



PROGRAMMA TECNICO

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE



La programmazione della ginnastica artistica ASC tende ad incentivare le atlete ad una crescita tecnica graduale. Per questo motivo sono stati studiati e pianificati programmi adatti a tutte le capacità e competenze. Partendo da una base fino ad arrivare all'eccellenza, per seguire passo dopo passo ciascuna atleta durante questo magnifico percorso.

I programmi previsti sono:

- Promozionale (squadra ed individuale) PAGINA 6
- Regolamentare (squadra ed individuale) PAGINA 13
- Serie B (individuale) PAGINA 22
- Schede di dichiarazione PAGINA 28
- Elite (individuale) PAGINA 37

RIASSUNTIVO DEI PROGRAMMI PROMOZIONALE – REGOLAMENTARE – SERIE B

	PROMOZIONALE	REGOLAMENTARE	SERIE B
ATTREZZI GARA	-CORPO LIBERO (SENZA MUSICA) -TRAVE (50 CM) -VOLTEGGIO O TRAMPOLINO (2 SALTI UGUALI O DIVERSI, VERRA' SCELTO IL MIGLIORE)	-CORPO LIBERO (CON LA MUSICA) -TRAVE (50 CM) -VOLTEGGGIO (2 SALTI UGUALI O DIVERSI, VERRA' SCELTO IL MIGLIORE) -TRAMPOLINO (2 SALTI UGUALI O DIVERSI, VERRA' SCELTO IL MIGLIORE) -PARALLELE (FACOLTATIVE)	-CORPO LIBERO (CON LA MUSICA) -TRAVE (50 CM- JUNIOR E SENIOR SE GAREGGIANO AD 1 MT HANNO BONUS DI 0,50) -VOLTEGGIO (2 SALTI UGUALI O DIVERSI, VERRA' SCELTO IL MIGLIORE) -PARALLELE (FACOLTATIVE)
TIPO DI GARA	INDIVIDUALE E SQUADRA	INDIVIDUALE E SQUADRA	INDIVIDUALE
SCelta ELEMENTI	0.20-0.40	0.20-1.00	0.20-1.40
SCelta SALTI	A-B	A-E	A-G
SCelta DI ELEMENTI DALLA STESSA CELLA	SI, NON PIU' DI 2	SI, NON PIU' DI 2	NO
ESIGENZE RICHIESTE	NO	NO	3 PER LE ESORDIENTI 4 PER TUTTE LE ALTRE CATEGORIE

Categorie di appartenenza (vale l'anno di nascita):

- **Gioca ginnastica: ginnaste nate nel 2016 e 2015 solo esibizione**
- Esordienti: ginnaste nate nel 2014 (8 anni compiuti)
- Allieve 1: ginnaste nate nel 2013 e 2012 (9 e 10 anni)
- Allieve 2: ginnaste nate nel 2011 e 2010 (11 e 12 anni)
- Junior: ginnaste nate nel 2009 e 2008 (13 e 14 anni)
- Senior: ginnaste nate nel 2007 e anni precedenti (dai 15 anni in su)



REGOLAMENTO PROGRAMMA "PROMOZIONALE"

Questo programma è un trampolino di lancio verso livelli più elevati.

Il tecnico dovrà presentare alla giuria la griglia degli elementi debitamente compilata in ogni sua parte mettendo in evidenza gli elementi scelti in base alla categoria di appartenenza.

Non è prevista penalità per errata dichiarazione, al contrario verrà invece assegnata la penalità di 0,20 per schede non compilate o non completamente compilate.

La classifica per questo tipo di gara sarà:

- Specialità: ovvero su ogni attrezzo (solo per la gara individuale)
- Generale: ovvero la somma ottenuta dal punteggio di ogni attrezzo (per la gara individuale) e somma ottenuta dai 3 migliori punteggi (per la gara a squadra).

Per premiare il maggior numero di ginnaste le prime classificate della classifica generale non saranno richiamate nella classifica di specialità avendo già vinto la gara nel suo complesso.

Questo programma prevede 2 tipi di competizione:

- Individuale
- A squadre (da 4 a 8 atleti)

Gli attrezzi previsti sono:

- Corpo libero (senza musica)
- Trave (altezza 50 cm)
- A scelta: Minitrampolino (anche con panchetta/piano rialzato) o Volteggio

La squadra può essere composta da un minimo di 4 atlete ad un massimo di 8. La squadra è solo femminile. Tutti i componenti potranno (a discrezione del tecnico) presenziare su tutti gli attrezzi ma, tutti i componenti dovranno gareggiare almeno su un attrezzo. Non è consentito eseguire elementi di valore superiore, nel caso verrà applicata la penalità di 1 punto dal punteggio finale oltre alle penalità d'esecuzione dell'elemento stesso.

Una volta eseguito il numero di elementi richiesti, ai fini della valutazione verranno considerati quelli dal valore più alto. Altri elementi inseriti non andranno ad incrementare il punteggio di partenza ma andranno comunque valutati nella loro esecuzione.

Gli elementi potranno essere scelti su tutta la griglia (anche dalla stessa cella)

Ciascuna società potrà presenziare con più squadre per ogni categoria.

TRAVE

La trave di gara è alta 50 cm.

Ai fini dell'esecuzione deve essere eseguita almeno una lunghezza dell'attrezzo (in caso contrario verrà attribuita una penalità di 0,50).

Le uscite, dove possibile, possono essere sia frontali che laterali.

I salti della serie ginnica non possono essere invertiti.

Il piano rialzato per le entrate può essere utilizzato per tutte le categorie.

Su ogni scheda di dichiarazione possono essere segnati non più di DUE elementi a casella e possono comunque essere scelti elementi sulla stessa riga (linea orizzontale)

Dove non specificato partenze posizione e arrivi possono ritenersi liberi.

Al contrario ogni posizione di equilibrio per essere ritenuta tale deve essere mantenuta almeno 2 secondi.

CATEGORIA	NUMERO ELEMENTI	VALORI DIFFICOLTÀ CONSENTITI	DURATA ESERCIZIO
E	3	0,20/0,40	MAX "45
A	4	0,20/0,40	MAX "45
J	5	0,20/0,40	MAX "45
S	6	0,20/0,40	MAX "45

CORPO LIBERO

Ciascun esercizio di libera ideazione dovrà essere composto senza musica.

Su ogni scheda di dichiarazione possono essere segnati non più di DUE elementi a casella e possono comunque essere scelti elementi sulla stessa riga (linea orizzontale)

Dove non specificato partenze posizione e arrivi possono ritenersi liberi.

Ogni posizione di equilibrio per essere ritenuta tale deve essere mantenuta almeno 2 secondi.

I salti della serie ginnica non possono essere invertiti.

CATEGORI A	NUMERO ELEMENTI	VALORI DIFFICOLTÀ CONSENTITI	DURATA ESERCIZIO
E	3	0,20/0,40	MAX "45
A	4	0,20/0,40	MAX "45
J	5	0,20/0,40	MAX "60
S	6	0,20/0,40	MAX "60

VOLTEGGIO

I salti al volteggio per ginnasta sono due.

È possibile eseguire due salti uguali o differenti. Ai fini della classifica sarà considerato il salto con il punteggio migliore.

Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta, la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né la pedana né la zona di salto.

Altezza volteggio ESORDIENTI e ALLIEVE: 40 centimetri (sarneige facoltativo)

Altezza volteggio JUNIOR e SENIOR: 60 centimetri (sarneige facoltativo)

I valori di partenza dei salti fanno riferimento alle seguenti tabelle:

SALTI	VALORI DIFFICOLTÀ CONSENTITI
ESORDIENT I	A/B
ALLIEVI 1	A/B
Allieve 2 JUNIOR SENIOR	A/B

MINITRAMPOLINO

I salti al minitrampolino per ginnasta sono due.

È possibile eseguire due salti uguali o differenti. Ai fini della classifica sarà considerato il salto con il punteggio migliore.

Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta, la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né il trampolino né la zona di salto.

Il piano rialzato è facoltativo per tutte le categorie.

SE SI ESEGUE UN SALTO DI VALORE SUPERIORE RISPETTO ALLA PROPRIA CATEGORIA IL SALTO SARÀ CONSIDERATO NULLO

CATEGORIA	VALORI DIFFICOLTÀ CONSENTITI
E/A	A/B
J	A/B
S	A/B



REGOLAMENTO PROGRAMMA “REGOLAMENTARE”
(INDIVIDUALE E A SQUADRE)

Il programma regolamentare prevede 2 tipi di competizione:

- Individuale
- A squadre (da 4 a 8 atlete).

Nel settore ASC Regolamentare le ginnaste possono gareggiare per un massimo di 2 anni al termine del quale è auspicabile che gareggino nei settori di livello superiore.

Gli attrezzi per questa competizione sono:

- Corpo Libero (con la musica)
- Trave (50 cm)
- Volteggio
- Minitrampolino
- Parallele (solo classifica di specialità e facoltative)

La classifica per questo tipo di gara sarà:

- Specialità: ovvero su ogni attrezzo (solo per la gara individuale)
- Generale: ovvero la somma ottenuta dal punteggio di ogni attrezzo (gara individuale) e somma ottenuta dai 3 migliori punteggi (per la gara a squadra).

Per premiare il maggior numero di ginnaste le prime classificate della classifica generale non saranno richiamate nella classifica di specialità avendo già vinto la gara nel suo complesso.

Ciascuna società potrà presenziare con più squadre per ogni categoria.

- La squadra può essere composta da un minimo di 4 atlete ad un massimo di 8. La squadra è solo femminile. Tutti i componenti potranno (a discrezione del tecnico) presenziare su tutti gli attrezzi ma, tutti i componenti dovranno gareggiare almeno su un attrezzo.
- Non è consentito eseguire elementi di valore superiore, nel caso verrà applicata la penalità di 1 punto dal punteggio finale oltre alle penalità d'esecuzione dell'elemento stesso.
- Una volta eseguito il numero di elementi richiesti, ai fini della valutazione verranno considerati quelli dal valore più alto. Altri elementi inseriti non andranno ad incrementare il punteggio di partenza ma andranno comunque valutati nella loro esecuzione.
- Gli elementi potranno essere scelti su tutta la griglia (anche dalla stessa cella).

TRAVE

La trave di gara è alta 50 cm.

Ai fini dell'esecuzione deve essere eseguita almeno una lunghezza dell'attrezzo (in caso contrario verrà attribuita una penalità di 0,50).

Le uscite, dove possibile, possono essere sia frontali che laterali.

I salti della serie ginnica non possono essere invertiti.

Il piano rialzato per le entrate può essere utilizzato per tutte le categorie.

Su ogni scheda di dichiarazione possono essere segnati non più di DUE elementi a casella e possono comunque essere scelti elementi sulla stessa riga (linea orizzontale)

Dove non specificato partenze posizione e arrivi possono ritenersi liberi.

Ogni posizione di equilibrio per essere ritenuta tale deve essere mantenuta almeno 2 secondi.

TRAVE:

CATEGORIA	n° ED	Valori difficoltà consentiti	Durata Esercizio	Altezza trave
E	4	0,20/1,00	Max 45''	50 cm
A	5	0,20/1,00		
J	6	0,20/1,00	Max 60''	50 cm
S	6	0,20/1,00		

CORPO LIBERO:

Ciascun esercizio di libera ideazione dovrà essere composto con la musica.

Su ogni scheda di dichiarazione possono essere segnati non più di DUE elementi a casella e possono comunque essere scelti elementi sulla stessa riga (linea orizzontale)

Dove non specificato partenze posizione e arrivi possono ritenersi liberi.

Al contrario ogni posizione di equilibrio per essere ritenuta tale deve essere mantenuta almeno 2 secondi.

I salti della serie ginnica non possono essere invertiti.

CATEGORIA	n° ED	Valori difficoltà consentiti	Durata Esercizio
E	4	0,20/1,00	Massimo 45''
A	5		
J	6		Massimo 60''
S	6		

VOLTEGGIO

I salti al volteggio per ginnasta sono due.

È possibile eseguire due salti uguali o differenti. Ai fini della classifica sarà considerato il salto con il punteggio migliore.

Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta, la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né la pedana né la zona di salto.

VOLTEGGIO:

Categoria	ED	Valore Difficoltà consentito	ANNOTAZIONI (PER TUTTE LE CATEGORIE)
Esordienti	2 salti	A - E	1 SALTO SCELTO DA QUALSIASI GRUPPO STRUTTURALE 40 CM: ESORDIENTI - ALLIEVE 1 60 CM: ALLIEVE 2 - JUNIOR - SENIOR
Allieve 1 e 2			
Juniores			
Seniores			

MINITRAMPOLINO

I salti al minitrampolino per ginnasta sono due.

È possibile eseguire due salti uguali o differenti. Ai fini della classifica sarà considerato il salto con il punteggio migliore.

Sono ammesse massimo 3 rincorse per ginnasta, la terza è effettuabile qualora nella prima o nella seconda non si siano toccati né il trampolino né la zona di salto.

Il piano rialzato può essere utilizzato fino alla categoria Allieve 1 e per il lavoro dietro di tutte le categorie.

SE SI ESEGUE UN SALTO DI VALORE SUPERIORE RISPETTO ALLA PROPRIA CATEGORIA IL SALTO SARÀ CONSIDERATO NULLO

CATEGORI A	VALORI DI DIFFICOLTÀ CONSENTITI	ANNOTAZIONI (PER TUTTE LE CATEGORIE)
E/A	A-E	2 SALTI UGUALI O DIFFERENTI IL P.F. è DATO DAL SALTO MIGLIORE I SALTI DI VALORE MAGGIORE RISPETTO ALLA CATEGORIA D'APPARTENENZA SARANNO CONSIDERATI NULLI
J		
S		

PARALLELE ASIMMETRICHE

La scelta degli elementi per questo attrezzo può essere effettuata anche utilizzando elementi della stessa riga e della stessa casella (MASSIMO 2 ELEMENTI PER CELLA)

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:

- ESORDIENTI: 3 ELEMENTI DA 0,20
- ALLIEVE 1: 3 ELEMENTI FINO A 0,40
- ALLIEVE 2: 4 ELEMENTI FINO A 0,40
- JUNIOR E SENIOR: 4 ELEMENTI FINO A 0,60



REGOLAMENTO PROGRAMMA "SERIE B"

La Serie B è il settore centrale del programma ASC

Qui confluiscono le ginnaste che provengono dal settore Regolamentare e transitano le ginnaste che intendono iniziare la “salita – tecnica” verso la serie A, l’Elite. Per completare la preparazione tecnica delle ginnaste di serie B, nel Programma Tecnico sono state aggiunte le Parallele con lo scopo di favorire la preparazione di quelle ginnaste che intendono avvicinarsi all’Elite.

La gara in Parallela **è facoltativa**, con classifica di Specialità in ogni gara di Campionato e non entra nel PF della classifica generale che resta formulata sulla somma dei 3 attrezzi obbligatori: trave, corpo libero e volteggio.

La classifica di Specialità delle Parallele dà diritto all’ammissione al Campionato Nazionale con lo stesso criterio utilizzato in tutti i Settori.

IN QUESTO PROGRAMMA POSSONO PARTECIPARE LE GINNASTE CHE HANNO PRESO PARTE A GARE FGI NEL PROGRAMMA SILVER LA E LB

Non si possono scegliere più di 2 elementi della stessa cella.

PARALLELE (facoltative):

CATEGORIA	n° ED	Valore difficoltà	EC = 0.50 cadauna
E	3	0,20-1,40	<ul style="list-style-type: none"> • 1 entrata • 1 uscita • Un cambio fronte
A 1°/2°	4	0,20-1,40	<ul style="list-style-type: none"> • 1 entrata • 1 uscita • 1 giro intorno allo staggio • 1 slancio altezza staggio
J	5	0,20-1,40	<ul style="list-style-type: none"> • 1 entrata codificata • 1 uscita codificata • 1 giro intorno allo staggio • 1 slancio all'orizzontale (angolo corpo inferiore 90°)
S	6	0,20-1,40	

Non è obbligatorio il lavoro sullo staggio superiore.

VALORE DI PARTENZA DEGLI ESERCIZI

ESORDIENTI	10.00 + 1.50(EC) + Valore elementi
ALLIEVE 1°- 2°	10.00 + 2.00(EC) + Valore elementi
JUNIOR	10.00 + 2.00(EC) + Valore elementi
SENIOR	10.00 + 2.00(EC) + Valore elementi

VOLTEGGIO:

Categoria	ED	Valore Difficoltà consentito	EC	Altezza tappeti
Esordienti	2 salti	A - G	2 salti uguali o differenti scelti da qualsiasi Gruppo Strutturale. Si valuta il migliore.	E - A1: 40 cm A: 60 cm J - S: 80 cm
Allieve				
Juniores				
Seniores				

TRAVE:

Categoria	n° ED	Valore Difficoltà consentito	EC (0.50 x 4) = 2.00 punti Solo 3 esigenze per esordienti	Durata dell'esercizio
Esordienti	4	0,20 - 1,40	<ul style="list-style-type: none"> 1 serie di salti artistici differenti codificati 1 elemento acrobatico (no esordienti) 1 giro perno minimo 180° (no esordienti) 	60"
Allieve	5			
Juniores	6			75"

Seniores	6		• 1 entrata e 1 uscita codificate	
----------	---	--	-----------------------------------	--

Per le esordienti l'entrata e l'uscita valgono per 2 esigenze.

Per il calcolo totale delle ED vengono sommati gli elementi con valore maggiore.

L'altezza trave è 50 cm. Le junior e senior che decidono di gareggiare sulla trave da 1 mt avranno un bonus di 0,50 punti.

CORPO LIBERO:

Categoria	n° ED	Valore Difficoltà Consentito	EC (0.50 x 4) = 2.00 punti SOLO 3 EC PER LE ESORDIENTI	Durata dell'esercizio
Esordienti	4	A- G	<ul style="list-style-type: none"> • 1 serie di salti artistici differenti codificati • 1 serie di 2 elementi acrobatici differenti. • 1 giro perno minimo 360° (esordienti 180°) • 1 salto artistico differente dalla serie 	60''
Allieve	5			75''
Juniores	6			
Seniores	6			

Per il calcolo totale delle ED vengono sommati gli elementi con valore maggiore.

Non si possono scegliere più di 2 elementi della stessa cella, nell'ambito dello stesso gruppo strutturale. Ogni elemento mancante, rispetto a quelli richiesti, sarà penalizzato di 2.00 punti.



**SCHEDE DI DICHIARAZIONE PROGRAMMA
PROMOZIONALE – REGOLAMENTARE – SERIE B
INDIVIDUALE E SQUADRA**

CORPO LIBERO - INDIVIDUALE

NOME _____

COGNOME _____

SOC. _____

CATEGORIA _____

PROGRAMMA _____

PUNTEGGIO _____

	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20	1,40
ACROBATICA	-2 RULLATE SUL DORSO -CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO LIBERO -GALOPPO LATERALE	-CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO LIBERO -CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI -RUOTA	-CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO IN PIEDI -CAPOVOLTA AVANTI SALTATA -RUOTA UN BRACCIO	-RUOTA SALTATA O SPINTA -RONDATA -ROVESCIAIA AVANTI -ROVESCIAIA INDIETRO	-FLIC SMEZZATO -RIBALTATA AD UNO	-FLIC UNITO -RIBALTATA A DUE -RUOTA SENZA MANI	-SALTO GIRO DIETRO -SALTO GIRO AVANTI -RIBALTATA SENZA MANI
VERTICALI E SQUADRE	-SFORBICIATA IN VERTICALE -SPINTA DI UNA GAMBA IN VERTICALE	-VERTICALE -SQUADRA IN APPOGGIO SUL BACINO	-VERTICALE 2" -SQUADRA 2"	-VERTICALE E CAPOVOLTA -VERTICALE BILANCIA 2"	-CAPOVOLTA DIETRO PASSAGGIO PER LA VERTICALE -CAPOVOLTA AVANTI E VERTICALE A GAMBE TESE CHIUSE	-VERTICALE GIRO 180° -MASSIMA SQUADRA GAMBE CHIUSE TESE	-VERTICALE GIRO 360° -DALLA SQUADRA VERTICALE D'IMPOSTAZIONE
EQUILIBRI E GIRI	-GAMBA TESA 45° TUTTA PIANTA -PASSÈ TUTTA PIANTA -½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	-GAMBA TESA 90° TUTTA PIANTA -PASSÈ RELEVÈ -½ GIRO IN PASSÈ	-ORIZZONTALE GAMBE TESE -GIRO 360° IN PASSÈ	-GAMBA IMPUGNATA AVANTI O LATERALE TUTTA PIANTA -GIRO 360° GAMBA 45°	-GAMBA -IMPUGNATA AVANTI O LATERALE A 90° IN RELEVÈ -GIRO IN PASSÈ 540°	-GAMBA IMPUGNATA 180° TUTTA PIANTA -ORIZZONTALE IN RELEVÈ -GIRO 360° GAMBA A 90°	-GAMBA IMPUGNATA A 180° IN RELEVÈ -GIRO IN PASSÈ 720°
SALTI ARTISTICI	-GATTO -PENNELLO	-SFORBICIATA -RACCOLTO	-GATTO 180° -PENNELLO 180°	-COSACCO -PENNELLO 360° -RACCOLTO 180° -ENJ SPINTA DUE PIEDI	-GATTO 360° -RACCOLTO 360° -SISONNE -ENJAMBEE SP.1 PIEDE	-GATTO 540° -ENJAMBÈE CAMBIO -COSACCO 180°	-MONTONE -SHUSHUNOVA -GATTO 720°
SERIE GINNICA E MOBILITÀ ARTICOLARE	-CHASSÈ DESTRO+CHASSÈ SINISTRO -SEDUTE GAMBE TESE FLESSIONE DEL BUSTO IN AVANTI	-CHASSÈ + GATTO -STACCATA SAGGITTALE -PONTE DAL BASSO	-GATTO + SFORBICIATA -PENNELLO + RACCOLTO -STACCATA FRONTALE	-PENNELLO + RACCOLTO 180° -PONTE A GAMBE TESE IN APPOGGIO SUI GOMITI -PONTE DALL'ALTO	-SFORBICIATA + GATTO 180° -STACCATA SAGGITTALA GAMBA FLESSA DIETRO BUSTO AD ARCO	-ENJAMBÈE +ENJAMBÈE -POSIZIONE AD I -PONTE DALL'ALTO SPINTA A PIEDI PARI ALLA VERTICALE ARRIVO PRONO	-ENJAMBÈE + ENJAMBÈE CAMBIO -PENNELLO 360°+ MONTONE

TRAVE – INDIVIDUALE

NOME _____

COGNOME _____

SOC. _____

CATEGORIA _____

PROGRAMMA _____

PUNTEGGIO _____

	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20	1,40
ENTRATE	-ENTRATA LIBERA	-SALIRE A PIEDI ALTERNATI -SALIRE IN ACCOSCIATA	-FRAMEZZO	-PENNELLO	-PENNELLO ARRIVO IN ARABESQUE -SQUADRA	-CAP. AVANTI ARRIVO LIBERO -SQUADRA ¼ DI GIRO -SPACCATA	-CAP. AVANTI + PENNELLO -SQUADRA ½ GIRO -VERTICALE D'IMPOSTAZIONE
ACROBATICA	-4 PASSI IN ACCOSCIATA -4 PASSI IN RELEVÈ ALL'INDIETRO	-DA SEDUTI CANDELA GAMBE FLESSE -4 PASSI APPOGGIO IN QUADRUMANIA A GAMBE TESE	-CANDELA	-DA IN PIEDI CANDELA GAMBE TESE E RISALIRE -CAP. AVANTI ARRIVO LIBERO	-PONTE -CAP AVANTI ARRIVO IN PIEDI	-CAPOVOLTA DIETRO -PONTE E ROVESCIA -RUOTA	-ROVESCIA AVANTI -ROVESCIA DIETRO
VERTICALI (VALE COME ACROBATICA)	-IN APP SULLE MANI SLANCIARE UNA GAMBA ALLA VERTICALE	-IN APPOGGIO SULLE MANI SFORBICIATA ARTI INFERIORI	-IN APP SULLE MANI PORTARE IL BACINO ALLA VERTICALE A GAMBE FLESSE	-VERTICALE DI PASSAGGIO	-VERTICALE 2"	-VERTICALE BILANCIA	-VERTICALE E CAPOVOLTA
SALTI ARTISTICI	-CHASSÈ -PENNELLO	-PENN CAMBIO PIEDE -GATTO	-RACCOLTO -PENNELLO 180°	-SFORBICIATA -GATTO 180°	-COSACCO -SISONNE - ENJ SPINTA 2 PIEDI	-RACCOLTO 180° -ENJAMBÈE	-ENJAMBÈE CAMBIO -COSACCO 180°
EQUILIBRI E GIRI	-PASSÈ TUTTA PIANTA -GIRO 180° SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	-RELEVÈ DUE PIEDI -GAMBA TESA 45° TUTTA PIANTA	- GAMBA TESA 90° TUTTA PIANTA -GIRO PASSÈ 180°	-LATERALMENTE RELEVÈ DUE PIEDI -GIRO IN PASSÈ 180°+ ½ GIRO IN RELEVÈ DUE PIEDI	-GAMBA IMPUGNATA A 90° -GIRO 180° GAMBA TESA A 45°	-ORIZZONTALE 90° -PASSÈ RELEVÈ -GAMBA IMPUGNATA 180°	-POSIZIONE AD I -GIRO IN PASSÈ 360° -GAMBA TESA LIBERA A 180°
SERIE GINNICA	PENNELLO+ PENNELLO	PENNELLO+ PENNELLO CAMBIO PIEDE	-2 PENNELLI CAMBIO PIEDE -PENN +PENN 180°	-GATTO + PENNELLO -PENN+RACCOLTO	-GATTO +SFORBICIATA -RACCOLTO+ RACC	-RACC+COSACCO -COSACCO +RACCOLTO 180°	-SFORBICIATA +GATTO 180° -ENJAMBÈE A DUE + SALTO AD ARCO
USCITA	-USCITA LIBERA	-PENNELLO	-PENNELLO FLESSO -PENNELLO INDIETRO 30	-PENNELLO 180° -SALTO CARPIO DIVARICATO	-PENNELLO 360° -RUOTA	-RONDATA -RIBALTATA	-SALTO GIRO AVANTI O DIETRO -RONDATA + PENNELLO IN USCITA

VOLTEGGIO – INDIVIDUALE

NOME _____

COGNOME _____

SOC. _____

CATEGORIA _____

PROGRAMMA _____

PUNTEGGIO _____

SALTI	A	B	C	D	E	F	G
	-PENNELLO DA PIANO RIALZATO	-PENNELLO 180°	-CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI	-RUOTA	-RONDATA	-RIBALTATA	-RONDATA IN PEDANA + FLIC SUI TAPPETI
	-PENNELLO	-CAPOVOLTA ARRIVO SEDUTO	- FRAMEZZO FLESSO	-VERTICALE ARRIVO SUPINO	-VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO	-RONDATA + PENNELLO SU UN TAPPETO AGGIUNTO DI 20 CM	-SALTO GIRO AVANTI
	-PENNELLO FLESSO			-TUFFO E CAPOVOLTA	-FRAMEZZO TESO		

MINITRAMPOLINO – INDIVIDUALE

NOME _____

COGNOME _____

SOC. _____

CATEGORIA _____

PROGRAMMA _____

PUNTEGGIO _____

SALTI	A	B	C	D	E	F	G
	-PENNELLO DA PIANO RIALZATO	-PENNELLO 180°	-CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI	-TUFFO E CAPOVOLTA	-FLIC AVANTI	-SALTO GIRO AVANTI TESO	-RONDATA + SALTO DIETRO (lavoro dietro)
	-PENNELLO	-CAPOVOLTA ARRIVO SEDUTO	- PENNELLO 360°	-RONDATA	-SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO o CARPIATO	-RONDATA + FLIC (lavoro dietro)	-SALTO GIRO 360°
	-SALTO CARPIO DIVARICATO O CHIUSO	-VERTICALE ARRIVO SUPINO	-RUOTA	-VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO	-RONDATA + PENNELLO (lavoro dietro)	-SALTO GIRO 180°	

PARALLELE – INDIVIDUALE

NOME _____ COGNOME _____

SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20	1,40
ENTRATE	-SALTARE ALL' APPOGGIO RITTO FRONTALE	- CAPOVOLTA (ANCHE CON L'AUSILIO DELLA PEDANA)	-CAPOVOLTA PARTENZA PIEDI UNITI GAMBE TESE DI FORZA	- INFILATA AD 1 PRESA POPLITEA, CON OSCILLAZ. INTERMEDIA	- INFILATA AD 1 PRESA POPLITEA GAMBE TESE	-KIPPE	-INFILATA A 2
SLANCI E OSCILLAZIONI	-SLANCIO DIETRO SOTTO L'ORIZZONTALE	-SLANCIO DIETRO ALL'ORIZZONTALE	-SLANCIO DIETRO OLTRE L'ORIZZONTALE	-2 OSCILLAZIONI ALLO S.S.	DA RITTI, S.I. SALTARE ALLA SOSPENSIONE S.S.	-OSCILLANDO AVANTI, CAPOVOLTA ALL'APPOGGIO RITTO	-SLANCIO ALLA VERTICALE A GAMBE DIVARICATE
PASSAGGI DI GAMBA	PASSAGGIO LATERALE DI UNA GAMBA E SALTO DI MANO	-DALL'APP. IN DIV. SAGITT. CAMBIO DI FRONTE ALL' APP. FRONTALE	-DALL'APP.FRONT., SLANCIO DIETRO E APP DEI PIEDI SUCCESSIVI, GAMBE DIVARICATE	DALL'APP. DORSALE, ½ GIRO ALL'APP. FRONTALE	-DALL'APP.FRONT., SLANCIO DIETRO E APP DEI PIEDI UNITI		DALL'APP.FRONT., SLANCIO DIETRO E APP DEI PIEDI UNITI+GIRO DI PIANTA
ELEMENTI VICINI ALLO STAGGIO	DALL'APP.IN DIV. SAGITT. BASCULE, IN PRESA POPLITEA	-BASCULE A GAMBA TESA	-GIRO AV/D INTORNO ALLO STAGGIO GAMBA INFILATA PRESA POPLITEA -GIRO ADDOMINALE DIETRO	-GIRO AV/D INTORNO ALLO STAGGIO GAMBA INFILATA (GAMBE TESE) -GIRO ADD. AV. GAMBE FLESSE (OCHETTA)	-GIRO ADDOMINALE AV. GAMBE TESE (OCHETTA)	-KIPPE BREVE -FUKS	-TEMPO DI CAPOVOLTA APERTURA ALL' ORIZZONTALE
USCITE	-DALL'APP. SLANCIO DIETRO E ARR DI FRONTE LO STAGGIO	-DALL'APP. SLANCIO DIETRO CON MEZZO GIRO -CAPOVOLTA AVANTI	-FIORETTO A GAMBE DIVARICATE - DALL' OSCILLAZ. DIETRO IN SOSP SALTARE A TERRA	-DALL'OSCILLAZIONE DIETRO IN SOSPENSIONE SALTARE A TERRA CON 180	-FIORETTO A GAMBE UNITE	-DALL'OSCILLAZIONE DIETRO IN SOSPENSIONE SALTARE A TERRA CON 360	-SALTO DIETRO O AVANTI RACCOLTO -FIORETTO A GAMBE UNITE CON ½ GIRO

CORPO LIBERO - GARA A SQUADRA

(un foglio per ogni squadra, evidenziare con colori diversi ogni ginnasta e i relativi elementi eseguiti). Elenco ginnaste:

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____

	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20	1,40
ACROBATICA	-2 RULLATE SUL DORSO -CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO LIBERO -GALOPPO LATERALE	-CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO LIBERO -CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI -RUOTA	-CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO IN PIEDI -CAPOVOLTA AVANTI SALTATA -RUOTA UN BRACCIO	-RUOTA SALTATA O SPINTA -RONDATA -ROVESCIAIA AVANTI -ROVESCIAIA INDIETRO	-FLIC SMEZZATO -RIBALTATA AD UNO	-FLIC UNITO -RIBALTATA A DUE -RUOTA SENZA MANI	-SALTO GIRO DIETRO -SALTO GIRO AVANTI -RIBALTATA SENZA MANI
VERTICALI E SQUADRE	-SFORBICIATA IN VERTICALE -SPINTA DI UNA GAMBA IN VERTICALE	-VERTICALE -SQUADRA IN APPOGGIO SUL BACINO	-VERTICALE 2" -SQUADRA 2"	-VERTICALE E CAPOVOLTA -VERTICALE BILANCIA 2"	-CAPOVOLTA DIETRO PASSAGGIO PER LA VERTICALE -CAPOVOLTA AVANTI E VERTICALE A GAMBE TESE CHIUSE	-VERTICALE GIRO 180° -MASSIMA SQUADRA GAMBE CHIUSE TESE	-VERTICALE GIRO 360° -DALLA SQUADRA VERTICALE D'IMPOSTAZIONE
EQUILIBRI E GIRI	-GAMBA TESA 45° TUTTA PIANTA -PASSÈ TUTTA PIANTA -½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	-GAMBA TESA 90° TUTTA PIANTA -PASSÈ RELEVÈ -½ GIRO IN PASSÈ	-ORIZZONTALE GAMBE TESE -GIRO 360° IN PASSÈ	-GAMBA IMPUGNATA AVANTI O LATERALE TUTTA PIANTA -GIRO 360° GAMBA 45°	-GAMBA -IMPUGNATA AVANTI O LATERALE A 90° IN RELEVÈ -GIRO IN PASSÈ 540°	-GAMBA IMPUGNATA 180° TUTTA PIANTA -ORIZZONTALE IN RELEVÈ -GIRO 360° GAMBA A 90°	-GAMBA IMPUGNATA A 180° IN RELEVÈ -GIRO IN PASSÈ 720°
SALTI ARTISTICI	-GATTO -PENNELLO	-SFORBICIATA -RACCOLTO	-GATTO 180° -PENNELLO 180°	-COSACCO -PENNELLO 360° -RACCOLTO 180° -ENJ SPINTA DUE PIEDI	-GATTO 360° -RACCOLTO 360° -SISONNE -ENJAMBEE SP.1 PIEDE	-GATTO 540° -ENJAMBÈE CAMBIO -COSACCO 180°	-MONTONE -SHUSHUNOVA -GATTO 720°
SERIE GINNICA E MOBILITÀ ARTICOLARE	-CHASSÈ DESTRO+CHASSÈ SINISTRO -SEDUTE GAMBE TESE FLESSIONE DEL BUSTO IN AVANTI	-CHASSÈ + GATTO -STACCATA SAGGITTALE -PONTE DAL BASSO	-GATTO + SFORBICIATA -PENNELLO + RACCOLTO -STACCATA FRONTALE	-PENNELLO + RACCOLTO 180° -PONTE A GAMBE TESE IN APPOGGIO SUI GOMITI -PONTE DALL'ALTO	-SFORBICIATA + GATTO 180° -STACCATA SAGGITTALA GAMBA FLESSA DIETRO BUSTO AD ARCO	-ENJAMBÈE +ENJAMBÈE -POSIZIONE AD I -PONTE DALL'ALTO SPINTA A PIEDI PARI ALLA VERTICALE ARRIVO PRONO	-ENJAMBÈE + ENJAMBÈE CAMBIO -PENNELLO 360°+ MONTONE

TRAVE - GARA A SQUADRA

(un foglio per ogni squadra, evidenziare con colori diversi ogni ginnasta e i relativi elementi eseguiti). Elenco ginnaste:

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____

	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20	1,40
ENTRATE	-ENTRATA LIBERA	-SALIRE A PIEDI ALTERNATI -SALIRE IN ACCOSCIATA	-FRAMEZZO	-PENNELLO	-PENNELLO ARRIVO IN ARABESQUE -SQUADRA	-CAP. AVANTI ARRIVO LIBERO -SQUADRA ¼ DI GIRO -SPACCATA	-CAP. AVANTI + PENNELLO -SQUADRA ½ GIRO -VERTICALE D'IMPOSTAZIONE
ACROBATICA	-4 PASSI IN ACCOSCIATA -4 PASSI IN RELEVÈ ALL'INDIETRO	-DA SEDUTI CANDELA GAMBE FLESSE -4 PASSI APPOGGIO IN QUADRUMANIA A GAMBE TESE	- CANDELA	-DA IN PIEDI CANDELA GAMBE TESE E RISALIRE -CAP. AVANTI ARRIVO LIBERO	- PONTE -CAP AVANTI ARRIVO IN PIEDI	-CAPOVOLTA DIETRO -PONTE E ROVESCIA -RUOTA	-ROVESCIA AVANTI -ROVESCIA DIETRO
VERTICALI (VALE COME ACROBATICA)	-IN APP SULLE MANI SLANCIARE UNA GAMBA ALLA VERTICALE	-IN APPOGGIO SULLE MANI SFORBICIATA ARTI INFERIORI	-IN APP SULLE MANI PORTARE IL BACINO ALLA VERTICALE A GAMBE FLESSE	-VERTICALE DI PASSAGGIO	-VERTICALE 2"	-VERTICALE BILANCIA	-VERTICALE E CAPOVOLTA
SALTI ARTISTICI	-CHASSÈ -PENNELLO	-PENN CAMBIO PIEDE -GATTO	-RACCOLTO -PENNELLO 180°	-SFORBICIATA -GATTO 180°	-COSACCO -SISONNE - ENJ SPINTA 2 PIEDI	-RACCOLTO 180° -ENJAMBÈE	-ENJAMBÈE CAMBIO -COSACCO 180°
EQUILIBRI E GIRI	-PASSÈ TUTTA PIANTA -GIRO 180° SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	-RELEVÈ DUE PIEDI -GAMBA TESA 45° TUTTA PIANTA	- GAMBA TESA 90° TUTTA PIANTA -GIRO PASSÈ 180°	-LATERALMENTE RELEVÈ DUE PIEDI -GIRO IN PASSÈ 180°+ ½ GIRO IN RELEVÈ DUE PIEDI	-GAMBA IMPUGNATA A 90° -GIRO 180° GAMBA TESA A 45°	-ORIZZONTALE 90° -PASSÈ RELEVÈ -GAMBA IMPUGNATA 180°	-POSIZIONE AD I -GIRO IN PASSÈ 360° -GAMBA TESA LIBERA A 180°
SERIE GINNICA	PENNELLO+ PENNELLO	PENNELLO+ PENNELLO CAMBIO PIEDE	-2 PENNELLI CAMBIO PIEDE -PENN +PENN 180°	-GATTO + PENNELLO -PENN+RACCOLTO	-GATTO +SFORBICIATA -RACCOLTO+ RACC	-RACC+COSACCO -COSACCO +RACCOLTO 180°	-SFORBICIATA +GATTO 180° -ENJAMBÈE A DUE + SALTO AD ARCO
USCITA	-USCITA LIBERA	-PENNELLO	-PENNELLO FLESSO -PENNELLO INDIETRO 35	-PENNELLO 180° -SALTO CARPIO DIVARICATO	-PENNELLO 360° -RUOTA	-RONDATA -RIBALTATA	-SALTO GIRO AVANTI O DIETRO -RONDATA + PENNELLO IN USCITA

VOLTEGGIO – GARA A SQUADRA

SALTI	E	F	G
BABY	13,0 0	13,6 0	14,2 0
ESORDIEN TI	14,0 0	14,8 0	15,6 0
ALLIEVE 1 L ALLIEVE 2L	15,0 0	16,0 0	17,0 0
JUNIOR SENIOR			

SALTI	A	B	C	D	E	F	G
	-PENNELLO DA PIANO RIALZATO	-PENNELLO 180°	-CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI	-RUOTA	-RONDATA	-RIBALTATA	-RONDATA IN PEDANA + FLIC SUI TAPPETI
	-PENNELLO	-CAPOVOLTA ARRIVO SEDUTO	- FRAMEZZO FLESSO	-VERTICALE ARRIVO SUPINO	-VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO	-RONDATA + PENNELLO SU UN TAPPETO AGGIUNTO DI 20 CM	-SALTO GIRO AVANTI
	-PENNELLO FLESSO			-TUFFO E CAPOVOLTA	-FRAMEZZO TESO		

(un foglio per ogni squadra, evidenziare con colori diversi ogni ginnasta e i relativi elementi eseguiti)

GINNASTA 1 _____

GINNASTA 2 _____

GINNASTA 3 _____

GINNASTA 4 _____

GINNASTA 5 _____

GINNASTA 6 _____

GINNASTA 7 _____

GINNASTA 8 _____

MINITRAMPOLINO - GARA A SQUADRA

SALTI	A	B	C	D	E	F	G
	-PENNELLO DA PIANO RIALZATO -PENNELLO -SALTO CARPIO DIVARICATO O CHIUSO	-PENNELLO 180° -CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SEDUTO -VERTICALE ARRIVO SUPINO	-CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI - PENNELLO 360° -RUOTA	-TUFFO E CAPOVOLTA -RONDATA -VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO	-FLIC AVANTI -SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO o CARPIATO -RONDATA + PENNELLO (lavoro dietro)	-SALTO GIRO AVANTI TESO -RONDATA + FLIC (lavoro dietro) -SALTO GIRO 180°	-RONDATA + SALTO DIETRO (lavoro dietro) -SALTO GIRO 360°

(un foglio per ogni squadra, evidenziare con colori diversi ogni ginnasta e i relativi elementi eseguiti)

GINNASTA 1 _____

GINNASTA 2 _____

GINNASTA 3 _____

GINNASTA 4 _____

GINNASTA 5 _____

GINNASTA 6 _____

GINNASTA 7 _____

GINNASTA 8 _____



REGOLAMENTO PROGRAMMA "ELITE"

L'ultima tappa di questo percorso è il programma di eccellenza, ovvero il programma Elite.

Per la composizione degli esercizi si dovrà utilizzare la tabella degli elementi, scegliendo un elemento (o serie) presenti in una cella per ogni riga (gruppo strutturale), fino ad un massimo di 8 celle.

Il valore di partenza verrà calcolato sommando:

- Il valore di ogni cella eseguita
- Il valore delle esigenze di composizione (0,50 ciascuna)

Le esigenze di composizione sono diverse per ogni categoria e vengono attribuite eseguendo il contenuto di specifiche celle così come indicato nello schema "PROGRAMMA TECNICO".

Alla trave ed al corpo libero per l'esecuzione delle serie artistiche è possibile invertire l'ordine degli elementi.

Gli elementi uguali non saranno presi in considerazione anche se presenti più volte nella tabella. Verrà considerato il primo in ordine cronologico di esecuzione. Gli elementi ripetuti non saranno utili ai fini della composizione del punteggio ma verranno comunque penalizzati per la loro esecuzione. A questa regola fanno eccezione (possono essere ripetuti massimo 2 volte):

*Corpo libero:

- Rondata
- Flic flac unito
- Flic flac smezzato
- Ribaltate
- Salti avanti
- Salti dietro

*Trave:

- Flic flac
- Ribaltate
- Rondata

Dove non specificato i salti di grande ampiezza devono avere un'apertura minima di 180°.

Se la ginnasta esegue un elemento di valore superiore rispetto allo sbarramento della sua categoria, lo stesso sarà penalizzato nella sua esecuzione ma non andrà ad incrementare la nota D.

Se la ginnasta esegue elementi compresi in 2 celle appartenenti alla stessa riga (gruppo strutturale) verrà preso in considerazione quello di maggior valore.

Qualora la giuria D non riconosca un elemento, potrà eventualmente assegnarne un altro individuandolo all'interno di una cella di valore inferiore.

CALCOLO DEL PUNTEGGIO:

- Punteggio D: valore degli elementi + esigenze di composizione
- Punteggio E: punti 10,00 – penalità di esecuzione
- Punteggio finale: punteggio D + punteggio E

SPECIFICHE:

- Volteggio:

*categoria allieve: se i due salti eseguiti saranno uguali verrà considerato solo il primo e non il migliore fra i 2.

*categoria junior/senior: obbligatorio presentare 2 salti; a chi ne presenterà 3 sarà dato un bonus di 0,50 punti.

- Corpo libero:

*la durata dell'esercizio deve essere minimo 1 minuto (60") e massimo 1 minuto e trenta secondi (90") dal primo movimento della ginnasta.

*la musica non può essere cantata (sì a vocalizzi, gorgheggi, canto a bocca chiusa)...penalità 0,10

*è prevista una penalità di 0,30 per artisticità (ad eccezione della categoria esordienti)

* mancanza di sincronismo 0,10

- Trave:

*durata esercizio: max 1 minuto e trenta secondi (90"); categoria esordienti: max 1 minuto (60").

- Parallele:

*nel gruppo strutturale "slanci", gli slanci uniti o divaricati nella cella 0,10 possono essere ripetuti entrambi ed ottenere il Valore a loro attribuito

*nel gruppo strutturale "cambi di staggio", alla cella 0,80 gli stessi possono essere eseguiti entrambi ed ottenere il valore a loro attribuito

*le granvolte di dorso e di petto, con o senza rotazione, contenute nelle stesse celle possono essere ripetute entrambe ed ottenere il valore a loro attribuito

A questo programma possono partecipare atlete che hanno gareggiato nel programma silver LC ed LD della federazione ginnastica d' Italia.

ABBUONI E COLLEGAMENTI (solo per junior e senior):

A trave e corpo libero è possibile ottenere degli abbuoni collegando 2 elementi in serie

- Trave: elementi delle righe 2-3-5-6 se eseguiti in combinazione riceveranno un abbuono di 0,20 o 0,30 secondo le modalità indicate in tabella
- Corpo libero: elementi della riga 4 (piroette) se messi in combinazione fra le opzioni date all'interno della stessa cella si otterranno degli abbuoni così come indicato in tabella (possono essere eseguiti sulla stessa gamba o con un passo - si riceverà un solo valore di difficoltà+ l'abbuono)

ELEMENTI CORPO LIBERO	ABBUONI
0,30	0,20
0,40	0,20
0,50	0,30
0,60	0,30

ELEMENTI TRAVE	ABBUONI
0,40+0,40	0,20
0,40+0,50	0,20
0,40+0,60	0,20
0,50+0,50	0,30
0,50+0,60	0,30
0,60+0,60	0,30

RIASSUNTIVO DEL “PROGRAMMA TECNICO”

ESORDIENTI	ALLIEVE 1° LIVELLO	ALLIEVE 2° LIVELLO	ALLIEVE 3° LIVELLO	JUNIOR - SENIOR	MASTER
-TRAMPOLINO -TRAVE (50 CM) -CORPO LIBERO	-CORPO LIBERO -TRAVE (50 CM) -VOLTEGGIO -PARALLELE	-CORPO LIBERO -TRAVE (50 CM) -PARALLELE -VOLTEGGIO	-CORPO LIBERO -TRAVE (120 CM) -PARALLELA -VOLTEGGIO	-CORPO LIBERO -TRAVE (120 CM) -PARALLELA -VOLTEGGIO	-CORPO LIBERO -TRAVE (120 CM) -PARALLELA -VOLTEGGIO
IN CLASSIFICA 3 PUNTEGGI MAX 3,00 PUNTI	IN CLASSIFICA 4 PUNTEGGI MAX 4,00 PUNTI	IN CLASSIFICA 4 PUNTEGGI MAX 4,00 PUNTI	IN CLASSIFICA 4 PUNTEGGI MAX 5,60 PUNTI	IN CLASSIFICA 4 PUNTEGGI MAX 7,00 PUNTI	IN CLASSIFICA 4 PUNTEGGI MAX 7,00 PUNTI
ES.DI COMPOSIZIONE 2 (DA 0,50) MAX 1 PUNTO	ES.DI COMPOSIZIONE 3 (DA 0,50) MAX 1,50 PUNTI	ES. DI COMPOSIZIONE 3 (DA 0,50) MAX 1,50 PUNTI	ES. DI COMPOSIZIONE 4 (DA 0,50) MAX 2 PUNTI	ES.DI COMPOSIZIONE 4 (DA 0,50) MAX 2 PUNTI	ES.DI COMPOSIZIONE 4 (DA 0,50) MAX 2 PUNTI
TRAVE: -ENTRATA -USCITA (MINIMO 5 ELEMENTI)	TRAVE: -ENTRATA - USCITA -SERIE GINNICA (MINIMO 5 ELEMENTI)	TRAVE: -PIROETTA -SERIE GINNICA -USCITA (MINIMO 5 ELEMENTI)	TRAVE): -ELEMENTO ACRO (A/D) -PIROETTA -SERIE GINNICA -USCITA (MINIMO 6 ELEMENTI)	TRAVE: -ELEMENTO ACRO (A/D) -PIROETTA -SERIE GINNICA -USCITA (MINIMO 8 ELEMENTI)	TRAVE: -ELEMENTO ACRO (A/D) -PIROETTA -SERIE GINNICA -USCITA (MINIMO 8 ELEMENTI)
CORPO LIBERO: -SERIE ACRO AVANTI O DIETRO -SERIE GINNICA (MINIMO 5 ELEMENTI)	CORPO LIBERO: -SERIE ACRO DIETRO O AVANTI -SERIE GINNICA -PIROETTA (MINIMO 5 ELEMENTI)	CORPO LIBERO: -SERIE ACRO AVANTI O DIETRO -SERIE GINNICA -PIROETTA (MINIMO 5 ELEMENTI)	CORPO LIBERO: -SERIE ACRO AVANTI -SERIE ACRO DIETRO -SERIE GINNICA -PIROETTA (MINIMO 6 ELEMENTI)	CORPO LIBERO: -SERIE ACRO AVANTI -SERIE ACRO DIETRO -SERIE GINNICA -PIROETTA (MINIMO 8 ELEMENTI)	CORPO LIBERO: -SERIE ACRO AVANTI -SERIE ACRO DIETRO -SERIE GINNICA -PIROETTA (MINIMO 8 ELEMENTI)
TRAMPOLINO: -2 SALTI DIFFERENTI (MIGLIOR PUNTEGGIO)					
	VOLTEGGIO (60 CM) -2 SALTI DIFFERENTI (MIGLIOR PUNTEGGIO)	VOLTEGGIO (80 CM) -2 SALTI DIFFERENTI (MIGLIOR PUNTEGGIO)	VOLTEGGIO (80 CM) -2 SALTI DIFFERENTI (MEDIA DEI 2 SALTI)	VOLTEGGIO (80 CM) -3 SALTI DIFFERENTI (MEDIA DEI 2 SALTI MIGLIORI)	VOLTEGGIO (80 CM) -3 SALTI DIFFERENTI (MEDIA DEI 2 SALTI MIGLIORI)

	PARALLELE: -ENTRATA -1 SLANCIO -1 GIRO INTORNO STAGGIO -USCITA	PARALLELE: -ENTRATA -1 SLANCIO -1 GIRO INTORNO STAGGIO -USCITA	PARALLELE: -ENTRATA -1 SLANCIO -1 GIRO INTORNO STAGGIO -USCITA	PARALLELE: -ENTRATA -1 SLANCIO -1 GIRO INTORNO STAGGIO -UN CAMBIO STAGGIO	PARALLELE: -ENTRATA -1 SLANCIO -1 GIRO INTORNO STAGGIO -UN CAMBIO STAGGIO
--	---	---	--	---	--

Categorie di appartenenza (vale l'anno di nascita):

- **Esordienti:** ginnaste nate nel 2016 e 2015 (6 e 7 anni)
- Allieve 1: ginnaste nate nel 2014 e 2013 (8 e 9 anni)
- **Allieve 2:** ginnaste nate nel 2012 e 2011 (10 e 11 anni)
- **Allieve 3:** ginnaste nate nel 2010 (12 anni)
- **Junior:** ginnaste nate nel 2009 e 2008 (13 e 14 anni)
- **Senior:** ginnaste nate nel 2007, 2006 e 2005 (15, 16 e 17 anni)
- **Master:** ginnaste nate nel 2004 e anni precedenti (18 o più anni)

CORPO LIBERO

SOCIETÀ _____

GINNASTA _____

CAT. _____

LIV. _____

GRUPPI STRUTTURALI	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
SERIE GINNICHE	SALTO DEL GATTO + PENNELLO O RACCOLTO	SFORBICIATA+ GATTO	PENNELLO+ COSACCO OPPURE ENJAMBEE PARI A 90°	PENNELLO+ SISSONNE O ENJAMBEE PARI A 90°	ENJAMBEE+ FOUETTE	ENJAMBEE+ ENJAMBEE LATERALE O SALTO DEL GATTO 180°	ENJAMBEE + ENJAMBEE O SALTO DEL GATTO 360°	ENJAMBEE CAMBIO + SALTO GIRATO O JOHNSON
SALTI ARTISTICI SPINTA 1 PIEDE	-SALTO DEL GATTO -SFORBICIATA GAMBE TESE	-GATTO 180° -FOUETTEE	-ENJAMBEE 90° -COSACCO	-ENJAMBEE APER. 180° -SALTO GIRATO	-ENJAMBEE LATERALE -GATTO 360°	-ENJAMBEE ANELLO -ENJAMBEE CAMBIO -GATTO 540°	-JOHNSON	-ENJAMBEE CAMBIO ANELLO -ENJAMBEE CAMBIO180°
SALTI ARTISTICI SPINTA 2 PIEDI	-PENNELLO 180° -RACCOLTO	-SISSONNE 90° -COSACCO	-PENNELLO 360° -COSACCO 180° -RACCOLTO 180°	-CARPIO DIV. AP.135° -RACCOLTO 360° -ENJAMBEE AP.90°	-SISSONNE AP. 180° -CARPIO DIV. AP. 180° -ENJAMBEE AP.180°	-RACCOLTO 540° -ENJAMBEE 360° -COSACCO 360°	-COSACCO 540° -CARPIO DIV. AP.180° CON ½ GIRO	-MONTONE -POPA -SISSONNE ANELLO
PIROETTE	-GIRO PERNO 180° (GAMBA LIBERA)	- GIRO PERNO 180° IN PASSÈ	-GIRO PERNO 360° PASSE'	-GIRO 180°GAMBA TESA A 45°	GIRO PERNO 180°(GAMBA TESA ALL'ORIZZONTALE) -GIRO 180° PLONGE'	-GIRO PERNO IN PASSÈ 720° -GIRO PERNO 180°IMPUGNATO	-GIRO PERNO 360° ATTITUDE -GIRO PERNO 360°IMPUGNATA -GIRPO PERNO 360° GAMBA TESA ALL ORIZZONTALE	-GIRO PERNO IN PASSÈ 900° -GIRO PERNO 540°GAMBA ALL ORIZZONTALE -GIRPO PERNO 540° GAMBA IMPUGNATA
SERIE MISTA (NON INVERTIRE L'ORDINE DEGLI ELEMENTI)	-CAP.AVANTI+ PENNELLO -PENNELLO + CAP.DIETRO	-PENNELLO+ CAP.DIETRO BRACCIA TESE -CAP.AV SALTATA+ PENNELLO 180°	-CAP.DIETRO BRACCIA TESE SOTTO LA VERTICALE(45°) -TUFFO +PENNELLO 180°	-CAP.DIETRO ALLA VERTICALE -PRESALTO RONDATA	-PRESALTO +RONDATA+SALTO CARPIO DIV. O ENJAMBEE PARI -ROV.DIETRO+ PENNELLO	-ROVESCIAATA DIETRO+PENNELLO 360° -ROVESCIAATA AVANTI+GATTO 360°	-FLIC DA FERMO +SALTO DIV.CARPIATO O ENJAMBEE PARI -ENJAMBEE PARI + FLIC SMEZZATO	-SALTO AVANTI RACCOLTO+ ENJAMBEE PARI - RIBALTATA A 2 + SALTO CARPIO DIV. O ENJAMBEE PARI
SERIE ACRO DIETRO	-VERT.SAGITTALE + CAP. DIETRO ARRIVO IN PIEDI	-RUOTA + CAP.DIETRO ARRIVO IN PIEDI	-ROV.DIETRO +CAP.DIETRO ARRIVO IN PIEDI -RUOTA+ ROV. DIETRO	-ROV.DIETRO + FLIC SMEZZATO -ROV.DIETRO+ROV.DIETRO	-FLIC UNITO+ FLIC SMEZZATO - ROND+SALTO RACCOLTO -RONDATA+FLIC UNITO+PENNELLO	-RONDATA+SALTO TEMPO+PENNELLO - DA FERMO 2 FLIC UNITI + FLIC SMEZZATO	-RONDATA+FLIC+SALTO RACCOLTO -RONDATA + SALTO TEMPO+FLIC	-RONDATA + TEMPO + FLIC+ SALTO RACCOLTO -RONDATA + FLIC + SALTO TESO CON ½ AVVITAMENTO
SERIE ACRO AVANTI	-VERTICALE + CAP.AVANTI -CAP.AVANTI + VERTICALE SALITA GB TESE	-TUFFO + CAP. AVANTI -ROV. AVANTI + VERTICALE DI PASSAGGIO	-ROV.AVANTI + ROV. AVANTI -ROV AV. + RUOTA SPINTA(ANCHE CON UN PASSO)	-RIB.1 + RIB. 1 -CAP.AVANTI +VERT. D'IMPOSTAZIONE	-RIB 1+ RIB. 2 -RIB. 2 + FLIC AVANTI	-RIBALTATA 1+RIB 2 + FLIC AVANTI -FLIC AV. + KIPPE	-RIB 2 +SALTO AVANTI RACCOLTO	-RIBALTATA + SALTO AV. CARPIATO -RIB + SALTO AV. TESO
ELEMENTI ACRO	-CAP.AVANTI -CAP DIETRO(BRACCIA PIEGATE) -RUOTA	-TUFFO E CAPOVOLTA -CAP.DIETRO BRACCIA TESE -VERT DI PASSAGGIO	-RONDATA -RUOTA SPINTA -RUOTA SALTATA -VERTICALE 2" -ROV. AV O DIETRO	-RIB 1 O RIB 2 -CAP VERT BRACCIA TESE -ROVESCIAATA DIETRO VERTICALE DIVARICATA 2" -KIPPE DI TESTA	-FLIC UNITO -FLIC SMEZZATO -FLIC AVANTI -VERTICALE 1 GIRO (O Più)	-RUOTA SENZA -RIBALTATA SENZA -SALTO COSTALE -SALTO AV.(RACCOLTO O CARPIATO)	-SALTO AV TESO -SALTO DIETRO TESO	SALTO AV TESO 1 AVV. -SALTO DT TESO 1 AVV.
ESORDIENTI								
ALLIEVE 1 E ALLIEVE 2								
ALLIEVE 3								
JUNIOR, SENIOR E MASTER								

TRAVE

SOCIETÀ _____ GINNASTA _____ CAT. _____ LIV. _____

GRUPPI STRUTTURALI	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
SERIE GINNICHE	-PEN+PEN -GATTO+PEN	-PEN + RACCOLTO -GATTO+ RACCOLTO	-PENN+COSACCO -ENJAMBÈE PARI 90°+RACCOLTO	-SISSONNE 90°+RACC -GATTO+ COSACCO	- ENJAMBÈE+PENNEL LO -SISSONNE 90°+ENJ PARI	-COSACCO+ SISSONNE -COSACCO+ ENJ PARI	-ENJAMBÈE+ SISSONNE ENJAMBÈE+ ENJ PARI	-ENJ.CAMBIO +COSACCO -ENJ CAMBIO +RACC
SALTI GINNICI SPINTA 1 PIEDE	-GATTO	-SFORBICIATA -COSACCO SPINTA 1 SOTTO ORIZZ.	-ENJAMBÈE 90° -COSACCO SPINTA 1	-GATTO ½ GIRO	-GATTO 360° -FOUETTÈ	-ENJAMBÈE	-ENJ. ANELLO - ENJ. CAMBIO	-SALTO GIRATO -JOHNSON
SALTIGINNICI SPINTA 2 PIEDI	-PENNELLO	-SALTO DIV.90° -RACCOLTO	-SISSONNE 90° -COSACCO	-PENN 180° -RACC 180° -ENJ PARI	-COSACCO 180° -SISSONNE -SALTO CARPIO DIV.	-PENN 360° -CARPIO UNITO 180°-SALTO CARP DIV.180°	-COSACCO 360° -RACC 360°	-MONTONE -SISSONNE AD ANELLO -ENJ PARI360°
PIROETTE	-½ GIRO SU 2 PIEDI IN RELEVÈ 2"	- ½ GIRO IN PASSÈ	-1/2 GIRO GAMBA TESA 45°	- ½ GIRO GAMBA TESA 90° - ½ GIRO GAMBA IMPUGNATA	- GIRO IN PASSÈ 360° - ½ GIRO IN ACCOSCIATA (GAMBA LIBERA TESA)	-GIRO IN ACCOSCIATA (GAMBA LIBERA TESA) -½ PIROETTA PLONGÈ	-GIRO 360°GAMBA LIBERA TESA ORIZZ -GIRO 360° IN ATTITUDE -GIRO 540°ACCOSCIATA (GAMBA LIBERA TESA) -GIRO PASSÈ 540°	-GIRO PASSÈ 720° -GIRO 540°GAMBA LIB.ORIZZ. -GIRO 540°GAMBA IMPUGNATA -GIRO 360°GAMBA IMPUG.
ELEMENTI ACROBATICI AV.	-CAP.AVANTI IMPUGNATA (ARRIVO LIBERO)	-CAP.AVANTI (ARRIVO IN PIEDI)	-VERT.UNITA -VERT.DIVARICATA	-VERT.CAP.ARRIVO IN PIEDI -VERTICALE 2"	-RUOTA -TIC TAC	-ROV.AVANTI -VERT2"CON 180°	-VERT.360° -RONDATA	-RUOTA SENZA -RIBALTATA
ELEMENTI ACROBATICI DT.	-CANDELA	-CAP.DIETRO (ARRIVO LIBERO)	-CAP.DIETRO(ARRIVO IN PIEDI) -PONTE	-PONTE+ROV DIETRO	-ROVESCIA DIETRO	-FLIC SMEZZATO	-FLIC UNITO	-ROV.+FLIC+ PENNELLO
ENTRATE	-2APPOGGI SUCCESSIVI (MANI PIEDI O PIEDI MANI)	-SQUADRA 2"	-SQUADRA 180° -FRAMEZZO APPOGGIO DORSALE	-STACCATA FRONTALE 2 (MANI NON IN APPOGGIO)	-CAP AVANTI	-CAP. AV+ PENNELLO	-APP.DORSALE MAX SQUADRA 2"	-VERT.IMPOSTAZIONE2" (DISCESA LIBERA)
USCITE	-PENNELLO -RACCOLTO -DIVARICATO 90°	-DIVARICATO 180°	-RONDATA	-RIBALTATA	-SALTO AVANTI RACCOLTO -SALTO DIETRO RACCOLTO	-SALTO AVANTI CARPIATO -SALTO DIETRO CARPIATO	-RONDATA+SALTO DIETRO RAC.	-SALTO DIETRO TESO -SALTO AVANTI TESO
ESORDIENTI								
ALLIEVE 1 E ALLIEVE 2								
ALLIEVE 3								
JUNIOR, SENIOR E MASTER								

PARALLELE: CATEGORIE ALLIEVE 1 – ALLIEVE 2

SOCIETÀ _____ GINNASTA _____ CAT. _____ LIV. _____

IL SEGUENTE PROGRAMMA È RISERVATO ALLE ALLIEVE DI 1° E 2° LIVELLO E VA ESEGUITO SU UN UNICO STAGGIO

	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
ENTRATE	-SALTARE ALL'OPPOGGIO RITTO FRONTALE	-CAPOVOLTA (ANCHE CON L'AUSILIO DELLA PEDANA)	-CAPOVOLTA PARTENZA PIEDI UNITI GAMBE TESE DI FORZA	-KIPPE INFILATA AD 1 IN PRESA POPLITEA, ANCHE CON OSCILLAZ. INTERMEDIA.	-KIPPE INFILATA AD 1 GAMBE TESE	-KIPPE	-KIPPE BREVE-FUKS
SLANCI DIV.	-SLANCIO DIETRO SOTTO STAGGIO G DIV	-SLANCIO DIETRO ALTEZ. STAG. G.DIV.	-SLANCIO DIETRO SOPRA STAG. G. DIV		SLANCIO DIETRO VERT. G. DIV	- SLANCIO DIETRO G. DIV + FUCKS -KIPPE	SLANCIO DIETRO SOPRA STAG. G. DIV + FUCKS -KIPPE
PASSAGGI DI GAMBA E GIRI	DALL'APP, PASS LAT. DI 1 G SENZA SALTO DI MANO ARRIVO IN APP. CON G INFILATA	-DALL'APP, PASS LAT DI 1 G CON SALTO DI MANO ARRIVO IN APP CON G INFILATA	- DALL'APP. CON 1 G TESA INFILATA ½ GIRO RIUNENDO LE G IN APP.	GIRO ADDOMINALE DIETRO		TEMPO DI CAPOVOLTA APERTURA ALTEZZA STAG.	TEMPO DI CAPOVOLTA APERTURA SOPRA STAG.
ELEMENTI VICINI ALLO STAGGIO	DALL'APP. IN DIV. SAGITT. BASCULE, IN PRESA POPLITEA	-BASCULE A GAMBA TESA	-GIRO DIETRO O AVANTI INTORNO ALLO STAGGIO CON UNA GAMBA INFILATA IN PRESA POPLITEA	-GIRO DIETRO O AVANTI INTORNO ALLO STAGGIO CON UNA GAMBA INFILATA (GAMBE TESE)	GIRO ADDOMINALE AV. GAMBE FLESSE (OCHETTA)-	- GIRO ADDOMINALE AV. GAMBE TESE (OCHETTA)	GIRO ADDOMINALE AV GAMBE TESE (OCHETTA) + SLANCIO DT + TEMPO DI CAP APERTURA ALTEZZA STAG.
SLANCI UNITI	-SLANCIO DIETRO SOTTO STAGGIO G UNITE	-SLANCIO DIETRO ALTEZ. STAG. G.UNITE	-SLANCIO DIETRO SOPRA STAG. G. UNITE		SLANCIO DIETRO VERT. G. UNITE	- SLANCIO DIETRO G. UNITE + FUCKS – KIPPE	SLANCIO DIETRO SOPRA STAG. G. UNITE+ FUCKS -KIPPE
USCITE	-DALL'APP SLANCIO DIETRO E ARR DI FRONTE LO STAGGIO	-DALL'APP. SLANCIO DIETRO CON ½ GIRO -CAPOVOLTA AVANTI	-FIORETTO A GAMBE DIVARICATE	- FIORETTO A GAMBE UNITE ANCHE CON ½ GIRO 48	- GIRO DT + GUIZZO (ANCHE CON ½ GIRO)	- GIRO DI PIANTA DT. GAMBE UNITE PIEGATE CON DISTENSIONE DEL CORPO, ABBANDONO IMPUG. E SALTARE A TERRA	-- GIRO DI PIANTA DT. GAMBE UNITE TESE CON DISTENSIONE DEL CORPO, ABBANDONO IMPUG. E SALTARE A TERRA

PARALLELE: CATEGORIE ALLIEVE 3 – JUNIOR – SENIOR – MASTER

SOCIETÀ _____ GINNASTA _____ CAT. _____ LIV. _____

GRUPPI STRUTTURALI	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
ENTRATE	-SALTARE ALL'APPOGGIO RITTO FRONT.S.I.	-CAP DI SLANCIO	-CAP.DI FORZA	-KIPPE INFILATA 1 GAMBA	-KIPPE	-KIPPE INFILATA 2 GAMBE	-KIPPE 360°	-SPINTA IN PEDANA PIEDI UNITI E CARPIO VERTIC. (APPOGGIO SI)
SLANCI	-SLANCIO UNITO SOTTO ORIZZ. -SLANCIO DIV.SOTTO ORIZZ.	-SLANCIO UNITO ALL'ORIZZ. -SLANCIO DIV.ALL'ORIZZ.	-SLANCIO DIV.SOPRA ORIZZ. CORPO QUADRATO	-SLANCIO UNITO SOPRA ORIZZ.		-SLANCIO DIV.IN VERT.	-SLANCIO UNITO IN VERT -SL UNITO IN VERT 180° -SL DIV.180°	-SLANCIO UNITO O DIV. 360° IN VERT
GIRI INTORNO ALLO STAGGIO	-PASSAGGIO DI UNA GAMBA LAT. PER PORTARSI IN APP GAMBE INFILATE	-GIRO ADD.DIETRO	-GIRO DI PIANTA (GAMBE PIEGATE)	-GIRO STACCATO APERTURA ALL'ORIZZ.		-GIRO STACCATO APERTO SOPRA ORIZZ.	-CAP.ALLA VERT. (ANCHE 180°)	-CAP.VERTIC.360°
GIRI AVENTI ENDO	-GIRO AV. GAMBE INFILATE PRESA POPLITEA	-GIRO AV.GAMBE INFILATE TESE - OCHETTA GAMBE FLESSE	-OCHETTA GAMBE TESE		-ENDO SOTTO ORIZZ.	-ENDO ORIZZONTALE	-ENDO SOPRA L'ORIZZ.	-ENDO IN VERT. (ANCHE 180°)
CAMBI DI STAGGIO		-DA RITTI S.I. SALTO .SOSP. S.S (APPOGGIO DEI PIEDI ANCHE SUCCESSIVO)	-DALL'APPOGGIO DEI PIEDI S.I. CAP.DT S.S		-KIPPE S.S	-KIPPE SS (POSA DEI PIEDI SIMULTANEA)	-FIORETTO STACCO SOSP.SS	-STALDER STACCO SOSP.SS - CONTRO MOVIM -TARZAN -PAK
OSCILLAZIONI GRANVOLTE	-BASCULE (PRESA POPLITEA)	-BASCULE 1 GAMBA INF. TESA	-DALLA SOSP.CAP.DIETRO ALL'APPOGGIO -2 OSCILLAZ.CON CAMBIO DI FRONTE	- DALL'APPOGGI O MEZZA VOLTA		-GRANVOLTA PETTO -GRANVOLTA DORSO	-GRANVOLTA PETTO 180° -GRANVOLTA DORSO 180°	-GRANVOLTA PETTO 360° -GRANVOLTA DORSO 360°
GIRI INDIETRO STALDER PIANTATE	-DA GAMBE INFILATE ½ GIRO RIUNIRE LE GAMBE IN APP.	-GIRO DIETRO GAMBE INFILATE	-GIRO DI PIANTA GAMBE PIEGATE	-GIRO DI PIANTA GAMBE TESE	-STALDER SOTTO ORIZZ. -GIRO DI PIANTA APERTO SOTTO ORIZZ.	-STALDER ALL'ORIZZ. -GIRO DI PIANTA (APERTO ALL'ORIZZ)	-STALDER SOPRA ORIZZ. -GIRO DI PIANTA APERTA ALL'ORIZZ.	-STALDER IN VERT. -GIRO DI PIANTA IN VERT. (ANCHE CON 180°)
USCITE	-SLANCIO DT DALL'APPOGGIO E USCIRE	-CAP.AVANTI -SOSPENSIONE S.S.OSCILLAZIONE DT.E USCITA	-FIORETTO DIV. 49 -GUIZZO	-FIORETTO UNITO	-FIORETTO UNITO CON ½ GIRO	-SALTO DIETRO RACC.	-SALTO DIETRO TESO	-SALTO DIETRO TESO 180° -SALTO DIETRO TESO 360°

VOLTEGGIO A1 (TAPPETONI A 60 CM)

	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00
RIBALTATE	- FRAMEZZO+ PENNELLO	-TUFFO E CAPOV.	-VERTICALE	-VERTICALE SPINTA	-RIBALTATA		-SALTO AVANTI TESO
RUOTE RONDATE		-RUOTA		-RONDATA	-RUOTA (TECNICA) -KASAMATSU		
YURCHENKO			-RONDATA+ CANDELA			-RONDATA +FLIC	- RONDATA+ SALTO DT. RACC

SOCIETÀ _____ GINNASTA _____ CAT. _____ LIV. _____

VOLTEGGIO A2/A3 (TAPPETONI A 80 CM)

SOCIETÀ _____ GINNASTA _____ CAT. _____ LIV. _____

	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00
RIBALTATE	FRAMEZZO + PENNELLO	-TUFFO E CAP.	-VERTICALE	-VERT. SPINTA	-RIBALTATA	-RIB.POSA MANI A 1 MT ARRIVO AD 80	-SALTO AVANTI TESO
RUOTE RONDATE		-RUOTA		-RONDATA	-RUOTA (TECNICA) -KASAMATSU	-RONDATA POSA MANI 1 MT ARRIVO 80	
YURCHENKO			-RONDATA + CANDELA		-RONDATA+ FLIC	-RONDATA+FLIC POSA MANI 1 MT ARRIVO 80	-RONDATA + SALTO DT TESO

VOLTEGGIO JUNIOR/SENIOR/MASTER (TAPPETONI 80 CM)

SOCIETÀ _____ GINNASTA _____ CAT. _____ LIV. _____

	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00
RIBALTATE	-TUFFO E CAP.	-VERTICA LE	-VERTICAL E SPINTA	-RIBALTATA	-RIBALATATA POSA MANI 1 MTARRIVO AD 80	-RIBALTATA MANI 1.20 ARRIVO 80	-SALTO AV. TESO
RUOTE RONDATE		-RUOTA		-RUOTA (TECNICA) -KASAMATS U	-RONDATA MANI 1 MT ARRIVO 80	-RONDATA MANI 1,20 ARRIVO 80	
YURCHENK O			-RONDATA +CANDELA	-RONDATA+ FLIC	-RONDATA+FLIC MANI A 1 MT ARRIVO AD 80	-RONDATA+FLI C MANI A 1,20 ARRIVO 80	-RONDATA +SALTO DIETRO TESO

TRAMPOLINO (solo esordienti)

SOCIETÀ _____ GINNASTA _____ CAT. _____ LIV _____

	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50
SALTI GINNICI	-PENNELL O -RACCOLT O -DIVAR 90°	-COSACCO -DIVARICATO 180° (NON CARPIATO)	-CARPIO -PENNELLO 360°			
ACRO AVANTI	-CAP.AV	-TUFFO E CAP. -VERTICALE	-VERTICALE SPINTA		-FLIC AVANTI	-SALTO AV.RACC. -SALTO AV. CARPIATO
ACRO DIETRO		-RUOTA		-RONDATA	-RONDATA+ FLIC UNITO	-RONDATA + SALTO -RONDATA + FLIC TEMPO
RONDATA SUL TRAMPOLIN O			-RONDATA +PENNELLO	-ROND+ SALTO CARPIO DIV.	-RONDATA+FLI C	-ROND+SALTO DIETRO (RACC. O CARPIATO)