



Ente di Promozione  
Sportiva riconosciuto  
dal C.O.N.I.



# Campionato Nazionale di Specialità

2019

Programma Tecnico

Settore  
Ginnastica Artistica





## CAMPIONATO NAZIONALE DI SPECIALITÀ 2019

A cura di

**Cinzia Pennesi**

**Monia Melis – Ilenia Oberni - Alice Grecchi – Sonia Frasca – Tiziana Di Nitto**

**Componenti Commissione Tecnica Nazionale**

***Aggiornato 30 Settembre 2018***

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

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://wwwcsen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

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



## Regolamento Tecnico

Categoria	Anno Nascita	Programma Tecnico
Esordienti	2012 - 2011	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche
Allieve A	2010 - 2009	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche
Allieve B	2008 - 2007	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche
Junior A	2006 - 2005	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche
Junior B	2004 - 2003	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche
Senior	2002 e precedenti	5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche

1. Competizione individuale di terzo livello
2. Le ginnaste partecipanti al Campionato Nazionale di Specialità, possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat di 2° o 3° livello
3. E' prevista una classifica assoluta determinata dalla somma dei migliori quattro attrezzi; ogni ginnasta potrà gareggiare anche a un solo attrezzo ma, per entrare nella classifica assoluta, sarà obbligatorio gareggiare almeno su quattro attrezzi
4. Nella tabella delle Esigenze degli attrezzi Trave, Corpo Libero e Parallele, per ogni categoria, sono indicati: il numero degli elementi da inserire nella composizione, i punteggi di partenza, la modalità per ottenere l'Abbuono, la durata del brano musicale e quella dell'esercizio alla Trave, insieme al numero minimo di lunghezze da percorrere
5. Il valore dei salti per Volteggio e Minitrampolino, per ogni categoria, è indicato nelle tabelle specifiche
6. Per ogni elemento mancante o esigenza mancante la penalità sarà di p. 0.50
7. Gli esercizi, i volteggi e i salti al minitrampolino andranno dichiarati sulle apposite schede
8. Non è ammesso eseguire Salti/Elementi di categorie superiori a quella di appartenenza. In caso di inosservanza quanto eseguito sarà considerato NULLO
9. In caso di pari merito vincerà la ginnasta più giovane, per le categorie Esordienti, Allieve A e B e Junior A e B, la ginnasta più grande di età per la categoria Senior
10. In Finale Nazionale, le ginnaste qualificate per la classifica assoluta, potranno gareggiare su tutti e 5 gli attrezzi; le ginnaste qualificate per specialità, gareggeranno sugli attrezzi che avranno determinato la qualificazione
11. Le ginnaste qualificate in un solo attrezzo, potranno aggiungerne un secondo a scelta tra Volteggio, Parallele e Minitrampolino

**Compilazione schede di dichiarazione:** i Tecnici devono segnare con penna blu/nera gli elementi **senza scrivere alcun totale**

**L'esercizio al Corpo Libero non prevede obbligo di direzioni ma, in caso di gara sulla pedana regolamentare (c.d. Quadrato), è ammesso utilizzare tutto lo spazio a disposizione**

**Si ricorda che la scelta degli elementi deve essere sempre consona alla maturità tecnica della Ginnasta**

## REGOLAMENTO MUSICHE

Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, deve essere inciso su Cd, in buono stato di conservazione, **COME TRACCIA UNICA**. In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale.

***È consigliabile incidere il brano anche su chiavetta USB, utilizzabile comunque solo in caso di malfunzionamento del CD.***

### Ammissione alla Finale Nazionale

Sulla base della classifica regionale, nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la somma delle due migliori prove. Si terrà presente il seguente schema:

#### **Categoria Esordienti**

da 1 a 12 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prima della classifica di specialità
da 13 a 20 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime due della classifica di specialità
da 21 a 30 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime tre della classifica di specialità
oltre le 31ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime quattro della classifica di specialità

#### **Categorie Junior B – Senior**

da 1 a 12 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prima della classifica di specialità
da 13 a 25 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime due della classifica di specialità
da 26 a 35 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime tre della classifica di specialità
da 35 a 45 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime quattro della classifica di specialità
oltre le 45 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime cinque della classifica di specialità

#### **Categorie Allieve A – Allieve B – Junior A**

da 1 a 15 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prima della classifica di specialità
---------------------------------	--

da 16 a 25 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime due della classifica di specialità
da 26 a 35 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime tre della classifica di specialità
oltre le 36 ginnaste partecipanti	prime tre della classifica assoluta + prime quattro della classifica di specialità

Le iscrizioni alla Finale dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 72 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 72 ore, non saranno accettate.

Le Società interessate a partecipare alla Finale Nazionale ma appartenenti a Comitati che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere alla finale massimo 3 ginnaste per ogni categoria

#### **Regolamento Podio**

Se si è partecipato al Campionato Regionale di Specialità, nella stagione sportiva successiva si potrà ripartire dal Campionato Cup Individuale

La qualificazione alla finale nazionale nella classifica Assoluta, determina la non possibilità di ripartire da Campionati minori, nella stagione sportiva successiva

Le prime cinque ginnaste delle categorie Esordienti, Allieve A, Allieve B, Junior A e Junior B, classificate per l'Assoluta nella Finale Nazionale 2019, dovranno cambiare categoria nell'anno sportivo successivo (2019-2020), se non già previsto per età che passino di categoria.

Coloro che dovranno cambiare categoria solo in funzione del risultato della Finale Nazionale, potranno, però, continuare a gareggiare nella categoria di appartenenza, partecipando al Campionato di Eccellenza

Le prime dieci ginnaste di ogni categoria, classificate nell'Assoluta nella Finale Nazionale 2018, non potranno partecipare né al Cup a squadre né al Cup Individuale nella stagione sportiva successiva (2018-2019)

#### **Premiazioni**

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

**Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al**

**Codice dei Punteggi 2019 e alle Linee  
Guida Tecniche e di Giuria 2019**

## **Esigenze di Composizione**

### **Parallele Asimmetriche**

#### **Categoria Esordienti:**

**5** elementi da scegliere tra 0.10 e 0.20

Lavoro su SI

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.20 + valore dei 5 elementi scelti

#### **Per le categorie Allieve A e B:**

*possibilità di ottenere l'Abbuono eseguendo max 2 elementi, **oltre i 5**, scelti dalla colonna **0.40** oppure: passaggio allo SS, con tecnica (modalità) libera (Kippe, Capovolta, Spinta con i piedi da SI) e arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono) e 1 elemento scelto dalla colonna **0.40***

#### **Categoria Allieve A**

**5** elementi da scegliere tra 0.10 e 0.30

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.30 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

#### **Categoria Allieve B**

**5** elementi da scegliere tra 0.10 e 0.30

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.30 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

#### **Per le categorie Junior A, Junior B e Senior:**

*possibilità di ottenere l'Abbuono eseguendo max 2 elementi, **oltre i 5**, scelti dalla colonna **0.50** dedicata alla loro categoria oppure: passaggio allo SS, con tecnica (modalità) libera (Kippe, Capovolta, Spinta con i piedi da SI) e arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono) e 1 elemento scelto dalla colonna **0.50** dedicata alla loro categoria.*

#### **Categoria Junior A**

**5** elementi da scegliere tra 0.10 e 0.40

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.40 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

#### **Categoria Junior B**

**5** elementi da scegliere liberamente dalla griglia

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.50 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

#### **Categoria Senior:**

**5** elementi da scegliere liberamente dalla griglia

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.50 + valore dei cinque elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

## Trave

### **Categoria Esordienti: SOLO TRAVE BASSA**

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
- 2) Un elemento artistico
- 3) Una posizione d'equilibrio
- 4) Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 5) Un elemento Acro (ammesso anche come entrata e/o uscita)

**6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.20

*Durata dell'esercizio: max. 50". Minimo una lunghezza*

*Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti*

### **Per le categorie Allieve A e Allieve B:**

*possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono **0.40***

### **Categoria Allieve A: SOLO TRAVE BASSA**

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
- 2) Un elemento artistico
- 3) Una posizione d'equilibrio
- 4) \*Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 5) Un elemento Acro

**6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.30

*Durata dell'esercizio: max. 1'15". Minimo una lunghezza e mezza*

*Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)*

### **Categoria Allieve B: SOLO TRAVE BASSA**

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
- 2) Un elemento artistico
- 3) Una posizione d'equilibrio
- 4) \*Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 5) Un elemento Acro

**6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.30

*Durata dell'esercizio: max. 1'15". Minimo una lunghezza e mezza*

*Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)*

### **Per le categorie Junior A, Junior B e Senior:**

*possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono 0.50 dedicata alla loro categoria o scelta della **Trave a mt. 1,25 da terra** ed 1 elemento della colonna Abbuono dedicata alla loro categoria*

## **Categoria Junior A**

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
  - 2) Una serie artistica di due elementi diversi
  - 3) Una posizione d'equilibrio
  - 4) \*Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
  - 5) Un elemento acro
- 6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.40

*Durata dell'esercizio: max. 1'30". Minimo una lunghezza e mezza*

*Valore dell'esercizio: esecuzione p.10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)*

## **Categoria Junior B**

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
  - 2) Una serie artistica di due elementi diversi
  - 3) Una posizione d'equilibrio
  - 4) \*Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
  - 5) Un elemento acro
- 6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.50

*Durata dell'esercizio: max. 1'30". Minimo una lunghezza e mezza*

*Valore dell'esercizio: esecuzione p.10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuono (se presente nell'esercizio)*

## **Categoria Senior**

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
  - 2) Una serie artistica di due elementi diversi
  - 3) Una posizione d'equilibrio
  - 4) \*Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
  - 5) Un elemento acro
- 6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.50

*Durata dell'esercizio: max. 1'30". Minimo una lunghezza e mezza*

*Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)*

**\*Contatto con l'attrezzo: v. Linee Guida Tecniche e di Giuria 2019 pag. 13**

## **Corpo Libero**

### **Categoria Esordienti:**

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Una parte a terra
- 3) Una serie artistica di due elementi uguali o diversi
- 4) Un elemento acro
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

**6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.20

Durata dell'esercizio: max. 50"

*Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti*

Serie artistica: scelta dai Gruppi Strutturali: **Salto o Giri**

**Per le categorie Allieve A e Allieve B:**

*possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono 0.40*

**Categoria Allieve A**

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal gruppo strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Un elemento acro
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.30

*Durata dell'esercizio: max. 1'15"*

*Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuono (se presente nell'esercizio)*

**Categoria Allieve B**

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal gruppo strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Un elemento acro
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.30

*Durata dell'esercizio: max. 1'15"*

*Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)*

**Per le categorie Junior A, Junior B e Senior:**

*possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono 0.50 dedicata alla loro categoria*

**Categoria Junior A**

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal gruppo strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Una serie acrobatica di almeno 2 elementi da svolgere nella stessa direzione
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.40

*Durata dell'esercizio: max 1'30"*

*Valore dell'esercizio: esecuzione p.10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)*

## **Categoria Junior B**

- 1) Posizione iniziale e finale
  - 2) Un elemento da scegliere dal Gruppo Strutturale **Giri**
  - 3) Una serie artistica di due salti diversi
  - 4) Una serie acrobatica
  - 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**
- 6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.50

*Durata dell'esercizio: max 1'30"*

*Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuono (se presente nell'esercizio)*

## **Categoria: Senior**

- 1) Posizione iniziale e finale
  - 2) Un elemento da scegliere dal Gruppo Strutturale **Giri**
  - 3) Una serie artistica di due salti diversi
  - 4) Una serie acrobatica
  - 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**
- 6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.50

*Durata dell'esercizio: max 1'30"*

*Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)*

Serie artistica: scelta dal Gruppo strutturale **Salto**

Serie acrobatica: scelta dal Gruppo Strutturale **Acro**

**N.B.** tutte le Serie, sia artistiche che acrobatiche, si eseguono senza soluzione di continuità (senza pausa, stop, passi intermedi), altrimenti non sono riconosciute

## **Precisazioni Volteggio**

Categorie Esordienti e Allieve A e B: due Volteggi uguali o diversi; ai fini della classifica si prenderà in considerazione il miglior punteggio

Categorie Junior A e B e Senior: due Volteggi diversi; ai fini della classifica si prenderà in considerazione il miglior punteggio.

Esecuzione di due salti uguali equivale all'annullamento del secondo salto. Verrà preso in considerazione SOLO il primo salto eseguito in ordine cronologico

La distanza della rincorsa è libera; una seconda rincorsa è consentita se nella prima la ginnasta non ha toccato né pedana né tappeti

Nei salti Yourchenko sono obbligatori la protezione a "C" e il tappetino per la posa delle mani; in caso contrario il salto sarà considerato NULLO

**Volteggio sui Tappetoni**

Categoria	Altezza Tappetoni	Tipologia Salto	Valore Salto
Esordienti	60 cm	Capovolta saltata	p.10.40
		Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.10.60
		Verticale spinta con arrivo supini	p.11.00
Allieve A	60 cm	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.12.00
		Verticale spinta con arrivo supini	p.12.40
		Rondata	p.12.60
Allieve B	60 cm	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.11.80
		Verticale spinta con arrivo supini	p.12.20
		Rondata	p.12.40
		Ribaltata	p.12.60
Junior A	80 cm	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.11.80
		Verticale spinta con arrivo supini	p.12.20
		Rondata	p.12.60
		Ribaltata	p.13.00
		Ruota arrivo costale	p.13.20
		Ribaltata con arrivo a cm 20	p.13.40
Junior B	80 cm	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.12.40
		Verticale spinta con arrivo supini	p.12.70
		Rondata	p.13.20
		Ribaltata	p.13.50
		Ruota arrivo costale	p.13.70
		Ribaltata con arrivo a cm 20	p.14.00
		Rondata + Flic tutto sui tappetoni	p.14.00
Senior	80 cm	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.12.00
		Verticale spinta con arrivo supini	p.12.80
		Rondata	p.13.00
		Ribaltata	p.13.30
		Ruota arrivo costale	p.13.50
		Ribaltata con arrivo a cm 20	p.13.70
		Rondata + Flic tutto sui tappetoni	p.13.70
Rondata in pedana + Flic			p.14.00

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

## Minitrampolino

### **ESIGENZE**

2 salti anche diversi (da dichiarare) - Esecuzione di 2 prove (vale la migliore) Tappetatura come Minitrampolino (cm 40)

<b>Categoria: Esordienti Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato</b>		<b>Valore Salto</b>
1	Pennello 180° a/l	p.10.50
2	Salto Carpio Divaricato	p.10.50
3	Capovolta saltata O Verticale arrivo supino	p.10.80
4	Pennello 360° a/l	p.10.80
5	Tuffo	p.11.00
<b>Categoria Allieve A Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato</b>		<b>Valore Salto</b>
1	Capovolta Saltata	p.11.60
2	Salto Carpio Divaricato	
3	Tuffo	p.11.80
4	Pennello 360° a/l	p.12.00
5	Flic Avanti	p.12.20
6	Ribaltata	
7	Salto giro avanti raccolto	p.12.60
<b>Categorie Allieve B Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato</b>		<b>Valore Salto</b>
1	Tuffo	p.11.60
2	Pennello 360° a/l	p.11.80
3	Flic Avanti	p.12.10
4	Ribaltata	
5	Salto giro avanti raccolto	p.12.40
6	Salto giro avanti carpiato	p.12.60
<b>Categorie Junior A Tipologia Salto:</b>		<b>Valore Salto</b>
1	Capovolta Saltata	p.12.20
2	Salto Carpio Divaricato	
3	Tuffo	p.12.50
4	Flic Avanti	p.12.70
5	Ribaltata	
6	Salto giro avanti raccolto	p.13.00
7	Salto giro avanti carpiato	p.13.20
8	Salto giro avanti tesio	p.13.40

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

<b>GAF SPECIALITA' MINITRAMPOLINO</b>		<b>Valore</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	

### Minitrampolino

#### **ESIGENZE**

2 salti anche diversi da dichiarare - Esecuzione di 2 prove vale la migliore - Tappetatura come Minitrampolino (cm 40)

<b>Categoria JUNIOR B</b>	<b>Tipologia Salto:</b>	<b>Valore Salto</b>
1	Flic Avanti o Ribaltata	p.12.40
2	Salto giro avanti raccolto	p.12.60
3	Salto giro avanti carpiato	p.13.00
4	Salto giro avanti tesو	p.13.40
5	Salto giro avanti raccolto con 180° a/l	p.13.60
6	Salto giro avanti carpiato con 180° a/l	p.13.80
7	Salto giro avanti tesو con 180° a/l	p.14.00

<b>Categoria SENIOR</b>	<b>Tipologia Salto:</b>	<b>Valore Salto</b>
1	Flic Avanti o Ribaltata	p.12.20
2	Salto giro avanti raccolto	p.12.40
3	Salto giro avanti carpiato	p.12.80
4	Salto giro avanti tesو	p.13.20
5	Salto giro avanti raccolto con 180° a/l	p.13.40
6	Salto giro avanti carpiato con 180° a/l	p.13.60
7	Salto giro avanti tesو con 180° a/l	p.13.80
8	Salto giro avanti tesو con 360° a/l	p.14.00

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

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

## Parallele Asimmetriche

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	
				<b>ABBUONO solo per Allieve (0.40)</b>	<b>ABBUONO solo per Junior A (0.50)</b>	<b>ABBUONO per Junior B/Senior (0.50)</b>
<b>Entrate</b>	Battuta in pedana: saltare all'app. fr. SI	Cap ind con spinta degli arti inf uniti	Cap ind di forza	Battuta in pedana: Ochetta gb flesse	Battuta in pedana: Ochetta gb tese	Infilata a 2
	Cap ind di slancio		Infilata ad 1 in presa poplitea	Infilata ad 1	Kippe SI	Mezzo giro (180°) e Kippe
<b>Slanci/Oscillazioni</b>	Slancio dietro a gb. Tese (piccolo stacco)	Slancio dietro altezza staggio gu	Slancio dietro altezza staggio gd corpo squadro	Slancio dietro all'orizzontale gu	Slancio dietro oltre l'orizzontale gu	Slancio alla Vert a gb div
			Slancio, posa dei piedi SI gb piegate e sospensione allo SS	Slancio dietro all'orizz gd corpo squadro	Slancio, posa dei piedi SI gb tese e presa diretta in sospensione allo SS O Slancio di fronte sopra orizzontale gd corpo squadro	
	Posa dei piedi (gb piegate e alternate)	Slancio, posa dei piedi SI a gb flesse unite/div	SS dall'app slancio d portarsi alla sospensione *	Slancio, posa dei piedi SI a gb tese unite/div SS	2 oscillazioni allo SS	
<b>Passag gi di gamba</b>	Passaggio di 1 gb di fronte/indietro – avanti/dietro	Dall'appoggio div sag cambio di fronte all'app fr	Dall'app con 1 gb tesa infilata riunire le gb in posizione seduta	Dall'app dorsale ½ giro all'app fr		
<b>Elementi vicino allo staggio</b>	Bascule in presa poplitea con oscillazione	Giro ind in div sag	Giro av in div sag O Infilata a 1 in presa poplitea	Ochetta gb flesse O Infilata a 1	Ochetta gb tese O Kippe SI	Kippe SI O Kippe SS
		Giro add Ind (solo x Esordienti)	Giro add Ind	Tempo di Cap sotto l'orizzontale	Tempo di Cap all'orizzontale	Kippe breve
		Bascule in presa Poplitea	Bascule a gb tese	Giro di pianta dietro gb piegate	Giro di pianta dietro gb Tese	
				Cap ind all'app fr SS	Mezzavolta	Fucs
<b>Uscite</b>	Dall'app slancio ind e arrivo fronte staggio	Dall'app slancio ind ½ giro arrivo di schiena allo staggio	Fioretto a gb unite/div con posa successiva sullo SI	Fioretto a gb unite/div SI o SS	Fioretto a gb unite/div con 180°	Fioretto a gb unite/div con 360° SS
	Dall'app Cap av gb piegate/tese	Dalla sospensione allo SS.: 1 oscillazione e arrivo indietro	Guizzo SI O Cap av gb tese SS			Salto dietro raccolto SS

**\*Si intende la semplice discesa dallo staggio superiore.**

### NOTE

**Esordienti:** possibilità di utilizzare doppia pedana se necessita per statura ginnasta

Scegliere un solo elemento dalle celle che ne contengono due – **Mezzavolta:** Partenza dall'appoggio su SS

Copia società GAF Parallele Asimmetriche		Valore	
<u>Società</u>		Esecuzione	
<u>Ginnasta</u>		Penalità	
<u>Categoria</u>		Totale	
GAF SPECIALITA' Parallele Asimmetriche		Valore	
<u>Società</u>		Esecuzione	
<u>Ginnasta</u>		Penalità	
<u>Categoria</u>		Totale	

## TRAVE

	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	
				<b>ABBUONO solo per Allieve (0.40)</b>	<b>ABBUONO per Junior A (0.50)</b>	<b>ABBUONO per Junior B e Senior (0.50)</b>
<b>ENTRATE</b>		<b>TB Capovolta avanti fermata gambe a raccolta</b>	<b>TB Stacco a piedi pari e arrivo sulla T. in Arabesque</b>	<b>TA Pennello arrivo a 1 piede (battuta stacco a uno o due) O Framezzo flesso</b>	Capovolta Avanti	
	Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta	<b>TB Entrata in pennello</b>	Squadra equilibrata segnata a gb div	Squadra equilibrata a gb div (2")	Staccata frontale (2")	Da squadra equilibrata gb div: elevare il bacino e Cap av
<b>SALTI</b>	Pennello (anche con cambio gb)	Raccolto	Pennello 180°	Cosacco a 2	Pennello 270°	Raccolto 180°
	Gatto	Enjambée (min. 90°)	Cosacco 1 piede	Enjambée sul posto (min.160°)	Enjambée (min. 160°)	Enjambée
		Enjambée sul posto (min.90°)	Salto Sforbiciata	Sisonne (apertura 160°)	Sisonne (apertura 180°) O Enj sul posto 180°	
<b>GI RI</b>	180° giro a/l sugli avampiedi	180°giro a/l arto libero in posizione libera	180° giro a/l gb a 45°	Mezzo giro in passé mezzo giro in passé con altra gb	Giro in passé 360° O 180°giro a/l gb a 90°	Giro 360° gb tesa libera
<b>EQUILIBRI</b>	Equilibrio libero su pianta (2")	Tenuta della gb tesa impugnata oltre 90° su pianta (2")	Tenuta della gb tesa a 90° su pianta (2") O Orizzontale (2")	Verticale div sag di passaggio (apertura min 160°)	Tenuta della gb tesa impugnata oltre 90° in relevé (2")	Verticale ritta (2")
	Candela (2")	Tenuta gb libera in relevé	Vert cambio gb O Sforbiciata	Vert di slancio (unire gb in Vert)		Vert div sag + Pennello
<b>ACRO</b>	Cap ind partenza/arrivo libero	Cap ind arrivo sui piedi (no partenza da supini)	Serie: Ponte (segnato) + Rov indietro	Rov ind	Cap av senza mani	Cap av + Pennello
	Cap av fermata	Cap av arrivo in piedi	Ruota		Tic Tac	Rov avanti
	Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse	Ponte (2")		Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse distensione in verticale		
				Vert Cap fermata		Vert Cap rotolata arrivo in piedi
<b>USCITE</b>	Salto Raccolto (in punta o di lato)	Pennello 180° (in punta o di lato)	Raccolto 180°	Pennello 360° o superiore	Rib av	Rondata 180°
	Pennello (in punta o di lato)	Ruota a quattro appoggi (solo per Esordienti)	Da fermi: Salto carpio div (apertura min 160°)	Rondata	TA Salto Giro av racc (con Battuta)	TA Salto Ind Racc (da fermo) O TA Salto Giro av Carpiato

**NOTE Utilizzo della pedana nelle Entrate:** libero - Scegliere un solo elemento dalle celle dove ne sono presenti due

**Se non diversamente specificato, Tenuta della gamba avanti/laterale/indietro e Impugnata con una o due mani - Verticale Div Sag di passaggio: apertura min 160°; gb in linea con l'attrezzo - Entrate: staccata frontale: consentito aiutarsi con entrambe le mani per raggiungere la posizione da mantenere per 2" con una sola mano appoggiata**

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

<b>GAF SPECIALITA' TRAVE</b>		<b>Valore</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	

**Corpo Libero**

	0.1 0	0.20	0.30	0.40	0.50	
				<b>ABBUONO solo Allieve (0.40)</b>	<b>ABBUONO Jr A (0.50)</b>	<b>ABBUONO Jr B e Sr (0.50)</b>
ACRO	Cap avanti (partenza ed arrivo liberi)	Cap saltata (piccolo tuffo)	Tuffo O Rov av	Ribaltata a 1	Rib av a 2 (anche con ) pennello	Salto giro av raccolto
	Cap indietro (partenza ed arrivo liberi)	Rov ind	Rov ind araba O Cap ind alla Vert br piegate	Cap ind alla Vert br tese		Cap ind alla Vert con 180°**
			Tic Tac		Ruota senza mani	Ribaltata av senza mani
	Ruota (anche con 1 br)	Ruota spinta/ saltata	Rondata	Flic smezzato	Flic unito	Salto giro ind raccolto
		Vert Cap	Cap av + Vert a gb unite e flesse	Cap av + Vert a gb Div	Cap av + Vert a gb unite e tese	<b>Verticale 360° + Cap av **</b>
VERTICALI	Vert di passaggio (1 gb e bacino in verticale)	Vert unita di passaggio	Vert 180°	Vert ritta (2") O Vert di forza partenza gb div (discesa libera)	Vert 360°	Vert 540°
SALTI	Gatto o	Gatto 180°		Gatto 360°		Gatto 540°
		Cosacco ad 1	Cosacco a 2		Cosacco a 2 con 180°	Cosacco a 2 con 360°
	Sforbiciata tesa	Enj con ¼ giro (ap.90°)	Enj con ¼ giro (ap.135°)	Enj min 160°	Enj min 180°	Enjambée cambio
	Enjambée sul posto (apertura 90°)	Enjambée (apertura 90°)	Enj sul posto (min.160°)	Enj sul posto (180°)	Carpio div/unito	Enj sul posto con 180° di rotazione
	Pennello (anche con 180°)	Raccolto	Raccolto 180°	Pennello 360°	Raccolto 360°	Pennello 540°
GIRI		Mezzo giro 180° in Passé	Giro 360°	1 Giro e mezzo 540°		Due giri perno 720°
	180° giro a/l arto libero	180° giro a/l gb a 45°	180° giro a/l con gb a 90° O Giro 360° con gb a45°	180° giro a/l con gb impugnata	Giro 360° a/l con gb a 90°	Giro 360° a/l con gb impugnata
MOBILITÀ	Seduti gb div e tese: flessione del busto av arrivo petto a terra	Ponte 2"	Staccata sag (2") senza aiuto	Staccata fr (2") senza aiuto		

**\*\*Vedi specifica sulle Linee Guida Tecniche e di Giuria 2019 a pag.15**

Copia società GAF SUOLO		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
GAF SPECIALITÀ SUOLO		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

## **PENALITÀ ALCUNE INDICAZIONI**

***PER LE INDICAZIONI COMPLETE SI RINVIA AL CODICE DEI PUNTEGGI 2019 e ALLE LINEE GUIDA TECNICHE E DI GIURIA 2019***

### **FALLI GENERALI:**

- Caduta: penalità 0,50
- Aggrapparsi per non cadere: penalità 0,30
- Suggerimenti del tecnico alla ginnasta: penalità 0,30
- Non terminare l'esercizio per volontà della ginnasta: penalità 3,00
- Esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti): penalità 3,00
- Elemento mancante: penalità 0,50 per ogni elemento + 0,50 per errata composizione
- Elemento non riconosciuto: penalità 0,50
- Esigenza mancante: penalità 0,50
- Insufficiente maturità della ginnasta: penalità 1.00
- Fuori Tempo: penalità 0.10
- Per Corpo Libero e Trave: Bonus Artisticità fino a 0.30 e Bonus Espressività fino a 0.20

### **CORPO LIBERO:**

- Non è consentito legare le verticali tenute o con rotazione tra di loro
  - Verticale di passaggio a gambe unite: consentito scendere in Capovolta ma sarà, comunque, considerato come un solo elemento
- Serie Acrobatica – possibilità di combinazioni:
- Capovolta + Verticale a gb flesse, discesa in Capovolta e Verticale a gb divaricate (o contrario)
  - Capovolta + Verticale a gb divaricate, discesa in Capovolta e di seguito Verticale a gb tese (o contrario)
- Non è necessario aggiungere una Capovolta tra i due elementi
- Nei salti ginnici con avvitamento il salto può essere fatto in qualsiasi fase della rotazione, l'importante è che si veda correttamente la forma del salto.

### **TRAVE:**

- L'uso della pedana nelle Entrate alla Trave, è libero
- Entrata Capovolta Fermata: non sollevare le spalle prima di cadere → elemento non riconosciuto
- Entrata Capovolta avanti: il rotolamento deve essere continuo. In caso di caduta l'elemento è valido se il bacino è staccato dalla T
- Trave Alta - Entrata ad 1 piede: battuta a piedi pari o a un piede
- Trave Alta – dalla Squadra Capovolta avanti: non è consentito fermare la Capovolta; ci deve essere il rotolamento. Se la caduta avviene prima di appoggiare i piedi nella Capovolta, verrà assegnata la squadra
- Entrate dove richiesto presalto e battuta in pedana, se non eseguito → elemento non riconosciuto
- Verticale 2": se si cade dopo aver eseguito correttamente l'elemento, quest'ultimo verrà riconosciuto se almeno un piede arriverà sull'attrezzo
- Uscita Ruota: da eseguire su quattro appoggi, altrimenti penalità 0.50, e non spinta, altrimenti non verrà riconosciuta.
- Non tentare l'uscita: penalità 0,50

### **PARALLELE:**

- Slancio intermedio (presa di slancio): penalità 0,30
- Oscillazione a vuoto: penalità 0,30
- Sfiorare l'attrezzo/tappeto con i piedi: penalità 0,30
- Urtare l'attrezzo/tappeto con i piedi: penalità 0,50

## **TRAMPOLINO E VOLTEGGIO**

Invalidità del salto: punti 0.00:

1. Rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana o i tappeti
2. Non toccare i tappeti con le mani
3. Non utilizzare la protezione della pedana nei salti provenienti dalla Rondata (Il tappeto può essere staccato o posizionato sopra la pedana)
4. Poggiare una o ambedue le mani sulla pedana nei salti provenienti dalla Rondata
5. Battuta con i piedi non contemporanei □ Battuta in pedana con un solo piede
6. Aiuto durante il salto
7. Arrivo non con i piedi
8. Salto eseguito così male da non poter essere riconosciuto

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

### **TRAMPOLINO:**

- Capovolta saltata e tuffo: Non poggiare la schiena durante il rotolamento → Salto Nullo  
Rimbalzare all'arrivo penalità 0.50 fisso
- Segnare un punto di riferimento per la battuta al trampolino: penalità 0,30

### **VOLTEGGIO:**

- RUOTA ARRIVO COSTALE (SPECIALITÀ): battuta a piedi pari eseguire un  $\frac{1}{4}$  di giro con le mani, evidente repulsione delle spalle e arrivo costale a gambe divaricate semi-piegate. L'apertura delle gambe può avvenire prima o dopo la fase di spinta delle spalle. Passaggio non costale per tutta la durata del salto penalità p.1.00

I Volteggi:

Ribaltata arrivo a 20 cm,- mani a 80 cm e arrivo con i piedi sul rialzo- si esegue senza soluzione di continuità. In caso non siano continui si riconosce la Ribaltata.

Rondata + Flic si esegue tutto su 80 cm senza soluzione di continuità

*Rondata in pedana + Flic si esegue senza soluzione di continuità*

