

# GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE 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 2011-2014

- INDICE	pg.2
- CATEGORIE E CLASSI	pg.3
- CLASSE GIOCO GINNASTICA PRINCIPIANTI	pg.4-5
- CLASSE BAMBINI CATEGORIA ESORDIENTI	pg.6
- CLASSE RAGAZZI R1 CATEGORIA ESORDIENTI	pg.7
- CLASSE RAGAZZI R2 CATEGORIA ESORDIENTI	pg.8
- CLASSE GIOVANI G CATEGORIA ESORDIENTI	pg.9-10
- CLASSE BAMBINI CATEGORIA SUPER	pg.11
- CLASSE RAGAZZI R1 CATEGORIA SUPER	pg.12
- CLASSE RAGAZZI R2 CATEGORIA SUPER	pg.13
- CLASSE GIOVANI G CATEGORIA SUPER	pg.14

## REGOLAMENTO TECNICO GINNASTICA ARTISTICA US ACLI 2011-2014

- NORME GENERALI	pg.15
- SCHEDE DI DICHIARAZIONE ESERCIZI INDIVIDUALI	pg.15
- OMOLOGAZIONE DELLE GARE	pg.15
- PREMIAZIONI	pg.15
- GIURIA	pg.16
- AMMISSIONI FINALI NAZIONALI	pg.16
- SPAZIO DI GARA	pg.16
- ATTREZZI	pg.16
- TENUTA GINNICA DEI GINNASTI E DEGLI ALLENATORI	pg.16
- NOTE SULLA COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO	pg.16
- SICUREZZA E MEMORIA NELL'ESECUZIONE	pg.17
- ASSISTENZA	pg.17
- MODULO DI ISCRIZIONE GARE	pg.17
- TOLLERANZA GRADI PER PENALIZZAZIONI	pg.17
- NOTE SU ELEMENTI TECNICI SUOLO	pg.18
- NOTE SU ELEMENTI TECNICI MTE E VOLTEGGIO	pg.20
- TABELLA PENALITA' ESECUZIONE E COMBINAZIONE PARALLELE PARI	pg.21
- TABELLA PENALITA' ESECUZIONE E COMBINAZIONE SUOLO	pg.22
- TABELLA PENALITA' ESECUZIONE E COMBINAZIONE MTE E VOLTEGGIO	pg.23
- SCHEDA MODULO DI ISCRIZIONE GARE GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE	pg.24
- SCHEDA DI DICHIARAZIONE PER SUOLO	pg.25
- SCHEDA DI DICHIARAZIONE PER PARALLELE PARI	pg.26
- SCHEDA DI DICHIARAZIONE PER MINITRAMPOLINO ELASTICO	pg.27
- SCHEDA DI DICHIARAZIONE PER VOLTEGGIO TAPPETONI	pg.28
- SCHEDA DI DICHIARAZIONE SUOLO PRINCIPIANTI	pg.29
- SCHEDA DI DICHIARAZIONE PERCORSI PRINCIPIANTI	pg.30

# PROGRAMMA TECNICO 2011-2014

## GARE GINNASCA ARTISTICA US. ACLI

### Art 1. CATEGORIE e CLASSI

#### CLASSI e CATEGORIE

- a. **GIOCO GINNASTICA** (principianti, SOLO PER GARA PROVINCIALE, NON FASE NAZIONALE)  
bambini bambine da 3 a 5 anni/scuola dell'infanzia, 4 anni compiuti
  - b. **BAMBINI CATEGORIA ESORDIENTI (base)**  
bambini da 6 a 7 anni / 1° ciclo scuola primaria, 6 anni compiuti 6 a 7 anni
  - c. **RAGAZZI 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. **BAMBINI CATEGORIA SUPER (avanzato)**  
bambini da 6 a 7 anni / 1° ciclo scuola primaria, 6 anni compiuti 6 a 7 anni
  - f. **RAGAZZI 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 (3-5 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

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

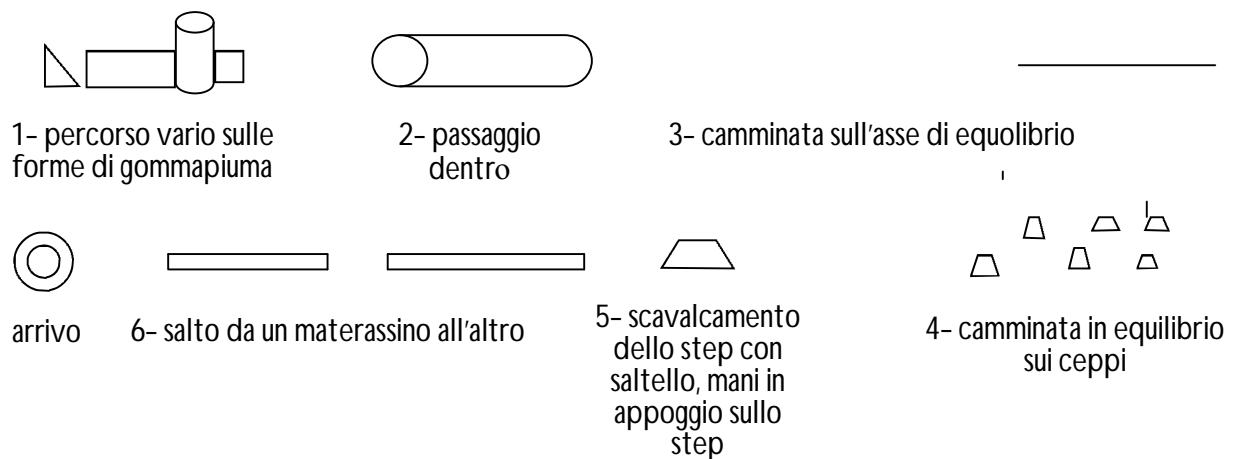
2° PROVA PROGRESSIONE A CORPO LIBERO senza musica contenente le seguenti difficoltà:

- 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

## PERCORSO N° 1: VELOCITA' E DESTREZZA



## PERCORSO N° 2: EQUILIBRIO E CAPACITA' DI ADATTAMENTO



## CLASSE BAMBINI - CATEGORIA ESORDIENTI

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

Si intendono atleti 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 BAMBINI ESORDIENTI

Esercizio obbligatorio della durata massima di 80", contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserirsi in ordine libero, da:  
PUNTI: 10 (6 per elementi tecnici)

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	1 capovolta avanti con partenza e arrivo liberi
2	1	Salto pennello
3	1	Capovolta indietro con partenza e arrivo liberi
4	1	Candela tenuta 2" con aiuto delle mani sui fianchi
5	1	Da seduti gambe tese unite, flessione del busto avanti
6	1	Ruota

### 2° PROVA PARALLELE BAMBINI ESORDIENTI

Esercizio contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserirsi in ordine libero, da:  
PUNTI: 10 (6 per elementi tecnici) Tempo max 80"

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Entrata: salire in appoggio braccia tese
2	1	Flettere le gambe dietro e mantenere la posizione 2"
3	1	Una oscillazione completa avanti-dietro (corpo sotto gli staggi)
4	1	Oscillazione avanti e aggancio popliteo gamba dx (la gamba sx tesa esegue una oscillazione per dietro avanti) riunire avanti ed oscillare dietro
5	1	Oscillazione avanti e aggancio popliteo gamba sx (la gamba dx tesa esegue una oscillazione per dietro avanti) riunire avanti
6	1	Uscita: oscillare dietro (corpo all'altezza degli staggi) e scendere al centro delle parallele

### 3° PROVA MINI TRAMPOLINO BAMBINI 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 BAMBINI 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 RAGAZZI R1 - CATEGORIA ESORDIENTI

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

Si intendono atleti 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 della durata massima di 80", contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserirsi in ordine libero, da PUNTI 10 (7 per elementi tecnici)

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	2 capovolte avanti consecutive arrivo della seconda in piedi
2	1	Salto pennello con gambe flesse al petto
3	1	Capovolta indietro partenza da in piedi e arrivo libero
4	1	Candela tenuta 2" senza aiuto delle mani
5	1	Da seduti gambe tese unite, flessione del busto avanti
6	1	Ruota
7	1	Verticale sforbiciata

### 2° PROVA PARALLELE R1 ESORDIENTI

Esercizio contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserirsi in ordine libero, da PUNTI 10 (7 per elementi tecnici) Tempo max 80"

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Entrata: salire in appoggio braccia tese
2	1	Squadra flessa 2"
3	1	Stendere le gambe per avanti alto ed eseguire una oscillazione dietro con corpo all'altezza degli staggi
4	1	Oscillazione avanti e aggancio popliteo gamba dx (la gamba sx tesa esegue una oscillazione per dietro avanti) riunire avanti ed oscillare dietro (corpo all'altezza degli staggi)
5	1	Oscillazione avanti e aggancio popliteo gamba sx (la gamba dx tesa esegue una oscillazione per dietro avanti) riunire avanti ed oscillare dietro (corpo all'altezza degli staggi)
6	1	Oscillazione avanti e sedia esterna (dx o sx) 2"
7	1	Uscita: dalla sedia esterna riunire le gambe avanti e saltare dallo staggio eseguendo ½ giro esterno A/L per arrivare fianco all'attrezzo, mano sullo staggio.

### 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 RAGAZZI R2 - CATEGORIA ESORDIENTI

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

Si intendono atleti 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 R2 ESORDIENTI

Esercizio obbligatorio della durata massima di 80", contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserirsi in ordine libero, da:  
PUNTI 10 (8 per elementi tecnici)

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	2 capovolte avanti consecutive arrivo della seconda in piedi con salto pennello
2	1	2 Ruote consecutive
3	1	Capovolta indietro partenza da in piedi gambe tese e arrivo libero
4	1	Candela tenuta 2" senza aiuto delle mani
5	1	Da seduti gambe tese divaricate, flessione del busto avanti 2"
6	1	Salto pennello ½ giro (180° a.l. di rotazione)
7	1	Verticale sforbiata
8	1	Capovolta saltata

### 2° PROVA PARALLELE ESORDIENTI R2

Esercizio contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserirsi in ordine libero, da:  
PUNTI 10 (8 per elementi tecnici) Tempo max 80"

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Entrata: salire in appoggio braccia tese
2	1	Squadra flessa 2"
3	1	Stendere e divaricare le gambe sugli staggi ed eseguire una capovolta con arrivo in seduta a gambe divaricate
4	1	Portare le mani avanti e riunire le gambe dietro
5	1	Oscillazione avanti e sedia esterna per riunire successivamente in avanti ed oscillare dietro (corpo all'orizzontale)
6	1	Oscillazione avanti e sedia esterna sull'altro lato
7	1	Dalla posizione di seduta esterna eseguire 1/2 giro per portarsi in quadrupedia su 2 staggi, corpo proteso dietro
8	1	Oscillazione avanti (corpo sopra gli staggi) e nella oscillazione dietro uscire lateralmente volteggiando lo staggio con ½ giro esterno A/L per arrivare fianco all'attrezzo, mano sullo staggio

### 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 atleti 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 GIOVANI ESORDIENTI**

Esercizio obbligatorio della durata massima di 80", contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserirsi in ordine libero, da:

PUNTI 10 (9 per elementi)

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	premulinello
2	1	2 capovolte avanti consecutive arrivo della seconda in piedi con salto pennello
3	1	Capovolta indietro partenza da in piedi gambe tese e arrivo libero
4	1	Equilibrio 2" orizzontale prona
5	1	Cadere sulle mani a corpo teso
6	1	Rondata
7	1	Verticale capovolta
8	1	Salto pennello con 1 giro in volo (360° al. di rotazione)
9	1	2 ruote consecutive

### **2° PROVA PARALLELE GIOVANI ESORDIENTI**

Esercizio contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserirsi in ordine libero, da:

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

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Salire a braccia tese ed eseguire una squadra a gambe tese 2"
2	1	Divaricare le gambe sugli staggi ed eseguire una verticale di passaggio sugli omeri per arrivare successivamente in seduta a gambe divaricate
3	1	Spostare avanti le mani e riunire le gambe dietro alte
4	1	Oscillazione avanti e sedia esterna per riunire successivamente in avanti ed oscillare dietro (corpo all'orizzontale)
5	1	Oscillazione avanti e sedia esterna sull'altro lato
6	1	Dalla posizione di seduta esterna eseguire 1/2 giro per portarsi in quadrupedia su 2 staggi, corpo proteso dietro
7	1	Oscillare il corpo avanti all'orizzontale e nella oscillazione di ritorno (dietro) posare il piede dx sullo staggio per oscillare avanti con la gamba sx tesa e nello slancio di ritorno indietro riunire le gambe alla orizzontale.
8	1	Oscillare il corpo avanti all'orizzontale e nella oscillazione di ritorno (dietro) posare il piede sx sullo staggio per oscillare avanti con la gamba dx tesa e nello slancio di ritorno indietro riunire le gambe alla orizzontale.
9	1	Oscillare avanti e in perno sul braccio sx volteggiare lo staggio dx (1/4 giro interno) abbandonando l'impugnatura per arrivare al suolo fronte all'attrezzo.

### **3° PROVA MINI TRAMPOLINO GIOVANI 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 AL. (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 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 BAMBINI – CATEGORIA SUPER

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

Si intendono atleti 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 BAMBINI SUPER

Esercizio obbligatorio della durata massima di 80", contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserirsi in ordine libero, da:

PUNTI 10 (6 per elementi)

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	2 capovolte avanti consecutive arrivo della seconda in piedi con salto pennello
2	1	Salto pennello con 180° a.l. di rotazione + capovolta saltata
3	1	Capovolta indietro partenza da in piedi e arrivo a gambe tese divaricate
4	1	Ponte 2"
5	1	Equilibrio 2" gamba libera tesa a 45°, avanti o di lato, pianta del piede d'appoggio a terra
6	1	Ruota

### 2° PROVA PARALLELE BAMBINI SUPER

Esercizio contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserirsi in ordine libero, da:

PUNTI 10 (6 per elementi) Tempo max 80"

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Entrata: salire in appoggio braccia tese
2	1	Squadra flessa 2"
3	1	Stendere le gambe per avanti alto ed eseguire una oscillazione dietro con corpo all'altezza degli staggi
4	1	Oscillazione avanti e aggancio popliteo gamba dx (la gamba sx tesa esegue una oscillazione per dietro avanti) riunire avanti ed oscillare dietro (corpo all'altezza degli staggi)
5	1	Oscillazione avanti e aggancio popliteo gamba sx (la gamba dx tesa esegue una oscillazione per dietro avanti) riunire avanti ed oscillare dietro (corpo all'altezza degli staggi)
6	1	Oscillazione avanti (corpo all'altezza degli staggi) e nell'oscillazione dietro uscire lateralmente volteggiando lo staggio

### 3° PROVA MINI TRAMPOLINO BAMBINI 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 BAMBINI 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 RAGAZZI R1 - CATEGORIA SUPER

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

Si intendono atleti 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 RAGAZZI R1 SUPER

Esercizio obbligatorio della durata massima di 80", contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserirsi 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 180° a.l.
2	1	Verticale segnata 1"
3	1	Capovolta indietro partenza da in piedi e arrivo in quadrupedia a gambe tese divaricate
4	1	Candela 2" senza aiuto mani
5	1	Tuffo-capovolta o Kippe
6	1	2 ruote consecutive, di cui la 2° a 1 mano
7	1	Rincorsa rotonda e salto verticale raccolto

### 2° PROVA PARALLELE R1 SUPER

Esercizio contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserirsi in ordine libero, da: PUNTI 10 (7 per elementi) tempo max 80"

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Entrata: salire in appoggio braccia tese
2	1	Squadra flessa 2"
3	1	Stendere le gambe per avanti alto ed eseguire una oscillazione dietro con corpo sopra gli staggi
4	1	Oscillazione avanti e sedia esterna dx per riunire successivamente in avanti ed oscillare dietro (corpo sopra gli staggi)
5	1	Oscillazione avanti e sedia esterna sx per riunire successivamente in avanti ed oscillare dietro (corpo sopra gli staggi)
6	1	Oscillazione avanti e divaricare le gambe tese sugli staggi, di rimbalzo riunire avanti
7	1	Oscillazione dietro (corpo sopra gli staggi) e nell'oscillazione avanti uscire lateralmente volteggiando lo staggio dorsalmente per arrivare fianco all'attrezzo, mano sulla staggio.

### 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 CARPIATO 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 RAGAZZI R2 - CATEGORIA SUPER

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

Si intendono atleti 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 RAGAZZI R2 SUPER

Esercizio obbligatorio della durata massima di 80", contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserirsi in ordine libero, da:

PUNTI 10 (8 per elementi)

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	verticale capovolta + salto pennello ½ giro (180° a.l. di rotazione)
2	1	Orizzontale prona 2"
3	1	Capovolta indietro partenza da in piedi e arrivo a gambe tese unite
4	1	Da seduti a gambe divaricate flessione del busto avanti
5	1	Capovolta avanti + verticale a gambe flesse e discesa in capovolta avanti
6	1	Tuffo-capovolta
7	1	Ribaltata a 2 o Flic Flac indietro o Flic flac avanti
8	1	Rincorsa rondata e salto verticale ½ giro (180° a.l.)

### 2° PROVA PARALLELE R2 SUPER

Esercizio contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserirsi in ordine libero, da:

PUNTI 10 (8 per elementi) Tempo max 80"

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Entrata: salire in appoggio braccia tese
2	1	Squadra tesa 2"
3	1	Divaricare le gambe sugli staggi ed eseguire una verticale di passaggio sugli omeri per arrivare successivamente in seduta a gambe divaricate
4	1	Spostare avanti le mani e riunire le gambe dietro alte
5	1	Oscillazione avanti e sedia esterna per riunire successivamente in avanti ed oscillare dietro (corpo all'orizzontale)
6	1	Oscillazione avanti e sedia esterna sull'altro lato
7	1	Dalla posizione di seduta esterna eseguire 1/2 giro per portarsi in quadrupedia su 2 staggi, corpo proteso dietro
8	1	Oscillare il corpo in avanti ed eseguire un'uscita con ½ giro esterno A/L (uscita a bandiera) per arrivare fianco all'attrezzo, mano sullo staggio

### 3° PROVA MINI TRAMPOLINO R2 SUPER

Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso ht 40 cm: si effettuano 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 effettuano 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 atleti 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 della durata massima di 80", contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserirsi in ordine libero, da: PUNTI 10 (9 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	Salto pennello con 360° a.l. di rotazione
4	1	Da seduti a gambe unite e tese, flessione del busto avanti
5	1	Capovolta indietro alla verticale braccia piegate o tese
6	1	Flic Flac avanti o Flic flac indietro
7	1	Tuffo capovolta
8	1	Kippe o Ribaltata a 2
9	1	Squadrain appoggio sulle mani 2", mani esterne od interne alle gambe)

### 2° PROVA PARALLELE G SUPER

Esercizio contenente le seguenti difficoltà obbligatorie da inserirsi in ordine libero, da: PUNTI 10 (9 per elementi) Tempo max 80"

ORDINE	PUNTI	ELEMENTO OBBLIGATORIO
1	1	Salire a braccia tese ed eseguire una squadra a gambe tese 2"
2	1	Divaricare le gambe sugli staggi ed eseguire una verticale sugli omeri 2" per arrivare successivamente in seduta a gambe divaricate
3	1	Spostare avanti le mani e riunire le gambe dietro alte
4	1	Oscillare in avanti (corpo all'orizzontale) e nella oscillazione di ritorno eseguire un dietrofront dorsale alla seduta a gambe divaricate sugli staggi
5	1	Riunire le gambe tese per avanti alto ed oscillare dietro (corpo all'orizzontale)
6	1	Oscillazione avanti e sedia esterna per riunire successivamente in avanti ed oscillare dietro (corpo ai 45°)
7	1	Oscillazione avanti e sedia esterna sull'altro lato
8	1	Dalla posizione di seduta esterna eseguire 1/2 giro per portarsi in quadrupedia su 2 staggi, corpo proteso dietro
9	1	Oscillare il corpo avanti all'orizzontale e nella oscillazione di ritorno spostare la mano dx sullo staggio sn (pollici contrapposti), volteggiare lo staggio con 1/2 giro dorsale a sx abbandonando le impugnature per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.

### 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 AL. (360°)
8	TUFFO CAPOVOLTA (CORPO IN FASE DI VOLO PARALLELO AL SUOLO)
8	SALTO DIVARICATO CARPIATO 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 Bambini, Ragazzi e Giovani iscritti all' US Acli di tutte le province d'Italia.

Gli atleti 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 i ginnasti dovranno cimentarsi in tre prove, di cui 2 obbligatorie al volteggio ai tappetoni e minitrampolino elastico ed una a scelta tra suolo e parallele pari.

Per il suolo e le parallele 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 alle parallele pari 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 (volteggio ai materassoni e minitrampolino elastico sono obbligatorie, mentre la terza prova è a scelta tra suolo e parallele pari)

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

I ginnasti si qualificano alla finale nazionale partecipando ai campionati provinciali.

Il numero degli atleti ammessi 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 ginnasti non potranno prendere parte alla finale nazionale, questi potranno essere sostituiti con i ginnasti 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 qualificato 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](http://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

Parallele pari: 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 ragazzi e giovani, categoria esordienti e super

## Art 9. Tenuta ginnica dei ginnasti e degli allenatori

Le ginnasti devono indossare il body societario/ divisa societaria, con pantaloncini corti o lunghi.

Non è necessario avere lo scudetto della società sul body.

I ginnasti possono gareggiare scalzi 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.

## 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 parallele pari

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 Parallele Pari

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.

Devono essere mantenuti nettamente 2" ed avere una forma ben definita. E' tollerata solamente una differenza di 15° 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 15° rispetto all'ampiezza corretta; oltre a tale angolo di apertura si incorre in penalizzazione.

### ◆ Divaricate

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)

## 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 Parallele pari

Falli d'esecuzione	Penalità 0,05-0,10-0,20-0,30
- Appoggio di una gamba sulla parallela	Ogni volta 0,20
- Toccare l'attrezzo o il suolo	Ogni volta 0,20
- Interruzione dell'esercizio senza caduta	0,30
- Aggrapparsi alla parallela per evitare la caduta	Ogni volta 0,30
- Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	Ogni volta 0,05 - 0,10 - 0,20
- Pausa di concentrazione (Più di 3 secondi)e prolungata preparazione prima di un elemento ginnico	Ogni volta 0,10
- Interruzione di un movimento	Ogni volta 0,20
- Caduta da o sull'attrezzo	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 durata posizioni statiche	Ogni volta 0,20
- 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:	Penalità 0,10 - 0,20 - 0,50 - 1,00
- Durata esercizio > di 80"	0,10
- Elemento omissso/dimenticato/non eseguito	Ogni volta 1,00
- Assistenza dell'istruttore	Ogni volta 1,50
- Suggestimento dell'elemento da eseguire	Ogni volta 0,30

L'oscillazione dietro e avanti deve avere un angolo di 45°.  
L'oscillazione è considerata tale se ha una fase di andata e ritorno.

Deviazione negli elementi di slancio:

- Da 1° a 15° in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,10
- Da 16° a 30° in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,20
- Da 31° a 45° in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,30
- Oltre a 45° verrà assegnata una penalità di p. 1,00

Deviazione negli elementi statici:

- Da 1° a 15° in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,10
- Da 16° a 30° in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,20
- Da 31° a 45° in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,30
- Oltre a 45° verrà assegnata una penalità di p. 1,00

- 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 Suolo

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
<b>SALTO NULLO</b>	
- 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
<b>Falli di combinazione:</b>	
- Assistenza dell'istruttore	Ogni volta 1,50

## Art 20. MODULO DI ISCRIZIONE GARA GINN. ARTISTICA MASCHILE

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. Mte e Volteggio obbligatori.

classe/categoria	suolo	parallele	minitrampolino	volteggio	percorsi (Principianti, solo gara provinciale)	suolo (Principianti, solo gara provinciale)
Principianti						
Bambini Esordienti						
Ragazzi R1 Esordienti						
Ragazzi R2 Esordienti						
Giovani G Esordienti						

classe/categoria	suolo	parallele	minitrampolino	volteggio
Bambini Super				
Ragazzi R1 Super				
Ragazzi 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: BAMBINI RAGAZZI R1 RAGAZZI 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 PARALLELE PARI

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: BAMBINI RAGAZZI R1 RAGAZZI R2 GIOVANI G \_\_\_\_\_

ATTREZZO: PARALLELE PARI \_\_\_\_\_

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: BAMBINI RAGAZZI R1 RAGAZZI 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: \_\_\_\_\_ BAMBINI \_\_\_\_\_ RAGAZZI R1 \_\_\_\_\_ RAGAZZI 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: \_\_\_\_\_