



DIREZIONE NAZIONALE AICS



PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA
ARTISTICA FEMMINILE

OTTOBRE 2021

Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità non espressamente specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria" si farà riferimento al **Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore** (<http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/wag/CODE%20OF%20POINTS%202017-2020%20-%20ENG.pdf>) e ([http://www.federginnastica.it/DOCUMENTI/codice dei punteggi](http://www.federginnastica.it/DOCUMENTI/codice%20dei%20punteggi)) ed eventuali aggiornamenti.

COMPETIZIONI

1	Possono partecipare ai campionati Nazionali, Regionali o Provinciali tutte le Associazioni Sportive affiliate all' AICS per l'anno in corso.
2	Possono partecipare ai campionati Nazionali, Regionali o Provinciali tutte le ginnaste in regola con il tesseramento Agonistico AICS per l'anno in corso
3	Possono partecipare ai campionati Nazionali, Regionali o Provinciali tutti i tecnici in regola con il tesseramento AICS per l'anno in corso. <u>IN CAMPO GARA sono ammessi fino ad un max di 2 tecnici per società con divisa societaria.</u>
4	Per il <u>1° grado punti 1,50 - 2,00 e punti 3,00</u> oltre al <u>2° grado, 3° grado, il 1° Grado Punti 1,00 e SPECIALITA'</u> sono AMMESSE al Campionato Nazionale 2021 tutte le ginnaste in regola con il tesseramento AGONISTICO AICS per l'anno in corso e provviste di CERTIFICATO MEDICO.
5	Ogni ginnasta può scegliere il GRADO di difficoltà su cui cimentarsi se la sua età è prevista dal Regolamento.
6	Si può accedere al Campionato Nazionale nello stesso grado di difficoltà o Superiore rispetto al Campionato Provinciale o Regionale.
7	NOTE: Le ginnaste tesserate AICS e tesserate alla FGI sezioni SF, GPT, Trampolino, Aerobica o Ritmica possono partecipare liberamente a tutti i gradi nella loro categoria di appartenenza.

CLASSIFICHE Individuali o Squadra

8	Nelle gare Individuali sono previste 4 "Formule" per la compilazione delle classifiche: - somma dei 2 migliori punteggi su 3 attrezzi (1° Grado Punti 1,00): Premiazione a Fasce (20% ORO, 40% ARGENTO, 40% BRONZO) - somma dei 2 migliori punteggi su 3 attrezzi (1° GRADO PUNTI 1,50 - 2,00) - somma dei 3 migliori punteggi su 4 attrezzi (1° GRADO PUNTI DUE, 1° GRADO PUNTI TRE - 2° e 3° GRADO) - SPECIALITA': La gara di specialità è prevista per tutti i Gradi e tutte le Categorie che presentano almeno 15 ginnaste iscritte La Classifica di Specialità verrà stilata dai punteggi conseguiti durante la prova individuale o a squadre oppure se una ginnasta intende portare soltanto alcuni attrezzi. La ginnasta sarà premiata sul singolo attrezzo fino ad un massimo di 2. Qualora l'atleta risulterà presente sul podio All round della categoria prescelta non verrà premiata all'attrezzo.
9	- GARA A SQUADRA: Prevista nei Gradi 1° Grado p. 1,50 (2 attrezzi su 3) e 1° Grado p. 2,00 (3 attrezzi su 4); Verranno suddivise nelle Cat. A Cat. B - C Cat. Jr - Sr Possono salire all'attrezzo un minimo di 3 fino ad un max di 6 ginnaste. Verranno presi in considerazione i migliori 3 punteggi per ogni attrezzo, 2 attrezzi su 3 (nel 1° Grado p. 1,50) e i migliori 3 punteggi per ogni attrezzo, 3 attrezzi su 4 (nel 1° Grado p. 2,00) per la classifica finale.
10	Le Classifiche verranno stilate suddividendo le ginnaste nel seguente modo: - 1° GRADO PUNTI UNO - 2 Attrezzi (riservato Ginnaste AICS) suddivise nella Categoria Piccole e Giovani - 1° GRADO PUNTI 1,50 - 2 Attrezzi (riservato Ginnaste AICS) suddivise in Categoria A,B,C, Junior e Senior. - 1° GRADO PUNTI DUE - 2 Attrezzi (riservato Ginnaste AICS) suddivise in Categoria A,B,C, Junior e Senior. - 1° GRADO PUNTI DUE - 3 Attrezzi (riservato Ginnaste AICS) suddivise in Categoria A,B,C, Junior e Senior. - 1° GRADO PUNTI TRE - 3 Attrezzi (riservato Ginnaste AICS) suddivise in Categoria A,B,C, Junior e Senior. - 2° GRADO AICS (riservato Ginnaste AICS) suddivise in Categoria A,B,C, Junior e Senior. - 2° GRADO FGI (riservato Ginnaste FGI-GAF) suddivise in Categoria A,B,C, Junior e Senior. - 3° GRADO (OPEN - Ginnaste AICS e FGI-GAF) suddivise in Categoria A,B,C, Junior e Senior. - SPECIALITA' - Prevista in TUTTI I GRADI e in TUTTE le CATEGORIE che presentano almeno 15 ginnaste iscritte - SQUADRA p. 1,50 - p.2,00 (3 attrezzi) suddivise in Categoria A, B-C, JUNIOR - SENIOR
11	In caso di PARIMERITO verrà premiata la ginnasta più giovane nelle categorie Piccole - Giovani - A - B - C. Viceversa, verrà premiata la ginnasta più matura nelle categorie Junior e Senior.
12	NOTA: Le ginnaste della Categoria A - AICS nate nel 2013 (8 anni compiuti) per l' A.S. 2021 <u>possono scegliere</u> di partecipare alle gare previste con il Programma 1° GRADO PUNTI 1,00 - 1,50 - 2,00; Se una ginnasta nel Campionato Provinciale o Regionale partecipa con il Programma 1° Grado Punti 1,00 potrà successivamente passare alle gare di 1° GRADO punti 1,50/2,00 ma non viceversa.
13	NOTA: Le ginnaste della Categoria A nate nel 2013 (8 anni compiuti) per l' A.S. 2021 (tesserate AICS e alla FGI) al momento della loro partecipazione, nell'anno in corso, a gare del Campionato GOLD e Campionato di Serie C - FGI, potranno partecipare solo a gare del 2° opp. 3° GRADO (Ginnaste FGI-GAF) come da Programma.

PASSAGGIO OBBLIGATORIO DI LIVELLO

13	Le Campionesse Italiane 2020 dovranno obbligatoriamente salire di livello per l'anno 2021. Salire di livello significa CRESCERE di CATEGORIA (in base allo scatto d'età) oppure AUMENTARE di GRADO, se per età la categoria non cambia. Es. 1 - CRESCERE di CATEGORIA - (Nel 2020) - Se l'anno di nascita, della Campionessa Italiana Junior 2 Attrezzi punti 2,00, è il 2005, la ginnasta nell'anno successivo (2021) dovrà iscriversi Obbligatoriamente alla Categoria 1° Grado 2 Attrezzi Punti 2,00 Senior o superiori; Es. 2 - AUMENTARE DI GRADO - (Nel 2020) - Se l'anno di nascita, della Campionessa Italiana Junior 2 Attrezzi punti 2,00, è il 2006, la ginnasta nell'anno successivo (2021) dovrà iscriversi Obbligatoriamente alla Categoria 1° Grado 3 Attrezzi Punti 2,00 o superiori;
----	---

SPECIFICHE TECNICHE: VOLTEGGIO

Gradi di Difficoltà:	1° GRADO PT DUE/TRE	2° GRADO Aics / Fgi-Gaf	3° GRADO Open
CATEGORIE	 A: nate 2013 (8 Anni compiuti) - 2012	 A: nate 2013 (8 Anni compiuti) - 2012	 A: nate 2013 (8 Anni compiuti) - 2012
	B: nate 2011-2010	B: nate 2011-2010	B: nate 2011-2010
	C: nate 2009-2008	C: nate 2009-2008	C: nate 2009-2008
	JUNIOR: nate 2007-2006	JUNIOR: nate 2007-2006	JUNIOR: nate 2007-2006
	SENIOR: nate 2005 e prec.	SENIOR: nate 2005 e prec.	SENIOR: nate 2005 e prec.
Richieste Tecniche	2 Salti a scelta Tabella 1° GRADO: Ogni salto deve essere di righe differenti	2 Salti a scelta Tabella 2° GRADO: Ogni salto deve essere di righe differenti	1 o 2 Salti a scelta Tabella 3° GRADO: Ogni salto deve essere di righe differenti
Colonne	da p. 0,50 a p. 2,00 (A-B-C-J-S)	da p. 0,50 a p. 4,50	da p. 2,50 a p. 6,50
	da p. 0,50 a p. 3,00 (A-B-C-J-S)		
Attrezzatura	TIPO A: Tappetoni h. cm 60 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario).	TIPO A: Tappetoni h. cm 60 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario).	Ginnaste di Cat. A e B: <u>volteggi di TIPO B oppure di TIPO C oppure TIPO D oppure</u>
	TIPO B: Tappetoni h. cm 80 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario).	TIPO B: Tappetoni h. cm 80 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario).	TIPO E: Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. h80 + Tappetone h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm posto verticalmente) con arrivo su Tappetoni h.120cm
	TIPO C: Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. h80 + Tappetone h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm posto in orizzontale) con arrivo su Tappetoni h.80 cm	TIPO C: Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. h80 + Tappetone h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm posto in orizzontale) con arrivo su Tappetoni h.80 cm	Ginnaste di Cat. C - J - S: TIPO
	TIPO D: Tappetoni altezza 80 cm. + Tappeto (h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm.) posto al centro per lungo (dist. libera dal bordo Tappetone) + (sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)	TIPO D: Tappetoni altezza 80 cm. + Tappeto (h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm.) posto al centro per lungo (dist. libera dal bordo Tappetone) + (sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)	E: Tavola Volteggio h. cm 125 arrivo sui Tappeti Regolamentari (Tappeto h. 20 cm. + sovrapposto Tappeto h. 10 cm.)
	TIPO F (solo JUNIOR e SENIOR): Tavola Volteggio h. cm 125 arrivo sui Tappeti Regolamentari		
Punt. Finale	Media tra i 2 Salti		1 o 2 Salti - vale il migliore
Composizione Punteggio	GIURIA "D": Valore del Salto GIURIA "E": punti 10,00 meno penalità esecutive.		
PUNTEGGIO FINALE	(Punt. "D" + Punt. "E" 1° Salto) + (Punt. "D" + Punt. "E" 2° Salto): 2		Punteggio "D" + Punteggio "E"

Specifiche Tecniche

- La ginnasta ha facoltà di scegliere i salti differenti (uno per ogni riga richiesta) e l'allenatore dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria (nonchè dichiararne la successione) apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, il **numero di esecuzione (1° o 2°)** a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà i salti realmente eseguiti senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".
- In tutti i salti in cui è previsto l'uso dei Tappetoni (Tipo A o B) si può sovrapporvi un tappetino tipo "sarneige" (posto al centro per lungo a distanza libera dal bordo dei Tappetoni) a discrezione del Presidente di Giuria; nei salti in cui è previsto il Tapp. da 80 cm + Tapp. (lungh. 200 cm, largh. 100 cm, e h. 40 cm) posto all'inizio di traverso o al centro per lungo a dist. libera dal bordo Tappetoni, è possibile sovrapporre a quest'ultimo un tappetino tipo "sarneige" a discrezione del Responsabile della Giuria.
- Solo nel caso di RINCORSA A VUOTO dichiarata dalla "Giuria D" la ginnasta ha la facoltà di ripetere un salto appartenente alla stessa riga. In questo caso il punteggio ottenuto in tale **ripetizione** sostituirà a tutti gli effetti il punteggio precedentemente assegnato e sarà utilizzato per la definizione della nota finale a cui verrà detratta una **penalità fissa di punti 1,00** per aver effettuato la ripetizione del salto, **penalità che si applica al salto ripetuto** [Punteggio Finale per 1° e 2° GRADO = [(Punt. 1° Salto meno penalità di punti 1,00) + Punt. 2° salto] : 2; [Punteggio Finale per 3° GRADO = Punteggio del Salto eseguito meno penalità Punti 1,00].
- SALTI SUI TAPPETONI:** Per quanto riguarda i Salti con arrivo in "AVANTI" non sono da considerare come penalità i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono), ugualmente nei Salti con arrivo "INDIETRO" non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino).
- SALTI SU TAPPETONI (TIPO C o D o E)** [Tapp. h. 80 cm con sovrapposto un Tappeto (100 cm largh, 200 cm lungh, 40 cm h) posto al centro per lungo a distanza libera dal bordo dei Tappetoni]: Per quanto riguarda i Salti l'arrivo è previsto sopra il Tappetone sovrapposto; non è prevista alcuna penalità per i Salti con arrivo in "AVANTI" per i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono o discesa dal Tappeto sovrapposto); ugualmente nei Salti con arrivo "INDIETRO" non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino o discesa dal Tappeto sovrapposto); Altresì l'arrivo fuori lateralmente al Tappeto sovrapposto incorrerà nelle penalità previste per il "Fuori Riga" del **C.d.P. FGI in vigore.**
- Per il 3° GRADO si possono eseguire 1 o 2 salti scelti liberamente nelle due righe purchè diversi. Per la formulazione del punteggio totale vale il punteggio del salto eseguito o il punteggio migliore dei 2 salti eseguiti.

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma sulle penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG.



SPECIFICHE TECNICHE: PARALLELE ASIMMETRICHE - TRAVE - CORPO LIBERO

Gradi di Difficoltà:	1° GRADO DUE/TRE	2° GRADO Aics/Fgi	3° GRADO Open
CATEGORIE	A: nate 2013 (8 anni compiuti) - 2012	A: nate 2013 (8 anni compiuti) - 2012	A: nate 2013 (8 anni compiuti) - 2012
	B: nate 2011-2010	B: nate 2011-2010	B: nate 2011-2010
	C: nate 2009-2008	C: nate 2009-2008	C: nate 2009-2008
	JUNIOR: nate 2007-2006	JUNIOR: nate 2007-2006	JUNIOR: nate 2007-2006
	SENIOR: nate 2005 e preced.	SENIOR: nate 2005 e preced.	SENIOR: nate 2005 e preced.
Richieste Tecniche	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 5 Celle su 5 righe diverse. Contano max 8 celle per il Concorso PUNTI 3,00. Vedi <u>Specifiche Tecniche</u> sotto riportate.	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 8 Celle su 8 righe diverse. Vedi <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 8 Celle su 8 righe diverse. Vedi <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.
Punteggio Massimo	punti 2,00/ punti 3,00	punti 4,50	punti 6,50
Colonne	A-B-C-D-E-F-G-H-I con Valore da punti 0,20 a punti 1,00		
Righe	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10		
	ED (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le caselle eseguite previste nel GRADO di appartenenza (max. 1 per riga). La somma degli E.D. effettuati non potrà mai superare il punteggio massimo previsto dal GRADO di appartenenza : (p. 2,00 per il 1° GRADO e max 5 righe), (p. 3,00 per il 1° GRADO e max 8 righe) (p.4,50 per il 2° GRADO e max 8 righe) e (p.6,50 per il 3° GRADO e max 8 righe). Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti.		
	Punteggio "D" = ED Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive		
PUNT.FINALE	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"		
Attrezzatura	VEDI LE NOTE SPECIFICHE (PAGINA SEGUENTE)		

Specifiche Tecniche

1). Le schede delle Parallele, della Trave e del C.Libero prevedono 10 righe orizzontali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga (in numero massimo previsto dal GRADO di appartenenza) e il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). Nelle celle ove indicato elem. C o D il tecnico dovrà scrivere quale elem. la ginnasta intende eseguire. In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".

2). In ogni caso saranno conteggiate al massimo **5 celle per il 1° GRADO PUNTI DUE**, e **8 celle per il 1° GRADO PUNTI 3, 2° e 3° GRADO**, massimo 1 per riga orizzontale, (quella di maggior Valore), scelte fra tutte quelle presenti nella scheda.

3) Nel caso in cui la ginnasta esegua un maggior numero di elementi previsti dal suo GRADO di difficoltà il giudice scieglierà quelli di maggior valore scartando gli altri. Comunque al massimo un elemento per riga.

4). Per la composizione dell'esercizio alle **PARALLELE** gli elementi possono essere scelti liberamente su tutta la scheda: **max 5 per il 1° GRADO PUNTI DUE e max. 8 per il 1° GRADO PUNTI TRE, 2° e 3° GRADO**. Comunque al massimo 1 elemento per riga.

5). Per la composizione dell'esercizio alla **TRAVE** e al **CORPO LIBERO** verranno conteggiate:

- per il **1° GRADO PUNTI DUE** di difficoltà: **min. 2 e max. 3** movimenti scelti nelle **righe 1-2-3-4-5 (righe parte acrobatica)** e i restanti nelle righe 6-7-8-9-10 (righe parte artistica) per arrivare ai 5 previsti;

- per il **1° GRADO PUNTI TRE, 2° e il 3° GRADO** di difficoltà: **min. 3 movimenti** scelti nelle **righe 1-2-3-4-5 (righe parte acrobatica)** e i restanti scelti nelle righe non ancora usate della scheda per arrivare agli 8 previsti.

6). Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito (se sarà possibile rintracciarlo sulla stessa riga) oppure il valore di un altro elemento eseguito, preso da una cella non conteggiata su una riga non conteggiata.

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG 2017-2020 in vigore.

SPECIFICHE TECNICHE: VOLTEGGIO												
Gradi di Difficoltà:		1° GRADO PT 1,00			1° GRADO PT 1,50			SPECIALITA'				
CATEGORIE		PICCOLE	nate 2015 - 2016 (5 anni compiuti)			A: nate 2013(8 Anni compiuti) - 2012			A: nate 2013(8 Anni compiuti) - 2012			
				B: nate 2011-2010		B: nate 2011-2010						
				C: nate 2009-2008		C: nate 2009-2008						
		GIOVANI	nate 2013 - 2014			JUNIOR:	nate 2007-2006		JUNIOR:	nate 2007-2006		
					SENIOR:	nate 2005 e prec.		SENIOR:	nate 2005 e prec.			
Richieste Tecniche	2 Salti a scelta Tabella 1° GRADO: Ogni salto deve essere di righe differenti				2 Salti a scelta Tabella 1° GRADO: Ogni salto deve essere di righe differenti				2 Salti a scelta Tabella 1° GRADO/ 2° GRADO o il Migliore dei 2 Salti nel 3° Grado: Ogni salto deve essere di righe differenti			
Colonne	da p. 0,50 a p. 1,00				da p. 0,50 a p. 1,50				da p. 0,50 a p. 6,50 in base al grado di appartenenza			
Attrezzatura	TIPO A : Tappetoni h. cm 60 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario).				TIPO A : Tappetoni h. cm 60 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario).				TIPO A : Tappetoni h. cm 60 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario).			
									TIPO B : Tappetoni h. cm 80 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario).			
					TIPO B : Tappetoni h. cm 80 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario).				TIPO C: Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. h80 + Tappetone h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm posto in orizzontale) con arrivo su Tappetoni h.80 cm			
									TIPO D: Tappetoni altezza 80 cm. + tappeto (h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm.) posto al centro per lungo (distanza libera dal bordo del tappetone) + (con sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)			
Punt. Finale	Media tra i 2 Salti											
Composizion e Punteggio	GIURIA "D": Valore del Salto GIURIA "E": punti 10,00 meno penalità esecutive.											
PUNTEGGIO FINALE	(Punt. "D" + Punt. "E" 1° Salto) + (Punt. "D" + Punt. "E" 2° Salto): 2							Punteggio "D" + Punteggio "E"				
Specifiche Tecniche												
1). La ginnasta ha facoltà di scegliere i salti differenti (uno per ogni riga richiesta) e l'allenatore dovrà indicarli sull' apposita scheda da consegnare alla giuria (nonchè dichiararne la successione) apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, il numero di esecuzione (1° o 2°) a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà i salti realmente eseguiti senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".												
2). In tutti i salti in cui è previsto l'uso dei Tappetoni (Tipo A) si può sovrapporvi un tappetino tipo "sarneige" (posto al centro per lungo a distanza libera dal bordo dei Tappetoni) a discrezione del Presidente di Giuria; nei salti in cui è previsto il Tapp. da 80 cm + Tapp. (lungh. 200 cm, largh. 100 cm, e h. 40 cm) posto all'inizio di traverso o al centro per lungo a dist. libera dal bordo Tappetoni, è possibile sovrapporre a quest'ultimo un tappetino tipo "sarneige" a discrezione del Responsabile della Giuria.												
3). Solo nel caso di RINCORSA A VUOTO dichiarata dalla "Giuria D" la ginnasta ha la facoltà di ripetere un salto appartenente alla stessa riga. In questo caso il punteggio ottenuto in tale ripetizione sostituirà a tutti gli effetti il punteggio precedentemente assegnato e sarà utilizzato per la definizione della nota finale a cui verrà detratta una penalità fissa di punti 1,00 per aver effettuato la ripetizione del salto, penalità che si applica al salto ripetuto [Punteggio Finale per 1° e 2° GRADO = [(Punt. 1° Salto meno penalità di punti 1,00) + Punt. 2° salto] : 2; [Punteggio Finale per 3° GRADO = Punteggio del Salto eseguito meno penalità Punti 1,00].												
4). SALTII SUI TAPPETONI: Per quanto riguarda i Salti con arrivo in "AVANTI" non sono da considerare come penalità i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono), ugualmente nei Salti con arrivo "INDIETRO" non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino).												
5). SALTII SU TAPPETONI (TIPO C o D o E) [Tapp. h. 80 cm con sovrapposto un Tappeto (100 cm largh, 200 cm lungh, 40 cm h) posto al centro per lungo a distanza libera dal bordo dei Tappetoni]: Per quanto riguarda i Salti l'arrivo è previsto sopra il Tappetone sovrapposto; non è prevista alcuna penalità per i Salti con arrivo in "AVANTI" per i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono o discesa dal Tappeto sovrapposto); ugualmente nei Salti con arrivo "INDIETRO" non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino o discesa dal Tappeto sovrapposto); Altresi l'arrivo fuori lateralmente al Tappeto sovrapposto incorrerà nelle penalità previste per il "Fuori Riga" del C.d.P. FGI in vigore.												
Per tutto quello che non è previsto da questo Programma sulle penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG.												

PROGRAMMA TECNICO



SPECIFICHE TECNICHE: PARALLELE ASIMMETRICHE - TRAVE - CORPO LIBERO

Gradi di Difficoltà:		1° GRADO PT 1,00		1° GRADO PT 1,50		SPECIALITA'	
CATEGORIE	PICCOLE	nate 2015 - 2016 (5 anni compiuti)	A: nate 2013(8 Anni compiuti) - 2012		A: nate 2013(8 Anni compiuti) - 2012		
			B: nate 2011-2010		B: nate 2011-2010		
			C: nate 2009-2008		C: nate 2009-2008		
	GIOVANI	nate 2013 - 2014	JUNIOR:	nate 2007-2006	JUNIOR:	nate 2007-2006	
SENIOR:			nate 2005 e preced.	SENIOR:	nate 2005 e preced.		
Richieste Tecniche	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 5 Celle su 5 righe diverse. Vedi <u>Specifiche Tecniche</u> sotto riportate.		Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 5 Celle su 5 righe diverse. Vedi <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.		Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 5 Celle su 5 righe diverse. Vedi <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.		
Punteggio Massimo	punti 1,00		punti 1,50		da p. 1,50 a p. 6,50 in base al grado di riferimento		
Colonne	A-B-C-D-E-F-G-H-I con Valore da punti 0,20 a punti 1,00						
Righe	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10						
	<u>ED (elementi di difficoltà)</u> : Somma del valore di tutte le caselle eseguite previste nel GRADO di appartenenza (max. 1 per riga). La somma degli E.D. effettuati non potrà mai superare il punteggio massimo previsto dal GRADO di appartenenza : (p. 1,00 - 1,50 - Specialità p. 1,50 - p.2,00 max 5 righe- p.3,00 - p. 4,50 max 8 righe). Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti.						
	Punteggio "D" = ED Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive						
PUNT.FINALE	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"						
Attrezzatura	VEDI LE NOTE SPECIFICHE (PAGINA SEGUENTE)						
Specifiche Tecniche							
1). Le schede delle Parallele, della Trave e del C.Libero prevedono 10 righe orizzontali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga (in numero massimo previsto dal GRADO di appartenenza) e il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). Nelle celle ove indicato elem. C o D il tecnico dovrà scrivere quale elem. la ginnasta intende eseguire. In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".							
2). In ogni caso saranno conteggiate al massimo 5 celle per il 1° GRADO PUNTI 1,00 - 1,50 - 2,00 - Specialità Punti 1,50 - 2,00 e max 8 celle per Specialità p.3,00 - 2° Grado e 3° Grado massimo 1 per riga orizzontale, (quella di maggior Valore), scelte fra tutte quelle presenti nella scheda.							
3) Nel caso in cui la ginnasta esegua un maggior numero di elementi previsti dal suo GRADO di difficoltà il giudice scieglierà quelli di maggior valore scartando gli altri. Comunque al massimo un elemento per riga.							
4). Per la composizione dell'esercizio alle <u>PARALLELE</u> gli elementi possono essere scelti liberamente su tutta la scheda: max 5 per il 1° GRADO PUNTI 1,00 - 1,50 - SPECIALITA' Punti 1,50 - Punti 2,00 e max 8 celle per Specialità p. 3,00 - 2° Grado e 3° Grado . Comunque al massimo 1 elemento per riga.							
5). Per la composizione dell'esercizio alla <u>TRAVE</u> e al <u>CORPO LIBERO</u> verranno conteggiati: - per il 1° GRADO PUNTI 1,00 - 1,50 - SPECIALITA' Punti 1,50 - 2,00 di difficoltà: min. 2 e max. 3 movimenti scelti nelle <u>righe 1-2-3-4-5 (righe parte acrobatica)</u> e i restanti nelle righe 6-7-8-9-10 (righe parte artistica) per arrivare ai 5 previsti; - per la Specialità p. 3,00 - 2° Grado e 3° Grado di difficoltà: min. 3 movimenti scelti nelle <u>righe 1-2-3-4-5 (righe parte acrobatica)</u> e i restanti scelti nelle righe non ancora usate della scheda per arrivare agli 8 previsti.							
6). Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito (se sarà possibile rintracciarlo sulla stessa riga) oppure il valore di un altro elemento eseguito, preso da una cella non conteggiata su una riga non conteggiata.							
Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG 2017-2020 in vigore.							

NOTE Tecniche e sulle Attrezzature

PARALLELE ASIMMETRICHE



Per le fasi Nazionali e Interregionali è prevista la Tappetatura regolamentare FIG (h. cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita).

Nelle fasi Provinciali e/o regionali si potranno usare tappeti simili (consigliati tappeti da cm 20) che consentano comunque una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.

Per la composizione del punteggio D le Kippe possono essere conteggiate solo 1 volta allo Staggio Superiore ed 1 volta allo Staggio Inferiore.

Le celle con la denominazione "Movimento di Valore "C" o "Superiore" devono essere diverse e l'elemento deve essere indicato nella cella

TRAVE



Per il **1° GRADO (PT.1,00 - PT.1,50 - Specialità p. 1,00 e p.1,50)** è prevista:

- TRAVE h.50 cm da terra con tappeti da circa 6 cm. sotto e per l'uscita

Per il **1° GRADO (PT.2,00 e PT.3,00) e SPECIALITA'** è prevista la possibilità di scegliere tra:

- TRAVE h.50 cm da terra con tappeti da circa 6 cm. sotto e per l'uscita

- TRAVE h.125 cm. da terra con tappeti h. 40 cm sotto la trave e per l'uscita.

Per il **2° - 3° GRADO e Specialità 2° GRADO e 3° GRADO** l'altezza della TRAVE è 125 cm. da terra con Tappetatura da 20 cm sotto e per l'uscita + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita.

Per le fasi Nazionali e Interregionali è prevista la Tappetatura come da FIG h. cm.20 cm sotto e per l'uscita + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita.

Nelle fasi Provinciali e/o regionali si potranno usare tappeti simili (consigliati tappeti da cm.20) che consentano comunque una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.

Nessun movimento della scheda può essere ripetuto (anche se collegato in "serie") eccetto i Flic Flac, le Ruote e le Rondate. Il salto in estensione d'uscita, in quanto elemento preparatorio ad un salto acrobatico, si considera elemento differente rispetto ai salti in estensione ginnici delle righe 7-8-9. Fanno eccezione gli elementi ripetuti all'interno della singola cella.

Le celle con la denominazione "Salto acro min "D" o più diff." devono essere diverse e l'elemento deve essere indicato nella cella

Le celle che contengono il Salto dietro raccolto o carpiato si possono utilizzare entrambe usando però i 2 salti diversi.

In ogni tipo di "Serie" **è consentito** invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.

Durata dell'esercizio : per il **1° GRADO (Punti 1,00 - 1,50 - Punti 2,00 - Specialità p. 1,50 e p. 2,00)** max 60";
per il **1°GRADO PUNTI TRE, 2° e 3° GRADO - (Specialità p. 3,00 - 2° Grado e 3° Grado)** max 90"

CORPO LIBERO



Per le Fasi Nazionali e Interregionali è prevista la Pedana del Corpo Libero regolamentare per 2° e 3° . Per il 1° è possibile l'uso di una striscia elastica per l'acrobatica

Per le Fasi Provinciali e/o Regionali è possibile l'uso di una striscia elastica per l'acrobatica (misure minime: Largh. m.2 x Lungh. m. 17)

Durata dell'esercizio : per il **1° GRADO (Punti 1,00 - 1,50 - 2,00 - Specialità p. 1,50 - 2,00)** max 60";

Durata dell'esercizio : per il **1°GRADO PUNTI TRE, 2° e 3° GRADO - Specialità p. 3,00 - 2° Grado e 3° Grado)** max 90"

In ogni tipo di "Serie" **è consentito** invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella anche nel "Passaggio di Danza" e delle celle G3 e I3.

Per l'esercizio a Corpo Libero **NON** è consentito il brano musicale cantato.

N.B Le tracce sono ammesse soltanto su Penna USB a TRACCIA UNICA

I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel passaggio di danza. Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata sagittale o frontale con apertura 90°/ 180°.

Tutti gli elementi artistici e acrobatici non possono essere ripetuti, tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella, ad esclusione del Flic dietro, della Rondata, della Ribaltata e del Salto in Estensione. Quest'ultimo potrà però essere considerato dalla giuria al massimo 3 volte (in ordine cronologico).

Le celle con la denominazione "Movimento di Valore "C" o Superiore" devono essere diverse e l'elemento deve essere indicato nella cella.

Gli elementi di valore A - B - C - D delle schede di gara fa riferimento a quanto descritto nel Codice Internazionale FIG in vigore.

Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito, per tutto quanto concerne le penalità e per tutto quanto concerne le penalità non espressamente specificate in questo programma si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.

Attrezzatura:	
Tipo A*	Tappetoni altezza 60 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige"). Tipologia di Volteggio: - OBBLIGATORIA per 1° Grado Punti 1,00 - FACOLTATIVA per 1° Grado Punti 1,50 <i>Tutte le Categorie</i> - FACOLTATIVA per la CATEGORIA A del 1° Grado Punti 2,00 e 3,00 - NON PERMESSA per le CATEGORIE B - C - JR - SR del 1° Grado Punti 2,00 e 3,00 e per il 2° e 3 GRADO
Tipo B	Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige"). - FACOLTATIVA per 1° Grado Punti 1,50 <i>Tutte le Categorie</i> - FACOLTATIVA per la CATEGORIA A del 1° Grado Punti 2,00 e 3,00
Tipo C	Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. h80 + Tappetone h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm posto in orizzontale) con arrivo su Tappetoni h.80 cm
Tipo D	Tappetoni altezza 80 cm. + tappeto (h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm) <u>posto al centro per lungo</u> (distanza libera dal bordo del tappetone) + (con sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)
Tipo E	Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. h80 + Tappetone h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm posto verticalmente) con arrivo su Tappetoni h.120 cm
Tipo F	Tavola altezza 125 cm. Arrivo su tappeti regolamentari

Società		Punti		Attrezzi		Categoria	
Ginnasta		1° 2°		2 Att.		GIOVANI C.A. A	
SPECIALITA'		AICS FGI		3 Att.		C.A. B C.A. C Junior Senior	
Grado							
Punteggio "D" (1° Salto)				+		Penalità salto rp. 1° salto	
Falli Esec.				= Punteggio "E"		-	
10,00 -				+		Punteggio 2° salto	
Falli Esec.				= Punteggio "E"		Penalità salto rp. 2° salto	
10,00 -				=			
1° Salto				2° Salto			
Giudice 1				Somma 1°e 2° salto		: 2	
Giudice 2				Punteggio Finala			



SOCIETÀ

GIUDICI

GRADO

1° 2°

SPECIALITA'



SOCIETÀ

GIUDICI

GRADO

1° 2°

SPECIALITA'



SOCIETÀ

GIUDICI

GRADO

1° 2°

SPECIALITA'



SOCIETÀ

GIUDICI

GRADO

1° 2°

SPECIALITA'

 		PROGRAMMA GARE Ginnastica Artistica Femminile 2021 - 2022				GRADO:	CATEGORIA	ATTREZZI e PUNTI	DATA DI NASCITA
		Volteggio				Società:		Ginnasta:	

3° GRADO (Cat. A e B)										
Valore Salto:	2,00	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50	
1 salto a scelta	Riga 1				Ribaltata con arrivo in piedi				Ribaltata: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm	Ribaltata: posa delle mani Tapp.h. 120 cm, arrivo in piedi su h. 120 cm
	Riga 2				Rincorsa: battuta in pedana + Rondata su tappetoni con arrivo in piedi	Ruota Tecnica Kasamatsu	Rondata: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm			Ruota: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm (Attrezzatura Tipo C)
	Riga 3				Rondata in pedana + spinta e arrivo supino o in candela sui tappetoni	Rondata in pedana + Flic Flac			Rondata in pedana + Flic: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm oppure tutto si rialzo	Rondata in pedana + flic flac: posa delle mani Tapp.h. 120 cm con arrivo in piedi h. 120 cm
	Tipo B	Tipo B	Tipo B	Tipo B	Tipo B		Tipo B	Tipo D	Tipo E	

3° GRADO (Cat. C - Jr e Sr)										
Valore Salto:	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	6,00	6,50	
1 salto a scelta	Riga 1		Ribaltata	Yamashita	Ribaltata o Yamashita + 1/2 g (180°) nel 2° volo		Ribaltata o Yamashita + 1 g (360°) nel 2° volo		Ribaltata + Salto Avanti Raccolto o Carpiato	Ribaltata + Salto Avanti Teso
	Riga 2		Rondata	Rondata + 1/2 g (180°) nel 2° volo	Rondata Flic o Rondata + 1 g (360°) nel 2° volo		Yurchenko (Raccolto o Carpiato)	Tsukahara (Raccolto o Carpiato)	Yurchenko Teso	Tsukahara Teso
Tipo F - con TAVOLA										

Attrezzatura:	
Tipo A*	Tappetoni altezza 60 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige"). Tipologia di Volteggio: - OBBLIGATORIA per 1° Grado Punti 1,00 - FACOLTATIVA per 1° Grado Punti 1,50 Tutte le Categorie - FACOLTATIVA per la CATEGORIA A del 1° Grado Punti 2,00 e 3,00 - NON PERMESSA per le CATEGORIE B - C - JR - SR del 1° Grado Punti 2,00 e 3,00 e per il 2° e 3° GRADO
Tipo B	Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige"). - FACOLTATIVA per 1° Grado Punti 1,50 Tutte le Categorie - FACOLTATIVA per la CATEGORIA A del 1° Grado Punti 2,00 e 3,00
Tipo C	Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. h80 + Tappetone h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm posto in orizzontale) con arrivo su Tappetoni h.80 cm
Tipo D	Tappetoni altezza 80 cm. + tappeto (h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm) posto al centro per lungo (distanza libera dal bordo del tappetone) + (con sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)
Tipo E	Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. h80 + Tappetone h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm posto verticalmente) con arrivo su Tappetoni h.120 cm
Tipo F	Tavola altezza 125 cm. Arrivo su tappeti regolamentari

		Società		Ginnasta	
3° GRADO SPECIALITA'		Cat. A		Cat. B	Cat. C
		Junior		Senior	

3° Grado: Max p. 5,50	
Punteggio "D"	Punteggio "E"
(Val. Salto)	
10,00	
-	
=	
Fall Esec.	
=	
Punteggio Salto	

Penalità per salto ripetuto		Penalità direzione arrivo	
meno		meno	

Punteggio Finale	

		Società		Ginnasta	
3° GRADO SPECIALITA'		Cat. A		Cat. B	Cat. C
		Junior		Senior	

Giuria D		Giuria E	
Salto		Punt. Salto	
Penalità salto rip.		Finale	

		Parallele 2021-2022				Società:		Ginnasta:		GRADO e CATEGORIA		ATTREZZI e PUNTI		DATA DI NASCITA	
	A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50	E 0,60	F 0,70		G 0,80	H 0,90	I 1,00					
1		Giro ind con una gamba tesa infilata		Giro addominale indietro		Tempo di capovolta d. all'appoggio libero (-O)			Tempo di capovolta d. all'appoggio libero (+O)	Movimento Valore "C" o superiore					
2	Dall'app.: passaggio lat. di 1 g arrivo in app. con g infilata	Dall'app.: passaggio lat. di 1 g con salto di mano arrivo in app. con g infilata	Da ritto S.I.: saltare alla sospensione allo S.S.	Giro di pianta avanti o indietro a gambe piegate		Giro di pianta av o ind a gambe tese dall'inizio alla fine del giro			Fioretto e stacco con volo da S.I. a S.S.	Movimento Valore "C" o superiore					
3	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio		Dall'appoggio: Slancio ind. a g.div e corpo squad. altezza staggio	Dall'appoggio: Slancio ind. e posa dei piedi sullo staggio	Dall'appoggio: Slancio ind. a g.div e corpo squad. (-O)			Dall'appoggio: Slancio ind. a g.div e corpo squad. (+O)		Slancio ind. a g.div e corpo squad. (V) anche con 180° o più a.l.					
4	Passaggio lat. di ritorno g infilata, arrivo in appog.ritto frontale		S.S.: dall' oscillazione salire all'appogg. in cap. a g tese		Dall'appoggio S.S.: Mezza volta di Petto				Granvolta di petto	Gran volta di petto con 180° o più a.l.					
5	Dall'app. con 1 g infilata 1/2 giro riunendo le gambe in app. ritto frontale		Dall'app.: Bascule con 1 g infilata in presa poplitea	Dall' appoggio: Bascule con 1 g tesa infilata	infilata a 2 g e stacco (anche presa dalla Bascule)	Giro di pianta indietro all'appoggio libero (-O)			Giro di pianta indietro all'appoggio libero (+O)	Movimento Valore "C" o superiore					
6	Dall'app. con 2 g infilate 1/2 giro e arrivo all'app. ritto frontale	Giro addominale avanti gambe flesse (ochetta)		Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)	Kippe staggio basso o Kippe staggio alto	Discesa in dorso terminata all'altezza dello staggio		Granvolta di dorso gd e corpo squadrato	Granvolta di dorso corpo teso gambe unite	Granvolta cubitale (o di dorso) con 180° a.l. o più					
7	Entrata:Saltare all'appoggio ritto frontale	Entrata: Capovolta d all'appoggio ritto frontale (part. libera)	Kippe infilata 1 g in presa poplitea anche con oscillazione	Kippe infilata 1 g tesa o Kippe infilata a 2 g tese	Kippe staggio basso o Kippe staggio alto	Stalder ap. l. (-O)			Stalder ap. l. (+O)	Movimento Valore "C" o superiore					
8		Giro a con una gamba tesa infilata	Giro a con 2 gambe tese infilate		Kippe staggio basso o Kippe staggio alto	Endo ap.l.(-O) o Giro pianta av (-O)			Endo ap.l.(+O) o Giro pianta ap.l. (+O)	Movimento Valore "C" o superiore					
9	Slancio indietro gu (piedi sotto staggio)		Slancio indietro (altezza staggio)	Fuchs		Slancio ind a corpo teso g. unite (tra staggio e orizzontale)			Slancio ind a corpo teso g. unite (sopra l'orizzontale)	Slancio d corpo teso gu (V) anche con 180° o più a.l.					
10	Dall'app.: Slancio d e arrivo a terra fronte allo staggio	Dall'oscillaz. S.S. abbandonare d le impugnature ed arrivo in piedi	Fioretto	Fioretto con 1/2 giro	Salto avanti o indietro raccolto	Salto avanti o indietro a corpo teso			Uscita di valore "B"	Uscita di Valore "C" o superiore					
	TOT. A	TOT. B	TOT. C	TOT. D	TOT. E	TOT. F		TOT. G	TOT. H	TOT. I					
TOT.															
									TOT.						
Legenda: a(avanti) d(dietro) g(gamba/e) gd(gambe divaricate) gu(gambe unite) -O(sotto l'orizzontale) +O (sopra l'orizzontale) V(in verticale) S.I.(Staggio Inf.) S.S.(Staggio Sup.) a.l.(asse longit.)															

Società:

Ginnasta:



Grado			
1°	2°	3°	AICS
Specialità			FGI

Punti		Attrezzi
1,00	1,50	2 Attr.
2,00	3,00	3 Attr.

Categoria			
GIOVANI		Cat: A	
Cat: B	Cat: C	Junior	Senior

GIUDICE 1	GIUDICE 2	Penalità (media tra G1 e G2)	VD	VE (10,00 - penalità)	es.corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

Società:

Ginnasta:



Grado			
1°	2°	3°	AICS
Specialità			FGI

Punti		Attrezzi
1,00	1,50	2 Attr.
2,00	3,00	3 Attr.

Categoria			
GIOVANI		Cat: A	
Cat: B	Cat: C	Junior	Senior

GIUDICE 1	GIUDICE 2	Penalità (media tra G1 e G2)	VD	VE (10,00 - penalità)	es.corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

			Trave 2021-2022 		Società:		Ginnasta:		GRADO e CATEGORIA	ATTREZZI e PUNTI	DATA DI NASCITA
			A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50	E 0,60	F 0,70	G 0,80	H 0,90	I 1,00
Righe parte ACROBATICA	1	Acro. 1	Da rititi: sedersi con arrivo in candela	Capovolta d (partenza-arrivo liberi)	Ponte	Ponte + Rovesciata d	Rovesciata d (partenza- arrivo lib.)	Flic d		2 Flic d	Serie Acro: B + C o più 3 elementi min B
	2	Acro. 2	Capovolta a con passaggio da posizione supina (spalle e glutei toccano contemporaneamente la trave)	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Tic tac con partenza a	Capovolta senza mani	Rovesciata a (partenza- arrivo liberi)	Ribaltata			Salto acro min "D" o più diff.
	3	Acro. 3	Posiz. accosciata: spinta p. uniti in bacino in vert. Con gambe r (coniglietto)	Verticale di slancio con cambio di gamba (sforbiciata)	Verticale di slancio (tenuta 1")	Ruota		Rondata (non collegata con altro elemento)	Rondata + salto in estensione	Salto indietro da fermo (r o k)	Salto acro min "D" o più diff.
	4	Entrate	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque (Trave Bassa)	Posa trasversale delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo (Trave Bassa)	Squadra divaricata	Squadra divaricata (tenuta 2")	Entrata: Verticale d'impostazione e discsa libera	Entrata: Verticale d'impostazione (tenuta 2")			Vert. di imp. + disc. all'orizz. [o all'app. dorsale gu max. sq. (2")]
			Passaggio laterale di una gamba e arrivo a cavallo della trave (Trave Alta)	Staccata Frontale (Trave Bassa o Trave Alta)							
5	Uscite	Salto raccolto o Div. Frontale (min. 90°) oppure salto in estensione	Rondata con appog. mani estemità trave	Ruota sulla trave + Pennello ind.	Rondata + pennello ind.	Salto a r (spinta 2 p) o Salto d r da fermo	Rondata o ruota o flic unito + salto d r	Rondata o ruota o flic unito + salto d. t.	Uscita min. "B"	Uscita min. "C" o sup.	
Righe parte ARTISTICA	6	Salti ginnici spinta a 1 piede	Salto del Gatto o Salto del cosacco (spinta con un piede)		Enjambée (apertura min. 90°)	Enjambée (gamba davanti piego-stendo)	Salto artistico con spinta ad 1 p. valore "B"		Salto artistico con spinta ad 1 p. valore "C"		Salto artistico con spinta ad 1 p. valore "D" o sup.
	7	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Salto in estensione	Salto raccolto o Salto carpiato divaricato o Salto del cosacco	Salto in estensione con 180° al	Enj. sul posto (divar. 90° arrivo a 2 piedi)	Salto artistico con spinta a due piedi di valore "B"		Salto artistico con spinta a due piedi di valore "C"		Salto artistico con spinta a due piedi di valore "D" o sup.
	8	Serie ginnica	Salto in estensione + salto in estensione	Salto in estensione + salto r	Sissonne (apert. min. 90°) + Salto in estensione	Enj + sissonne o Enj + Enj sul posto (apert. min. 90° in tutti i salti)	A + A	A + B	B + B	B + C	C + C o sup.
	9	Serie Mista	Candela + Salto in estensione	Capovolta a + salto in estensione	Verticale in divaricata sagittale + Salto in estens.	Rovesciata d + A	Rovesciata a + A	A + B	B + B	B + C	B + D o sup
	10	Piroette su avamp.	1/2 giro (180°) su 2 piedi	1/2 giro in passè o con gamba libera tesa	1/2 giro in passè o passo + 1/2 giro su 2 piedi	1 giro (360°) in passè o con gamba libera tesa	1/2 giro (180°) con gamba tesa all'orizz. O 1/2 g. (180°) con gamba libera impugnata (apertura 180°)	1 giro e 1/2 (540°) in passè o con gamba libera tesa	1 giro (360°) con gamba tesa all'orizz. O 1 g. (360°) con gamba libera impugnata (apertura 180°)	2 giri (720°) in passè o con gamba libera tesa	1 giro e 1/2 (o più) con g. libera tesa all'orizz. o con g. lib. impugnata (apert. 180°)
TOT.			TOT. A	TOT. B	TOT. C	TOT. D	TOT. E	TOT. F	TOT. G	TOT. H	TOT. I
TOT.											
										TOT.	
Legenda: a=avanti d=dietro l=laterale r=raccolto k=carpiato t=teso gu=gambe unite al =asse longitudinale (Solo flic d, ruota e rondata possono essere ripetuti. Il salto in estensione d'uscita è considerato differente rispetto al salto ginnico) * Nelle Piroette su avampiede per "Passo" si intende l'appoggio della gamba libera del primo giro per entrare nel secondo											

Società				Ginnasta:					
	Grado			Punti		Attrezzi		Categoria	
	1°	2°	3°	AICS	1,00	1,50	2 Attr.	GIOVANI	Cat: A
	Specialità			FGI	2,00	3,00	3 Attr.	Cat: B	Cat: C Junior Senior
GIUDICE 1	GIUDICE 2	Penalità (media tra G1 e G2)	VD	VE (10,00 - penalità)	es. corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE			

Società				Ginnasta:					
	Grado			Punti		Attrezzi		Categoria	
	1°	2°	3°	AICS	1,00	1,50	2 Attr.	GIOVANI	Cat: A
	Specialità			FGI	2,00	3,00	3 Attr.	Cat: B	Cat: C Junior Senior
GIUDICE 1	GIUDICE 2	Penalità (media tra G1 e G2)	VD	VE (10,00 - penalità)	es. corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE			

			Corpo Libero 2021 - 2022				Società:	Ginnasta:	GRADO e CATEGORIA	ATTREZZI e PUNTI	DATA DI NASCITA
			A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50	E 0,60	F 0,70	G 0,80	H 0,90	I 1,00
Righe parte ACROBATICA	1	Acro. 1	Ruota	Rondata + salto in estensione		Rondata + flic + salto in estensione	Rond.+ Salto d r / k	Rondata + flic + salto d r / k oppure Rondata + salto d teso	Rondata + flic + salto d t	salto d t con 360° a.l.	salto d t con 540° a.l. o più
	2	Acro. 2	Capovolta avanti	Capovolta "saltata"	Ribaltata a 1 o a piedi pari o Rib. a p.p. + Pennello	Ribaltata a 1 gamba + Ribaltata a piedi pari + Salto Pennello	Ribaltata a p.p. + flic av	Ribaltata + Salto a r / k	Salto a r + salto a r	Ribaltata + Salto a t	Serie diretta di salti B+B o superiore
	3	Acro. 3		Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Flic avanti	Salto avanti r o k	Ribaltata senza mani	Salto avanti teso	Salto avanti r con 360° a.l.	Salto a t con 360° a.l. o più
	4	Acro. 4	Capovolta indietro	Capovolta d alla Verticale	Rovesciata d	Ruota senza mani opp. Da fermo: flic dietro (smezzato o unito)	Rovesciata d + flic smezzato	Da fermo:flic smezzato + flic unito	Da fermo: flic d smezzato + salto d t smezzato	Rondata + salto tempo + salto in estensione (diretti o indiretti)	Rondata + salto tempo + salto dietro (diretti o indiretti)
	5	Acro. 5	Capovolta a o d + salto in estensione		Presalto da fermo + rondata + pennello	Presalto da fermo + rondata + salto divaricato o carpio o enj.	Flic unito da fermo + salto divaricato o carpiato	Presalto da fermo rondata + salto dietro r	Presalto da fermo rondata + salto dietro teso		Salto Acro C o più
Righe parte ARTISTICA	6	Salti ginnici spinta a 1 piede	Salto del Gatto o Sforbiciata a g. tese	Salto del Gatto con 180°	Salto ginnico spinta ad 1 piede di valore A		Salto ginnico spinta ad 1 piede di valore B		Salto ginnico spinta ad 1 piede di valore C o più		
	7	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Salto r o Salto in estensione (anche con 180°)	Sissonne o Salto del Cosacco	Salto k divaricato o Enjambeè sul posto	Salto r 1/2	Salto in estensione con 360° o Sissonne ad Anello	Salto cosacco con 1/2 g o Salto k div. 1/2g o Enjambeè sul posto 1/2g	Salto artistico con spinta a 2 piedi di valore "B"	Salto artistico con spinta a 2 piedi di valore "C"	
	8	Piroette combinate	1/2 giro su due piedi + passo + 1/2 giro su due piedi	1/2 giro in passè + passo + 1/2 giro su due piedi	1/2 giro in passè + passo* + 1/2 giro in passè	1 giro (360°) in passè + passo* + 1/2 giro in passè	1 giro (360°) in passè + passo* + 1 giro in passè	B + <u>passo*</u> + 1/2 giro (180)	B + <u>passo*</u> + A	D + <u>passo*</u> + 1/2 giro (180)	D + <u>passo*</u> + A
	9	Piroette	1/2 giro (180°) in passè o con gamba libera tesa	1/2 g. (180°) con g. lib. tesa all'orizz. o impugnando g. lib. (apertura 180°)	1 giro (360°) in passè o con gamba libera tesa		Piroetta di valore "B"		Piroetta di valore "C"		Piroetta di valore "D"
	10	Passaggio di danza (tutti spinta 1 piede e diversi)	Chassè + Salto del Gatto	2 salti ginnici diversi spinta ad 1 piede di valore min. A (di cui 1 salto apert. min. 90°)		1 salto ginnico sp.1p. valore A + 1 salto ginnico spinta a 1p. valore B		2 salti ginnici diversi spinta ad 1 piede di valore B		1 salto ginnico sp.1p. valore B + 1 salto ginnico spinta a 1p. valore C	2 salti ginnici diversi spinta ad 1 piede di valore C o più
			TOT. A	TOT. B	TOT. C	TOT. D	TOT. E	TOT. F	TOT. G	TOT. H	TOT. I
TOT.											
										TOT.	
Legenda:	a = avanti d = dietro r = raccolto k = carpiato t = teso s.p.m.= senza posa delle mani El.Ac.V.= Elem Acro di Valore										
Specifiche:	I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel passaggio di danza. Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata 180°. Nelle "Serie" è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella . * Nelle Piroette Combinate per "Passo" si intende l'appoggio della gamba libera del primo giro per entrare nel secondo										

Società				Ginnasta:											
Corpo Libero 				Grado				Punti		Attrezzi		Categoria			
				1°	2	3°	AICS	1,00	1,50	2 Attr.	GIOVANI		Cat: A		
				Specialità		FGI	2,00	3,00	3 Attr.	Cat: B	Cat: C	Junior	Senior		
GIUDICE 1				GIUDICE 2				Penalità (media tra G1 e G2)		VD	VE (10,00 - penalità)		es.corto,linea, tempo,allen., tappetino		PUNTEGGIO FINALE

Società				Ginnasta:											
Corpo Libero 				Grado				Punti		Attrezzi		Categoria			
				1°	2°	3	AICS	1,00	1,50	2 Attr.	GIOVANI		Cat: A		
				Specialità		FGI	2,00	3,00	3 Attr.	Cat: B	Cat: C	Junior	Senior		
GIUDICE 1				GIUDICE 2				Penalità (media tra G1 e G2)		VD	VE (10,00 - penalità)		es.corto,linea, tempo,allen., tappetino		PUNTEGGIO FINALE



PROGRAMMA UNDER 8



Questo Programma tecnico si rivolge alle ginnaste piccole ma tecnicamente più avanzate

- 1) Gli incontri previsti con l'utilizzo di questo programma sono a carattere Individuale.
- 2) Per la composizione degli esercizi sono previste delle schede specifiche:
 - per la Trave e il Corpo Libero composte da 6 righe e 4 colonne;
 - per le Parallele composta da 5 righe e 4 colonne;
 - per la Prova di Forza composta da 6 righe e 5 colonne;
 - per la Prova di Mobilità composta da 6 righe e 3 colonne;
 - il Volteggio composta da 1 riga e 4 colonne;
 dove sono elencati tutti gli elementi di valore crescente.
- 3) Per la composizione degli esercizi tutti gli elementi vanno scelti fra quelli presenti nella relative schede (vedi le Schede specifiche relative alla Trave, al Corpo Libero, alle Parallele, al Volteggio, alla Mobilità e alla Forza) e si dovranno seguire le indicazioni riportate nelle tabelle specifiche degli attrezzi.
- 4) Le ginnaste che possono partecipare a questo programma sono divise in 2 Fasce di età:
5anni e 6 anni - Cat. Piccole
7anni e 8 anni. - Cat. Giovani
- 5) Le ginnaste che possono partecipare a questi incontri fanno parte della **Categoria UNDER 8**
 Nel **2021**: nate **2013 - 2014 - 2015 - 2016 (5 anni compiuti)**.
 Nel **2022**: nate **2014 - 2015 - 2016 - 2017 (5 anni compiuti)**
- 6) Per la formulazione del punteggio alla Trave, al Corpo Libero, alle Parallele e alla Prova di Forza saranno conteggiati i migliori 5 elementi di difficoltà su 6, al Volteggio il migliore dei 2 salti eseguiti, mentre per la Mobilità saranno conteggiati gli elementi eseguiti.
- 7) Alla Trave, al Corpo Libero, alle Parallele e alla Prova di Forza gli esercizi con meno di 5 elementi di difficoltà verranno così penalizzati:
 - **2,00 punti di penalità se si eseguono solo 2 elementi.**
 - Con 1 elemento l'esercizio si considera non eseguito.**
- 8) Nelle competizioni il punteggio finale verrà determinato **sommando i punteggi di 5 attrezzi su i 6 eseguiti.**

REGOLAMENTO

INCONTRI E MEETING

Possono partecipare agli incontri previsti per questa categoria tutte le ginnaste in regola con il tesseramento AICS per l'anno in corso.

Per le Ginnaste Tesserate FGI che partecipano al Promo Gaf devono **OBBLIGATORIAMENTE** partecipare a questa gara (UNDER 8), mentre chi svolge il Promo GpT potrà scegliere se fare 1° Grado Punti 1,00 o Under 8

CLASSIFICHE

In questo tipo di gare le classifiche saranno solo a carattere individuale. Negli incontri Provinciali, Regionali, Interregionali e Nazionali è prevista la seguente "Formula" per la compilazione delle classifiche :**Somma dei 5 punteggi su 6 "attrezzi "**

Questo tipo di PROGRAMMA prevede una la classifica a Fasce secondo le seguenti percentuali:

Miglior 20% della Classifica	FASCIA d'ORO
40% della Classifica	FASCIA d'ARGENTO
40% della Classifica	FASCIA di BRONZO

SPECIFICHE TECNICHE:	TRAVE - CORPO LIBERO			
Categoria Unica	per l'anno 2021: nate 2013 - 2014 - 2015 - 2016 (5 anni compiuti) per l'anno 2022: nate 2014 - 2015 - 2016 - 2017 (5 anni compiuti)			
Richieste Tecniche	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 5 celle su 6 righe diverse scelte con le modalità elencate nelle Specifiche Tecniche riportate in basso.			
Punteggio Massimo	punti 5,00			
Colonne	Con valori diversi e riportati sulle schede relative			
Righe	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6			
COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO	E.D. (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le caselle eseguite (max. 1 per riga). La somma degli E.D. effettuati <u>non potrà mai superare</u> il punt. massimo previsto: (p. 5,00). (Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti)			
	punteggio "D" = ED Punteggio "E" = punti 10,00 meno Penalità Esecutive			
PUNTEGGIO FINALE	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"			
Attrezzatura	VEDI LE NOTE SPECIFICHE			
Specifiche Tecniche				
1). Le schede della Trave e del C.Libero prevedono 6 righe orizzontali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga e il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera).				
2). In ogni caso la Giuria conteggerà, per la formazione del punteggio "D", un massimo di 5 celle massimo una per riga orizzontale (quella di maggior Valore) riconoscendo le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".				
3) Nel caso in cui la ginnasta esegua un maggior numero di elementi previsti il giudice scieglierà quelli di maggior valore scartando gli altri ferme restando le penalità esecutive.				
4). Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nell'apposita scheda la ginnasta si vedrà assegnare, se è possibile rintracciare sulla stessa riga l'elemento corrispondente a quanto realmente eseguito, il valore di tale elemento.				

NOTE Tecniche e sulle Attrezzature

	TRAVE	E' previsto l'uso della TRAVE da 125 cm. da terra con Tappetatura da 20 cm sotto e per l'uscita + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita.
		La tappetatura deve comunque consentire una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.
In ogni tipo di "Serie" è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.		
Nessun movimento della scheda può essere ripetuto (anche se collegato in "serie").		
Durata dell'esercizio : massimo 60".		
	CORPO LIBERO	Per tutte le competizioni è sufficiente l'uso di una striscia di acrobatica. (largh. 2 mt x lungh. min 12 mt x spessore minimo 25 mm.)
		Per l'esercizio a Corpo Libero non è consentito il brano musicale cantato.
In ogni tipo di "Serie" è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.		
Nessun movimento della scheda può essere ripetuto (anche se collegato in "serie").		
Durata dell'esercizio : massimo 60".		

SPECIFICHE TECNICHE:	PARALLELE	
Categoria Unica	per l'anno 2021: nate 2013 - 2014 - 2015 - 2016 (5 anni compiuti) per l'anno 2022: nate 2014 - 2015 - 2016 - 2017 (5 anni compiuti)	
Richieste Tecniche	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 5 celle diverse scelte con le modalità elencate nelle Specifiche Tecniche riportate in basso.	
Punteggio Massimo	punti 5,00	
Colonne	Con valori diversi e riportati sulle schede relative	
Righe	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO	E.D. (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le caselle eseguite (max. 1 per riga). La somma degli E.D. effettuati <u>non potrà mai superare</u> il punt. massimo previsto: (p. 5,00). (Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti)	
	punteggio "D" = ED Punteggio "E" = punti 10,00 meno Penalità Esecutive	
PUNTEGGIO FINALE	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"	
Attrezzatura	VEDI LE NOTE SPECIFICHE	
Specifiche Tecniche		
1). La scheda delle Parallele prevede 5 righe orizzontali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga e il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera).		
2). In ogni caso la Giuria conteggerà, per la formazione del punteggio "D", un massimo di 5 celle massimo una per riga orizzontale (quella di maggior Valore) riconoscendo le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".		
3). Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nell'apposita scheda la ginnasta si vedrà assegnare, se è possibile rintracciare sulla stessa riga l'elemento corrispondente a quanto realmente eseguito, il valore di tale elemento.		

NOTE Tecniche e sulle Attrezzature

PARALLELE ASIMMETRICHE 	Nelle fasi Provinciali, Regionali, Interregionali e Nazionali è prevista la Tappetatura (h. cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita) oppure si potranno usare tappeti simili (consigliati tappeti da cm 20) che consentano comunque una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.
--	---

Specifiche Tecniche:	Volteggio 	
Categoria:	per l'anno 2021: nate 2013 - 2014 - 2015 - 2016 (5 anni compiuti) per l'anno 2022: nate 2014 - 2015 - 2016 - 2017 (5 anni compiuti)	
Richieste Tecniche:	2 salti - vale il migliore	
Colonne:	da 3,50 a 5 punti	
Attrezzatura	TIPO A	da tappetino 10 cm
	TIPO B	Tappetoni altezza 60 cm. + (se necessario tappetino tipo "serneige")
Punteggio Finale	vale il migliore dei 2 salti	
Composizione Punteggio:	GIURIA "D": Valore del Salto GIURIA "E": punti 10,00 meno penalità esecutive	
Punteggio Finale	Punteggio "D" - Penalità di Esecuzione	
Specifiche Tecniche:		
La ginnasta ha la facoltà di eseguire 1 o 2 salti scelti liberamente tra quelli da p. 3,50 a p. 5,00. Per la formulazione del punteggio totale vale il punteggio migliore dei 2 salti eseguiti .		

SPECIFICHE TECNICHE:	MOBILITA'
Categoria Unica	per l'anno 2021: nate 2013 - 2014 - 2015 - 2016 (5 anni compiuti) per l'anno 2022: nate 2014 - 2015 - 2016 - 2017 (5 anni compiuti)
Richieste Tecniche	Si usa tutta la griglia. Si contano al massimo 6 Celle su 6 righe diverse scelte con le modalità elencate nelle Specifiche Tecniche riportate in basso.
Punteggio Massimo	punti 6,00
Colonne	A-B-C con Valore di p. 0,60 - 0,80 - 1,00
Righe	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO	ED (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le caselle eseguite (max. 1 per riga) in ORDINE CRONOLOGICO come descritto.
PUNTEGGIO FINALE	Calcolo del punteggio finale: somma del valore di tutti i movimenti eseguiti
Attrezzatura	VEDI LE NOTE SPECIFICHE
Esecuzione	Gli elementi devono essere eseguiti in progressione nell'ordine descritto sulla griglia.

Specifiche Tecniche e di VALUTAZIONE

- 1). La scheda della Mobilità prevede 6 righe orizzontali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga (per un massimo di 6 elementi) e il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".
- 2). In ogni caso saranno conteggiate al massimo 6 celle, massimo 1 per riga orizzontale (quella di maggior Valore), scelte fra tutte quelle presenti nella scheda.
- 3) Nel caso in cui la ginnasta esegua un maggior numero di elementi previsti il giudice scieglierà quelli di maggior valore scartando gli altri. Comunque al massimo un elemento per riga.
- 4) Per l'assegnazione delle celle delle righe 1-2-3-4-5 -6 della MOBILITA' il giudice confronterà il movimento eseguito con i disegni riportati nelle celle e cercherà quello corrispondente.
- 5) Per vedersi assegnato il valore delle celle delle righe 1-2-3-4-5-6 della MOBILITA' la ginnasta dovrà mantenere la posizione di ogni cella eseguita per almeno 2".
- 6) Esecuzione dell'esercizio: tutti gli elementi vanno eseguiti in successione seguendo l'ordine **cronologico** della scheda (un movimento riga 1, un movimento riga 2, ecc.). L'ordine vale anche per gamba dx e sn, come da figura/descrizione.
- 7). Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nell'apposita scheda la ginnasta si vedrà riconoscere, se è possibile rintracciare sulla stessa riga un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito, il valore di tale elemento.

NOTE Tecniche e sulle Attrezzature

Per tutte le competizioni è sufficiente l'uso di una striscia di acrobatica (largh. 2 mt x lungh. min. 12 mt x spessore min. 25 mm.).

La superficie di esecuzione deve comunque consentire la salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste

SPECIFICHE TECNICHE:	FORZA
Categoria Unica	per l'anno 2021: nate 2013 - 2014 - 2015 - 2016 (5 anni compiuti) per l'anno 2022: nate 2014 - 2015 - 2016 - 2017 (5 anni compiuti)
Richieste Tecniche	Si usa tutta la griglia. Si contano al massimo 6 Celle su 6 righe diverse scelte con le modalità elencate nelle Specifiche Tecniche riportate in basso.
Punteggio Massimo	punti 6,00
Colonne	A-B-C-D-E con Valore di p. 0,20 - 0,40 - 0,60 - 0,80 - 1,00
Righe	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO	ED (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le caselle eseguite (max. 1 per riga) in ORDINE CRONOLOGICO come descritto.
PUNTEGGIO FINALE	Calcolo del punteggio finale: somma del valore di tutti i movimenti eseguiti
Attrezzatura	VEDI LE NOTE SPECIFICHE
Esecuzione	Gli elementi devono essere eseguiti in progressione nell'ordine descritto sulla griglia.

Specifiche Tecniche e di VALUTAZIONE

- 1). La scheda della Forza prevede 6 righe orizzontali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga (per un massimo di 6 elementi) e il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".
- 2). In ogni caso saranno conteggiate al massimo 6 celle, massimo 1 per riga orizzontale (quella di maggior Valore), scelte fra tutte quelle presenti nella scheda.
- 3) Nel caso in cui la ginnasta esegua un maggior numero di elementi previsti il giudice scieglierà quelli di maggior valore scartando gli altri. Comunque al massimo un elemento per riga.
- 4) Nel caso in cui la ginnasta esegua le celle delle righe 1-2-3-4-5-6 della P.F. in modo scorretto (braccia e/o gambe piegate, postura o allineamento scorretti) si vedrà assegnare la metà del valore della cella. Il giudice cercherà la cella come eseguita e in più la barrerà con una diagonale per segnalare la metà del valore assegnato.
- 5) Esecuzione dell'esercizio: tutti gli elementi vanno eseguiti in successione seguendo l'ordine **cronologico** della scheda (un movimento riga 1, un movimento riga 2, ecc.).
- 8). Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nell'apposita scheda la ginnasta si vedrà riconoscere, se è possibile rintracciare sulla stessa riga un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito, il valore di tale elemento.

NOTE Tecniche e sulle Attrezzature

Per tutte le competizioni è sufficiente l'uso di una striscia di acrobatica (largh. 2 mt x lungh. min. 12 mt x spessore min. 25 mm.).

La superficie di esecuzione deve comunque consentire la salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste

 		PROGRAMMA GARE Ginnastica Artistica Femminile 2021		UNDER 8		DATA DI NASCITA	
		Trave		Società:		Ginnasta:	
		A - 0,40	B - 0,60	C - 0,80	D - 1,00		
1	Acro	Squadra divaricata (tenuta 2")	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Ponte o Ponte + Rovesciata d	Ruota o Rovesciata. A. o Rovesciata. D.		
2	Piroette su avamp.	½ giro su due piedi in relevè	Su due piedi in relevè: ½ giro + passo + ½ giro	½ giro in passè	½ giro in passè + passo + ½ giro passè		
3	Salto ginnici spinta a 2 piedi	Salto pennello	Salto raccolto	Enjambeè sul posto apertura < o = a 90°	Enjambeè sul posto apertura < o = a 90° + pennello		
4	Equilibrio	Posizione a g. tese e unite in relevè 2"	Posizione in passè 2" a tutta pianta	Posizione in arabesque 2"	Posizione posizione in passè 2" in relevè		
5	Salto ginnici spinta a 1 piede	Salto del gatto	Salto del gatto + Salto del gatto	Enjambeè spinta a 1 piedi apertura fino a 90°	Enjambeè spinta a 1 piedi apertura oltre i 90°		
6	Uscite	Salto raccolto da fermo	Div. Frontale o Carpio da fermo (min. 90°)	Da battuta a ppu salto in estensione	Rondata con appog. mani estemità trave		
		TOT. A	TOT. B	TOT. C	TOT. D		
TOT.							
				TOTALE			
Legenda:	a=avanti d=dietro l=laterale r=raccolto k=carpiato t=teso gu=gambe unite al =asse longitudinale (Il salto in estensione d'uscita è considerato differente rispetto al salto ginnico)						

Società	Ginnasta
---------	----------

Trave 	UNDER 8
--	----------------

GIUDICE 1	GIUDICE 2	Penalità (media tra G1 e G2)	VD	VE (10,00 - penalità)	es.corto,linea, tempo,allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

Società	Ginnasta
---------	----------

Trave 	UNDER 8
--	----------------

GIUDICE 1	GIUDICE 2	Penalità (media tra G1 e G2)	VD	VE (10,00 - penalità)	es.corto,linea, tempo,allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

 		PROGRAMMA GARE Ginnastica Artistica Femminile 2021		UNDER 8		DATA DI NASCITA
		Corpo Libero		Società:		Ginnasta:
		A - 0,40	B - 0,60	C - 0,80		D - 1,00
1	Acro	Verticale	Verticale + capovolta avanti oppure Ruota	Verticale 2"		Presalto rodata
2	Acro2	Capovolta avanti con arrivo in piedi	1 Capovolta avanti con arrivo a gambe divaricate e 1 capovolta avanti con arrivo a gambe unite	Tic Tac		Rovesciata Avanti
3	Acro3	Capovolta dietro	Da seduti a g.tese unite: flessione avanti e capovolta d. con arrivo a g. unite	Ponte + Rov. Dietro		Rovesciata Dietro
4	Salti ginnici spinta a 1 piede	Chassè + chassè	Salto del gatto	Enjambee spinta a 1 piede (apertura 90°)		Enjambee spinta a 1 piede (apertura 160°)
5	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Salto raccolto oppure Salto Cosacco	Sul posto ppu salto frontale o carpiato apertura 90°	Sul posto ppu enjambee apertura 90°		Sul posto ppu enjambee apertura 160°
6	Piroette	½ giro su due piedi in relevè	½ giro in passè	½ giro gamba libera a 45°		1 giro in passè
		TOT. A	TOT. B	TOT. C		TOT. D
TOT.						
				TOTALE		
Legenda:		a=avanti d=dietro l=laterale r=raccolto k=carpiato t=teso gu=gambe unite al =asse longitudinale ppu=piedi pari uniti				

Società	Ginnasta
---------	----------

Corpo Libero 	UNDER 8
--	---------

GIUDICE 1	GIUDICE 2	Penalità (media tra G1 e G2)	VD	VE (10,00 - penalità)	es.corto,linea, tempo,allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

Società	Ginnasta
---------	----------

Corpo Libero 	UNDER 8
--	---------

GIUDICE 1	GIUDICE 2	Penalità (media tra G1 e G2)	VD	VE (10,00 - penalità)	es.corto,linea, tempo,allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

 		PROGRAMMA GARE Ginnastica Artistica Femminile 2021		UNDER 8		DATA DI NASCITA
		Parallele		Società:		Ginnasta:
		A - 0,40		B - 0,60		C - 0,80
		D - 1,00				
1	Entrate	Entrata: Saltare all'appoggio ritto frontale	Entrata: Capovolta d all'appoggio ritto frontale con gambe raccolte (part. libera)	Entrata: Capovolta d all'appoggio ritto frontale con gambe tese (part. libera)	Kippe staggio basso oppure Kippe infilata 1 g	
2	Giri	Dall'app.: Bascule con 1 g infilata, con un oscillazione e risalita in presa poplitea	Dall'app.: Bascule con 1 g infilata risalita in presa poplitea	Giro a o d con una gamba tesa infilata	Giro Addominale d	
3	Slanci Uniti	1 Slancio	3 Slanci	Slancio indietro gu (piedi sotto staggio)	Slancio indietro (piedi sopra staggio)	
4	Slanci Divaricati	1 Slancio laterale della Gamba + 1 Slancio Laterale con l'altra gamba	Dall'app.: passaggio lat. di 1 g con salto di mano arrivo in app. con g infilata	Dall'appoggio: Slancio ind. a g.div e corpo squad. (Sotto lo Staggio)	Dall'appoggio: Slancio ind. a g.div e corpo squad. (Sopra lo Staggio)	
5	Uscite	Capovolta Avanti	Dall'app.: Slancio d e arrivo a terra fronte allo staggio	Fioretto Divaricato	Fioretto Unito	
		TOT. A		TOT. B		TOT. C
TOT.						
				TOTALE		
Legenda: a(avanti) d(dietro) g(gamba/e) gd(gambe divaricate) gu(gambe unite) -O(sotto l'orizzontale) +O (sopra l'orizzontale) V(in verticale) S.I.(Staggio Inf.) S.S.(Staggio Sup.) a.I.(asse longit.)						

Società	Ginnasta
---------	----------

Parallele	UNDER 8
-----------	---------

GIUDICE 1	GIUDICE 2	Penalità (media tra G1 e G2)	VD	VE (10,00 - penalità)	es.corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

Società	Ginnasta
---------	----------

Parallele	UNDER 8
-----------	---------

GIUDICE 1	GIUDICE 2	Penalità (media tra G1 e G2)	VD	VE (10,00 - penalità)	es.corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

	PROGRAMMA GARE Ginnastica Artistica Femminile 2021		UNDER 8	DATA DI NASCITA
	Volteggio	Società:	Ginnasta:	

UNDER 8					
Valore Salto:		3,50	4,00	4,50	5,00
2 salti a scelta vale il migliore	Riga 1	Piccola rincorsa + battuta nel cerchio e arrivo su tappetino da cm. 10	PENNELLO (TAPPETO CM. 60)	Capovolta saltata Tappeto cm. 60	VERTECALE ARRIVO SUPINO
	Riga 2	Piccola rincorsa + battuta nel cerchio e arrivo su tappetino da cm. 10	PENNELLO (TAPPETO CM. 60)	Capovolta saltata Tappeto cm. 61	VERTECALE ARRIVO SUPINO
Attrezzatura:		Tipo A	Tipo B		

Attrezzatura:	
Tipo A	Tappetino 10 Cm
Tipo B	Tappetoni altezza 60 cm. + (se necessario tappetino tipo "serneige")



Società
Ginnasta

UNDER 8



1° Salto 2° Salto

Penalità per salto ripetuto
meno

Penalità direzione arrivo
meno

Punteggio Finale



Società
Ginnasta

UNDER 8

Giuria D Giuria E

Salto Punt. Salto

Penalità salto rip.
Finale



Giuria D Giuria E

Salto Punt. Salto

Finale



Società
Ginnasta

UNDER 8

Punteggio "D" (Val. Salto) + Punteggio Salto =

Fall. Esec. = Punteggio "E" =

10,00 - =

MOBILITA'			UNDER 8 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE 2021		
		SOCIETÀ:	GINNASTA:		ANNO DI NASCITA:
VAL. ELEMENTI		A 0,60	B 0,80	C 1,00	
1	SPACCATA SX (2")				
2	SPACCATA FRONTALE (2")				
3	SPACCATA DX (2")				
4	CHIUSURA UNITA (2")				
5	CHIUSURA DIVARICATA (2")				
6	PONTE (2")				

		UNDER 8																
Società		Ginnasta																
MOBILITÀ		MOBILITÀ																
																		
																		
Punteggio "D"		Punteggio FINALE																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Elementi</th> <th>Eseguiti</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Riga 1</td><td></td></tr> <tr><td>Riga 2</td><td></td></tr> <tr><td>Riga 3</td><td></td></tr> <tr><td>Riga 4</td><td></td></tr> <tr><td>Riga 5</td><td></td></tr> <tr><td>Riga 6</td><td></td></tr> </tbody> </table>		Elementi	Eseguiti	Riga 1		Riga 2		Riga 3		Riga 4		Riga 5		Riga 6		<table border="1"> <tr> <td>Totale Valore Elementi</td> </tr> </table>		Totale Valore Elementi
Elementi	Eseguiti																	
Riga 1																		
Riga 2																		
Riga 3																		
Riga 4																		
Riga 5																		
Riga 6																		
Totale Valore Elementi																		
UNDER 8		UNDER 8																
Società		Ginnasta																
MOBILITÀ		MOBILITÀ																
																		
																		
Punteggio Finale		Punteggio Finale																

FORZA			UNDER 8 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE 2021			
	SOCIETÀ:		GINNASTA:			ANNO DI NASCITA:
	VAL. ELEMENTI	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
1	P.F. 1	Da seduti a GU tese: salire in candela e ritornare in piedi con aiuto delle mani	Da seduti a GU tese: salire in candela + ritorno in piedi ritti SUDM	Da seduti a GU: salire in candela + ritorno in piedi sudm sollevandosi con 1 g in appoggio e l'altra protesa in avanti.	Da seduti a GU: salire in candela + ritorno in piedi sudm con 1 g in appoggio e l'altra protesa in avanti; sedersi a GU e ripetere con l'altra g	Da ritti eseguire 1 capovolta avanti arrivando in piedi con g. in appoggio e l'altra g. protesa avanti e ripetere con l'altra gamba.
2	P.F. 2	Stesi in posizione supina con braccia in alto: eseguire 3 addominali (chiusura a pallina/raccolta e ritorno supino teso)	Stesi in posizione supina con braccia in alto: eseguire 5 addominali (chiusura a pallina/raccolta e ritorno supino teso) + pennello	Stesi in posizione supina con braccia in alto: eseguire 10 addominali (chiusura a pallina/raccolta e ritorno supino teso)	Stesi in posizione supina con braccia in alto: eseguire 5 addominali (gambe sollevate tese sollevando la schiena e toccare i piedi con le mani)	Stesi in posizione supina con braccia in alto: eseguire 8 addominali (gambe sollevate tese sollevando la schiena e toccare i piedi con le mani - Chiusure libretto)
3	P.F. 3	Alzare 1 gamba a 45° (4")	Alzare 1 gamba a 45° (4") e ripetere con l'altra	Alzare 1 gamba a 90 (4")	Alzare 1 gamba a 45° (4") in relè	Alzare 1 gamba a 90° (4") e ripetere con l'altra
4	P.F. 4	Da seduti a g. tese divaricate: appoggiare le mani a terra e sollevarsi in posizione di squadra a g. divaricate	Da seduti a g. tese unite: appoggiare le mani a terra (ai lati delle gambe) e sollevarsi in posizione di squadra a g. unite (tenuta 1")	Da seduti a g. tese divaricate: appoggiare le mani a terra e sollevarsi in posizione di squadra a g. divaricate (tenuta 2")	Da seduti a g. tese divaricate: appoggiare le mani a terra e sollevarsi in posizione di squadra a g. divaricate e passare le gambe dietro (senza toccare il suolo) in posizione prona	Da ritti a g. divaricate appoggiare le mani a terra: salire in verticale libera di forza senza spinta degli arti inferiori
5	P.F. 5	Eseguire 5 salti pennello di seguito	Eseguire 5 salti pennello a raccolta di seguito	Eseguire 5 salti pennello con divaricata frontale (con apertura a 90°)	Eseguire 5 salti pennello con divaricata sagittale (enjambè con apertura a 90°)	Eseguire 3 volte di seguito: 1 salto pennello a raccolta + 1 salto pennello con divaricata frontale (90°) + 1 salto pennello con divaricata sagittale (90°)
6	P.F. 6	In appoggio sulle braccia tese, in posizione prona con appoggio delle ginocchia: eseguire 2 piegamenti sulle braccia	In appoggio sulle braccia tese, in posizione prona con appoggio delle ginocchia: eseguire 5 piegamenti sulle braccia	In appoggio sulle braccia tese, in posizione prona: eseguire 3 piegamenti sulle braccia	In appoggio sulle braccia tese, in posizione prona: eseguire 5 piegamenti sulle braccia	In appoggio sulle braccia tese, in posizione prona: eseguire 8 piegamenti sulle braccia
Legenda: a(avanti) d(dietro) g(gamba/e) gd(gambe divaricate) gu(gambe unite) sudm (senza uso delle mani)						

															
Società		Società													
Ginnasta		Ginnasta													
FORZA		UNDER 8													
															
Punteggio FINALE		Punteggio "D"													
															
Punteggio Finale		Totale Valore Elementi													
UNDER 8		<table border="1"> <tr> <td>Riga 1</td><td></td></tr> <tr> <td>Riga 2</td><td></td></tr> <tr> <td>Riga 3</td><td></td></tr> <tr> <td>Riga 4</td><td></td></tr> <tr> <td>Riga 5</td><td></td></tr> <tr> <td>Riga 6</td><td></td></tr> </table>		Riga 1		Riga 2		Riga 3		Riga 4		Riga 5		Riga 6	
Riga 1															
Riga 2															
Riga 3															
Riga 4															
Riga 5															
Riga 6															