

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE US ACLI 2011 -2014

Programma e Regolamento di gara



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

Indice

PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA ARTISTICA US ACLI 2010-2014

- INDICE	pg.2
- CATEGORIE E CLASSI	pg.3
- CLASSE GIOCO GINNASTICA PRINCIPIANTI	pg.4-5
- CLASSE BAMBINE CATEGORIA ESORDIENTI	pg.6
- CLASSE RAGAZZE R1 CATEGORIA ESORDIENTI	pg.7
- CLASSE RAGAZZE R2 CATEGORIA ESORDIENTI	pg.8
- CLASSE GIOVANI G CATEGORIA ESORDIENTI	pg.9
- CLASSE BAMBINE CATEGORIA SUPER	pg.10
- CLASSE RAGAZZE R1 CATEGORIA SUPER	pg.11
- CLASSE RAGAZZE R2 CATEGORIA SUPER	pg.12
- CLASSE GIOVANI G CATEGORIA SUPER	pg.13

REGOLAMENTO TECNICO GINNASTICA ARTISTICA US ACLI 2010-2014

- NORME GENERALI	pg.14
- SCHEDE DI DICHIARAZIONE ESERCIZI INDIVIDUALI	pg.14
- OMOLOGAZIONE DELLE GARE	pg.14
- PREMIAZIONI	pg.14
- GIURIA	pg.15
- AMMISSIONI FINALI NAZIONALI	pg.15
- SPAZIO DI GARA	pg.15
- ATTREZZI	pg.15
- TENUTA GINNICA DEI GINNASTI E DEGLI ALLENATORI	pg.15
- NOTE SULLA COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO	pg.16
- SICUREZZA E MEMORIA NELL'ESECUZIONE	pg.16
- ASSISTENZA	pg.16
- MODULO DI ISCRIZIONE GARE	pg.16
- TOLLERANZA GRADI PER PENALIZZAZIONI	pg.16
- NOTE SU ELEMENTI TECNICI SUOLO E TRAVE	pg.17
- NOTE SU ELEMENTI TECNICI MTE E VOLTEGGIO	pg.19
- TABELLA PENALITA' ESECUZIONE E COMBINAZIONE TRAVE	pg.20
- TABELLA PENALITA' ESECUZIONE E COMBINAZIONE SUOLO	pg.21
- TABELLA PENALITA' ESECUZIONE E COMBINAZIONE MTE E VOLTEGGIO	pg.22
- SCHEDA MODULO DI ISCRIZIONE GARE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE	pg.23
- SCHEDA DI DICHIARAZIONE PER SUOLO	pg.24
- SCHEDA DI DICHIARAZIONE PER TRAVE	pg.25
- SCHEDA DI DICHIARAZIONE PER MINITRAMPOLINO ELASTICO	pg.26
- SCHEDA DI DICHIARAZIONE PER VOLTEGGIO TAPPETONI	pg.27
- SCHEDA DI DICHIARAZIONE SUOLO PRINCIPIANTI	pg.28
- SCHEDA DI DICHIARAZIONE PERCORSI PRINCIPIANTI	pg.29

PROGRAMMA TECNICO 2011-2014

GARE GINNASCA ARTISTICA FEMMINILE US. ACLI

Art 1. CATEGORIE e CLASSI

CLASSI e CATEGORIE

- a. **GIOCO GINNASTICA** (principianti, SOLO PER GARA PROVINCIALE, NON FASE NAZIONALE)
bambini bambine da 4 a 5 anni/scuola dell'infanzia, 4 anni compiuti
 - b. **BAMBINE CATEGORIA ESORDIENTI (base)**
bambine da 6 a 7 anni / 1° ciclo scuola primaria, 6 anni compiuti 6 a 7 anni
 - c. **RAGAZZE CATEGORIA ESORDIENTI (base)**
R1 : da 8 a 10 anni / 2° ciclo scuola primaria, 8 anni compiuti
R2 : da 11 a 13 anni/ scuola secondaria, 11 anni compiuti
 - d. **GIOVANI CATEGORIA ESORDIENTI (base)**
G : Dai 14 -18 anni/ scuola superiore, 14 anni compiuti
-
- e. **BAMBINE CATEGORIA SUPER (avanzato)**
bambine da 6 a 7 anni / 1° ciclo scuola primaria, 6 anni compiuti 6 a 7 anni
 - f. **RAGAZZE CATEGORIA SUPER (avanzato)**
R1 : da 8 a 10 anni / 2° ciclo scuola primaria, 8 anni compiuti
R2 : da 11 a 13 anni/ scuola secondaria, 11 anni compiuti
 - g. **GIOVANI CATEGORIA SUPER (avanzato)**
G : Dai 14 -18 anni/ scuola superiore, 14 anni compiuti

CLASSE GIOCO GINNASTICA – principianti (4-5 anni) solo gara provinciale

Per principianti si intendono bambini/e alla prima esperienza di ginnastica artistica.

I principianti devono eseguire i due differenti percorsi motori a tempo e possono effettuare (non è obbligatoria) la prova del corpo libero.

La gara per i principianti è organizzata solo a livello provinciale.

1° PROVA PERCORSO MOTORIO A TEMPO con valutazione a punteggio con inseriti oltre ad alcuni giochi le difficoltà della ginnastica (allegato)

PENALITA' PERCORSO 1 → VELOCITA' E DESTREZZA

cerchio pestato ogni volta	5"
cono toccato ogni volta	5"
ostacolo toccato ogni volta	5"
esercizio non eseguito	10"

PENALITA' PERCORSO 2: → EQUILIBRIO

pie' a terra dall'asse e/o dai ceppi ogni volta	5"
salto non eseguito tra un materassino e l'altro	10"

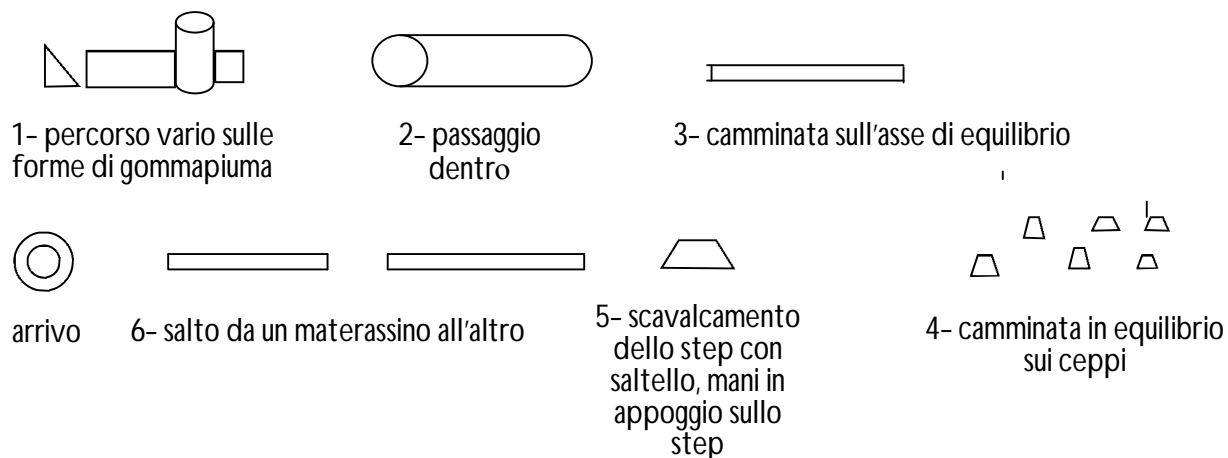
2° PROVA PROGRESSIONE A CORPO LIBERO senza musica contenente le seguenti difficoltà:

- capovolta avanti (partenza e arrivo libero)
- ponte (anche con piedi e gambe non uniti)
- candela (anche con aiuto delle mani)
- da seduti al suolo con gambe divaricate flettere il busto avanti 2"
- 4 rotolamenti consecutivi al suolo

PERCORSO N° 1: VELOCITA' E DESTREZZA



PERCORSO N° 2: EQUILIBRIO E CAPACITA' DI ADATTAMENTO



CLASSE BAMBINE - CATEGORIA ESORDIENTI

Bambine da 6 a 7 anni /1° ciclo scuola primaria, 6 anni compiuti

Si intendono atlete con esperienza nella ginnastica artistica e livello di preparazione base. Possono scegliere fino a 3 prove tra le 4 in programma:

1° PROVA CORPO LIBERO BAMBINE ESORDIENTI

Esercizio obbligatorio, senza base musicale, della durata massima di 80", contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserire in ordine libero, da:

- PUNTI: 10 (6 per elementi)

1	1	1 capovolta avanti arrivo in piedi
2	1	Salto del gatto
3	1	Capovolta indietro con partenza e arrivo liberi
4	1	Candela tenuta 2" con aiuto delle mani
5	1	Staccata frontale o sagittale (le mani possono rimanere al suolo)
6	1	Ponte

2° PROVA TRAVE BASSA BAMBINE ESORDIENTI

Esercizio contenente le seguenti difficoltà da inserire in ordine libero per un massimo di 3 lunghezze

- PUNTI: 10 (6 per elementi) Tempo max 80"

1	1	Entrata: salire con i piedi alternati
2	1	6 passi in avanti sull'avampiede
3	1	Equilibrio in passè 2" sulla pianta, gamba flessa avanti o fuori
4	1	Mezzo giro a 2 piedi sull' avampiede per cambiare fronte
5	1	6 passi indietro
6	1	Uscita: salto pennello (anche uscita laterale alla trave)

3° PROVA MINI TRAMPOLINO BAMBINE ESORDIENTI

Partenza da sopra una panca, rincorsa sulla panca, battuta sul minitrampolino e arrivo sul materasso ht 40 cm; si effettuato 2 salti dello stesso valore tra quelli sotto elencati, e viene mantenuto il miglior punteggio.

PUNTI	ELEMENTO
9	SALTO PENNELLO
9	SALTO RACCOLTO
9	SALTO DIVARICATO
9	SALTO A X
10	CAPOVOLTA SALTATA
10	PENNELLO ½ giro (180° a.l.)

4° PROVA VOLTEGGIO AI TAPPETONI ht. 60 CM BAMBINE ESORDIENTI

Rincorsa, battuta sulla pedana e arrivo sul materasso ht 60 cm; si effettuato 2 salti dello stesso valore tra quelli sotto elencati, e viene tenuto il miglior punteggio.

PUNTI	ELEMENTO
9	FRAMEZZO RACCOLTO e ARRIVO IN GINOCCHIO SUI MATERASSI
10	FRAMEZZO RACCOLTO con posa dei piedi
10	CAPOVOLTA SALTATA

CLASSE RAGAZZE R1 - CATEGORIA ESORDIENTI

Ragazze da 8 a 10 anni/2° ciclo scuola primaria, 8 anni compiuti

Si intendono atlete con esperienza nella ginnastica artistica e livello di preparazione base. Possono scegliere fino tre prove tra le quattro in programma:

1° PROVA CORPO LIBERO R1 ESORDIENTI

Esercizio obbligatorio, senza base musicale, della durata massima di 80", contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserire in ordine libero, da:

-PUNTI: 10 (7 per elementi)

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	2 capovolte avanti consecutive arrivo della seconda in piedi
2	1	Salto sforbiciata tesa
3	1	Capovolta indietro partenza da in piedi e arrivo libero
4	1	Candela tenuta 2" senza aiuto delle mani
5	1	Staccata frontale o sagittale (le mani possono rimanere al suolo)
6	1	Ponte
7	1	Ruota

2° PROVA TRAVE BASSA ESORDIENTI R1

Coreografia a scelta contenente le seguenti difficoltà da inserire in ordine libero per un massimo di 3 lunghezze

-PUNTI: 10 (7 per elementi) Tempo max 80"

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Entrata: salire con i piedi alternati
2	1	6 passi in avanti in relevè
3	1	Equilibrio 2" gamba libera 30° avanti o fuori, sulla pianta
4	1	6 passi indietro in relevè
5	1	2 salti pennelli consecutivi senza scambio dell'appoggio
6	1	2 slanci alternati e consecutivi delle gambe
7	1	Uscita: salto divaricato

3° PROVA MINI TRAMPOLINO ESORDIENTI R1

Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso ht 40 cm: si effettuato 2 salti dello stesso valore tra quelli sotto elencati, e viene mantenuto il miglior punteggio.

PUNTI	ELEMENTO
9	SALTO PENNELLO
9	SALTO RACCOLTO
9	SALTO A X
9	SALTO DIVARICATO
10	CAPOVOLTA SALTATA
10	PENNELLO ½ giro (180° a.l.)
10	SALTO CARPIATO DIVARICATO

4° PROVA VOLTEGGIO AI TAPPETONI ESORDIENTI R1

Rincorsa, battuta sulla pedana e arrivo sul materasso ht 60 cm; si effettuato 2 salti dello stesso valore tra quelli sotto elencati, e viene tenuto il miglior punteggio.

PUNTI	ELEMENTO
9	CAPOVOLTA SALTATA
9	FRAMEZZO RACCOLTO con posa dei piedi
10	FRAMEZZO RACCOLTO con posa dei piedi + PENNELLO
10	TUFFO CAPOVOLTA con corpo parallelo al suolo

CLASSE RAGAZZE R2 - CATEGORIA ESORDIENTI

Ragazze da 11 a 13 anni/scuola secondaria, 11 anni compiuti

Si intendono atlete con esperienza nella ginnastica artistica e livello di preparazione base. Possono scegliere fino a 3 prove tra le 4 in programma:

1° PROVA CORPO LIBERO e R2 ESORDIENTI

Esercizio obbligatorio, senza base musicale, della durata massima di 80", contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserire in ordine libero, da:

- PUNTI 10 (8 per elementi)

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	2 capovolte avanti consecutive arrivo della seconda in piedi con salto pennello
2	1	Salto del gatto con rotazione di 180° a.l.
3	1	Capovolta indietro partenza da in piedi gambe tese e arrivo libero
4	1	Candela tenuta 2" senza aiuto delle mani
5	1	Staccata frontale o sagittale (le mani possono rimanere al suolo)
6	1	Ponte dall'alto
7	1	Rincorsa ruota
8	1	Verticale sforbiciata (non si può scendere in capovolta o in ponte)

2° PROVA TRAVE BASSA ESORDIENTI R2

Coreografia a scelta contenente le seguenti difficoltà da inserire in ordine libero per un massimo di 3 lunghezze

- PUNTI: 10 (8 per elementi) Tempo max 80"

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Entrata: salire con i piedi alternati
2	1	6 passi in avanti in relevè + 2 slanci alternati e consecutivi delle gambe
3	1	Equilibrio 2" gamba libera 30° indietro, sulla pianta
4	1	6 passi indietro in relevè braccia in alto
5	1	2 saltelli verticali sul posto con cambio di appoggio dei piedi
6	1	Scendere in accosciata e sedersi senza appoggiare le mani sulla trave
7	1	Candela 2"
8	1	Uscita: salto pennello 180° a.l.

3° PROVA MINI TRAMPOLINO ESORDIENTI R2

Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso ht 40 cm: si effettuato 2 salti dello stesso valore tra quelli sotto elencati, e viene mantenuto il miglior punteggio.

PUNTI	ELEMENTO
8	SALTO PENNELLO
8	SALTO RACCOLTO
8	SALTO DIVARICATO
9	CAPOVOLTA SALTATA
9	SALTO PENNELLO ½ GIRO IN VOLO (180°)
9	SALTO CARPIATO DIVARICATO
10	SALTO PENNELLO 1 GIRO IN VOLO A.L. (360°)
10	TUFFO-CAPOVOLTA (CORPO IN FASE DI VOLO PARALLELO AL SUOLO)

4° PROVA VOLTEGGIO AI TAPPETONI ESORDIENTI R2

Rincorsa, battuta sulla pedana e arrivo sul materasso ht 80 cm; si effettuato 2 salti dello stesso valore tra quelli sotto elencati, e viene tenuto il miglior punteggio.

PUNTI	ELEMENTO
9	CAPOVOLTA SALTATA
9	FRAMEZZO RACCOLTO con posa dei piedi
10	FRAMEZZO RACCOLTO con posa dei piedi + PENNELLO
10	TUFFO CAPOVOLTA con corpo parallelo al suolo
10	VERTICALE E CADUTA CON ARRIVO SUPINO

CLASSE GIOVANI - CATEGORIA ESORDIENTI

Giovani dai 14 anni/ scuola superiore, 14 anni compiuti

Si intendono atlete con esperienza nella ginnastica artistica e livello di preparazione base. Possono scegliere fino a 3 prove tra le 4 in programma:

1° PROVA CORPO LIBERO G ESORDIENTI

Esercizio obbligatorio, senza base musicale, della durata massima di 80", contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserire in ordine libero, da: PUNTI: 10 (9 per elementi)

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	2 capovolte avanti consecutive arrivo della seconda in piedi con salto pennello
2	1	Salto del gatto con rotazione di 360° a.l.
3	1	Capovolta indietro partenza da in piedi gambe tese e arrivo a gambe tese divaricate
4	1	Equilibrio 2" orizzontale prona
5	1	Staccata frontale o sagittale (le mani possono rimanere al suolo)
6	1	Ponte dall'alto
7	1	1 giro in n passè (360°)
8	1	verticale ritta segnata (non si può scendere in capovolta o in ponte)
9	1	2 ruote consecutive

2° PROVA TRAVE BASSA G ESORDIENTI

Coreografia a scelta contenente le seguenti difficoltà da inserire in ordine libero per un massimo di 3 lunghezze - PUNTI: 10 (9 per elementi) Tempo max 80"

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Entrata: salire con i piedi alternati e mezzo giro sul relevè per cambio fronte
2	1	6 passi indietro in relevè braccia in alto
3	1	Equilibrio 2" orizzontale prona
4	1	2 saltelli verticali con scambio di appoggio
5	1	Capovolta avanti, arrivo supina sull'attrezzo
6	1	Candela 2"
7	1	Mezzo giro sul relevè con arti inferiori piegati
8	1	Salto del gatto
9	1	Uscita: minimo 1 passo, battuta e salto pennello 180° a.l.

3° PROVA MINI TRAMPOLINO G ESORDIENTI

Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso ht 40 cm: si effettuato 2 saltidello stesso valore tra quelli sotto elencati, e viene mantenuto il miglior punteggio.

PUNTI	ELEMENTO
8	SALTO PENNELLO
8	SALTO RACCOLTO
8	SALTO A X
8	SALTO DIVARICATO
9	SALTO PENNELLO ½ GIRO IN VOLO (180°)
9	SALTO CARPIATO DIVARICATO
10	SALTO PENNELLO 1 GIRO IN VOLO A.L. (360°)
10	TUFFO CAPOVOLTA (CORPO IN FASE DI VOLO PARALLELO AL SUOLO)
10	SALTO DIVARICATO CARPIATO CON ½ GIRO IN VOLO (180°)

4° PROVA VOLTEGGIO AI TAPPETONI G ESORDIENTI

Rincorsa, battuta sulla pedana e arrivo sul materasso ht 80 cm; si effettuato 2 salti dello stesso valore tra quelli sotto elencati, e viene tenuto il miglior punteggio.

PUNTI	ELEMENTO
9	FRAMEZZO RACCOLTO con posa dei piedi + PENNELLO
9	TUFFO CAPOVOLTA con corpo parallelo al suolo
9	VERTICALE CADUTA CON ARRIVO SUPINO
10	FRAMEZZO RACCOLTO con posa dei piedi + PENNELLO con mezzo giro 180° a.l.
10	VERTICALE SPINTA E CADUTA CON ARRIVO SUPINO

CLASSE BAMBINE – CATEGORIA SUPER

Bambine da 6 a 7 anni /1° ciclo scuola primaria, 6 anni compiuti

Si intendono atlete con esperienza nella ginnastica artistica e livello di preparazione avanzato. Possono scegliere fino a 3 prove tra le 4 in programma:

1° PROVA CORPO LIBERO BAMBINE SUPER

Esercizio obbligatorio, senza base musicale, durata massima di 80", contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserire in ordine libero, da:

- PUNTI: 10 (7 per elementi)

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	2 capovolte avanti consecutive arrivo della seconda in piedi con salto pennello
2	1	Salto sforbiciata tesa
3	1	Capovolta indietro partenza da in piedi e arrivo a gambe tese divaricate
4	1	Ponte dall'alto
5	1	Equilibrio 2" gamba libera tesa a 45°, avanti o di lato, pianta del piede d'appoggio a terra
6	1	Rincorsa ruota
7	1	Verticale sforbiciata

2° PROVA TRAVE BASSA BAMBINE SUPER

Esercizio contenente le seguenti difficoltà da inserire in ordine libero per un massimo di 3 lunghezze -

- PUNTI: 10 (7 per elementi) Tempo max 80"

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Entrata: salire con i piedi alternati e mezzo giro sul relevè per cambio fronte
2	1	6 passi indietro in relevè braccia in alto
3	1	Equilibrio 2" passè sulla pianta
4	1	2 saltelli verticali con scambio di appoggio
5	1	Candela 2"
6	1	2 passi laterali in relevè
7	1	Uscita: minimo 1 passo battuta e salto pennello

3° PROVA MINI TRAMPOLINO BAMBINE SUPER

Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso ht 40 cm: si effettuato 2 salti dello stesso valore tra quelli sotto elencati, e viene mantenuto il miglior punteggio.

PUNTI	ELEMENTO
9	SALTO PENNELLO
9	SALTO RACCOLTO
9	SALTO A X
9	SALTO DIVARICATO
10	CAPOVOLTA SALTATA
10	PENNELLO ½ GIRO IN VOLO (180° a.l.)
10	SALTO CAROIATO DIVARICATO

4° PROVA VOLTEGGIO AI TAPPETONI BAMBINE SUPER

Rincorsa, battuta sulla pedana e arrivo sul materasso ht 60 cm; si effettuato 2 salti dello stesso valore tra quelli sotto elencati, e viene tenuto il miglior punteggio.

PUNTI	ELEMENTO
9	CAPOVOLTA SALTATA
9	FRAMEZZO RACCOLTO con posa dei piedi
10	FRAMEZZO RACCOLTO con posa dei piedi + PENNELLO
10	VERTICALE CADUTA CON ARRIVO SUPINO
10	TUFFO CAPOVOLTA con corpo parallelo al suolo

CLASSE RAGAZZE R1 - CATEGORIA SUPER

Ragazze da 8 a 10 anni/2° ciclo scuola primaria, 8 anni compiuti

Si intendono atlete con esperienza nella ginnastica artistica e livello di preparazione avanzata. Possono scegliere fino a 3 prove tra le 4 in programma:

1° PROVA CORPO LIBERO RAGAZZE R1 SUPER

Esercizio obbligatorio, senza base musicale, della durata massima di 80", contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserire in ordine libero, da:

- PUNTI: 10 (8 per elementi)

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	2 capovolte avanti consecutive arrivo della seconda in piedi con salto pennello 180° a.l.
2	1	Salto cosacco, spinta a 1 o 2 piedi
3	1	Capovolta indietro partenza da in piedi e arrivo in quadrupedia a gambe tese unite
4	1	Rovesciata (avanti o indietro)
5	1	Equilibrio 2" orizzontale prona
6	1	2 ruote consecutive, di cui la 2° a 1 mano
7	1	Giro in passè 360°
8	1	Rondata+ salto pennello

2° PROVA TRAVE BASSA R1 SUPER

Esercizio contenente le seguenti difficoltà da inserire in ordine libero per un massimo di 3 lunghezze -

- PUNTI: 10 (8 per elementi) Tempo max 80"

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Entrata: framezzo a gambe piegate (partenza con mani in appoggio sulla trave)
2	1	Verticale sforbiciata
3	1	Capovolta avanti e arrivo supini
4	1	Candela 2"
5	1	2 saltelli verticali con scambio di appoggio
6	1	Salto del gatto
7	1	Mezzo Giro sul relevè con arti inferiori piegati + mezzo giro sul relevè con arti inferiori piegati per tornare
8	1	Uscita: minimo 1 passo battuta e salto pennello 180° a.l.

3° PROVA MINI TRAMPOLINO R1 SUPER

Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso ht 40 cm: si effettuato 2 salti tra quelli sotto elencati, e viene mantenuto il miglior punteggio.

PUNTI	ELEMENTO
9	SALTO CARPIATO DIVARICATO
9	CAPOVOLTA SALTATA
9	PENNELLO ½ GIRO IN VOLO (180° a.l.)
10	SALTO PENNELLO 1 GIRO IN VOLO (360°)
10	TUFFO-CAPOVOLTA (CORPO IN FASE DI VOLO PARALLELO AL SUOLO)
10	SALTO DIVARICATO CARPIATIO CON ½ GIRO IN VOLO (180°)

4° PROVA VOLTEGGIO AI TAPPETONI R1 SUPER

Rincorsa, battuta sulla pedana e arrivo sul materasso ht 60 cm: si effettuato 2 salti dello stesso valore tra quelli sotto elencati, e viene tenuto il miglior punteggio.

PUNTI	ELEMENTO
9	FRAMEZZO RACCOLTO con posa dei piedi + PENNELLO
9	VERTICALE E CADUTA CON ARRIVO SUPINO
9	TUFFO CAPOVOLTA (CORPO IN FASE DI VOLO PARALLELO AL SUOLO)
10	FRAMEZZO RACCOLTO con posa dei piedi + PENNELLO ½ giro a.l. (180°)
10	RUOTA

CLASSE RAGAZZE R2 - CATEGORIA SUPER

Ragazze da 11 a 13 anni/scuola secondaria, 11 anni compiuti

Si intendono atlete con esperienza nella ginnastica artistica e livello di preparazione avanzata. Possono scegliere fino a 3 prove tra le 4 in programma:

1° PROVA CORPO LIBERO RAGAZZE R2 SUPER

Esercizio obbligatorio, senza base musicale, della durata massima di 80", contenente le seguenti difficoltà obbligatorie, da inserire in ordine libero da:

- PUNTI: 10 (9 per elementi)

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Vericalecapovolta + capovolte avanti consecutiva arrivo della seconda in piedi con salto pennello 180° a.l.
2	1	Salto biche (cervo) o Salto enjambée
3	1	Capovolta indietro partenza da in piedi e arrivo a gambe tese unite
4	1	2 Rovesciate consecutive (avanti o indietro)
5	1	Equilibrio 2" gamba libera avanti o laterale 90°, sulla pianta
6	1	Giro in passè 360°
7	1	Ribaltata a 1 o Ribaltata a 2 o Flic flac avanti o Flic flac indietro anche smezzato
8	1	Ruota spinta
9	1	Rincorsa rondata e salto verticale raccolto (pennello gambe flesse)

2° PROVA TRAVE BASSA R2 SUPER

Esercizio contenente le seguenti difficoltà da inserire in ordine libero per un massimo di 3 lunghezze -

-PUNTI: 10 (9 per elementi) Tempo max 80"

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Entrata: squadra a gambe divaricate 2"
2	1	Verticale o Ruota
3	1	Capovolta avanti e arrivo in piedi
4	1	Ponte 2"
5	1	Salto pennello + 2 saltelli verticali con scambio di appoggio
6	1	Salto sforbiciata tesa
7	1	6 passi indietro sul relevè braccia in alto
8	1	Pivot passè 180° + passo + cambio di fronte sugli avampiedi
9	1	Uscita: minimo 1 passo battuta e pennello 360° a.l.

3° PROVA MINI TRAMPOLINO R2 SUPER

Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso ht 40 cm: si effettuato 2 salti tra quelli sotto elencati, e viene mantenuto il miglior punteggio.

PUNTI	ELEMENTO
9	SALTO PENNELLO 1 GIRO IN VOLO A.L. (360°)
9	TUFFO CAPOVOLTA (CORPO IN FASE DI VOLO PARALLELO AL SUOLO)
9	SALTO DIVARICATO CARPIATIO CON ½ GIRO IN VOLO (180°)
10	FLIC FLAC AVANTI
10	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO

4° PROVA VOLTEGGIO AI TAPPETONI R2 SUPER

Rincorsa, battuta sulla pedana e arrivo sul materasso ht 80 cm; si effettuato 2 salti dello stesso valore tra quelli sotto elencati, e viene tenuto il miglior punteggio.

PUNTI	ELEMENTO
9	TUFFO CAPOVOLTA (CORPO IN FASE DI VOLO PARALLELO AL SUOLO)
9	VERTICALE E CADUTA CON ARRIVO SUPINO
9	RUOTA
10	RONDATA appoggio mani a T o a 90°
10	VERTICALE SPINTA E CADUTA CON ARRIVO SUPINO
10	RONDATA (piedi in pedana) e ARRIVO SUPINO (sui materassoni)

CLASSE GIOVANI - CATEGORIA SUPER

Giovani dai 14 anni/scuola superiore, 14 anni compiuti

Si intendono atlete con esperienza nella ginnastica artistica e livello di preparazione avanzata. Si possono scegliere fino a 3 prove tra le 4 in programma:

1° PROVA CORPO LIBERO G SUPER

Esercizio obbligatorio, senza base musicale, della durata massima di 80", contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserire in ordine libero da,

- PUNTI: 10 (10 per elementi)

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Rincorsa rondata e salto verticale pennello 180°
2	1	Capovolta avanti e salire in verticale ritta passando dalla divaricata frontale
3	1	Flic indietro unito/smezzato o Salto indietro raggruppato
4	1	Equilibrio 2" passè avanti o laterale sull'avampiede
5	1	Giro 360° gamba libera avanti /laterale/indietro a 45°
6	1	Ruota spinta
7	1	Salto enjambée o Salto cosacco ½ giro (180° a.l.)
8	1	Verticale ritta segnata 1"
9	1	Ribaltata a 2 o Flic avanti
10	1	Da seduti a gambe divaricate flessione del busto avanti 2" o staccata sagittale 2"

2° PROVA TRAVE BASSA G SUPER

Esercizio contenente le seguenti difficoltà da inserire in ordine libero per un massimo di 3 lunghezze -

- PUNTI: 10 (10 per elementi) Tempo max 80"

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Entrata: battuta sulla pedana e salto pennello o squadra a gambe divaricate 2"
2	1	Ruota o Verticale ritta segnata
3	1	Orizzontale prona 2"
4	1	Capovolta avanti e arrivo in piedi
5	1	1 passo battuta e salto pennello raccolto
6	1	Pivot passè 360° o Rovesciata
7	1	da in piedi sedersi e salire in candela 2"
8	1	3 Slanci avanti consecutivi delle gambe
9	1	Onda del busto
10	1	Uscita: ruota o rondata

3° PROVA MINI TRAMPOLINO G SUPER

Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso ht 40 cm: si effettuato 2 saltidello stesso valore tra quelli sotto elencati, e viene valutata la miglior esecuzione.

PUNTI	ELEMENTO
8	SALTO PENNELLO 1 GIRO IN VOLO A.L. (360°)
8	TUFFO CAPOVOLTA (CORPO IN FASE DI VOLO PARALLELO AL SUOLO)
8	SALTO DIVARICATO CARPIATIO CON ½ GIRO IN VOLO (180°)
9	FLIC AVANTI
9	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO
10	SALTO GIRO AVANTI CARPIO
10	PENNELLO 540° a.l.
10	SALTO GIRO AVANTI TESO

4° PROVA VOLTEGGIO AI TAPPETONI G SUPER

Rincorsa, battuta sulla pedana e arrivo sul materasso ht 80 cm; si effettuato 2 salti dello stesso valore tra quelli sotto elencati, e viene tenuto il miglior punteggio.

PUNTI	ELEMENTO
10	RONDATA (piedi in pedana) e ARRIVO SUPINO (sui materassoni)
9	VERTECALE SPINTA CON ARRIVO SUPINO
9	RONDATA appoggio mani a T o a 90°
10	RONDATA appoggio mani a 180°
10	RONDATA (piedi in pedana) e ARRIVO IN CADELA (sui materassoni)
10	FLIC FLAC AVANTI

REGOLAMENTO TECNICO 2011-2014

GARE GINNASTICA ARTISTICA US. ACLI

L'Unione Sportiva ACLI indice e organizza il TROFEO GINNASTICA ARTISTICA US ACLI

La gara individuale è aperta ad atlete della Categoria Esordienti e Super appartenenti alla Classe Bambine, Ragazze e Giovani iscritti all' US Acli di tutte le province d'Italia.

Le atlete potranno gareggiare esclusivamente nella classe appartenente alla propria fascia d'età o a quella immediatamente superiore, scegliendo tra il programma di livello base (ESORDIENTI) o quello di livello avanzato (SUPER).

La gara è individuale.

Tutte le ginnaste dovranno cimentarsi in tre prove, di cui 2 obbligatorie al suolo e alla trave bassa ed una a scelta tra volteggio ai tappetoni e minitrampolino elastico.

Per il suolo e la trave ogni esercizio deve contenere le difficoltà obbligatorie da eseguirsi in ordine libero.

La durata dell'esercizio al suolo non deve superare i 80" (penalità 0,10); l'esercizio sarà per tutte le classi e categorie senza accompagnamento musicale.

La durata dell'esercizio alla trave non deve superare i 80" (penalità 0,10).

Art 1. Norme generali

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

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

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

Art 2. Schede di dichiarazione esercizi

Ogni istruttore accompagnatore deve presentarsi alla giuria con la scheda di dichiarazione di ciascun esercizio per i propri ginnasti. Una scheda per ciascuna classe e categoria. Ogni scheda contiene al massimo 15 nominativi.

Ogni scheda deve essere debitamente compilata nei campi previsti con scrittura leggibile e pennarello evidenziatore chiaro.

Art 3. Omologazione delle gare

Ogni gara provinciale e nazionale sarà omologata ufficialmente.

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

Le sedi provinciali o regionali dovranno inoltre divulgare alle società interessate i risultati finali di ogni gara provinciale.

Art 4. Premiazioni

Saranno premiati tutti gli atleti e il 1°, 2°, 3° classificato di ogni categoria e classe, sia per il livello base (ESORDIENTI) che per l'avanzato (SUPER). Il punteggio finale è dato dalla somma delle tre prove eseguite (suolo e trave sono obbligatorie, mentre la terza prova è a scelta tra volteggio ai materassoni e minitrampolino elastico)

Nei casi di parimerito verrà avvantaggiato l'atleta più giovane.

Art 5. Giuria

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

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

Il giorno della gara ogni giudice deve presentarsi alla riunione di giuria almeno 30' prima dell'inizio della competizione con programma e regolamento tecnico Us. Acli.

Il giudice, durante lo svolgimento del proprio compito può rivolgersi per dubbi e chiarimenti solo al presidente di giuria; Il giudice durante la gara non è tenuto a dare spiegazioni di punteggi o altro ad allenatori, atleti e genitori.

Art 6. Ammissioni finali nazionali

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

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

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

Se una o più ginnaste non potranno prendere parte alla finale nazionale, queste potranno essere sostituite con le ginnaste immediatamente a ridosso della classifica provinciale.

I risultati della gara provinciale e regionale dovranno pervenire, firmati dal presidente di giuria, alla Direzione Tecnica Nazionale entro una settimana dalla gara e comunque non oltre il 30 aprile.

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

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

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

Art 7. Spazio di gara

Per la prova al suolo verranno allestite delle corsie lunghe 14m x 2m

Qualora le corsie siano più corte sarà ammesso prendere la rincorsa al di fuori delle stesse.

La rincorsa per il volteggio e il trampolino elastico è minimo 8m

Art 8. Attrezzi

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

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

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

Volteggio ai tappetoni: altezza 60 cm per la classe bambini, categoria esordienti e super

altezza 80 cm per la classe ragazze e giovani, categoria esordienti e super

Art 9. Tenuta ginnica dei ginnasti e degli allenatori

Le ginnaste devono indossare il body societario, con o senza fuseaux o calza.

Non è obbligatorio avere lo scudetto della società sul body.

Le ginnaste possono gareggiare scalze o con le scarpette.

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

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

Art 10. Note sulla composizione dell'esercizio

La scelta degli elementi e delle parti coreografiche deve avere un senso nel contesto dell'intera composizione dell'esercizio e deve corrispondere alle reali capacità degli allievi. L'aggiunta libera di elementi tecnici non richiesti non esime la giuria dal penalizzarli.

La durata massimo dell'esercizio al suolo è di 80". Oltre tale tempo verrà assegnata la penalità di p. 0,10.

La durata massimo dell'esercizio alla trave è di 80". Oltre tale tempo verrà assegnata la penalità di p. 0,10.

La trave può essere percorsa al massimo per 3 lunghezze.

Art 11. Sicurezza e memoria nell'esecuzione

L'allenatore o chi per lui, non può suggerire gli elementi di un esercizio. Qualora un ginnasta si dimentichi di uno o più elementi e venga aiutato nella prosecuzione dell'esercizio verrà penalizzato ogni volta di p. 0,30.

Se viene omesso un elemento verrà assegnata la penalità di p. 1,00. ogni volta.

Art 12. Assistenza

L'aiuto dell'istruttore per assistenza viene penalizzato di p. 1,50. (Elemento non dato p.1,00 + assistenza p.0,50)

Per il Minitrampolino e il volteggio è vietato agevolare il ginnasta dando riferimenti di qualunque tipo (braccio, ostacolo...) p.1,50

Art 13. Modulo di iscrizione gare

Il modulo di iscrizione per le gare (art.20, pagina 22) deve essere inviato almeno entro 10 giorni prima della gara,

Art 14. Tolleranza gradi per penalizzazioni al suolo e trave

Per tutti gli elementi tecnici che richiedono una determinata apertura o chiusura degli angoli di lavoro, la tolleranza massima ammessa è di 45° in difetto o in eccesso con penalizzazione fino a p.0,30.

Oltre i 46° l'elemento viene ugualmente riconosciuto ma penalizzato di p.0,50.

- La posizione è soddisfatta qualora l'angolo di apertura sia in difetto che in eccesso raggiunga un'inclinazione massima fino a 15°. In tal caso l'elemento non sarà penalizzato.

- Da 16° a 30° verrà assegnata una penalità di p. 0,10

- Da 31° a 45° verrà assegnata una penalità di p. 0,30

- Oltre a 45° verrà assegnata una penalità di p. 0,50

- p. 0, 05 per errore lieve. Lieve deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.

- p. 0, 10 per errore piccolo. Piccola deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.

- p. 0, 20 per errore medio. Media deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.

- p. 0, 30 per errore grande. Grande deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.

- p.0,50 per errore grave. Caduta al suolo del ginnasta o elemento tecnico completamente scorretto nella sua forma realizzata (oltre 45° in arcuatura o squadratura del corpo).

◇ Non esiste la penalità di 0,15 o di 0,25

◇ Ogni elemento delle griglie dimenticato sarà penalizzato di p. 1,00

Art 15. Note su elementi tecnici Suolo e Trave

Per le penalizzazioni riguardanti l'atteggiamento corporeo (raggruppato, raccolto, carpiato, teso.) rifarsi all'articolo 14.

◆ Collegamenti elementi

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

Per interruzione del movimento dell'attrezzo durante un elemento, penalità di p. 0,10.

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

◆ Giri:

Devono essere eseguiti sul relevè.

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

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

Tutti i giri devono essere completati esattamente nei loro gradi di rotazione; Questo è considerato valido se non vi sarà una differenza in difetto > di 90°, altrimenti la penalizzazione sarà di p. 0,30.

I giri eseguiti con maggior grado di rotazione rispetto a quanto richiesto dal programma non incorrono in alcuna penalizzazione.

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

◆ Equilibri:

Tutti gli equilibri sono sulla pianta almeno che non sia specificato diversamente nel programma. Devono essere mantenuti nettamente 2" ed avere una forma ben definita. E' tollerata solamente una differenza di 20° rispetto alla posizione corretta; oltre a tale angolo di apertura si incorre in penalizzazione.

◆ Salti:

La rincorsa che precede il salto è libera. Il salto può essere eseguito con stacco a 1 o 2 piedi.

Tutti i salti devono avere una forma ben definita e fissata. L'elevazione del salto deve essere tale da permettere alla ginnasta di eseguirlo correttamente. E' tollerata solamente una differenza di 20° rispetto all'ampiezza corretta; oltre a tale angolo di apertura si incorre in penalizzazione.

◆ Staccate al suolo, Salto enjambèe/biche

Divaricata delle gambe insufficiente o posizione scorretta delle gambe:

Divaricata insufficiente

Vedi articolo 14

Nelle staccate si possono tenere le mani al suolo

◆ Arrivi elementi corpo libero

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

◆ Verticale ritta segnata

La verticale è considerata corretta se si arriva in alto a gambe unite e tese. Non deve essere mantenuta, basta che sia segnata chiaramente per una frazione di secondo. Viene penalizzata sia in difetto che in eccesso (arco dorsale) fino a p.0,30 a seconda dell'errore. Oltre i 45° l'elemento sarà riconosciuto ma penalizzato di p.0,50 (vedi articolo 14)

La discesa dalla verticale non può avvenire in capovolta o ponte. In tal caso sarà considerata caduta (p.0,50)

◆ Verticale sforbiciata

La verticale è considerata corretta se si arriva in alto a gambe alternate e tese. Viene penalizzata sia in difetto che in eccesso (arco dorsale) fino a p.0,30 a seconda dell'errore. Oltre i 45° in difetto, l'elemento sarà riconosciuto ma penalizzato di p.0,50 (vedi articolo 14)

La discesa dalla verticale non può avvenire in capovolta o ponte. In tal caso sarà considerata caduta (p.0,50)

◆ **Verticalecapovolta**

Può essere eseguita anche a braccia piegate. (vedi articolo 14)

◆ **Capovolta avanti o indietro sulla trave**

Può essere eseguita appoggiando le mani sotto la trave. Posizione di partenza e di arrivo libera.

◆ **Rovesciata avanti/indietro**

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

◆ **TRAVE : Capovolta avanti e indietro, rovesciata, verticale**

La caduta, preceduta da appoggio di uno o due piedi in appoggio sulla trave è penalizzata di p. 0,30. Tutte le altre cadute da p. 0,50.

◆ **TRAVE : Squadra**

Il bacino deve essere sollevato dalla trave e non in contatto con l'attrezzo. Mantenere la posizione nettamente 2".

Art 16. Note su elementi tecnici Minitrampolino e Volteggio

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

◇ Declassamento salti

• ANGOLO DI APERTURA BUSTO - GAMBE

Per l'atteggiamento corporeo (raggruppato, raccolto, carpiato, teso.) la posizione è soddisfatta qualora l'angolo di apertura raggiunga un'inclinazione in difetto massima fino a 15°. In tal caso l'elemento non sarà penalizzato.

- Da 16° a 30° verrà assegnata una penalità di p. 0,10
- Da 31° a 45° verrà assegnata una penalità di p. 0,30
- Da 46° a 90° verrà assegnata una penalità di p. 0,50
- Oltre a 90° verrà assegnata una penalità di p. 1,00

• ANGOLO DI ROTAZIONE INTORNO ALL'ASSE LONGITUDINALE

- Rotazione Incompleta A.L. (da 1° a 15° in meno rispetto alla rotazione richiesta): penalità di p. 0,10
- Rotazione Incompleta A.L. (da 16° a 30° in meno rispetto alla rotazione richiesta): penalità di p. 0,30
- Rotazione Incompleta A.L. (da 31° a 45° in meno rispetto alla rotazione richiesta): penalità di p. 0,50
- Rotazione Incompleta A.L. (da 45° a 90° e oltre i 90° in meno rispetto alla rotazione richiesta): penalità di p. 1,00, il salto sarà declassato.

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

Da tuffo capovolta a capovolta saltata

Da salto divaricato carpiato a salto divaricato

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

Da pennello 540° a pennello 360°

Da pennello 360° a pennello 180°

Da pennello 180° a pennello

Da rondata 180° a rondata 90°

◇ Salto Carpio a gambe divaricate

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

◇ Salto a X

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

◇ Salto Raccolto

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

◇ Capovolta Saltata

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

◇ Tuffo capovolta

Il tuffo deve essere eseguito con i segmenti corporei in allineamento durante la fase di volo a cui segue la capovolta avanti. La squadratura del corpo è penalizzata da p.0,05 a p.0,30 a seconda della sua accentuazione. Oltre i 45° l'elemento sarà riconosciuto ma penalizzato di p.0,50, oltre i 45° l'elemento sarà declassato a CAPOVOLTA SALTATA e incorrerà alle eventuali penalizzazioni

◇ Rondata

*Nella rondata dichiarata con p. 10 (mani 90°), se mani ruotate + di 90°, l'elemento non sarà penalizzato nell'appoggio delle mani.

- Rotazione delle mani fino a 45° in meno rispetto alla rotazione richiesta p.0,30, oltre i 46° penalità di punti 0,50

Art 17. Tabella penalità Esecuzione e Combinazione Trave

Falli d'esecuzione	Penalità 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
- Appoggio di una gamba sul lato della trave	Ogni volta 0,10
- Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta	Ogni volta 0,20
- Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
- Pausa di concentrazione (Più di 3 secondi) e prolungata preparazione prima di un elemento ginnico	Ogni volta 0,10
- Caduta, preceduta da appoggio di uno o due piedi (solo per ruota, verticale, capovolte e rovesciata diretta)	Ogni volta p. 0,30
- Caduta diretta	Ogni volta 0,50
- Ritmo insufficiente nei collegamenti	Ogni volta 0,10
- Braccia piegate o gambe flesse o punte	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
- Gambe o ginocchia divaricate durante l'elemento	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
- Insufficiente precisione nella posizione raggruppata, carpiata o tesa	Ogni volta 0,10
- Insufficiente estensione in preparazione	Ogni volta 0,10
- Uscita:	
Deviazione della linea di direzione	0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
Gambe aperte all'arrivo dell'elemento	0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
Falli di combinazione:	
- Più di 3 lunghezze	0,10
- Durata esercizio > di 80"	0,10
- Elemento omesso/dimenticato/non eseguito	Ogni volta 1,00
- Assistenza dell'istruttore	Ogni volta 1,50
- Suggerimento dell'elemento da eseguire	Ogni volta 0,30

- La posizione è soddisfatta qualora l'angolo di apertura sia in difetto che in eccesso raggiunga un'inclinazione massima fino a 15°. In tal caso l'elemento non sarà penalizzato.

- Da 16° a 30° verrà assegnata una penalità di p. 0,10

- Da 31° a 45° verrà assegnata una penalità di p. 0,30

- Oltre a 45° verrà assegnata una penalità di p. 0,50

- p. 0,05 per errore lieve. Lieve deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.

- p. 0,10 per errore piccolo. Piccola deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.

- p. 0,20 per errore medio. Media deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.

- p. 0,30 per errore grande. Grande deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.

- p.0,50 per errore grave. Caduta al suolo del ginnasta o elemento tecnico completamente scorretto nella sua forma realizzata (oltre 45° in arcuatura o squadratura del corpo).

Art 18. Tabella penalità Esecuzione e Combinazione Corpo Libero

Falli d'esecuzione	Penalità 0,05-0,10-0,20-0,30
- Braccia piegate o gambe flesse o punte	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
- Gambe o ginocchia divaricate durante l'elemento	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
- Insufficiente altezza negli elementi	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
- Insufficiente precisione nella posizione raggruppata, carpiata o tesa	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
- Divaricata insufficiente	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
- Arrivo stentato nei salti	Ogni volta 0,10
- Insufficiente estensione in preparazione	Ogni volta 0,10
- Deviazione della linea di direzione	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
- Gambe aperte all'arrivo dell'elemento	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
- Movimenti per mantenere l'equilibrio:	
Oscillazione supplementare delle braccia e/o movimenti supplementari del busto	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20 - 0,30
Passi supplementari saltello leggero	Ogni volta 0,10
Lungo passo o salto (circa - 1 metro)	Ogni volta 0,20
Massima accosciata	Ogni volta 0,30
Appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto per caduta	Ogni volta 0,30
Caduta sul tappeto sulle ginocchia o sul bacino	Ogni volta p. 0,50
Falli di combinazione:	
- Durata esercizio > di 80"	0,10
- Elemento omesso/dimenticato/non eseguito	Ogni volta 1,00
- Assistenza dell'istruttore	Ogni volta 1,50
- Suggerimento dell'elemento da eseguire	Ogni volta 0,30

- La posizione è soddisfatta qualora l'angolo di apertura sia in difetto che in eccesso raggiunga un'inclinazione massima fino a 15°. In tal caso l'elemento non sarà penalizzato.

- Da 16° a 30° verrà assegnata una penalità di p. 0,10

- Da 31° a 45° verrà assegnata una penalità di p. 0,30

- Oltre a 45° verrà assegnata una penalità di p. 0,50

- p. 0,05 per errore lieve. Lieve deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.

- p. 0,10 per errore piccolo. Piccola deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.

- p. 0,20 per errore medio. Media deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.

- p. 0,30 per errore grande. Grande deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento obbligatorio.

- p.0,50 per errore grave. Caduta al suolo del ginnasta o elemento tecnico completamente scorretto nella sua forma realizzata (oltre 45° in arcuatura o squadratura del corpo).

Art 19. Tabella penalità Esecuzione Minitrampolino e Volteggio

La distanza dalla rincorsa è individuale.

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

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

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

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

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

Falli d'esecuzione	Penalità 0,05-0,10-0,20-0,30-0,50
➤ Primo volo	
- Rotazione Incompleta A.L. da 1° a 15°	p. 0,10
- Rotazione Incompleta A.L da 16° a 30°	p. 0,30
- Rotazione Incompleta A.L da 31° a 45°	p. 0,50
- Rotazione Incompleta A.L da 46° a 90°	p. 1,00
- Rotazione Incompleta A.L. (180° in meno rispetto alla rotaz. richiesta)	0,00 SALTO NULLO
- Salto scorretto:	
· Angolo delle anche	0,05 - 0,10 -0,20 -0,30
· Corpo arcato	0,05 - 0,10 -0,20 -0,30
· Gambe divaricate	0,05 - 0,10 -0,20 -0,30
· Gambe flesse e/o incrociate	0,05 - 0,10 -0,20 -0,30
· braccia scomposte	0,05 - 0,10 -0,20 -0,30
· poco ragg. carpiato, teso	0,05 - 0,10 -0,20 -0,30
-Lunghezza insufficiente	0,05 - 0,10 -0,20 -0,30
- Altezza insufficiente	0,05 - 0,10 -0,20 -0,30
➤ Fase d'appoggio, per rondata e flic avanti	
- Tecnica scorretta	
· Angolo delle spalle	0,05 - 0,10 -0,20 -0,30
· Non passare dalla verticale	0,05 - 0,10 -0,20 -0,30
- Braccia piegate	0,05 - 0,10 -0,20 -0,30
- Rotazione delle mani fino a 45° in meno	0,30
➤ Secondo Volo, per rondata e flic avanti	
- Gambe Incrociate o Divaricate	0,30
- Gambe flesse	0,05 - 0,10 -0,20 -0,30
- Posizione del corpo: non mantenere la posizione tesa (carpiare prima dell'arrivo)	0,05 - 0,10 -0,20 -0,30
➤ Arrivi e Cadute, per tutti i tipi di salto	
Passi supplementari o saltello leggero	Ogni volta 0,10
Lungo passo o salto (circa - 1 metro)	0,30
Massima accosciata	0,30
-Arrivo con precedenza dei piedi e CADUTA il volteggio è valido	0,50
SALTO NULLO	
- Arrivo senza precedenza dei piedi,	SALTO NULLO 0,00
-Battere e non eseguire il salto o Battuta a 1 piede o Battuta non simultanea dei piedi	SALTO NULLO 0,00
- Rotazione Incompleta A.L. (180° in meno rispetto alla rotaz. richiesta)	SALTO NULLO 0,00
Generalità, per tutti i tipi di salto	
-Dinamismo Insufficiente	0,30
Falli di combinazione:	
- Assistenza dell'istruttore	Ogni volta 1,50

Art 20. MODULO DI ISCRIZIONE GARA GINN. ARTISTICA FEMMINILE

Compilare in stampatello, calligrafia leggibile:

SOCIETA': _____

INDIRIZZO SOCIETA': _____

PROVINCIA E REGIONE DI PROVENIENZA: _____

PRESIDENTE SOCIETA' SPORTIVA: _____

RECAPITO TELEFONICO DI RIFERIMENTO: _____

INDIRIZZO MAIL: _____

COGNOME NOME TECNICO/I ACCOMPAGNATORE : _____

DATA GARA: _____

GARA INDIVIDUALE Compilare indicando nelle caselle il numero di partecipanti. Massimo 3 prove su 4. Trave e suolo obbligatorie.

classe/categoria	suolo	trave	minitrampolino	volteggio	percorsi (Principianti, solo gara provinciale)	suolo (Principianti, solo gara provinciale)
Principianti (solo gara provinciale)						
Bambine Esordienti						
Ragazze R1 Esordienti						
Ragazze R2 Esordienti						
Giovani G Esordienti						

classe/categoria	suolo	trave	minitrampolino	volteggio
Bambine Super				
Ragazze R1 Super				
Ragazze R2 Super				
Giovani G Super				

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

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

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

Data _____ Firma _____

Art 21. Scheda di dichiarazione per SUOLO

Scheda nominativa per ciascuna società, per ogni classe e categoria da compilare a cura dell'allenatore:

NOME SOCIETA': _____

PROVINCIA E REGIONE DI PROVENIENZA: _____

Evidenziare con pennarello evidenziatore chiaro:

CATEGORIA: _____ ESORDIENTI _____ SUPER _____

CLASSE: BAMBINE RAGAZZE R1 RAGAZZE R2 GIOVANI G

ATTREZZO: SUOLO

VALORE TECNICO della prova, punti : 10

COGNOME e NOME GINNASTA da compilare a cura dell'allenatore :	DATA DI NASCITA da compilare a cura dell'allenatore	Giudice 1 da compilare a cura della giuria	Giudice 2 da compilare a cura della giuria	MEDIA PENALITA' Giudice 1 e 2 da compilare a cura della giuria :
1-		10 -	10 -	10 -
2-		10 -	10 -	10 -
3-		10 -	10 -	10 -
4-		10 -	10 -	10 -
5-		10 -	10 -	10 -
6-		10 -	10 -	10 -
7-		10 -	10 -	10 -
8-		10 -	10 -	10 -
9-		10 -	10 -	10 -
10-		10 -	10 -	10 -
11-		10 -	10 -	10 -
12-		10 -	10 -	10 -
13-		10 -	10 -	10 -
14-		10 -	10 -	10 -
15-		10 -	10 -	10 -

Firma della giuria: _____

Art 22. Scheda di dichiarazione per TRAVE

Scheda nominativa per ciascuna società, per ogni classe e categoria da compilare a cura dell'allenatore:

NOME SOCIETA': _____

PROVINCIA E REGIONE DI PROVENIENZA: _____

Evidenziare con pennarello evidenziatore chiaro:

CATEGORIA: _____ ESORDIENTI _____ SUPER _____

CLASSE: BAMBINE RAGAZZE R1 RAGAZZE R2 GIOVANI G

ATTREZZO: TRAVE

VALORE TECNICO della prova, punti : 10

COGNOME e NOME GINNASTA da compilare a cura dell'allenatore :	DATA DI NASCITA da compilare a cura dell'allenatore	Giudice 1 da compilare a cura della giuria	Giudice 2 da compilare a cura della giuria	MEDIA PENALITA' Giudice 1 e 2 da compilare a cura della giuria :
1-		10 -	10 -	10 -
2-		10 -	10 -	10 -
3-		10 -	10 -	10 -
4-		10 -	10 -	10 -
5-		10 -	10 -	10 -
6-		10 -	10 -	10 -
7-		10 -	10 -	10 -
8-		10 -	10 -	10 -
9-		10 -	10 -	10 -
10-		10 -	10 -	10 -
11-		10 -	10 -	10 -
12-		10 -	10 -	10 -
13-		10 -	10 -	10 -
14-		10 -	10 -	10 -
15-		10 -	10 -	10 -

Firma della giuria: _____

Art 23. Scheda di dichiarazione per MINITRAMPOLINO

Scheda nominativa per ciascuna Società, per ogni Classe e Categoria da compilare a cura dell'allenatore. 1 foglio per ciascuna classe

NOME SOCIETA': _____

PROVINCIA E REGIONE DI PROVENIENZA: _____

Evidenziare con pennarello evidenziatore chiaro:

CATEGORIA: _____ ESORDIENTI _____ SUPER _____

CLASSE: BAMBINE RAGAZZE R1 RAGAZZE R2 GIOVANI G

ATTREZZO: MTE (2 salti anche differenti ma con lo stesso valore di partenza)

COGNOME NOME GINNASTA da compilare a cura dell'allenatore :	DATA DI NASCITA da compilare a cura dell'allenatore :	VALORE TECNICO DEL SALTO da compilare a cura dell'allenatore :	PENALITA' ASSEGNATA 1° SALTO da compilare a cura della giuria :	PENALITA' ASSEGNATA 2° SALTO da compilare a cura della giuria :
			Giudice 1 e 2	Giudice 1 e 2
1-		8 9 10		
2-		8 9 10		
3-		8 9 10		
4-		8 9 10		
5-		8 9 10		
6-		8 9 10		
7-		8 9 10		
8-		8 9 10		
9-		8 9 10		
10-		8 9 10		
11-		8 9 10		
12-		8 9 10		
13-		8 9 10		
14-		8 9 10		
15-		8 9 10		

Firma della giuria: _____

Art 24. Scheda di dichiarazione per VOLTEGGIO

Scheda nominativa per ciascuna Società, per ogni Classe e Categoria da compilare a cura dell'allenatore. 1 foglio per ciascuna classe

NOME SOCIETA': _____

PROVINCIA E REGIONE DI PROVENIENZA: _____

Evidenziare con pennarello evidenziatore chiaro:

CATEGORIA: _____ ESORDIENTI _____ SUPER _____

CLASSE: _____ BAMBINE _____ RAGAZZE R1 _____ RAGAZZE R2 _____ GIOVANI G _____

ATTREZZO: _____ VOLTEGGIO (2 salti anche differenti ma con lo stesso valore di partenza) _____

COGNOME NOME GINNASTA da compilare a cura dell'allenatore :	DATA DI NASCITA da compilare a cura dell'allenatore :	VALORE TECNICO DEL SALTO da compilare a cura dell'allenatore :	PENALITA' ASSEGNATA 1° SALTO da compilare a cura della giuria :	PENALITA' ASSEGNATA 2° SALTO da compilare a cura della giuria :
			Giudice 1 e 2	Giudice 1 e 2
1-		8 9 10		
2-		8 9 10		
3-		8 9 10		
4-		8 9 10		
5-		8 9 10		
6-		8 9 10		
7-		8 9 10		
8-		8 9 10		
9-		8 9 10		
10-		8 9 10		
11-		8 9 10		
12-		8 9 10		
13-		8 9 10		
14-		8 9 10		
15-		8 9 10		

Firma della giuria: _____

Art 25. Scheda di dichiarazione per SUOLO Principianti
(SOLO GARA PROVINCIALE)

Scheda da compilare a cura dell'allenatore:

NOME SOCIETA': _____

PROVINCIA E REGIONE DI PROVENIENZA: _____

CATEGORIA: ESORDIENTI _____

CLASSE: PRINCIPIANTI _____

ATTREZZO: SUOLO _____

VALORE TECNICO della prova, punti : 10 _____

COGNOME NOME GINNASTA e DATA NASCITA da compilare a cura dell'allenatore	PENALITA' ASSEGNATA da compilare a cura della giuria :
1-	10 -
2-	10 -
3-	10 -
4-	10 -
5-	10 -
6-	10 -
7-	10 -
8-	10 -
9-	10 -
10-	10 -
11-	10 -
12-	10 -
13-	10 -
14-	10 -
15-	10 -

Firma della giuria: _____

Art 26. Scheda di dichiarazione per PERCORSI Principianti
(SOLO GARA PROVINCIALE)

Scheda da compilare a cura dell'allenatore:

NOME SOCIETA': _____

PROVINCIA E REGIONE DI PROVENIENZA: _____

CATEGORIA: ESORDIENTI _____

CLASSE: PRINCIPIANTI _____

ATTREZZO: PERCORSI _____

COGNOME NOME GINNASTA da compilare a cura dell'allenatore	PERCORSO 1 : velocita' e destrezza TEMPO da compilare a cura della giuria :	PERCORSO 1 : velocita' e destrezza PENALITA' da compilare a cura della giuria :	PERCORSO 2 : adattamento ed equilibrio TEMPO da compilare a cura della giuria :	PERCORSO 2 : adattamento ed equilibrio PENALITA' da compilare a cura della giuria :
1-				
2-				
3-				
4-				
5-				
6-				
7-				
8-				
9-				
10-				
11-				
12-				
13-				
14-				
15-				

Firma della giuria: _____