Tessera FGI/ altri Enti</i>	<i>Categoria e Fascia</i>	<i>Attrezzi: SU, TV, MTE, VOLT</i>
Tec.						
Tec.						
Tec.						
Tec.						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						
41						
42						
43						
44						
45						
46						
47						
48						
49						
50						
51						
52						
53						

Art 23. Scheda di dichiarazione per TRAVE

Scheda nominativa per ciascun atleta, per ogni categoria e fascia, da compilare a cura dell'allenatore.

NOME SOCIETA':

REGIONE DI PROVENIENZA:

COGNOME NOME GINNASTA:

DATA DI NASCITA:

DATA GARA:

Evidenziare con pennarello evidenziatore chiaro:

CATEGORIA:

1^A CATEGORIA 2^A CATEGORIA 3^A CATEGORIA ELITE

CLASSE:

BAMBINE RAGAZZE ALLIEVE JUNIOR SENIOR – MASTER (solo 3 cat)

DIFFICOLTA' DICHIARATE DAL TECNICO: PUNTI

ALLEGATO 1 – Griglia elementi TRAVE

GRUPPO STRUTTURALE 1: ENTRATE

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
-SALITA CON I PIEDI ALTERNATI	-SALITA CON I PIEDI ALTERNATI ED ARRIVO IN ACCOCCIATA -POSA DELLE MANI SULLA TRAVE ED ENTRATA IN FRAMEZZO A PIEDI PARI UNITI	- SALITA CON I PIEDI ALTERNATI E ½ GIRO SUL RELEVÈ CON CAMBIO DI FRONTE -PASSAGGIO LATERALE DI UNA GAMBA E ARRIVO A CAVALLO DELLA TV A GAMBE DIVARICATE (PIEDI PIÙ ALTI DELLA TV E BACINO APPOGGIATO)	-BATTUTA SULLA PEDANA E SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) -SQUADRA A GAMBE DIVARICATE FLESSE	- IN STACCATA FRONTALE -SQUADRA A GAMBE TESE DIVARICATE	-IN ARABESQUE IN PUNTA ALLA TRAVE -SQUADRA A GAMBE TESE DIVARICATE 2"	-CAPOVOLTA AVANTI IN PUNTA ALLA TRAVE -VERTICALE D'IMPOSTAZIONE

GRUPPO STRUTTURALE 2: SALTI - SALTI IN ESTENSIONE

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
- SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	- SALTO RACCOLTO GAMBE FLESSE	- SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) 180° A/L - 2 SALTI IN ESTENSIONE CONSECUTIVI (PENNELLI)	- SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) + SALTO RACCOLTO GAMBE FLESSE	- COSACCO + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	- SISSONNE + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) - ENJAMBÈ PIEDI PARI + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	- ENJAMBÈ 180° + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)

GRUPPO STRUTTURALE 3: SALTI ARTISTICI

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
	-SALTO DEL GATTO	- SALTO DIVARICATO APERTURA 90° - SALTO SFORBI CIATA GAMBE TESE <90°	-ENJAMBÈ 90° LIBERO	- SALTO DEL GATTO 180° a/l	- SALTO SFORBI CIATA A GAMBE TESE > 90° - COSACCO SPINTA A 1 PIEDE	-ENJAMBÈ 180°

GRUPPO STRUTTURALE 4: GIRI

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
- ½ GIRO (180°) SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	- ½ GIRO (180°) SU DUE PIEDI IN RELEVÈ CON ARTI INFERIORI PIEGATI (ACCOCCIATA) - POSIZIONE IN PASSÈ 2" E CHIUSURA IN RELEVÈ	- ½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA FLESSA - POSIZIONE SU UN PIEDE A GAMBA TESA AVANTI (45°) TEUTA 2" E CHIUSURA IN RELEVÈ	- SLANCIO AVANTI + SLANCIO DIETRO COMPIENDO ½ GIRO (180°) IN RELEVÈ - ½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA TESA A 45°	- ½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA FLESSA + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	- 1 GIRO (360°) A GAMBA LIBERA FLESSA - 1 GIRO (360°) A GAMBA LIBERA TESA A 45°	- 1 GIRO (360°) A GAMBA LIBERA FLESSA + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ - ½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA TESA A 90°

GRUPPO STRUTTURALE 5: TENUTE - EUILIBRI

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
- EQ GAMBA LIBERA FLESSA AVANTI (PASSÈ) 2"	-EQ GAMBA LIBERA TESA AV/LAT 45° 2"	-EQ GAMBA LIBERA TESA INDIETRO 45° 2"	-EQ GAMBA LIBERA TESA 90° AV/LAT/IND 2" - CANDELA 2"	- ORIZZONTALE PRONA 2"	- TENUTA GAMBA LATERALE IMPUGNATA 160° 2"	-PONTE 2" - EQ "1" 2"

GRUPPO STRUTTURALE 6: SPOSTAMENTI SULLA TRAVE

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
- 4 PASSI AVANTI SULLA PIANTA	- 4 PASSI LATERALI SULLA PIANTA	- 4 PASSI INDIETRO SULLA PIANTA	- 4 PASSI INDIETRO SUL RELEVÈ	- 2 SLANCI LATERALI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA	- 3 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA	- 2 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI IN RELEVÈ - SLANCIO AVANTI GAMBA TESA + SLANCIO LATERALE GAMBA TESA + SLANCIO INDIETRO GAMBA FLESSA CONSECUTIVI E CON LA STESSA GAMBA

GRUPPO STRUTTURALE 7: ROTOLAMENTI E ROVESCIAIMENTI

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
- CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SUPINO (ANCHE PRESA SOTTO LA TRAVE)	- DA ACCOCCIATA SPINTA A PIEDI PARI PORTANDO IL BACINO IN VERTICALE A GAMBE FLESSE -CAPOVOLTA DIETRO (PARTENZA E ARRIVO LIBERI)	- CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI (NO PRESA SOTTO LA TRAVE) - MANI SULLA TRAVE, SLANCIO ALTERNATO DEGLI ARTI INF CON SFORBI CIATA	- CAPOVOLTA AVANTI E ARRIV IN PIEDI (NO PRESA SOTTO LA TRAVE) + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	- RUOTA - VERTICALE SEGHNATA	- PONTE + ROVESCIAIA INDIETRO - VERTICALE DIVARICATA SAGITTALMENTE - SALTO DEL GATTO + RUOTA	- ROVESCIAIA AVANTI - ROVESCIAIA INDIETRO - VERTICALE DIVARICATA SAGITTALE + COSACCO

GRUPPO STRUTTURALE 8: USCITE

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
- SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	- SALTO RACCOLTO - SALTO DIVARICATO	- SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) 180° a/l - MIN 1 PASSO + BATTUTA + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	- MIN 1 PASSO + BATTUTA + SALTO DIVARICATO - MIN 1 PASSO + BATTUTA + SALTO RACCOLTO	- MIN 1 PASSO + BATTUTA A PIEDI PARI UNITI + CARPIATO DIVARICATO - RUOTA (MANI ALL' ESTREMITÀ)	- MIN 1 PASSO + BATTUTA A PIEDI PARI UNITI + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) 360° - RONDATA (MANI ALL' ESTREMITÀ) - VERTICALE SUL PIANO SAGITTALE E USCITA LATERALE	- RIBALTATA A2 - SALTO GIRO AVANTI - SALTO GIRO INDIETRO

1^ACATEGORIA – TUTTE LE FASCE D'Età, 4 DA 0,10 – 0,20

2^ACATEGORIA – TUTTE LE FASCE D'Età, 4 DA 0,30 – 0,40 + 1 DA 0,50

3^ACATEGORIA BAMBINE, 6 DA 0,30 – 0,40 – 0,50

3^ACATEGORIA RAGAZZE, 6 DA 0,40 – 0,50 - 0,60

3^A CAT ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR – MASTER, 6 DA 0,50 – 0,60 – 0,70

CATEGORIA ELITE, 8 DA 0,50 – 0,60 – 0,70

Nota D + 10 – Pen E = TOT - PEN. NEUTRE – ESIG. NON RISP. TOT.....

Firma della giuria: _____

TRAVE

COGNOME NOME:

SOCIETA':

CATEGORIA: 1^A CAT 2^A CAT 3^A CAT ELITE

FASCIA: BAMBINE RAGAZZE ALLIEVE JUNIOR SENIOR- MASTER (solo 3 cat)

PUNTEGGIO: NOTA D (SOMMA EL) + NOTA E 10 - PEN = TOT

COME DA REGOLAMENTO VERRANNO CHIARITI DUBBI TECNICI ESCLUSIVAMENTE RIGUARDANTI NOTA D

Art 24. Scheda di dichiarazione per MINITRAMPOLINO

Scheda nominativa per ciascun atleta, per ogni categoria e fascia, da compilare a cura dell'allenatore.

NOME SOCIETA':

REGIONE DI PROVENIENZA:

COGNOME NOME GINNASTA:

DATA DI NASCITA:

DATA GARA:

Evidenziare con pennarello evidenziatore chiaro.

CATEGORIA:

1^A CATEGORIA 2^A CATEGORIA 3^A CATEGORIA

CLASSE:

BAMBINE RAGAZZE ALLIEVE JUNIOR SENIOR-MASTER(solo 3 cat)

DIFFICOLTA' DICHIARATE DAL TECNICO: PUNTI _____

ALLEGATO 3- Griglia elementi per gara individuale MINITRAMPOLINO ELASTICO

A	B	C	D	E	F	G
7	7,50	8	8,50	9	9,50	10
Salto pennello con partenza da sopra una panca	Salto pennello	Salto pennello 180°	Salto pennello 360°	Salto pennello 540°	-	-
Salto divaricato con partenza da sopra una panca	Salto divaricato	Salto carpiato divaricato	Salto 180° + divaricato carpiato	-	-	-
Salto X con partenza da sopra una panca	Salto x	Salto capovolta saltata	Salto tuffo a corpo teso	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti teso
Salto raccolto con partenza da sopra una panca	Salto raccolto	-	-	-	-	-
-	-	-	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)	Verticale spinta con arrivo supino	Verticale con arrivo supino su un rialzo (tappeto 20 cm)	Flic avanti

1^A CAT. BAMBINE A

1^A CAT RAGAZZE – ALLIEVE A - B

1^A CAT JUNIOR – SENIOR A - B

2^A CAT. BAMBINE – RAGAZZE B-C

2^A CAT ALLIEVE B – C - D

2^A CAT JUNIOR – SENIOR B – C - D

3^A CAT. BAMBINE E RAGAZZE C-D

3^A CAT ALLIEVE D - E

3^A CAT. JUNIOR – SENIOR - MASTER D-E- F-G

Minitrampolino:

Altezza materassi minitrampolino: 40 cm. È possibile posizionare sopra il materassone un materasso rigido tipo MatGold alto al max 5 cm. Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso h 40 cm: si devono eseguire 2 salti, anche diversi, e di diverso valore tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 3. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio tra i 2 salti.

Valore di partenza BASE 1° salto	Giudice 1	Giudice 2	MEDIA PUNTEGGI G1 e G2
Valore di partenza BASE 2° salto	Giudice 1	Giudice 2	MEDIA PUNTEGGI G1 e G2

Firma della giuria: _____

MINITRAMPOLINO

COGNOME NOME:

SOCIETA':

CATEGORIA:

1^A CATEGORIA 2^A CATEGORIA 3^A CATEGORIA

FASCIA:

BAMBINE RAGAZZE ALLIEVE JUNIOR SENIOR-MASTER(solo 3 cat)

Valore di partenza BASE	PUNTEGGIO OTTENUTO

Art 25. Scheda di dichiarazione per VOLTEGGIO

Scheda nominativa per ciascun atleta, per ogni categoria e fascia, da compilare a cura dell'allenatore:

NOME SOCIETA':

REGIONE DI PROVENIENZA:

COGNOME NOME GINNASTA:

DATA DI NASCITA:

DATA GARA:

Evidenziare con pennarello evidenziatore chiaro:

CATEGORIA: 2^A CATEGORIA 3^A CATEGORIA ELITE

CLASSE: BAMBINE RAGAZZE ALLIEVE JUNIOR SENIOR – MASTER (solo 3 cat)

DIFFICOLTA' DICHIARATE DAL TECNICO: PUNTI

ALLEGATO 3- Griglia elementi per gara individuale VOLTEGGIO

A	B	C	D	E	F	G
7	7,50	8	8,50	9	9,50	10
Framezzo raccolto e arrivo in piedi	Framezzo raccolto con posa dei piedi + salto in estensione (pennello)	Framezzo raccolto con posa dei piedi + salto in estensione 180° a/l (pennello ½ giro)	Framezzo raccolto con posa dei piedi + salto in estensione 360° a/l (pennello 1 giro)	-	-	-
Salto Pennello	Salto raccolto	Salto pennello 180°	Salto pennello 360° (1 giro)	-	-	-
-	-	Capovolta saltata	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)	Verticale spinta con arrivo supino	Ribaltata	Salto avanti
-	-	-	-	Ruota arrivo laterale	Rondata	Rondata ½ giro
-	-	-	-	Rondata piedi in pedana + arrivo supino in tenuta sui materassi	Rondata piedi in pedana arrivo in candela sui materassi	Rondata piedi in pedana arrivo in piedi sui materassi
2 ^A CAT. BAMBINE – RAGAZZE B-C						
2 ^A CAT ALLIEVE B – C - D						
2 ^A CAT JUNIOR – SENIOR B – C - D						
3 ^A CAT. BAMBINE E RAGAZZE C-D						
3 ^A CAT ALLIEVE D-E						
3 ^A CAT. JUNIOR – SENIOR - MASTER D-E- F-G						
CAT ELITE E – F – G DUE SALTI DIVERSI DI RIGHE DIVERSE						

Volteggio;

Altezza tappeti:

1^A cat: 40 cm

2^A cat: 60 cm

3^A cat: BAMBINE – RAGAZZE: 60 cm

ALLIEVE – JUNIOR – SENIOR – MASTER - ELITE: 80 cm

Si devono eseguire 2 salti, anche diversi, e anche di diverso valore tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 3. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio tra i 2 salti. Per la cat ELITE due salti diversi appartenenti a righe diverse, verrà conteggiata la media dei due salti.

Valore di partenza BASE 1° salto	Giudice 1	Giudice 2	MEDIA PUNTEGGI G1 e G2
Valore di partenza BASE 2° salto	Giudice 1	Giudice 2	MEDIA PUNTEGGI G1 e G2

Firma della giuria:.....

VOLTEGGIO

COGNOME NOME:

SOCIETA':

CATEGORIA: 1^A CATEGORIA 2^A CATEGORIA 3^A CATEGORIA ELITE

FASCIA: BAMBINE RAGAZZE ALLIEVE JUNIOR SENIOR- MASTER (solo 3 cat)

Valore di partenza BASE	PUNTEGGIO OTTENUTO

Art 25. Scheda di dichiarazione per COLLETTIVO GARA DI SQUADRA

Scheda nominativa per ciascun atleta, per ogni categoria e fascia, da compilare a cura dell'allenatore:

NOME SOCIETA': _____ REGIONE DI PROVENIENZA: _____

NOME SQUADRA: _____

DATA GARA: _____

Evidenziare con un pennarello/evidenziatore chiaro

CATEGORIA: **3^A CATEGORIA**

CLASSE: **ELEMENTARI MEDIE SUPERIORI**

QUALSIASI ELEMENTO SCELTO AVRÀ VALORE DI PUNTI 0,50

ALLEGATO 1 – Griglia elementi SUOLO

GRUPPO STRUTTURALE 1: ROTOLAMENTI AVANTI						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
-CAPOVOLTA AVANTI	-CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO	-CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO + CAPOVOLTA AVANTI	-CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO 180° a/l	- VERTICALE E CAPOVOLTA - CAPOVOLTA AVANTI SALTATA	-CAPOVOLTA AVANTI + SALTATA ALLA VERTICALE A GAMBE DIVARICATE E DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI	-CAPOVOLTA AVANTI + SALTATA ALLA VERTICALE A GAMBE TESE E DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI
GRUPPO STRUTTURALE 2: ROTOLAMENTI/ROVESCIAIMENTI INDIETRO						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
-CAPOVOLTA DIETRO E ARRIVO IN GINOCCHIO	-CAPOVOLTA DIETRO CON ARRIVO A GAMBE TESE DIVARICATE (QUADRUPEDIA CON PIEDI VICINO ALLE MANI)	-DA PONTE, ROVESCIAIA INDIETRO -CAPOVOLTA DIETRO PARTENZA E ARRIVO A GAMBE UNITE E TESE	-ROVESCIAIA DIETRO -CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE A BRACCIA PIEGATE	-DUE ROVESCIAIE DIETRO CONSECUTIVE	-CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE A BRACCIA TESE -ROVESCIAIA DIETRO + FLIC SMEZZATO	-ROVESCIAIA DIETRO PARTENZA DA SEDUTI + FLIC
GRUPPO STRUTTURALE 3: ROVESCIAIMENTI						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
-VERTICALE SFORBICIATA	-RUOTA	-DUE RUOTE CONSECUTIVE	-VERTICALE SEGNATA 1"	-VERTICALE CON ½ GIRO PERNO -ROVESCIAIA AVANTI	-VERTICALE CON 1 GIRO PERNO -ROVESCIAIA AVANTI + RUOTA	-DUE ROVESCIAIE AVANTI
GRUPPO STRUTTURALE 4: SALTI ARTISTICI SPINTA A 1 PIEDE						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
-SALTO DEL GATTO	-SALTO DEL GATTO 180° a/l -SALTO SFORBICIATA TESA 90°	-SALTO SFORBICIATA TESA >90°	-ENJAMBEÈ 90° -COSACCO	-SALTO DEL GATTO 360° a/l	-ENJAMBEÈ 180°	-ENJAMBEÈ CON CAMBIO -JOHNSON -ENJAMBEÈ AD ANELLO
GRUPPO STRUTTURALE 5: SALTI ARTISTICI SPINTA A 2 PIEDI						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
-SALTO PENNELLO	-SALTO RACCOLTO -SALTO PENNELLO 180° a/l	-COSACCO -SALTO RACCOLTO 180° a/l	-ENJAMBEÈ A 90°	-SALTO PENNELLO 360° a/l -COSACCO 180° a/l -CARIATO DIVARICATO	-ENJAMBEÈ A 180° -SISSONNE	-COSACCO 360° a/l -CARIATO DIVARICATO 180° a/l -PENNELLO 720° -ENJAMBEÈ CON MEZZO GIRO (180°)
GRUPPO STRUTTURALE 6: TENUTE						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
-EQUILIBRIO GAMBA TESA A 45° 2" -EQUILIBRIO IN PASSÈ SULLA PIANTA 2"	-CANDELA SENZA AIUTO DELLE MANI 2"	-SQUADRA EQUILIBRATA IN APPOGGIO SUL BACINO 2" -EQUILIBRIO GAMBA TESA AVANTI A 90° 2"	-STACCATA SAGITTALE 2"	-STACCATA FRONTALE 2" -ORIZZONTALE PRONA 2"	-SQUADRA IN APPOGGIO SULLE MANI A GAMBE UNITE O DIVARICATE 2"	-EQUILIBRIO CON GAMBA TESA IMPUGNATA A 160° 2"
GRUPPO STRUTTURALE 7: PIVOT						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	- ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°)	- ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°) + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	-1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (360°)	-1 GIRO E ½ A GAMBA LIBERA FLESSA - 1 GIRO GAMBA LIBERA TESA A 45°	-1 GIRO GAMBA LIBERA TESA A 90°	- 2 GIRI A GAMBA LIBERA FLESSA
GRUPPO STRUTTURALE 8: ACROBATICA AVANTI						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
			- RIBALTATA A1	- RIBALTATA A2 - RUOTA SENZA MANI	- RIBALTATA A1 + A2 - SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	- FLIC AVANTI
GRUPPO STRUTTURALE 9: ACROBATICA INDIETRO						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
	- RONDATA	- RONDATA + PENNELLO	- RONDATA + SALTO RACCOLTO	- RONDATA + SALTO CARIATO DIVARICATO - RONDATA + ENJAMBEÈ	- 1 FLIC UNITO O SMEZZATO	- 2 FLIC CONSECUTIVI - SALTO DIETRO RACCOLTO -1 FLIC UNITO + ENJAMBEÈ 180°

Nota E: 30/20 – PEN + NOTA D : 12/8 - PEN..... + 12 COMP – PEN..... = TOT.....

Firma della giuria: _____

COLLETTIVO

NOME SQUADRA: _____

SOCIETA': _____

3^A CATEGORIA

FASCIA: ELEMENTARI MEDIE SUPERIORI

PUNTEGGIO OTTENUTO: _____

COME DA REGOLAMENTO VERRANNO CHIARITI DUBBI TECNICI ESCLUSIVAMENTE RIGUARDANTI NOTA D