



# DIREZIONE NAZIONALE AICS



# PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

GENNAIO 2024

Questo Programma tecnico si rivolge alle ginnaste che praticano la Ginnastica Artistica consentendo a TUTTE di trovare il grado di difficoltà a loro più congeniale sia che il loro impegno abbia un carattere prettamente ludico-motorio, sia che il loro livello tecnico venga indirizzato verso esercizi più complessi ed evoluti. Inoltre, il Programma tende a privilegiare maggiormente l'esecuzione tecnica corretta del gesto tecnico piuttosto che spingere verso la ricerca di difficoltà superiori a discapito dell'esecuzione, cogliendo lo spirito presente negli obiettivi dello sport per tutti dell'A.I.C.S.

1	Le gare effettuate con l'utilizzo di questo programma sono previste a carattere Individuale o di squadra dove previsto							
2	Per la composizione degli esercizi sono previste delle schede specifiche per ogni attrezzo : - Per il <b>Volteggio</b> la scheda contiene l'elenco dei salti di valore crescente per ogni GRADO di difficoltà; - Per le <b>Parallele</b> , la <b>Trave</b> e il <b>Corpo Libero</b> le schede sono composte da 10 righe e 9 colonne dove sono elencati gli elementi di difficoltà di valore crescente. (Per la compilazione delle schede seguire le indicazioni riportate nelle tabelle specifiche degli attrezzi).							
3	Per la composizione degli esercizi agli attrezzi e per la scelta dei salti al Volteggio tutti gli elementi vanno scelti fra quelli presenti nella relative schede.							
4	Sono previsti 3 GRADI di Difficoltà: <b>1° GRADO</b> , <b>2° GRADO</b> e <b>3° GRADO</b> . Nel caso si tratti di un circuito di più gare o di un Campionato a varie Fasi, dopo aver effettuato la prima competizione in un GRADO dovrà mantenerlo per tutte le gare. Potrà accedere ad un grado SUPERIORE nel Campionato-Trofeo successivo (es. Camp. Provinciale con più fasi deve mantenere lo stesso grado, al Camp. Regionale potrà mantenere lo stesso grado o passare ad un grado superiore). Le ginnaste tesserate FGI che hanno partecipato ai campionati GAF, come sotto indicato, hanno dei limiti di accesso.  <b>Programma FGI Individuale/Duo SILVER LA BASE:</b> AICS a scelta 1°grado Punti 1,00 o 1°grado Punti 1,50 o 1°grado Punti DUE o 1° grado Punti TRE o Superiore <b>Programma FGI Individuale/Duo SILVER e LA AVANZATO:</b> AICS a scelta 1°grado Punti 1,50 o 1°grado Punti DUE o 1° grado Punti TRE o Superiore <b>Programma FGI Individuale/Duo SILVER LB BASE e LB AVANZATO:</b> AICS a scelta 1°grado Punti DUE o 1° grado Punti TRE o Superiore <b>Programma FGI Individuale/Duo SILVER LC BASE:</b> AICS a scelta 1°grado Punti DUE (3 Attrezzi su 4) o 1° grado Punti TRE o Superiore <b>Programma FGI Individuale/Duo SILVER LC AVANZATO:</b> AICS a scelta 1° grado Punti TRE o Superiore <b>Programma FGI Individuale/Duo SILVER LD BASE e LD AVANZATO:</b> AICS a scelta 2° grado FGI <b>Programma FGI Individuale/Duo SILVER LE e LE3:</b> AICS a scelta 3° grado Aics o Fgi <b>Programma FGI Individuale GOLD:</b> AICS 3° grado Open - FGI <b>Programma FGI "Campionato Serie C, Campionato serie B, Campionato serie A" :</b> AICS 3° Grado Open - FGI							
5	Le ginnaste sono suddivise per categoria di età: <b>Categoria A</b> (8 anni compiuti -9 anni); <b>Categoria B</b> (10-11 anni); <b>Categoria C</b> (12-13 anni); <b>Categoria Junior</b> (14 - 15 anni), <b>Categoria Senior</b> (dai 16 anni in su).							
	<b>2023</b>	<b>Categoria Piccole</b> nate 2017-2018 (5 anni compiuti)	<b>Categoria Giovani</b> nate 2015 - 2016 (8anni non compiuti)	<b>Categoria A</b> nate 2015- 2014 (8 anni compiuti)	<b>Categoria B</b> nate 2013-2012	<b>Categoria C</b> nate 2011-2010	<b>Categoria JUNIOR</b> nate 2009-2008	<b>Categoria SENIOR</b> nate 2007 e precedenti
	<b>2024</b>	<b>Categoria Piccole</b> nate 2018-2019 (5 anni compiuti)	<b>Categoria Giovani</b> nate 2016 - 2017 (8anni non compiuti)	<b>Categoria A</b> nate 2016- 2015 (8 anni compiuti)	<b>Categoria B</b> nate 2014-2013	<b>Categoria C</b> nate 2012-2011	<b>Categoria JUNIOR</b> nate 2010-2009	<b>Categoria SENIOR</b> nate 2008 e precedenti
6	<b>Ginnaste A.I.C.S.</b> tesserate solo AICS o anche alla FGI settori GPT-SF che NON partecipano ad ATTIVITA'COMPETITIVE FGI.				<b>Ginnaste F.G.I.</b> tesserate AICS e alla FGI settore GAF che partecipano, nell'anno in corso, a gare inserite nei Campionati individuali Silver e Gold e Campionati di Serie A, B e C, Test FGI GAF.			
7	Per la formulazione del punteggio alle Parallele,Trave e Corpo Libero saranno conteggiati al massimo gli elementi come da seguente tabella. Il Volteggio prevede invece la scelta del/i salto/i a seconda del livello di appartenenza. * 5 elementi per il 1° GRADO PUNTI 1,00 (Categoria Piccole e Giovani (Trofeo) e A,B,C (Campionato) ) - 1,50 - 2,00 (tutte le categorie) - Specialità * 8 elementi per il 1° GRADO TRE max p. 3,00 (tutte le categorie) - Specialità * 8 elementi per il 2° GRADO e 3° GRADO AICS * 10 elementi per il 3° GRADO OPEN							
	<b>1° GRADO PUNTI 1,00</b> Categoria Piccole e Giovani (Trofeo) e A,B,C, JR e SR <b>SPECIALITA'</b> (Come da specifiche tecniche)	<b>1° GRADO PUNTI 1,50</b> (tutte le Categorie) <b>SPECIALITA'</b> (Come da specifiche tecniche)	<b>1° GRADO PUNTI DUE</b> (tutte le Categorie) <b>SPECIALITA'</b> (Come da specifiche tecniche)	<b>1° GRADO PUNTI TRE</b> (tutte le Categorie) <b>SPECIALITA'</b> (Come da specifiche tecniche)	<b>2° GRADO AICS</b> <b>2° GRADO FGI</b> <b>SPECIALITA'</b> (Come da specifiche tecniche)	<b>3° GRADO AICS</b> <b>3° GRADO OPEN - FGI</b> (tutte le Categorie) <b>SPECIALITA'</b> (Come da specifiche tecniche)		
	P.1,00	P.1,50	P. 2,00	P. 3,00	P. 4,50	P. 6,50 3° GRADO AICS VD LIBERO 3° GRADO OPEN - FGI		
8	Per gli esercizi di <b>1° GRADO PUNTI 1,00 - 1,50 - 2,00</b> la <b>penalità</b> per <u>esercizio corto</u> alle Parallele, alla Trave e al Corpo Libero verrà applicata in questo modo:							
	meno punti 2,00 per esercizio con 3 elementi		meno punti 4,00 per esercizio con 2 elementi		Con 1 elemento l'esercizio si considera NON eseguito			
	Per la <b>penalità</b> per <u>esercizio corto</u> alle Parallele, alla Trave e al Corpo Libero della <b>Specialità</b> si fa riferimento al grado di riferimento							
9	Per gli esercizi di <b>1°GRADO PUNTI TRE, 2° e 3° GRADO</b> la <b>penalità</b> per <u>esercizio corto</u> alle Parallele, alla Trave e al Corpo Libero verrà applicata in questo modo:							
	meno punti 2,00 per esercizio con 5 elementi		meno punti 4,00 per esercizio con 4 elementi		meno punti 6,00 per esercizio con 3-2 elementi		Con 1 elemento l'esercizio si considera NON eseguito	
	Per la <b>penalità</b> per <u>esercizio corto</u> alle Parallele, alla Trave e al Corpo Libero della <b>Specialità</b> si fa riferimento al grado di riferimento							
10	Nelle competizioni il punteggio finale verrà determinato sommando i punteggi parziali degli attrezzi previsti per quella di gara.							
	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 <b>Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore</b> ( <a href="https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/28-codici-dei-punteggi.html">https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/28-codici-dei-punteggi.html</a> ) 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 <b>1° grado punti 1,00 - 1,50 - 2,00 e punti 3,00 e 2° grado</b> , sono AMMESSE ai <b>Campionati Nazionali</b> tutte le ginnaste che hanno partecipato ai Campionati Provinciali o Regionali come previsto dal Regolamento Nazionale o Territoriale (salvo deroghe previste nella circolare di convocazione del Campionato), in regola con il tesseramento AGONISTICO AICS per l'anno in corso e provviste di CERTIFICATO MEDICO. Per il <b>3° grado - UNDER 8 - Punti 1,00 PICCOLE e GIOVANI</b> , sono AMMESSE ai Campionati Nazionali tutte le ginnaste (salvo deroghe previste nella circolare di convocazione del Campionato), 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	Nel caso si tratti di un circuito di più gare o di un Campionato a varie Fasi, dopo aver effettuato la prima competizione in un GRADO dovrà mantenerlo per tutte le gare. Potrà accedere ad un grado SUPERIORE nel Campionato-Trofeo successivo (es. Camp. Provinciale con più fasi deve mantenere lo stesso grado, al Camp. Regionale potrà mantenere lo stesso grado o passare ad un grado superiore).
7	Si può accedere al Campionato Nazionale nello stesso grado di difficoltà o Superiore rispetto al Campionato Provinciale o Regionale.
8	<b>NOTE:</b> 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**



	<p>Nelle gare Individuali sono previste 4 "Formule" per la compilazione delle classifiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- somma dei 2 migliori punteggi su 3 attrezzi (1° Grado Punti 1,00 - Piccole e Giovani): Premiazione a Fasce (20% ORO, 40% ARGENTO, 40% BRONZO)</li> <li>- somma dei 2 migliori punteggi su 3 attrezzi (1° GRADO PUNTI 1,00 (A-B-C) - 1,50 - 2,00)</li> <li>- somma dei 3 migliori punteggi su 4 attrezzi (1° GRADO PUNTI DUE, 1° GRADO PUNTI TRE - 2° GRADO - 3° GRADO AICS)</li> <li>- somma dei 4 migliori punteggi su 4 attrezzi (3° GRADO OPEN - FGI)</li> </ul> <p>- SPECIALITA': La gara di specialità è prevista per tutti i Gradi e tutte le Categorie che presentano almeno 15 ginnaste iscritte</p> <p>La Classifica di Specialità verrà stilata dai punteggi conseguiti durante la prova individuale, 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 risultasse presente sul podio All Around della categoria prescelta non verrà premiata all'attrezzo. In caso che la ginnasta si classifichi sul podio a più attrezzi verranno presi i 2 attrezzi con il miglior piazzamento.</p>
8	<p>- GARA A SQUADRA:</p> <p>Prevista nei Gradi 1° Grado p. 1,50 (2 attrezzi su 3), 1° Grado p. 2,00 (3 attrezzi su 4) Verranno suddivise nelle Cat. A - B Cat. C - Jr - Sr</p> <p>Possono salire all'attrezzo un minimo di 3 fino ad un max di 6 ginnaste.</p> <p>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.</p> <p>Prevista nel 1° GRADO p. 3,00 (3 attrezzi su 4) Verranno suddivise nelle Cat. A - B - C Cat. JR e SR Verranno presi in considerazione i migliori 3 punteggi per ogni attrezzo, 3 attrezzi su 4 per la classifica finale.</p>
9	<p>Le <b>Classifiche</b> verranno stilate suddividendo le ginnaste nel seguente modo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1° GRADO PUNTI UNO - 2 Attrezzi (riservato Ginnaste AICS) suddivise nella Categoria <b>Piccole e Giovani</b> (Trofeo) e <b>A, B, C, JR e SR</b></li> <li>- 1° GRADO PUNTI 1,50 - 2 Attrezzi (riservato Ginnaste AICS) suddivise in Categoria <b>A, B, C, Junior e Senior.</b></li> <li>- 1° GRADO PUNTI DUE - 2 Attrezzi (riservato Ginnaste AICS) suddivise in Categoria <b>A, B, C, Junior e Senior.</b></li> <li>- 1° GRADO PUNTI DUE - 3 Attrezzi (riservato Ginnaste AICS) suddivise in Categoria <b>A, B, C, Junior e Senior.</b></li> <li>- 1° GRADO PUNTI TRE - 3 Attrezzi (riservato Ginnaste AICS) suddivise in Categoria <b>A, B, C, Junior e Senior.</b></li> <li>- 2° GRADO AICS (riservato Ginnaste AICS) suddivise in Categoria <b>A, B, C, Junior e Senior.</b></li> <li>- 2° GRADO FGI (riservato Ginnaste FGI-GAF) suddivise in Categoria <b>A, B, C, Junior e Senior.</b></li> <li>- 3° GRADO AICS (riservato Ginnaste AICS) suddivise in Categoria <b>A, B, C, Junior e Senior.</b></li> <li>- 3° GRADO OPEN - FGI (riservato Ginnaste FGI-GAF) suddivise in Categoria <b>A, B, C, Junior e Senior.</b></li> </ul> <p>- SPECIALITA' - Prevista in <b>TUTTI I GRADI</b> e in <b>TUTTE</b> le CATEGORIE che presentano almeno 15 ginnaste iscritte</p> <p>- SQUADRA p. 1,50 - p. 2,00 (3 attrezzi) suddivise in Categoria <b>A - B, C - JUNIOR - SENIOR - SQUADRA p. 3,00</b> suddivise in Categoria <b>A - B - C, JUNIOR - SENIOR</b></p>
10	<p>In caso di PARIMERITO verrà premiata la ginnasta più giovane nelle categorie Piccole - Giovani - A - B Viceversa, verrà premiata la ginnasta più matura nelle categorie C - Junior e Senior.</p>
11	<p><b>NOTA:</b> Le ginnaste della Categoria A -AICS nate nel 2015 (8 anni <b>NON COMPIUTI</b> al momento dell'iscrizione) per l' A.S. 2023 <u>possono scegliere</u> di partecipare alle gare previste con il Programma <b>1° GRADO PUNTI 1,00 Giovani o UNDER 8</b> ; <b>Al momento dell'iscrizione al Campionato Nazionale, la ginnasta avrà compiuto gli 8 anni: Se partecipava al programma UNDER 8 Giovani potrà concludere il suo a.s. nella stessa categoria (Under8 Giovani), se partecipava al 1° Grado Punti 1,00 Giovani, sarà a discrezione dell'allenatore iscriverla al 1° Grado p. 1,00 Giovani o al 1° Grado p. 1,00 A</b></p> <p>Le ginnaste della Categoria A -AICS nate nel 2015 (8 anni <b>COMPIUTI</b> al momento dell'iscrizione) per l' A.S. 2023 possono scegliere di partecipare alle gare previste con il Programma <b>1° GRADO PUNTI 1,00 A - p. 1,50 A - p. 2,00 A - p. 3,00 A - 2° Grado A - 3° Grado A</b>; 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.</p>
12	<p><b>NOTA:</b> Le ginnaste della Categoria A nate nel 2015 (8 anni compiuti) per l' A.S. 2023 (tesserate AICS e <u>alla FGI</u>) 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.</p>

**PASSAGGIO OBBLIGATORIO DI LIVELLO**

	<p>Le Campionesse Italiane 2022 dovranno obbligatoriamente salire di livello per l'anno 2023.</p> <p>Salire di livello significa <b>CRESCERE di CATEGORIA</b> (in base allo scatto d'età) oppure <b>AUMENTARE di GRADO</b>, se per età la categoria non cambia.</p>
13	<p>Es. 1 - <b>CRESCERE di CATEGORIA</b> - (Nel 2021) - Se l'anno di nascita, della Campionessa Italiana Junior 2 Attrezzi punti 2,00, è il 2006, la ginnasta nell'anno successivo (2022) dovrà iscriversi Obbligatoriamente alla Categoria 1° Grado 2 Attrezzi Punti 2,00 Senior o superiori;</p> <p>Es. 2- <b>AUMENTARE DI GRADO</b> - (Nel 2021) - Se l'anno di nascita, della Campionessa Italiana Junior 2 Attrezzi punti 2,00, è il 2007, la ginnasta nell'anno successivo (2022) dovrà iscriversi Obbligatoriamente alla Categoria 1° Grado 3 Attrezzi Punti 2,00 o superiori;</p>

**SPECIFICHE TECNICHE:**

## VOLTEGGIO 1° GRADO e 2° GRADO




	<b>1° GRADO PT DUE/TRE</b>	<b>2° GRADO Aics / Fgi-Gaf</b>
Gradi di Difficoltà:		
<b>CATEGORIE</b>		
	A: nate 2015 (8 Anni compiuti) - 2014	A: nate 2015 (8 Anni compiuti) - 2014
	B: nate 2013-2012	B: nate 2013-2012
	C: nate 2011-2010	C: nate 2011-2010
	<b>JUNIOR:</b> nate 2009-2008	<b>JUNIOR:</b> nate 2009-2008
	<b>SENIOR:</b> nate 2007 e prec.	<b>SENIOR:</b> nate 2007 e prec.
<b>Richieste Tecniche</b>	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
Colonne	<b>da p. 0,50 a p. 2,00</b>	<b>da p. 0,50 a p. 4,50</b>
<b>Attrezzatura</b>	<b>TIPO A:</b> RISERVATO SOLO ALLA CATEGORIA "A" DEI p. 2,00 e p. 3,00 <b>TIPO B:</b> PER TUTTE LE CATEGORIE DI P. 2,00 E P. 3,00 <b>TIPO C:</b> RISERVATO SOLO AI p. 3,00	<b>TIPO B, TIPO C e TIPO D:</b> A SCELTA PER TUTTE LE CATEGORIE <b>TIPO F:</b> A SCELTA SOLO PER LE CATEGORIE JUNIOR e SENIOR
Punt. Finale	<b>Media tra i 2 Salti</b>	
Composizione Punteggio	<b>GIURIA "D": Valore del Salto      GIURIA "E": punti 10,00 meno penalità esecutive.</b>	
PUNTEGGIO FINALE	<b>(Punt. "D" + Punt. "E" 1° Salto) + (Punt. "D" + Punt. "E" 2° Salto): 2</b>	

**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 (nonché 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".  
**Il valore del salto non può superare il VD massimo previsto per il grado di appartenenza.**
- 2). 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. (lung. 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).  
**Ad eccezione della Tipologia "E" dove specificato l'arrivo stoppato.**
- 5). SALTII SU TAPPETONI (TIPO C o D) [Tapp. h. 80 cm con sovrapposto un Tappeto (100 cm largh, 200 cm lung, 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.**
- 6). Per il 3° GRADO C - Jr - SR si possono eseguire 1 o 2 salti scelti liberamente nella Tabella del Codice dei Punteggi (**in caso di 2 salti devono essere differenti**). 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.

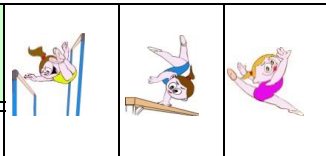
### SPECIFICHE TECNICHE: VOLTEGGIO 3° GRADO AICS e OPEN

Gradi di Difficoltà:	3° GRADO Open - FGI	3° GRADO Open - FGI	3° GRADO AICS
<b>CATEGORIE</b>			
	A: nate 2015 (8 Anni compiuti) - 2014	C: nate 2011-2010	A: nate 2015 (8 Anni compiuti) - 2014
	B: nate 2013-2012	JUNIOR: nate 2009-2008	B: nate 2013-2012
		SENIOR: nate 2007 e prec.	C: nate 2011-2010
		JUNIOR: nate 2009-2008	SENIOR: nate 2007 e prec.
<b>Richieste Tecniche</b>	2 Salti a scelta Tabella 3° GRADO: Ogni salto deve essere di righe differenti	1 o 2 Salti a scelta Tabella 3° GRADO: Ogni salto deve essere di righe differenti	1 o 2 Salti a scelta Tabella 3° GRADO: Ogni salto deve essere di righe differenti
<b>Colonne</b>	<b>da p. 6,00 a p. 10,00</b>	<b>Da Codice dei Punteggi</b>	<b>da p. 2,50 a p. 6,50</b>
<b>Attrezzatura</b>	Ginnaste di Cat. A e B: <b>TIPO B:</b> OBBLIGATORIO PER LA CAT. A <b>TIPO B o TIPO D:</b> A SCELTA PER LA CAT. B	<b>TIPO F:</b> OBBLIGATORIO PER LE CAT. C - J - S	<b>TIPO B, C, D, E:</b> A SCELTA PER TUTTE LE CATEGORIE <b>TIPO F:</b> A SCELTA PER LA CAT. J - S
<b>Punt. Finale</b>	<b>Media tra i 2 Salti</b>	<b>1 o 2 Salti - vale il migliore</b>	<b>Media tra i 2 Salti</b>
<b>Composizione Punteggio</b>	<b>GIURIA "D": Valore del Salto      GIURIA "E": punti 10,00 meno penalità esecutive.</b>		
<b>PUNTEGGIO FINALE</b>	<b>(Punt. "D" + Punt. "E" 1° Salto) + (Punt. "D" + Punt. "E" 2° Salto): 2</b>	<b>Punteggio "D" + Punteggio "E"</b>	

#### 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 (nonché 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".  
**Il valore del salto non può superare il VD massimo previsto per il grado di appartenenza.**
- 2). 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. (lung. 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). 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). **Ad eccezione della Tipologia "E" dove specificato l'arrivo stoppato.**
- 5). SALTI SU TAPPETONI (TIPO C o D) [Tapp. h. 80 cm con sovrapposto un Tappeto (100 cm largh, 200 cm lung, 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); Altri l'arrivo fuori lateralmente al Tappeto sovrapposto incorrerà nelle penalità previste per il "Fuori Riga" del **C.d.P. FGI in vigore.**
- 6). Per il 3° GRADO OPEN C - Jr - SR si possono eseguire 1 o 2 salti scelti liberamente nella Tabella del Codice dei Punteggi (in caso di 2 salti devono essere differenti). 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

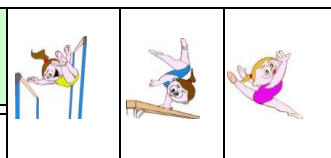
Gradi di Difficoltà:	1° GRADO DUE/TRE	2° GRADO Aics/Fgi
<b>CATEGORIE</b>	<b>A:</b> nate 2015 (8 anni compiuti) -2014	<b>A:</b> nate 2015 (8 anni compiuti) -2014
	<b>B:</b> nate 2013-2012	<b>B:</b> nate 2013-2012
	<b>C:</b> nate 2011-2010	<b>C:</b> nate 2011-2010
	<b>JUNIOR:</b> nate 2009-2008	<b>JUNIOR:</b> nate 2009-2008
	<b>SENIOR:</b> nate 2007 e preced.	<b>SENIOR:</b> nate 2007 e preced.
<b>Richieste Tecniche</b>	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori <b>5 Celle</b> su <b>5 righe diverse</b> . Contano <b>max 8 celle</b> per il Concorso <b>PUNTI 3,00</b> . Vedi <u>Specifiche Tecniche</u> sotto riportate.	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori <b>8 Celle</b> su <b>8 righe diverse</b> . Vedi <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.
<b>Punteggio Massimo</b>	<b>punti 2,00/ punti 3,00</b>	<b>punti 4,50</b>
<b>Colonne</b>	<b>A-B-C-D-E-F-G-H-I con Valore da punti 0,20 a punti 1,00</b>	
<b>Righe</b>	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10</b>	
	<p><b>ED (elementi di difficoltà):</b> Somma del valore di tutte le caselle eseguite previste nel GRADO di appartenenza (max. 1 per riga). La somma degli E.D. effettuati <b>non potrà mai superare</b> il punteggio massimo previsto dal GRADO di appartenenza : (p. <b>2,00</b> per il 1° GRADO e max 5 righe), (p. <b>3,00</b> per il 1° GRADO e max 8 righe) (p. <b>4,50</b> per il 2° GRADO e max 8 righe) <b>Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti.</b></p>	
	<b>Punteggio "D" = ED    Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive</b>	
<b>PUNT.FINALE</b>	<b>Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"</b>	
<b>Attrezzatura</b>	<b>VEDI LE NOTE SPECIFICHE (PAGINA SEGUENTE)</b>	

### 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 10 celle per il 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 10 celle per il 3° GRADO**. Comunque al massimo 1 elemento per riga.
- 5). Per la composizione dell'esercizio alla **TRAVE** e al **CORPO LIBERO** verranno conteggiati:
  - 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° 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 in vigore.**

## PROGRAMMA TECNICO



### SPECIFICHE TECNICHE: PARALLELE ASIMMETRICHE - TRAVE - CORPO LIBERO

Gradi di Difficoltà:	3°GRADO OPEN - FGI	3°GRADO AICS
<b>CATEGORIE</b>	<b>A:</b> nate 2015 (8 anni compiuti) -2014	<b>A:</b> nate 2015 (8 anni compiuti) -2014
	<b>B:</b> nate 2013-2012	<b>B:</b> nate 2013-2012
	<b>C:</b> nate 2011-2010	<b>C:</b> nate 2011-2010
	<b>JUNIOR:</b> nate 2009-2008	<b>JUNIOR:</b> nate 2009-2008
	<b>SENIOR:</b> nate 2007 e preced.	<b>SENIOR:</b> nate 2007 e preced.
<b>Richieste Tecniche</b>	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe diverse</b> . Vedi <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori <b>8 Celle</b> su <b>8 righe diverse</b> . Vedi <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.
<b>Punteggio Massimo</b>		<b>punti 6,50</b>
<b>Colonne</b>	<b>A-B-C-D-E-F-G-H-I con Valore da punti 0,20 a punti 1,00</b>	
<b>Righe</b>	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10</b>	
	<p><b>ED (elementi di difficoltà):</b> Somma del valore di tutte le caselle eseguite previste nel GRADO di appartenenza (max. 1 per riga).</p> <p>La somma degli E.D. effettuati <b>non potrà mai superare</b> il punteggio massimo previsto dal GRADO di appartenenza : (p.10,00 per il 3° GRADO OPEN e max 10 righe) e (p.6,50 per il 3° GRADO AICS e max 8 righe).</p> <p><b>Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Punteggio "D" = ED      Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive</b></p>	
<b>PUNT.FINALE</b>	<b>Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"</b>	
<b>Attrezzatura</b>	<b>VEDI LE NOTE SPECIFICHE (PAGINA SEGUENTE)</b>	

### 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 TRE, 2°GRADO e 3° GRADO AICS**, mentre **10 celle per il 3° GRADO OPEN**, 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° GRADO e 3° GRADO AICS** mentre **10 celle per il 3° GRADO OPEN**. Comunque al massimo 1 elemento per riga.
- 5). Per la composizione dell'esercizio alla **TRAVE** e al **CORPO LIBERO** verranno conteggiati:
  - 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° GRADO e 3° GRADO AICS** 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 in vigore.**

**SPECIFICHE TECNICHE:**
**VOLTEGGIO**

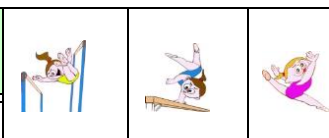
Gradi di Difficoltà:	1° GRADO PT 1,00		1° GRADO PT 1,50		SPECIALITA'	
<b>CATEGORIE</b>	<b>PICCOLE</b>	nate 2017-2018 (5 anni compiuti)		<b>A:</b> nate 2015 - 2014 (8anni Non Compiuti)		<b>A:</b> nate 2015 - 2014 (8anni Non Compiuti)
	<b>GIOVANI</b>	nate 2015 - 2016 (8anni Non Compiuti)		<b>B:</b> nate 2013-2012		<b>B:</b> nate 2013-2012
	<b>A:</b> nate 2015 (8 Anni compiuti) - 2014	<b>C:</b> nate 2011-2010		<b>C:</b> nate 2011-2010		
	<b>B:</b> nate 2013-2012	<b>JUNIOR:</b> nate 2009-2008		<b>JUNIOR:</b> nate 2009-2008		
	<b>C:</b> nate 2011-2010	<b>SENIOR:</b> nate 2007 e prec.		<b>SENIOR:</b> nate 2007 e prec.		
	<b>JUNIOR:</b> nate 2009-2008					
<b>SENIOR:</b> nate 2007 e prec.						
<b>Richieste Tecniche</b>	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	
<b>Colonne</b>	<b>da p. 0,50 a p. 1,00</b>		<b>da p. 0,50 a p. 1,50</b>		<b>In base al grado di riferimento</b>	
<b>Attrezzatura</b>	<u>TIPO A</u> : OBBLIGATORIO PER TUTTE LE CATEGORIE		<u>TIPO A e TIPO B</u> : A SCELTA PER TUTTE LE CATEGORIE		<b>IN BASE AL GRADO E ALLA CATEGORIA</b>	
<b>Punt. Finale</b>	<b>Media tra i 2 Salti</b>					
<b>Composizione Punteggio</b>	GIURIA "D": Valore del Salto		GIURIA "E": punti 10,00 meno penalità esecutive.			
<b>PUNTEGGIO FINALE</b>	(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) 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); Altresi l'arrivo fuori lateralmente al Tappeto sovrapposto incorrerà nelle penalità previste per il "Fuori Riga" del **C.d.P. FGL in vigore**.

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 PT 1,00		1° GRADO PT 1,50		SPECIALITA'
<b>CATEGORIE</b>	PICCOLE	nate 2017-2018 (5 anni compiuti)	A: nate 2014 (8 Anni compiuti) - 2013		A: nate 2014(8 Anni compiuti) - 2013
	GIOVANI	nate 2015 - 2016 (8anni Non Compiuti)	B: nate 2012 - 2011		B: nate 2012 - 2011
	A:	nate 2015 (8 Anni compiuti) - 2014	C: nate 2010 - 2009		C: nate 2010 - 2009
	B:	nate 2013 - 2012	JUNIOR:	nate 2008-2007	JUNIOR: nate 2008-2007
	C:	nate 2011 - 2010	SENIOR:	nate 2006 e preced.	SENIOR: nate 2006 e preced.
	JUNIOR:	nate 2009-2008			
	SENIOR:	nate 2007 e prec.			
<b>Richieste Tecniche</b>	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.
<b>Punteggio Massimo</b>	punti 1,00		punti 1,50		In base al grado di riferimento
<b>Colonne</b>	A-B-C-D-E-F-G-H-I con Valore da punti 0,20 a punti 1,00				
<b>Righe</b>	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10				
	<p><b>ED (elementi di difficoltà):</b> Somma del valore di tutte le caselle eseguite previste nel GRADO di appartenenza (max. 1 per riga). La somma degli E.D. effettuati <b>non potrà mai superare</b> 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). <b>Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti.</b></p>				
	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)				
<b>Specifiche Tecniche</b>					
<p>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".</p>					
<p>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 10 celle per il 3° Grado massimo 1 per riga orizzontale, (quella di maggior Valore), scelte fra tutte quelle presenti nella scheda.</p>					
<p>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.</p>					
<p>4). Per la composizione dell'esercizio alle <b>PARALLELE</b> gli elementi possono essere scelti liberamente su tutta la scheda: <b>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 10 celle per il 3° Grado.</b> Comunque al massimo 1 elemento per riga.</p>					
<p>5). Per la composizione dell'esercizio alla <b>TRAVE</b> e al <b>CORPO LIBERO</b> verranno conteggiate: - per il 1° GRADO PUNTI 1,00 - 1,50 - SPECIALITA' Punti 1,50 - 2,00 di difficoltà: <b>min. 2 e max. 3</b> 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 <b>Specialità p. 3,00 - 2° Grado</b> di difficoltà: <b>min. 3</b> 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.</p>					
<p>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.</p>					
<p><b>Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.</b></p>					

## 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 AICS/OPEN e Specialità 2° GRADO e 3° GRADO AICS/OPEN** 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 FGI 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 AICS/OPEN - (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 AICS/OPEN - 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.**

	<b>PROGRAMMA GARE</b> <b>Ginnastica Artistica Femminile</b>				GRADO:	CATEGORIA	ATTREZZI e PUNTI	DATA DI NASCITA
	<b>Volteggio</b>		Società:		Ginnasta:			

1° GRADO PUNTI 1,00 - 1,50 - 2,00 - 1° GRADO PUNTI 3,00 - 2° GRADO - 3° GRADO AICS (Tutte le Categorie) Specialità													
Valore Salto:	0,50	1,00	1,50	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50
2 salti a scelta (1 per RIGA)	Riga 1	Salto Pennello o Capovolta	Rincorsa: battuta in pedana + Capovolta Saltata o Verticale arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + Verticale con repulsione + arrivo supino	Ribattata con arrivo in piedi	Ribattata: posa delle mani Tapp. h. 120 cm, arrivo in piedi su h. 80 cm (Attrezzatura Tipo C)			Ribattata: posa delle mani Tapp. h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm (Attrezzatura Tipo D)				Ribattata: posa delle mani Tapp. h. 120 cm, arrivo in piedi su tappeto regolamentare - come arrivo da tavola (Attrezzatura tipo E)
	Riga 2	Salto Pennello o Capovolta	Rincorsa: battuta in pedana + Capovolta Saltata	Rincorsa: battuta in pedana + Ruota (arrivo libero)	Rincorsa: battuta in pedana + Rondata su tappetoni con arrivo in piedi	Rondata: posa delle mani Tapp. h. 120 cm con arrivo in piedi h 80 cm (Attrezzatura Tipo C)		Ruota: posa delle mani Tapp h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm (Attrezzatura Tipo D)	Rondata: posa delle mani Tapp h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm (Attrezzatura Tipo D)				Rondata: posa delle mani Tapp. h. 120 cm, arrivo in piedi su tappeto regolamentare - come arrivo da tavola (Attrezzatura tipo E)
	Riga 3				Rondata in pedana + spinta e arrivo supino o in candela sui tappetoni	Rondata in pedana + Flic Flac (Attrezzatura Tipo A o B)			Rondata in pedana + flic flac: posa delle mani Tapp. h. 80 cm con arrivo in piedi h 40 cm (Attrezzatura Tipo D)				Rondata in pedana + Flic: posa delle mani Tapp. h. 120 cm, arrivo in piedi su tappeto regolamentare - come arrivo da tavola (Attrezzatura tipo E)
	Tipo A* o B	Tipo A* o B	Tipo A* o B	Tipo A* o B	Tipo A* o B								

2° GRADO - 3° GRADO AICS (Solo Jr e Sr)													
Valore Salto:	1,00	1,50	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50		
2 salti a scelta (1 per RIGA)	Riga 1							RIBALTATA			Ribattata + 1/2giro nel 2° volo O YAMASHITA	YAMASHITA + 1/2giro nel 2° volo	
	Riga 2							RONDATA			RONDATA FLIC	RONDATA + 1/2 GIRO	
Attrezzatura:	Tipo F - con TAVOLA												

**Attrezzatura:**


<b>Tipo A*</b>	Tappetoni altezza 60 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige"). Tipologia di Volteggio: - <b>OBBLIGATORIA</b> per 1° Grado Punti 1,00 - <b>FACOLTATIVA</b> per 1° Grado Punti 1,50 Tutte le Categorie - <b>FACOLTATIVA</b> per la CATEGORIA A del 1° Grado Punti 2,00 e 3,00 - <b>NON PERMESSA</b> per le CATEGORIE B - C - JR - SR del 1° Grado Punti 2,00 e 3,00 e per il 2° e 3 GRADO
<b>Tipo B</b>	Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige"). - <b>FACOLTATIVA</b> per 1° Grado Punti 1,50 Tutte le Categorie - <b>FACOLTATIVA</b> per la CATEGORIA A del 1° Grado Punti 2,00 e 3,00
<b>Tipo C</b>	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
<b>Tipo D</b>	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) - <b>FACOLTATIVA</b> per la CATEGORIA A - -> Tappetoni altezza 60 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)
<b>Tipo E</b>	Tappetoni: h 120 cm x 100 cm posti orizzontalmente con arrivo su tappetatura regolamentare da 20 cm con aggiunta di tappetino da 10 cm. Richiesto l'arrivo stoppato.
<b>Tipo F</b>	Tavola altezza 125 cm. Arrivo su tappeti regolamentari

<b>VOLTEGGIO</b>		Grado			AICS FGI	SQUADRA	N°	Punti		2 Attr. 3 Attr.	Categoria			
		1°	2°	3°				1,00	1,50		PICCOLE	GIOVANI		Cat: A
		Specialità									Cat: B	Cat: C	Junior	Senior



1° SALTO	GIUDICE 1 (E1)	GIUDICE 2 (E2)	Punt. E (media tra E1 e E2)	VD	VE (10,00 - Punt. E)	Penalità per Salto Ripetuto	PUNTEGGIO 1° SALTO	
2° SALTO	GIUDICE 1 (E1)	GIUDICE 2 (E2)	Punt. E (media tra E1 e E2)	VD	VE (10,00 - Punt. E)	Penalità per Salto Ripetuto	PUNTEGGIO 2° SALTO	
PUNTEGGIO 1° SALTO		PUNTEGGIO 2° SALTO		+	: 2	=	PUNTEGGIO FINALE	
							=	PUNTEGGIO FINALE

Società:

Ginnasta:

<b>VOLTEGGIO</b>		Grado			AICS FGI	SQUADRA	N°	Punti		2 Attr. 3 Attr.	Categoria			
		1°	2°	3°				1,00	1,50		PICCOLE	GIOVANI		Cat: A
		Specialità									Cat: B	Cat: C	Junior	Senior

1° SALTO	VD	VE (10,00 - Punt. E)	Penalità per Salto Ripetuto	PUNTEGGIO 1° SALTO				
PUNTEGGIO 1° SALTO		PUNTEGGIO 2° SALTO		+	: 2	=	PUNTEGGIO FINALE	
							=	PUNTEGGIO FINALE
2° SALTO	VD	VE (10,00 - Punt. E)	Penalità per Salto Ripetuto	PUNTEGGIO 2° SALTO				

 		<b>PROGRAMMA GARE</b> <b>Ginnastica Artistica Femminile</b>		GRADO:	CATEGORIA	ATTREZZI e PUNTI	DATA DI NASCITA
<b>Volteggio</b>			Società:	Ginnasta:			
<b>3° GRADO OPEN (Cat. A)</b>							
Valore Salto:		6,00	8,00	10,00			
2 salti a scelta (1 per RIGA)	Riga 1	Rincorsa: battuta in pedana + salto framezzo raccolto + salto in estensione	Rincorsa battuta in pedana + Verticale arrivo supino		Ribaltata		
	Riga 2	Rincorsa: battuta in pedana + capovolta saltata	Ruota		Rondata		
	Riga 3		Rondata in pedana + spinta arrivo supino		Rondata in pedana + Flic		
		Tipo B	Tipo B		Tipo B		
<b>3° GRADO OPEN (Cat. B)</b>							
Valore Salto:		6,00	8,00	10,00			
2 salti a scelta (1 per RIGA)	Riga 1	Rincorsa battuta in pedana + Verticale arrivo supino	Ribaltata		Ribaltata: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm		
	Riga 2	Ruota	Rondata		Rondata o Ruota: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm		
	Riga 3	Rondata in pedana + spinta arrivo supino	Rondata in pedana + Flic		Rondata in pedana + Flic: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm oppure tutto si rialz		
		Tipo B	Tipo B		Tipo D*		
<b>Attrezzatura:</b>							
<b>Tipo A*</b>	Tappetoni altezza 60 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige"). Tipologia di Volteggio: - <b>OBBLIGATORIA</b> per 1° Grado Punti 1,00 - <b>FACOLTATIVA</b> per 1° Grado Punti 1,50 Tutte le Categorie - <b>FACOLTATIVA</b> per la CATEGORIA A del 1° Grado Punti 2,00 e 3,00 - <b>NON PERMESSA</b> per le CATEGORIE B - C - JR - SR del 1° Grado Punti 2,00 e 3,00 e per il 2° e 3 GRADO						
<b>Tipo B</b>	Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige"). - <b>FACOLTATIVA</b> per 1° Grado Punti 1,50 Tutte le Categorie - <b>FACOLTATIVA</b> per la CATEGORIA A del 1° Grado Punti 2,00 e 3,00						
<b>Tipo C</b>	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						
<b>Tipo D</b>	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) - <b>FACOLTATIVA</b> per la CATEGORIA A ----> Tappetoni altezza 60 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)						
<b>Tipo E</b>	Tappetoni: h 120 cm x 100 cm posti orizzontalmente con arrivo su tappetatura regolamentare da 20 cm con aggiunta di tappetino da 10 cm. Richiesto l'arrivo stoppato.						
<b>Tipo F</b>	Tavola altezza 125 cm. Arrivo su tappeti regolamentari						

VOLTEGGIO	Grado			AICS	SQUADRA	N°	Punti		Attrezzi	Categoria			
	1°	2°	3°	FGI			1,00	1,50	2 Attr.	PICCOLE	GIOVANI	Cat: A	
	Specialità						2,00	3,00	3 Attr.	Cat: B	Cat: C	Junior	Senior

1° SALTO	GIUDICE 1 (E1)	GIUDICE 2 (E2)	Punt. E (media tra E1 e E2)	VD	VE (10,00 - Punt. E)	Penalità per Salto Ripetuto	PUNTEGGIO 1° SALTO

2° SALTO	GIUDICE 1 (E1)	GIUDICE 2 (E2)	Punt. E (media tra E1 e E2)	VD	VE (10,00 - Punt. E)	Penalità per Salto Ripetuto	PUNTEGGIO 2° SALTO

PUNTEGGIO 1° SALTO	+	PUNTEGGIO 2° SALTO	: 2	=	Abbigliamento scorretto (costume di gara, monili ecc.)	=	PUNTEGGIO FINALE
--------------------	---	--------------------	-----	---	--	---	------------------

Società:  Ginnasta:

VOLTEGGIO	Grado			AICS	SQUADRA	N°	Punti		Attrezzi	Categoria			
	1°	2°	3°	FGI			1,00	1,50	2 Attr.	PICCOLE	GIOVANI	Cat: A	
	Specialità						2,00	3,00	3 Attr.	Cat: B	Cat: C	Junior	Senior

1° SALTO	VD	VE (10,00 - Punt. E)	Penalità per Salto Ripetuto	PUNTEGGIO 1° SALTO	Abbigliamento scorretto (costume di gara, monili ecc.)	PUNTEGGIO FINALE

2° SALTO	VD	VE (10,00 - Punt. E)	Penalità per Salto Ripetuto	PUNTEGGIO 2° SALTO	Abbigliamento scorretto (costume di gara, monili ecc.)	PUNTEGGIO FINALE



Società

Ginnasta

Categoria

3° GRADO OPEN - FGI

Cat: **C** Junior Senior

1° SALTO			
N° Salto	<input type="text"/>	Punteggio "D"	<input type="text"/>
Cdp	<input type="text"/>	(Val. Salto)	<input type="text"/>
	Falli Esec.		+
10,00	-	= Punteggio "E"	<input type="text"/>
			= <input type="text"/>



Penalità per salto ripetuto

meno

meno

Penalità direzione arrivo

Punteggio Finale

1° Salto

Giudice 1

=====

Giudice 2

=====



Società

Ginnasta

Categoria

3° GRADO OPEN - FGI

Cat: **C** Junior Senior

2° SALTO			
N° Salto	<input type="text"/>	Punteggio "D"	<input type="text"/>
Cdp	<input type="text"/>	(Val. Salto)	<input type="text"/>
	Falli Esec.		+
10,00	-	= Punteggio "E"	<input type="text"/>
			= <input type="text"/>



Penalità per salto ripetuto

meno

meno

Penalità direzione arrivo

Punteggio Finale

2° Salto

Giudice 1

=====

Giudice 2

=====



Società

Ginnasta

Categoria

3° GRADO OPEN - FGI

Cat: **C** Junior Senior

Salto	Giuria D	Giuria E	Punt. Salto	Penalità salto rip. Abb. non idoneo
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				Finale
				<input type="text"/>



Società

Ginnasta


Categoria

3° GRADO OPEN - FGI


Cat: **C** Junior Senior

Salto	Giuria D	Giuria E	Punt. Salto	Penalità salto rip. Abb. non idoneo
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				Finale
				<input type="text"/>



ACS		Parallele 			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 ritti 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 flesse				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. rito 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 infilata 1/2 giro e arrivo all'app. rito frontale			Giro addominale avanti gambe flesse (ochetta)	Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)					Kippe staggio basso o Kippe staggio alto		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: Saltar e all'appoggio rito frontale	Entrata: Capovolta d all'appoggio rito frontale (part. libera)		Entrata: Partenza a piedi uniti - Capovolta d all'appoggio rito frontale	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. I (-O)		Stalder ap. I (+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.I.(-O) o Giro pianta av (-O)		Endo ap.I.(+O) o Giro pianta ap.I. (+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.			


**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.)

<b>Parallele</b> 	Grado			AICS	SQUADRA	N°	Punti		Attrezzi	Categoria			
	1°	2°	3°				2,00	3,00		2 Attr.	PICCOLE	GIOVANI	Cat: A
	Specialità			FGI					3 Attr.	Cat: B	Cat: C	Junior	Senior

<b>GIUDICE 1 (E1)</b>	<b>GIUDICE 2 (E2)</b>	<b>Punt. E</b> (media tra E1 e E2)	<b>VD</b>	<b>VE (10,00 - Punt. E)</b>	es.corto,linea, tempo,allen., tappetino	<b>PUNTEGGIO FINALE</b>


Società

Ginnasta:


<b>Parallele</b> 	Grado			AICS	SQUADRA	N°	Punti		Attrezzi	Categoria			
	1°	2°	3°				2,00	3,00		2 Attr.	PICCOLE	GIOVANI	Cat: A
	Specialità			FGI					3 Attr.	Cat: B	Cat: C	Junior	Senior

<b>GIUDICE 1 (E1)</b>	<b>GIUDICE 2 (E2)</b>	<b>Punt. E</b> (media tra E1 e E2)	<b>VD</b>	<b>VE (10,00 - Punt. E)</b>	es.corto,linea, tempo,allen., tappetino	<b>PUNTEGGIO FINALE</b>

VERSIONE DEFINITIVA 2024


ACS		Trave 		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 ritti: sedersi con arrivo in candela	Capovolta d (partenza-arrivo liberi)	Ponte	Ponte + Rovesciata d	Rovesciata d (partenza-arrivo lib.)	elemento indietro valore B	elemento indietro valore C	Serie Acro: "B + C" o superiore oppure 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)	elemento avanti valore B	elemento avanti valore C	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		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	Staccata Frontale senza appoggio delle mani (Trave Bassa o Trave Alta) o entrata di Valore "A" (Trave Alta)	Squadra divaricata (tenuta 2")	Entrata: Verticale d'impostazione e discesa libera	Entrata: Verticale d'impostazione (tenuta 2") o entrata di Valore "B" (Trave Alta)	Vert. di imp. + disc. all'orizz. [o all'app.dorsale gu max. sq. (2")] o entrata di Valore "C" o superiore (Trave Alta)	
			Passaggio laterale di una gamba e arrivo a cavallo della trave (Trave Alta)	Staccata Frontale con appoggio mani (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	Salto ginnici spinta a 1 piede	Salto del Gatto	Enjambée (apertura min. 90°)		Salto artistico con spinta ad 1 p. valore "A"		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	Salto ginnici spinta a 2 piedi	Salto in estensione	salto in estensione con scambio di piedi av e indietro in volo	salto raccolto	Enj. sul posto (divar. 90° arrivo a 2 piedi) o Salto in estensione con 180° al o Salto carpiato divaricato a 90°	Salto artistico con spinta ad 2 p. valore "A"	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	A + A	Enj + sissonne o Enj + Enj sul posto (apert. min. 90° in tutti i salti)	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	C + C o 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 + passo + 1/2 giro su 2 piedi	1/2 giro (180°) con gamba tesa all'orizz. O 1/2 g. (180°) con gamba libera impugnata (apertura 180°)	1 giro (360°) 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°)	giri valore B	giri valore C	giri valore D
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

Trave 	Grado			AICS	SQUADRA	N°	Punti		Attrezzi	Categoria		
	1°	2°	3°				1,00	1,50		PICCOLE	GIOVANI	Cat: A
Specialità	FGI						2,00	3,00	2 Attr.	Cat: B	Cat: C	Junior Senior
	FGI								3 Attr.			

GIUDICE 1 (E1)	GIUDICE 2 (E2)	Punt. E (media tra E1 e E2)	VD	VE (10,00 - Punt. E)	es.corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

Società: \_\_\_\_\_ Ginnasta: \_\_\_\_\_

Trave 	Grado			AICS	SQUADRA	N°	Punti		Attrezzi	Categoria		
	1°	2°	3°				1,00	1,50		PICCOLE	GIOVANI	Cat: A
Specialità	FGI						2,00	3,00	2 Attr.	Cat: B	Cat: C	Junior Senior
	FGI								3 Attr.			

GIUDICE 1 (E1)	GIUDICE 2 (E2)	Punt. E (media tra E1 e E2)	VD	VE (10,00 - Punt. E)	es.corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

ACS		Corpo Libero		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	Ruota spinta (nella seconda parte)	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 di slancio (tenuta 1")	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	Presalto da fermo + rondata + enj. o sissone	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	Salto Acro D o più		
Righe parte ARTISTICA	6	Salto ginnici spinta a 1 piede	Salto del Gatto	Salto del Gatto con 180°	Enj. (Con apertura a 90°)	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"	Salto ginnico spinta ad 1 piede di valore "D" o più		
	7	Salto ginnici spinta a 2 piedi	Salto r o Salto in estensione (anche con 180°)		Salto r 1/2	Salto artistico con spinta a 2 piedi di valore "A"	Salto cosacco con 1/2 g		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 + passo* + 1/2 giro (180)	B + passo* + A	D + passo* + 1/2 giro (180)	D + passo* + A		
	9	Piroette	1/2 giro (180°) in passè o con gamba libera tesa	1/2 g. (180°) con g. lib. tesa all'orizz.	1/2 giro 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 salti spinta a 1 piede e diversi)	Chassè +chassè(sx/dx o viceversa)	Chassè + Salto del Gatto o Sforbicciata	Chassè + Gatto con 180°	2 salti ginnici diversi sp.1p. valore A (di cui uno aperto min. 90°)	1 salto ginnico sp.1p. valore A + 1 salto ginnico spinta a 1p. valore A	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.			TOT. A	TOT. B	TOT. C	TOT. D	TOT. E	TOT. F	TOT. G	TOT. H	TOT. I		
										TOT.			
Legenda: a = avanti d = dietro r = raccolto k = carpiato t = teso s.p.m.= senza posa delle mani EI.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													

Corpo Libero	Grado			AICS	SQUADRA	N°	Punti		Attrezzi	Categoria		
	1°	2°	3°				1,00	1,50		2 Attr.	PICCOLE	GIOVANI
	Specialità			FGI			2,00	3,00	3 Attr.	Cat. B	Cat. C	Junior Senior

GIUDICE 1 (E1)	GIUDICE 2 (E2)	Punt. E (media tra E1 e E2)	VD	VE (10,00 - Punt.E)	es.corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

Società: \_\_\_\_\_ Ginnasta: \_\_\_\_\_

Corpo Libero	Grado			AICS	SQUADRA	N°	Punti		Attrezzi	Categoria		
	1°	2°	3°				1,00	1,50		2 Attr.	PICCOLE	GIOVANI
	Specialità			FGI			2,00	3,00	3 Attr.	Cat. B	Cat. C	Junior Senior

GIUDICE 1 (E1)	GIUDICE 2 (E2)	Punt. E (media tra E1 e E2)	VD	VE (10,00 - Punt.E)	es.corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

VERSIONE DEFINITIVA 2024





PROGRAMMA

UNDER 8

GENNAIO 2024



# PROGRAMMA UNDER 8

GENNAIO 2024

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 2 righe 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 (NON Compiuti al Momento dell'iscrizione) - Cat. Giovani**

Al momento dell'iscrizione al Campionato Nazionale, se la ginnasta avrà compiuto gli 8 anni potrà concludere il suo a.s. nella Categoria Under8 Giovani.

5) Le ginnaste che possono partecipare a questi incontri fanno parte della **Categoria UNDER 8**

Nel **2023**: nate **2015** (8 anni NON Compiuti al Momento dell'iscrizione) - **2016 - 2017 - 2018 (5 anni compiuti)**

Nel **2024**: nate **2016** (8 anni NON Compiuti al Momento dell'iscrizione) - **2017 - 2018 - 2019 (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, 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 MOBILITA' + FORZA + i migliori 3 attrezzi su 4 tra TRAVE - CORPO LIBERO - PARALLELE e VOLTEGGIO**

## 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 Punteggi di MOBILITA' + FORZA + i migliori 3 attrezzi su 4 tra TRAVE - CORPO LIBERO - PARALLELE e VOLTEGGIO**


Questo tipo di PROGRAMMA prevede una 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


<b>SPECIFICHE TECNICHE:</b>	<b>TRAVE - CORPO LIBERO</b>		
<b>Categoria Piccole e Giovani</b>	per l'anno 2023: nate <b>2015 (8 anni NON Compiuti al Momento dell'iscrizione) - 2016 - 2017 - 2018 (5 anni compiuti)</b> per l'anno 2024: nate <b>2016 (8 anni NON Compiuti al Momento dell'iscrizione) - 2017 - 2018 - 2019 (5 anni compiuti)</b>		
<b>Richieste Tecniche</b>	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 5 celle su 6 righe diverse scelte con le modalità elencate nelle <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.		
<b>Punteggio Massimo</b>	<b>punti 5,00</b>		
<b>Colonne</b>	<b>Con valori diversi e riportati sulle schede relative</b>		
<b>Righe</b>	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6</b>		
<b>COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO</b>	<b>E.D.</b> (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)		
	<b>punteggio "D" = ED    Punteggio "E" = punti 10,00 meno Penalità Esecutive</b>		
<b>PUNTEGGIO FINALE</b>	<b>Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"</b>		
<b>Attrezzatura</b>	VEDI LE NOTE SPECIFICHE		
<b>Specifiche Tecniche</b>			
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 conterà, 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 sciegherà 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.			
<b>5) SOLO PER LA CAT. PICCOLE è AMMESSO IL SUGGERIMENTO del TECNICO.</b>			


## NOTE Tecniche e sulle Attrezzature

	<b>TRAVE</b>	E' previsto la scelta tra TRAVE BASSA 50cm <b>con con tappeti da circa 6 cm sotto e per l'uscita</b> oppure TRAVE da 125 cm con Tappetatura da 20 cm sotto e in uscita tappetone 40cm + tappeto supplementare 10 cm . E' possibile utilizzare una pedana o un rialzo per l'entrata. 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".		
	<b>CORPO LIBERO</b>	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".		

<b>SPECIFICHE TECNICHE:</b>	<b>PARALLELE</b>	
<b>Categoria Piccole e Giovani</b>	<p>per l'anno 2023: nate <b>2015 (8 anni NON Compiuti al Momento dell'iscrizione) - 2016 - 2017 - 2018 (5 anni compiuti)</b></p> <p>per l'anno 2024: nate <b>2016 (8 anni NON Compiuti al Momento dell'iscrizione) - 2017 - 2018 - 2019 (5 anni compiuti)</b></p>	
<b>Richieste Tecniche</b>	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 5 celle diverse scelte con le modalità elencate nelle <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.	
<b>Punteggio Massimo</b>	<b>punti 5,00</b>	
<b>Colonne</b>	<b>Con valori diversi e riportati sulle schede relative</b>	
<b>Righe</b>	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5</b>	
<b>COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO</b>	<b>E.D.</b> (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)	
	<b>punteggio "D" = ED    Punteggio "E" = punti 10,00 meno Penalità Esecutive</b>	
<b>PUNTEGGIO FINALE</b>	<b>Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"</b>	
<b>Attrezzatura</b>	VEDI LE NOTE SPECIFICHE	
<b>Specifiche Tecniche</b>		
<p>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).</p>		
<p>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".</p>		
<p>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.</p>		
<p>4). La Cella B4 (Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio) e la Cella D4 (Dall'appoggio: Slancio ind. e posa dei piedi sullo staggio), possono essere conteggiate come elemento oltre al Fioretto. (es. Fioretto Gambe divaricate in uscita = D4+ C5 - 2 elementi)</p>		

### NOTE Tecniche e sulle Attrezzature

<b>PARALLELE ASIMMETRICHE</b>  	<p style="text-align: center;">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 similari (consigliati tappeti da cm 20) che consentano comunque una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.</p> <p style="text-align: center;">E' possibile utilizzare una pedana o un rialzo per l'entrata.</p>
--	--

<b>Specifiche Tecniche:</b>	<b>Volteggio</b>	
<b>Categoria:</b>	per l'anno 2023: nate <b>2015</b> (8 anni NON Compiuti al Momento dell'iscrizione) - <b>2016</b> - <b>2017</b> - <b>2018</b> (5 anni compiuti) per l'anno 2024: nate <b>2016</b> (8 anni NON Compiuti al Momento dell'iscrizione) - <b>2017</b> - <b>2018</b> - <b>2019</b> (5 anni compiuti)	
<b>Richieste Tecniche:</b>	2 salti - vale il migliore	
<b>Colonne:</b>	da 3,50 a 5 punti	
<b>Attrezzatura</b>	TIPO A	da tappetino 10 cm
	TIPO B	Tappetoni altezza 60 cm. + (se necessario tappetino tipo "serneige")
<b>Punteggio Finale</b>	vale il migliore dei 2 salti	
<b>Composizione Punteggio:</b>	GIURIA "D": Valore del Salto    GIURIA "E": punti 10,00 meno penalità esecutive	
<b>Punteggio Finale</b>	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 .

<b>SPECIFICHE TECNICHE:</b>	<b>MOBILITA'</b>
<b>Categoria Piccole e Giovani</b>	<p>per l'anno 2023: nate <b>2015</b> (8 anni NON Compiuti al Momento dell'iscrizione) - <b>2016 - 2017 - 2018</b> (5 anni compiuti)</p> <p>per l'anno 2024: nate <b>2016</b> (8 anni NON Compiuti al Momento dell'iscrizione) - <b>2017 - 2018 - 2019</b> (5 anni compiuti)</p>
<b>Richieste Tecniche</b>	Si usa tutta la griglia. Si contano al massimo 6 Celle su 6 righe diverse scelte con le modalità elencate nelle <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.
<b>Punteggio Massimo</b>	<b>punti 6,00</b>
<b>Colonne</b>	<b>A-B-C con Valore di p. 0,60 - 0,80 - 1,00</b>
<b>Righe</b>	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6</b>
<b>COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO</b>	<b>ED (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le caselle eseguite (max. 1 per riga) in ORDINE CRONOLOGICO come descritto.</b>
<b>PUNTEGGIO FINALE</b>	<b>Calcolo del punteggio finale: somma del valore di tutti i movimenti eseguiti</b>
<b>Attrezzatura</b>	VEDI LE NOTE SPECIFICHE
<b>Esecuzione</b>	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.  
**SOLO PER LA CAT. PICCOLE è AMMESSO IL SUGGERIMENTO del TECNICO.**
- 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

<b>SPECIFICHE TECNICHE:</b>	<b>FORZA</b>
<b>Categoria Piccole e Giovani</b>	<p>per l'anno 2023: nate <b>2015</b> (8 anni NON Compiuti al Momento dell'iscrizione) - <b>2016 - 2017 - 2018</b> (5 anni compiuti)</p> <p>per l'anno 2024: nate <b>2016</b> (8 anni NON Compiuti al Momento dell'iscrizione) - <b>2017 - 2018 - 2019</b> (5 anni compiuti)</p>
<b>Richieste Tecniche</b>	Si usa tutta la griglia. Si contano al massimo 6 Celle su 6 righe diverse scelte con le modalità elencate nelle <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.
<b>Punteggio Massimo</b>	<b>punti 6,00</b>
<b>Colonne</b>	<b>A-B-C-D-E con Valore di p. 0,20 - 0,40 - 0,60 - 0,80 - 1,00</b>
<b>Righe</b>	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6</b>
<b>COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO</b>	<b>ED (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le caselle eseguite (max. 1 per riga) in ORDINE CRONOLOGICO come descritto.</b>
<b>PUNTEGGIO FINALE</b>	<b>Calcolo del punteggio finale: somma del valore di tutti i movimenti eseguiti</b>
<b>Attrezzatura</b>	VEDI LE NOTE SPECIFICHE
<b>Esecuzione</b>	Gli elementi devono essere eseguiti in progressione nell'ordine descritto sulla griglia.
<b>Specifiche Tecniche e di VALUTAZIONE</b>	
<p>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".</p>	
<p>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.</p>	
<p>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.</p>	
<p>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 cerchierà la cella come eseguita e in più la barrerà con una diagonale per segnalare la metà del valore assegnato.</p>	
<p>5) Esecuzione dell'esercizio: tutti gli elementi vanno eseguiti in successione seguendo l'ordine <b>cronologico</b> della scheda (un movimento riga 1, un movimento riga 2, ecc.).</p> <p><b>SOLO PER LA CAT. PICCOLE è AMMESSO IL SUGGERIMENTO del TECNICO.</b></p>	
<p>6). 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.</p>	

## 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


	<b>PROGRAMMA GARE</b> <b>Ginnastica Artistica Femminile</b>		<b>UNDER 8</b>	<input type="checkbox"/> Piccole <input type="checkbox"/> Giovani	DATA DI NASCITA
	<b>Volteggio</b>		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	VERTICALE ARRIVO SUPINO
	Riga 2	Piccola rincorsa + battuta nel cerchio e arrivo su tappetino da cm. 10	PENNELLO (TAPPETO CM. 60)	Capovolta saltata Tappeto cm. 60	RUOTA
<b>Attrezzatura:</b>		<b>Tipo A</b>	<b>Tipo B o C</b>		

Attrezzatura:	
<b>Tipo A</b>	Tappetino 10 Cm
<b>Tipo B</b>	Tappetoni altezza 40 cm. + (se necessario tappetino tipo "serneige") - SOLO per la Cat. PICCOLE (2017-2016)
<b>Tipo C</b>	Tappetoni altezza 60 cm. + (se necessario tappetino tipo "serneige") - SOLO per la Cat. GIOVANI (2015 -2014)

		<b>VOLTEGGIO</b>	<b>UNDER 8</b>		<input type="checkbox"/> Piccole <input type="checkbox"/> Giovani	
<b>GIUDICE 1 (E1)</b>	<b>GIUDICE 2 (E2)</b>	<b>Punt. E</b> (media tra E1 e E2)	VD	VE (10,00 - Punt. E)	Penalità per Salto Ripetuto	Penalità Direzione Arrivo Abb. non consono



<b>PUNTEGGIO FINALE</b>


		<b>VOLTEGGIO</b>	<b>UNDER 8</b>		<input type="checkbox"/> Piccole <input type="checkbox"/> Giovani
Società			Ginnasta		

VD	VE (10,00 - Punt. E)	Penalità per Salto Ripetuto	Penalità Direzione Arrivo/ Abb non consono

<b>PUNTEGGIO FINALE</b>




 		<b>PROGRAMMA GARE</b> <b>Ginnastica Artistica Femminile</b>		<b>UNDER 8</b>		<input type="checkbox"/> Piccole <input type="checkbox"/> Giovani	DATA DI NASCITA
		<b>Parallele</b>		Società:		Ginnasta:	
		<b>A - 0,40</b>	<b>B - 0,60</b>	<b>C - 0,80</b>	<b>D - 1,00</b>		
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	Tenuta in appoggio 3"	Tenuta in appoggio 3" + Tenuta in appoggio squadrato 3"	Giro a o d con una gamba tesa infilata	Giro Addominale d		
3	Slanci Uniti	Slancio indietro gu (piedi sotto staggio)	3 Slanci (piedi sotto lo staggio)	Slancio indietro (piedi sopra staggio)	Slancio indietro (all'orizzontale)		
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 oppure Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	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) oppure Dall'appoggio: Slancio ind. e posa dei piedi sullo staggio		
5	Uscite	Capovolta Avanti	Dall'app.: Slancio d e arrivo a terra fronte allo staggio	Fioretto Divaricato oppure Dall'oscillaz. S.S. abbandonare d le impugnature ed arrivo in piedi	Fioretto Unito		
		<b>TOT. A</b>	<b>TOT. B</b>	<b>TOT. C</b>	<b>TOT. D</b>		
<b>TOT.</b>				<b>TOTALE</b>			
<b>Legenda: a(avanti) d(dietro) g(gamba/e) gd(gambe divaricate) gu(gambe unite) -O(sotto l'orizzontale)</b> <b>+O (sopra l'orizzontale) V(in verticale) S.I.(Staggio Inf.) S.S.(Staggio Sup.) a.I.(asse longit.)</b>							



<b>Parallele</b>		<b>UNDER 8</b>				<input type="checkbox"/> Piccole <input type="checkbox"/> Giovani
------------------	---	----------------	--	--	--	--


GIUDICE 1 (E1)	GIUDICE 2 (E2)	Punt. E (media tra E1 e E2)	VD	VE (10,00 - Punt. E)	es.corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

Società	Ginnasta
---------	----------

<b>Parallele</b>		<b>UNDER 8</b>				<input type="checkbox"/> Piccole <input type="checkbox"/> Giovani
------------------	---	----------------	--	--	--	--

GIUDICE 1 (E1)	GIUDICE 2 (E2)	Punt. E (media tra E1 e E2)	VD	VE (10,00 - Punt. E)	es.corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

 		PROGRAMMA GARE		Under 8		Piccole	DATA DI NASCITA
		Ginnastica Artistica Femminile				Giovani	
		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	Salti ginnici spinti 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	Salti ginnici spinti 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 pennello da fermo o salto raccolto da fermo	Div. Frontale o Carpio da fermo (min. 90°)	Da battuta a ppu salto in estensione		Rondata con appog. mani esternità 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)					



Trave		UNDER 8	Piccole
			Giovani

GIUDICE 1 (E1)	GIUDICE 2 (E2)	Punt. E (media tra E1 e E2)	VD	VE (10,00 - Punt. E)	es.corto,linea, tempo,allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

Società	Ginnasta
---------	----------

Trave		UNDER 8	Piccole
			Giovani

GIUDICE 1 (E1)	GIUDICE 2 (E2)	Punt. E (media tra E1 e E2)	VD	VE (10,00 - Punt. E)	es.corto,linea, tempo,allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

 		PROGRAMMA GARE Ginnastica Artistica Femminile		UNDER 8		Piccole	DATA DI NASCITA
		Corpo Libero		Società:	Ginnasta:		Giovani
		A - 0,40	B - 0,60	C - 0,80	D - 1,00		
1	Acro	Verticale	Verticale + capovolta avanti oppure Ruota	Verticale 2"	Presalto rondata		
2	Acro2	Capovolta avanti con arrivo in piedi	1 Capovolta avanti con arrivo sedute a gambe divaricate + 1 capovolta avanti con arrivo in piedi	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 in estensione oppure Salto raccolto	Sul posto ppu salto frontale o carpiato apertura 90° oppure Salto Cosacco	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					





















Corpo Libero	UNDER 8	Piccole
		Giovani

GIUDICE 1 (E1)	GIUDICE 2 (E2)	Punt. E (media tra E1 e E2)	VD	VE (10,00 - Punt. E)	es. corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

Società	Ginnasta
---------	----------

Corpo Libero	UNDER 8	Piccole
		Giovani

GIUDICE 1 (E1)	GIUDICE 2 (E2)	Punt. E (media tra E1 e E2)	VD	VE (10,00 - Punt. E)	es. corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

MOBILITA'		Ginnastica Artistica Femminile		UNDER 8	Piccole	Giovani
 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")					
 <b>Mobilità</b>		<b>UNDER 8</b>		Piccole	Giovani	

**Punteggio "D"**

Elementi	Eseguiti
Riga 1	
Riga 2	
Riga 3	
Riga 4	
Riga 5	
Riga 6	

Totale Valore Elementi



 <b>Mobilità</b>	<b>UNDER 8</b>	Piccole	Giovani
---	----------------	---------	---------

<b>Società</b>	<b>Ginnasta</b>
----------------	-----------------



Punteggio Finale



FORZA		Ginnastica Artistica Femminile					UNDER 8	Piccole	Giovani
ACS		Società:	Ginnasta:			Anno di Nascita:			
Val. Elementi	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00				
1	P.F. 1	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			
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	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			
4	P.F. 4	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.			
5	P.F. 5	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 relevè	Alzare 1 gamba a 90° (4") e ripetere con l'altra			
6	P.F. 6	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 (enjambe 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°)			

**Legenda:** a(avanti) d(dietro) g(gamba/e) gd(gambe divaricate) gu(gambe unite) sudm (senza uso delle mani)

ACS		FORZA	UNDER 8	Piccole	Giovani
-----	--	-------	---------	---------	---------

**Punteggio "D"**

Elementi	Eseguiti
Riga 1	
Riga 2	
Riga 3	
Riga 4	
Riga 5	
Riga 6	

Totale Valore Elementi



ACS		FORZA	UNDER 8	Piccole	Giovani
-----	--	-------	---------	---------	---------

Società	Ginnasta
---------	----------



**Punteggio Finale**



VERSIONE DEFINITIVA 2024