

# GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE E MASCHILE US ACLI 2014-2016

## PROGRAMMA E REGOLAMENTO DI GARA



CRITERIUM NAZIONALE  
GINNASTICA ARTISTICA  
FEMMINILE E MASCHILE

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

USN NAZIONALE - AREA TECNICA- USN GINNASTICA [WWW.USACLI.ORG](http://WWW.USACLI.ORG)  
VIA MARCORÀ 18/20 - 00153 ROMA TEL.06.5840561 [MANIFESTAZIONI.USACLI@ACLI.IT](mailto:MANIFESTAZIONI.USACLI@ACLI.IT)  
USN GINNASTICA USACLI - *RESPONSABILE E REFERENTE SETTORE GINNASTICA*: CHIARA CAMUFFO  
CHIARACAMUFFO@HOTMAIL.IT

# INDICE

## PROGRAMMA TECNICO

### GINNASTICA ARTISTICA US ACLI 2014-2016

-	INDICE	PG.2
-	CATEGORIE, FASCE ED ANNI DI NASCITA	PG.3
-	GIOCO GINNASTICA, CATEGORIA PRINCIPIANTI	PG.4-5
-	GARA INDIVIDUALE 1^ CATEGORIA	PG.5
-	GARA INDIVIDUALE 2^ CATEGORIA	PG.6
-	GARA INDIVIDUALE 3^ CATEGORIA	PG.7
-	ALLEGATO 1- GRIGLIA ELEMENTI SUOLO	PG.8
-	ALLEGATO 2- GRIGLIA ELEMENTI TRAVE	PG.9
-	ALLEGATO 3- GRIGLIA ELEMENTI MINITRAMPOLINO ELASTICO	PG.10
-	ALLEGATO 4- GRIGLIA ELEMENTI VOLTEGGIO	PG.10

## REGOLAMENTO TECNICO

### GINNASTICA ARTISTICA US ACLI 2014-2016

-	NORME GENERALI	PG.11
-	OMOLOGAZIONE DELLE GARE	PG.12
-	PREMIAZIONI E CASI DI PARIMERITO	PG.12
-	GIURIA	PG.12
-	AMMISSIONI FINALI NAZIONALI	PG.12
-	PASSAGGI DI CATEGORIA	PG.12
-	ATTREZZI	PG.13
-	TENUTA GINNICA DEI GINNASTI E DEGLI ALLENATORI	PG.13
-	NOTE SULLA COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO	PG.13
-	SICUREZZA E MEMORIA NELL'ESECUZIONE	PG.14
-	ASSISTENZA	PG.14
-	MODULO DI ISCRIZIONE GARE E SCHEDA DI DICHIARAZIONE ESERCIZI	PG.14
-	VALORI PENALIZZAZIONI ELEMENTI OBBLIGATORI SUOLO E TRAVE	PG.14
-	NOTE SU ELEMENTI TECNICI SUOLO, TRAVE	PG.14-17
-	NOTE SU ELEMENTI TECNICI MTE E VOLTEGGIO	PG.18
-	TABELLA PENALITA' ESECUZIONE E COMPOSIZIONE TRAVE	PG.19
-	TABELLA PENALITA' ESECUZIONE E COMPOSIZIONE SUOLO	PG.20
-	TABELLA PENALITA' ESECUZIONE MTE E VOLTEGGIO	PG.21
-	SCHEDA MODULO DI ISCRIZIONE GARE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE	PG.22
-	SCHEDA MODULO DI ISCRIZIONE GARE GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE	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 PERCORSI PRINCIPIANTI	PG.28

# PROGRAMMA TECNICO

## GINNASTICA ARTISTICA US ACLI 2014-2016

### 1. CATEGORIE, FASCE ED ANNI DI NASCITA

GARA INDIVIDUALE 1 <sup>^</sup> -2 <sup>^</sup> -3 <sup>^</sup> CATEGORIA					
ANNO SPORTIVO ↓	BAMBINE/I ANNO DI NASCITA ↓	RAGAZZE/I ANNO DI NASCITA ↓	ALLIEVE/I ANNO DI NASCITA ↓	JUNIOR ANNO DI NASCITA ↓	SENIOR ANNO DI NASCITA ↓
ANNO SPORTIVO 2013-2014→	2007-2006	2005-2004	2003-2002	2001-2000	1999 E PRECEDENTI
ANNO SPORTIVO 2014-2015→	2008-2007	2006-2005	2004-2003	2002-2001	2000 E PRECEDENTI
ANNO SPORTIVO 2015-2016→	2009-2008	2007-2006	2005-2004	2003-2002	2001 E PRECEDENTI

ANNO SPORTIVO ↓	PERCORSI GIOCO GINNASTICA ANNO DI NASCITA ↓
ANNO SPORTIVO 2013-2014→	2009-2008
ANNO SPORTIVO 2014-2015→	2010-2009
ANNO SPORTIVO 2015-2016→	2011-2010

#### PASSAGGI DI CATEGORIA ART. 6

IN BASE ALLE CLASSIFICHE DEI CRITERIUM NAZIONALI, I GINNASTI QUALIFICATI NELLE PRIME 3 POSIZIONI DI OGNI FASCIA DELLA 1<sup>^</sup> CATEGORIA, DOVRANNO GAREGGIARE ALMENO PER UN INTERO ANNO SPORTIVO, SUCCESSIVO A QUELLO DELLA QUALIFICA, NELLA 2<sup>^</sup> CATEGORIA. I GINNASTI QUALIFICATI NELLE PRIME 3 POSIZIONI DI OGNI FASCIA DELLA 2<sup>^</sup> CATEGORIA, DOVRANNO GAREGGIARE ALMENO PER UN INTERO ANNO SPORTIVO, SUCCESSIVO A QUELLO DELLA QUALIFICA, NELLA 3<sup>^</sup> CATEGORIA. I GINNASTI CLASSIFICATISI NELLE PRIME 3 POSIZIONI DI OGNI FASCIA DELLA 3<sup>^</sup> CATEGORIA, DOVRANNO PERMANERE IN TALE CATEGORIA, ALMENO PER 1 ANNO, E NON POTRANNO GAREGGIARE NELLA 2<sup>^</sup> CATEGORIA.

## **PERCORSI GIOCO GINNASTICA – CATEGORIA PRINCIPIANTI (4-5 ANNI)**

### **SOLO GARA PROVINCIALE/REGIONALE**

PER PRINCIPIANTI SI INTENDONO BAMBINI/E ALLA PRIMA ESPERIENZA NEI CORSI DI AVVIAMENTO ALLA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA O PSICOTRICITÀ.

I PRINCIPIANTI DEVONO ESEGUIRE I DUE DIFFERENTI PERCORSI MOTORI A TEMPO  
LA GARA PER I PRINCIPIANTI È ORGANIZZATA SOLO A LIVELLO PROVINCIALE.

### **PERCORSO MOTORIO A TEMPO** CON VALUTAZIONE A PUNTEGGIO

#### **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"

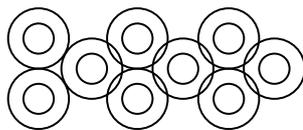
#### **PENALITA' PERCORSO 2:**



#### **EQUILIBRIO E CAPACITA' DI ADATTAMENTO**

PIEDE A TERRA DALL'ASSE, FORME E/O DAI CEPPI OGNI VOLTA 5"  
ESERCIZIO NON ESEGUITO 10"

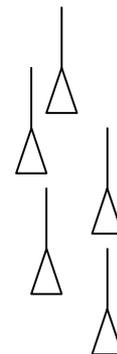
## **PERCORSO N° 1: VELOCITA' E DESTREZZA**



1- SALTARE NEI CERCHI, 1 SALTO GAMBE DIVARICATE, 2° SALTO PIEDI UNITI.



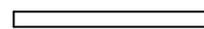
2- SCIVOLARE SULLA PANCA IN POSIZIONE PRONA CON L'AIUTO DELLE BRACCIA E CAPOVOLTA AVANTI SUL MATERASSINO.



3- SLALOM TRA I CONI



5- PASSAGGIO SOPRA GLI OSTACOLI

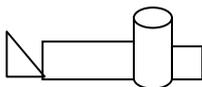


4- CAPOVOLTA AVANTI

6- CORSA CIRCA 5 MT E ARRIVO DENTRO IL CERCHIO



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



1- PERCORSO VARIO SULLE FORME DI GOMMAPIUMA



2- PASSAGGIO DENTRO IL TUNNEL



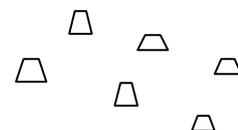
3- CAMMINATA SULL'ASSE DI EQUILIBRIO APPOGGIATA AL SUOLO



7- CORSA E ARRIVO DENTRO IL CERCHIO



5- SCAVALCAMENTO DELLO STEP CON SALTELLO/RUOTA, MANI IN APPOGGIO



4- CAMMINATA IN EQUILIBRIO SUI CEPPI



6- SALTO DA UN MATERASSINO ALL'ALTRO (50 CM)

# GARA INDIVIDUALE 1<sup>^</sup> CATEGORIA

LE/I GINNASTE/I APPARTENENTI ALLA 1<sup>^</sup> CATEGORIA SONO ATLETE/I CON ESPERIENZA E PREPARAZIONE DI LIVELLO BASE NELLA GINNASTICA ARTISTICA (VEDI ARTICOLO 1- NORME GENERALI DEL PROGRAMMA TECNICO Us ACLI).

- TUTTI I GINNASTI DOVRANNO CIMENTARSI IN TRE PROVE;

LE PROVE FEMMINILI SONO TRE, DI CUI 2 OBBLIGATORIE: SUOLO E TRAVE BASSA ED UNA A SCELTA TRA VOLTEGGIO AI TAPPETONI E MINITRAMPOLINO ELASTICO.

LE PROVE MASCHILI SONO TRE: VOLTEGGIO AI MATERASSONI, MINITRAMPOLINO ELASTICO E SUOLO

- FASCE D'ETÀ: BAMBINE/I, RAGAZZE/I, ALLIEVE/I, JUNIOR E SENIOR.

- GLI ELEMENTI PER LA COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI DEVONO ESSERE SCELTI DALLA GRIGLIA DELL'ALLEGATO 1 (SUOLO), ALLEGATO 2 (TRAVE), ALLEGATO 3 (MINITRAMPOLINO), ALLEGATO 4 (VOLTEGGIO), RISPETTANDO LE ESIGENZE COMPOSITIVE E I RANGE DI VOLORI PER FASCIA E CATEGORIA.

- SUOLO:

L'ESERCIZIO AL CORPO LIBERO DEVE ESSERE SENZA BASE MUSICALE. DURATA MASSIMA DI 40" E MINIMA DI 20". SPAZIO DI GARA: CORSIA 2X12 METRI

- TRAVE:

PERCORRERE AL MASSIMO 3 LUNGHEZZE. ALTEZZA TRAVE 50CM

- MINITRAMPOLINO:

ALTEZZA MATERASSI MINITRAMPOLINO: 40 CM. E' POSSIBILE POSIZIONARE SOPRA IL MATERASSONE UN MATERASSO RIGIDO ALTO AL MAX 5 CM.

RINCORSA, BATTUTA SUL TRAMPOLINO E ARRIVO SUL MATERASSO HT 40 CM: SI EFFETTUANO 2 SALTII ANCHE DIFFERENTI MA DELLO STESSO VALORE TRA QUELLI PRESENTI NELLA GRIGLIA DELL'ALLEGATO 3. SI ESEGUE LA MEDIA TRA I DUE SALTII.

- VOLTEGGIO:

ALTEZZA MATERASSI VOLTEGGIO: 80 CM PER TUTTE LE FASCE

DIMENSIONE MATERASSO MINIMO 400X200CM

RINCORSA, BATTUTA SULLA PEDANA E ARRIVO SUL MATERASSO HT 80CM: SI EFFETTUANO 2 SALTII ANCHE DIFFERENTI MA DELLO STESSO VALORE TRA QUELLI PRESENTI NELLA GRIGLIA DELL'ALLEGATO 4. SI ESEGUE LA MEDIA TRA I DUE SALTII.

## ESIGENZE COMPOSITIVE 1<sup>^</sup> CATEGORIA ESERCIZIO AL SUOLO

### **1<sup>^</sup> CATEGORIA, FASCIA BAMBINE/I ( 4 ELEMENTI):**

4 ELEMENTI DA PUNTI 0,10 DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI APPARTENENTI AI GRUPPI STRUTTURALI: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

### **1<sup>^</sup> CATEGORIA, FASCIA RAGAZZE/I E ALLIEVE/I ( 4 ELEMENTI):**

4 ELEMENTI DA PUNTI 0,10 - 0,20 DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI APPARTENENTI AI GRUPPI STRUTTURALI: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

### **1<sup>^</sup> CATEGORIA, FASCIA JUNIOR E SENIOR ( 4 ELEMENTI):**

3 ELEMENTI DA PUNTI 0,10 - 0,20 + 1 ELEMENTO DA PUNTI 0,30 DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI APPARTENENTI AI GRUPPI STRUTTURALI: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

## ESIGENZE COMPOSITIVE 1<sup>^</sup> CATEGORIA ESERCIZIO AL LA TRAVE

### **1<sup>^</sup> CATEGORIA, FASCIA BAMBINE/I ( 4 ELEMENTI):**

4 ELEMENTI DA PUNTI 0,10 DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI TRA CUI OBBLIGATORIAMENTE IL GRUPPO 1 (ENTRATE) E 7 (USCITE).

P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

### **1<sup>^</sup> CATEGORIA, FASCIA RAGAZZE E ALLIEVE ( 4 ELEMENTI):**

4 ELEMENTI DA PUNTI 0,10 - 0,20 DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI TRA CUI OBBLIGATORIAMENTE IL GRUPPO 1 (ENTRATE) E 7 (USCITE).

P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

### **1<sup>^</sup> CATEGORIA, FASCIA JUNIOR E SENIOR ( 4 ELEMENTI):**

3 ELEMENTI DA PUNTI 0,10 - 0,20 + 1 ELEMENTO DA PUNTI 0,30 DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI TRA CUI OBBLIGATORIAMENTE IL GRUPPO 1 (ENTRATE) E 7 (USCITE).

P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

# GARA INDIVIDUALE 2<sup>A</sup> CATEGORIA

LE/I GINNASTE/I APPARTENENTI ALLA 2<sup>A</sup> CATEGORIA SONO ATLETE/I CON ESPERIENZA E PREPARAZIONE DI LIVELLO INTERMEDIO NELLA GINNASTICA ARTISTICA (VEDI ARTICOLO 1- NORME GENERALI DEL PROGRAMMA TECNICO US ACLI).

- TUTTI I GINNASTI DOVRANNO CIMENTARSI IN TRE PROVE;

LE PROVE FEMMINILI SONO TRE, DI CUI 2 OBBLIGATORIE: SUOLO E TRAVE BASSA ED UNA A SCELTA TRA VOLTEGGIO AI TAPPETONI E MINITRAMPOLINO ELASTICO.

LE PROVE MASCHILI SONO TRE: VOLTEGGIO AI MATERASSONI, MINITRAMPOLINO ELASTICO E SUOLO

- FASCE D'ETÀ: BAMBINE/I, RAGAZZE/I, ALLIEVE/I, JUNIOR E SENIOR.

- GLI ELEMENTI PER LA COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI DEVONO ESSERE SCELTI DALLA GRIGLIA DELL'ALLEGATO 1 (CORPO LIBERO), ALLEGATO 2 (TRAVE), ALLEGATO 3 (MINITRAMPOLINO), ALLEGATO 4 (VOLTEGGIO), RISPETTANDO LE ESIGENZE COMPOSITIVE E I RANGE DI VOLORI PER FASCIA E CATEGORIA.

- SUOLO:

L'ESERCIZIO AL CORPO LIBERO DEVE ESSERE SENZA BASE MUSICALE. DURATA MASSIMA DI 60" E MINIMA DI 40". SPAZIO DI GARA: CORSIA 2X12 METRI

- TRAVE:

PERCORRERE AL MASSIMO 3 LUNGHEZZE. ALTEZZA TRAVE 50CM

- MINITRAMPOLINO:

ALTEZZA MATERASSI MINITRAMPOLINO: 40 CM. E' POSSIBILE POSIZIONARE SOPRA IL MATERASSONE UN MATERASSO RIGIDO ALTO AL MAX 5 CM.

RINCORSA, BATTUTA SUL TRAMPOLINO E ARRIVO SUL MATERASSO HT 40 CM: SI EFFETTUANO 2 SALTII ANCHE DIFFERENTI MA DELLO STESSO VALORE TRA QUELLI PRESENTI NELLA GRIGLIA DELL'ALLEGATO 3. SI ESEGUE LA MEDIA TRA I DUE SALTII.

- VOLTEGGIO:

ALTEZZA MATERASSI VOLTEGGIO: 80 CM PER TUTTE LE FASCE

DIMENSIONE MATERASSO MINIMO 400X200CM

RINCORSA, BATTUTA SULLA PEDANA E ARRIVO SUL MATERASSO HT 80CM: SI EFFETTUANO 2 SALTII ANCHE DIFFERENTI MA DELLO STESSO VALORE TRA QUELLI PRESENTI NELLA GRIGLIA DELL'ALLEGATO 4. SI ESEGUE LA MEDIA TRA I DUE SALTII.

## ESIGENZE COMPOSITIVE 2<sup>A</sup> CATEGORIA ESERCIZIO AL SUOLO

### **2<sup>A</sup> CATEGORIA, FASCIA BAMBINE/I ( 5 ELEMENTI):**

5 ELEMENTI DA PUNTI 0,20 – 0,30 DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI APPARTENENTI AI GRUPPI STRUTTURALI: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

### **2<sup>A</sup> CATEGORIA, FASCIA RAGAZZE/I E ALLIEVE/I (5 ELEMENTI):**

4 ELEMENTI DA PUNTI 0,20 – 0,30 + 1 ELEMENTO DA PUNTI 0,40 DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI APPARTENENTI AL GRUPPI STRUTTURALI: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

### **2<sup>A</sup> CATEGORIA, FASCIA JUNIOR E SENIOR ( 5 ELEMENTI):**

3 ELEMENTI DA PUNTI 0,20 – 0,30 + 2 ELEMENTI DA PUNTI 0,40 DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI APPARTENENTI AL GRUPPI STRUTTURALI 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

## ESIGENZE COMPOSITIVE 2<sup>A</sup> CATEGORIA ESERCIZIO ALLA TRAVE

### **2<sup>A</sup> CATEGORIA, FASCIA BAMBINE ( 5 ELEMENTI):**

5 ELEMENTI DA PUNTI 0,20 – 0,30 DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI TRA CUI OBBLIGATORIAMENTE IL GRUPPO 1 (ENTRATE) E 7 (USCITE).

P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

### **2<sup>A</sup> CATEGORIA, FASCIA RAGAZZE E ALLIEVE (5 ELEMENTI):**

4 ELEMENTI DA PUNTI 0,20 – 0,30 + 1 ELEMENTO DA PUNTI 0,40 DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI TRA CUI OBBLIGATORIAMENTE IL GRUPPO 1 (ENTRATE) E 7 (USCITE).

P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

### **2<sup>A</sup> CATEGORIA, FASCIA JUNIOR E SENIOR ( 5 ELEMENTI):**

3 ELEMENTI DA PUNTI 0,20 – 0,30 + 2 ELEMENTI DA PUNTI 0,40 DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI TRA CUI OBBLIGATORIAMENTE IL GRUPPO 1 (ENTRATE) E 7 (USCITE).

P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

# GARA INDIVIDUALE 3<sup>A</sup> CATEGORIA

LE/I GINNASTE/I APPARTENENTI ALLA 3<sup>A</sup> CATEGORIA SONO ATLETE/I CON ESPERIENZA E PREPARAZIONE DI LIVELLO AVANZATO NELLA GINNASTICA ARTISTICA (VEDI ARTICOLO 1- NORME GENERALI DEL PROGRAMMA TECNICO US ACLI).

- TUTTI I GINNASTI DOVRANNO CIMENTARSI IN TRE PROVE;

LE PROVE FEMMINILI SONO TRE, DI CUI 2 OBBLIGATORIE: SUOLO E TRAVE BASSA ED UNA A SCELTA TRA VOLTEGGIO AI TAPPETONI E MINITRAMPOLINO ELASTICO.

LE PROVE MASCHILI SONO TRE: VOLTEGGIO AI MATERASSONI, MINITRAMPOLINO ELASTICO E SUOLO

- FASCE D'ETÀ: BAMBINE/I, RAGAZZE/I, ALLIEVE/I, JUNIOR E SENIOR.

- GLI ELEMENTI PER LA COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI DEVONO ESSERE SCELTI DALLA GRIGLIA DELL'ALLEGATO 1 (CORPO LIBERO), ALLEGATO 2 (TRAVE), ALLEGATO 3 (MINITRAMPOLINO), ALLEGATO 4 (VOLTEGGIO), RISPETTANDO LE ESIGENZE COMPOSITIVE E I RANGE DI VOLORI PER FASCIA E CATEGORIA.

- SUOLO:

L'ESERCIZIO AL CORPO LIBERO DEVE ESSERE SENZA BASE MUSICALE. DURATA MASSIMA DI 60" E MINIMA DI 40". SPAZIO DI GARA: CORSIA 2X12 METRI

- TRAVE:

PERCORRERE AL MASSIMO 3 LUNGHEZZE. ALTEZZA TRAVE 50CM

- MINITRAMPOLINO:

ALTEZZA MATERASSI MINITRAMPOLINO: 40 CM. E' POSSIBILE POSIZIONARE SOPRA IL MATERASSONE UN MATERASSO RIGIDO ALTO AL MAX 5 CM.

RINCORSA, BATTUTA SUL TRAMPOLINO E ARRIVO SUL MATERASSO HT 40 CM: SI EFFETTUANO 2 SALTII ANCHE DIFFERENTI MA DELLO STESSO VALORE TRA QUELLI PRESENTI NELLA GRIGLIA DELL'ALLEGATO 3. SI ESEGUE LA MEDIA TRA I DUE SALTII.

- VOLTEGGIO:

ALTEZZA MATERASSI VOLTEGGIO: 80 CM PER TUTTE LE FASCE

DIMENSIONE MATERASSO MINIMO 400X200CM

RINCORSA, BATTUTA SULLA PEDANA E ARRIVO SUL MATERASSO HT 80CM: SI EFFETTUANO 2 SALTII ANCHE DIFFERENTI MA DELLO STESSO VALORE TRA QUELLI PRESENTI NELLA GRIGLIA DELL'ALLEGATO 4. SI ESEGUE LA MEDIA TRA I DUE SALTII.

## ESIGENZE COMPOSITIVE 3<sup>A</sup> CATEGORIA ESERCIZIO AL SUOLO

### 3<sup>A</sup> CATEGORIA, FASCIA BAMBINE ( 6 ELEMENTI):

6 ELEMENTI DA PUNTI 0,30 – 0,40 DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI APPARTENENTI AI GRUPPI STRUTTURALI: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

LA 3<sup>A</sup> CATEGORIA DEVE OBBLIGATORIAMENTE INSERIRE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 7 OPPURE 8 APPARTENENTE AI RIBALTAMENTI/SALTII P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

### 3<sup>A</sup> CATEGORIA, FASCIA RAGAZZE/I E ALLIEVE/I (6 ELEMENTI):

5 ELEMENTI DA PUNTI 0,30 – 0,40 + 1 ELEMENTO DA PUNTI 0,50 DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI APPARTENENTI AI GRUPPI STRUTTURALI: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

LA 3<sup>A</sup> CATEGORIA DEVE OBBLIGATORIAMENTE INSERIRE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 7 OPPURE 8 APPARTENENTE AI RIBALTAMENTI/SALTII P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

### 3<sup>A</sup> CATEGORIA, FASCIA JUNIOR E SENIOR ( 6 ELEMENTI):

6 ELEMENTI DA PUNTI 0,40 – 0,50 – 0,60 DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI APPARTENENTI AI GRUPPI STRUTTURALI: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

LA 3<sup>A</sup> CATEGORIA DEVE OBBLIGATORIAMENTE INSERIRE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 7 OPPURE 8 APPARTENENTE AI RIBALTAMENTI/SALTII P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

## ESIGENZE COMPOSITIVE 3<sup>A</sup> CATEGORIA ESERCIZIO ALLA TRAVE

### 3<sup>A</sup> CATEGORIA, FASCIA BAMBINE ( 6 ELEMENTI):

6 ELEMENTI DA PUNTI 0,30 – 0,40 DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI TRA CUI OBBLIGATORIAMENTE IL GRUPPO 1 (ENTRATE), 6 (ROVOLAMENTI/ROVESCIMENTI) E 7 (USCITE).

P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

### 3<sup>A</sup> CATEGORIA, FASCIA RAGAZZE E ALLIEVE (6 ELEMENTI):

5 ELEMENTI DA PUNTI 0,30 – 0,40 + 1 ELEMENTO DA PUNTI 0,50 DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI TRA CUI OBBLIGATORIAMENTE IL GRUPPO 1 (ENTRATE), 6 (ROVOLAMENTI/ROVESCIMENTI) E 7 (USCITE).

P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

### 3<sup>A</sup> CATEGORIA, FASCIA JUNIOR E SENIOR ( 6 ELEMENTI):

6 ELEMENTI DA PUNTI 0,40 – 0,50 – 0,60 DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI TRA CUI OBBLIGATORIAMENTE IL GRUPPO 1 (ENTRATE), 6 (ROVOLAMENTI/ROVESCIMENTI) E 7 (USCITE).

P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

ALLEGATO 1- Griglia elementi per gara individuale SUOLO					
GRUPPO STRUTTURALE 1: ROTOLAMENTI AVANTI/ ROVESCIAIMENTI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- CAPOVOLTA AVANTI	- 2 CAPOVOLTE AV. CONSECUTIVE	- 1 CAPOVOLTA AVANTI+ PENNELLO 180°	- CAPOVOLTA AV. SALTATA	- VERTICALE E CAPOVOLTA	- CAPOVOLTA AV+ VERTICALE A GAMBE DIVARICATE
GRUPPO STRUTTURALE 2: ROTOLAMENTO INDIETRO/ROVESCIAIMENTI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- CAPOVOLTA INDIETRO E ARRIVO IN GINOCCHIO	- CAPOVOLTA IND. CON ARRIVO A GAMBE TESE DIVARICATE (QUADRUPEDIA)	- CAPOVOLTA IND. CON ARRIVO A GAMBE TESE UNITE (QUADRUPEDIA)	- DA PONTE, ROVESCIA INDIETRO - ROVESCIA INDIETRO	- 2 ROVESCIA INDIETRO CONSECUTIVE - CAPOVOLTA INDIETRO IN VERTICALE A BRACCIA PIEGATE	- CAPOVOLTA INDIETRO IN VERTICALE A BRACCIA TESE
GRUPPO STRUTTURALE 3: ROVESCIAIMENTI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- VERTICALE SFORBICIATA	- RUOTA	- 2 RUOTE CONSECUTIVE	- VERTICALE SEGNATA 1"	- VERTICALE CON 1/2 GIRO PERNO - ROVESCIA AVANTI	- VERTICALE CON 1 GIRO PERNO - 2 ROVESCIA AVANTI
GRUPPO STRUTTURALE 4: SALTI ARTISTICI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- SALTO DEL GATTO	- SALTO PENNELLO 180°	- SALTO SFORBICIATA TESA	- SALTO DEL GATTO 360°	- SALTO COSACCO	- SALTO ENJAMBÉE
GRUPPO STRUTTURALE 5: PIVOT					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- 2 ROTOLAMENTI CONSECUTIVI AL SUOLO IN TENUTA (M- F)	- 1/2 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA ( 180°) (F) - DA POSIZ. MAX ACCOSCIATA A POSIZ. CORPO PROTESO AVANTI CON SALTELLO (M)	- 1/2 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA ( 180°) + 1/2 GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÉ (F)	- 1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA ( 360°) (F) - 1 PREMULINELLO (M)	- 1 GIRO E 1/2 A GAMBA LIBERA FLESSA ( 540°) (F) - 1/2 MULINELLO (M)	- 2 GIRI A GAMBA LIBERA FLESSA ( 720°) (F) - 1 MULINELLO (M)
GRUPPO STRUTTURALE 6: TENUTE					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- CANDELA 2" SENZA MANI	- PONTE 2"	- SQUADRA EQUILIBRATA IN APPOGGIO SUL BACINO 2"	- STACCATA SAGITTALE 2" - STACCATA FRONTALE 2"	- ORIZZONTALE PRONA 2"	- SQUADRA EQUILIBRATA IN APPOGGIO SULLE MANI 2", A GAMBE UNITE O DIVARICATE
GRUPPO STRUTTURALE 7: RIBALTAMENTI AVANTI/ SALTI AVANTI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
-	-	- RONDATA	- RIBALTATA A 1	- RIBALTATA A 2	- RIBALTATA A 1+ RIBALTATA A 2 - SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO
GRUPPO STRUTTURALE 8: RIBALTAMENTI INDIETRO/SALTI INDIETRO					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
-	-	- RONDATA	- RONDATA + SALTO PENNELLO A GAMBE FLESSE RACCOLTE	- 1 FLIC FLAC INDIETRO (NORMALE O SMEZZATO)	- 2 FLIC FLAC INDIETRO - SALTO GIRO DIETRO RACCOLTO
1^ CAT BAM: 4 DA 0,10					
1^ CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 4 EL DA 0,10-0,20					
1^ CAT JUNIOR R SENIOR: 3 EL DA 0,10-0,20 + 1 EL DA 0,30					
2^ CAT BAMBINE: 5 EL DA 0,20-0,30					
2^ CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 4 EL DA 0,20-0,30 + 1 EL DA 0,40					
2^ CAT JUNIOR E SENIOR: 3 EL DA 0,20-0,30 + 2 EL DA 0,40					
3^ CAT BAMBINE: 6 EL DA 0,30-0,40					
3^ CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 5 EL DA 0,30-0,40 + 1 EL DA 0,50					
3^ CAT JUNIOR E SENIOR: 6 EL DA 0,40-0,50-0,60					

PER TUTTE LE CATEGORIE E FASCE SCEGLIERE ELEMENTI DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI. P.O.50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA LA 3^ CATEGORIA DEVE OBBLIGATORIAMENTE INSERIRE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 7 OPPURE 8 APPARTENENTE AI RIBALTAMENTI/SALTI. P.O.50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

NB: ELEMENTO C7 E C8: RONDATA, PUÒ ESSERE DICHIARATO ED ESEGUITO UNA SOLA VOLTA

**ALLEGATO 2- Griglia elementi per gara individuale TRAVE**

**GRUPPO STRUTTURALE 1: ENTRATE**

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60
- SALITA CON I PIEDI ALTERNATI	- SALITA CON I PIEDI ALTERNATI ED ARRIVO IN ACCOSCIATA	- SALITA CON I PIEDI ALTERNATI E ½ GIRO SUL RELEVÈ CON CAMBIO FRONTE	- BATTUTA SULLA PEDANA E SALTO PENNELLO	- SQUADRA A GAMBE DIVARICATE	- CAPOVOLTA AVANTI

**GRUPPO STRUTTURALE 2: SALTI**

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60
- PENNELLO	- CHASSÈ	- SALTO DEL GATTO	- 2 SALTI PENNELLI CONSECUTIVI	- 1 PENNELLO + 1 RACCOLTO	- SFORBICIATA A GAMBE TESE

**GRUPPO STRUTTURALE 3: GIRI**

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60
- ½ GIRO (180°) SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	- ½ GIRO (180°) SUL RELEVÈ CON ARTI INFERIORI PIEGATI	- ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°)	- SLANCIO AVANTI+ SALANCIO INDIETRO COMPIENDO ½ GIRO SUL RELEVÈ	- ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°) + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	-1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (360°) -1 GIRO A GAMBA LIBERA TESA A 45° (360°)

**GRUPPO STRUTTURALE 4: TENUTE/EQUILIBRI**

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60
- EQ GAMBA LIBERA FLESSA AVANTI 2"	- EQ. GAMBA LIBERA AV/LAT 45°, 2"	- EQ. GAMBA LIBERA INDIETRO 45°, 2"	- CANDELA 2"	- ORIZZONTALE PRONA 2"	- PONTE 2"

**GRUPPO STRUTTURALE 5: SPOSTAMENTI SULLA TRAVE**

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60
- 4 PASSI AVANTI SULLA PIANTA	- 4 PASSI LATERALI SULLA PIANTA	- 4 PASSI INDIETRO SULLA PIANTA	- 4 PASSI INDIETRO SUL RELEVÈ	- 2 SLANCI LATERALI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA	- 3 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA

**GRUPPO STRUTTURALE 6: ROTOLAMENTI / ROVESCIAIMENTI**

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60
- CAPOVOLTA AVANTI E ARRIVO SUPINO	- MANI SULLA TRAVE, SLANCIO ALTERNATO ARTI INFERIORI CON SFORBICIATA	- CAP. INDIETRO E ARRIVO LIBERO - CAPOVOLTA AVANTI E ARRIVO IN PIEDI (CON PRESA SOTTO LA TRAVE)	- CAPOVOLTA AVANTI E ARRIVO IN PIEDI (SENZA PRESA SOTTO LA TRAVE)	- RUOTA - VERTICALE SEGNATA	- ROVESCIAIA INDIETRO - ROVESCIAIA AVANTI - VERTICALE DIVARICATA SAGGITTALMENTE

**GRUPPO STRUTTURALE 7: USCITE**

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60
- SALTO PENNELLO - SALTO X	- SALTO DIVARICATO - SALTO RACCOLTO	- SALTO PENNELLO 180° - SALTO CARPIATO DIVARICATO	- MINIMO 1 PASSO, BATTUTA E SALTO DIVARICATO	- MINIMO 1 PASSO, BATTUTA E SALTO CARPIATO DIVARICATO - RUOTA	- MINIMO 1 PASSO, BATTUTA E SALTO PENNELLO 360° - RONDATA

1^ CAT BAM: 4 DA 0,10

1^ CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 4 EL DA 0,10-0,20

1^ CAT JUNIOR R SENIOR: 3 EL DA 0,10-0,20 + 1 EL DA 0,30

2^ CAT BAMBINE: 5 EL DA 0,20-0,30

2^ RAGAZZE E ALLIEVE: 4 EL DA 0,20-0,30 + 1 EL DA 0,40

2^ CAT JUNIOR E SENIOR: 3 EL DA 0,20-0,30 + 2 EL DA 0,40

3^ CAT BAMBINE: 6 EL DA 0,30-0,40

3^ CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 5 EL DA 0,30-0,40 + 1 EL DA 0,50

3^ CAT JUNIOR E SENIOR: 6 EL DA 0,40-0,50-0,60

- PER LA 1^ E 2^ CATEGORIA, PER TUTTE LE FASCE SCEGLIERE ELEMENTI DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI TRA CUI OBBLIGATORIAMENTE IL GRUPPO 1 ( ENTRATE) E 7 ( USCITE). P.O,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

- PER LA 3^ CATEGORIA, PER TUTTE LE FASCE, SCEGLIERE ELEMENTI DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI TRA CUI OBBLIGATORIAMENTE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 1 ( ENTRATE), 6 ( ROTOLAMENTI/ROVESCIAIMENTI) E 7 ( USCITE). P.O,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

ALLEGATO 3- Griglia elementi per gara individuale MINI TRAMPOLINO ELASTICO						
A	B	C	D	E	F	G
7	7,50	8	8,50	9	9,50	10
SALTO PENNELLO CON PARTENZA DA SOPRA UNA PANCA	SALTO PENNELLO	SALTO PENNELLO 180°	SALTO PENNELLO 360°	SALTO PENNELLO 540°	-	-
SALTO DIVARICATO CON PARTENZA DA SOPRA UNA PANCA	SALTO DIVARICATO	SALTO CARPIATO DIVARICATO	SALTO CARPIATO DIVARICATO 180°	-	-	-
SALTO X CON PARTENZA DA SOPRA UNA PANCA	SALTO X	SALTO CAPOVOLTA SALTATA	SALTO TUFFO+ CAPOVOLTA	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	SALTO GIRO AVANTI TESO
SALTO RACCOLTO CON PARTENZA DA SOPRA UNA PANCA	SALTO RACCOLTO	-	-	-	-	-
1^ CAT. BAMBINE E RAGAZZE						
1^ CAT. ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR						
2^ CAT. BAMBINE E RAGAZZE						
2^ CAT. ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR						
3^ CAT. BAMBINE E RAGAZZE						
3^ CAT. ALLIEVE						
3^ CAT. JUNIOR E SENIOR						

**- MINITRAMPOLINO:**

ALTEZZA MATERASSI MINITRAMPOLINO: 40 CM . E' POSSIBILE POSIZIONARE SOPRA IL MATERASSONE UN MATERASSO RIGIDO ALTO AL MAX 5 CM.

RINCORSA, BATTUTA SUL TRAMPOLINO E ARRIVO SUL MATERASSO HT 40 CM: SI EFFETTUANO 2 SALT ANCHE DIFFERENTI MA DELLO STESSO VALORE TRA QUELLI PRESENTI NELLA GRIGLIA DELL'ALLEGATO 3. SI ESEGUE LA MEDIA TRA I DUE SALT.

ALLEGATO 4 Griglia elementi per gara individuale VOLTEGGIO AI MATERASSONI						
A	B	C	D	E	F	G
7	7,50	8	8,50	9	9,50	10
FRAMEZZO RACCOLTO E ARRIVO IN GINOCCHIO SUI MATERASSONI	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO 180°	-	-	-
-	CAPOVOLTA SALTATA	TUFFO CAPOVOLTA	-	-	-	-
-	-	-	RUOTA	RONDATA MANI A 90° O AT	RONDATA MANI A 180°	-
-	-	-	-	-	-	F LIC FLAC AVANTI
-	-	VERTICALE CADUTA CON ARRIVO SUPINO	VERTICALE SPINTA CON ARRIVO SUPINO	-	-	-
-	-	-	-	-	RONDATA ( PIEDI IN PEDANA) E ARRIVO SUPINO SUI MATERASSI	RONDATA ( PIEDI IN PEDANA) E ARRIVO IN CANDELA SUI MATERASSI
1^ CAT. BAMBINE E RAGAZZE						
1^ CAT. ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR						
2^ CAT. BAMBINE E RAGAZZE						
2^ CAT. ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR						
3^ CAT. BAMBINE E RAGAZZE						
3^ CAT. ALLIEVE						
3^ CAT. JUNIOR E SENIOR						

**- VOLTEGGIO:**

ALTEZZA MATERASSI VOLTEGGIO: 80 CM PER TUTTE LE FASCE

DIMENSIONE MATERASSO MINIMO 400X200CM

RINCORSA, BATTUTA SULLA PEDANA E ARRIVO SUL MATERASSO HT 80CM: SI EFFETTUANO 2 SALT ANCHE DIFFERENTI MA DELLO STESSO VALORE TRA QUELLI PRESENTI NELLA GRIGLIA DELL'ALLEGATO 4. SI ESEGUE LA MEDIA TRA I DUE SALT.

# REGOLAMENTO TECNICO 2014-2016

## GARE GINNASTICA ARTISTICA US. ACLI

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.

### ART 1. NORME GENERALI

L'ORGANIZZAZIONE RESPINGE OGNI RESPONSABILITÀ PER QUALSIASI INCIDENTE DOVESSE VERIFICARSI A PERSONE O COSE PRIMA, DURANTE E DOPO LA MANIFESTAZIONE.

TUTTI I PARTECIPANTI, SU RESPONSABILITÀ DELLA SOCIETÀ DI APPARTENENZA E DEL SUO PRESIDENTE, DOVRANNO ESSERE IN REGOLA CON LE CERTIFICAZIONI SANITARIE DI CUI ALLE LEGGI VIGENTI E COPERTI DI ASSICURAZIONE.

PER QUANTO NON CONTEMPLATO VIGONO LE NORME E CONSUETUDINI US ACLI.

NEL RISPETTO DELLE NORMATIVE VIGENTI IN TEMA DI TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI, SI AUTORIZZA L' UNIONE SPORTIVA ACLI ALLA RACCOLTA, REGISTRAZIONE, ORGANIZZAZIONE, CONSERVAZIONE, ELABORAZIONE E SELEZIONE DEI DATI FORNITI PER LE FINALITÀ ISTITUZIONALI E COMMERCIALI. È SEMPRE GARANTITO IL DIRITTO DI OTTENERE TUTTE LE INFORMAZIONI RITENUTE OPPORTUNE, L'AGGIORNAMENTO, LA RETTIFICA, L'INTEGRAZIONE NONCHÉ IL BLOCCO E LA CANCELLAZIONE DELLE STESSE.

LA GARA INDIVIDUALE È APERTA AD ATLETE/I DELLA FASCIA BAMBINE/I, RAGAZZE/I, ALLIEVE/I, JUNIOR E SENIOR ISCRITTE/I ALL' US ACLI DI TUTTE LE PROVINCE D'ITALIA.

LA GARA PRESENTA 3 PROGRAMMI INDIRIZZATI A GINNASTE/I CON UN LIVELLO TECNICO DIFFERENTE:

- LE/GLI ATLETE/I APPARTENENTI ALLA 1ª CATEGORIA SONO GINNASTE/I CON ESPERIENZA E PREPARAZIONE BASE NELLA GINNASTICA ARTISTICA, CHE NON PARTECIPANO ALLE GARE PROPOSTE DALLA FEDERAZIONE ( GPT E GAF/GAM)

- LE/GLI ATLETE/I APPARTENENTI ALLA 2ª CATEGORIA SONO GINNASTE/I CON ESPERIENZA E PREPARAZIONE INTERMEDIA NELLA GINNASTICA ARTISTICA, CHE NON PARTECIPANO ALLE GARE PROPOSTE DALLA FEDERAZIONE ( GPT E GAF/GAM), AD ECCEZIONE DELLE SEGUENTI TIPOLOGIE DI COMPETIZIONI GPT: GYMNESTRADA, TROFEO GIOVANI, TROFEO RAGAZZI E TORNEO 1° LIVELLO.

- LE/GLI ATLETE/I APPARTENENTI ALLA 3ª CATEGORIA SONO GINNASTE/I CON ESPERIENZA E PREPARAZIONE AVANZATA NELLA GINNASTICA ARTISTICA, CHE, EVENTUALMENTE, PARTECIPANO ALLE GARE PROPOSTE DALLA FEDERAZIONE ( GPT): SINCROGYM, TROFEO GPT 1°-2°-3° LIVELLO, COPPA ITALIA, SERIE D, O A GARE DI ALTRI ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA PER UN LIVELLO AVANZATO MA NON AGONISTICO.

NB: ATLETE/I CHE PARTECIPANO A COMPETIZIONI GAF/GAM DI LIVELLO AGONISTICO: TORNEO REGIONALE ALLIEVE/I, SERIE C, SERIE B, SERIE A, SPECIALITÀ, CATEGORIA... NON SONO AMMESSE/I ALLA 3ª CATEGORIA.

SARANNO PRESI DEI SEVERI PROVVEDIMENTI DISCIPLINARI PER LE SOCIETÀ CHE NON SEGUIRANNO LE PRECEDENTI INDICAZIONI, PENA L'ESCLUSIONE DAI CAMPIONATI US ACLI E LA CANCELLAZIONE DALLE CLASSIFICHE.

LE/GLI ATLETE/I POTRANNO GAREGGIARE ESCLUSIVAMENTE NELLA FASCIA APPARTENENTE ALLA PROPRIA ETÀ O A QUELLA IMMEDIATAMENTE SUPERIORE, SCEGLIENDO TRA IL PROGRAMMA DI LIVELLO BASE (1ª CATEGORIA), INTERMEDIO ( 2ª CATEGORIA) O QUELLO DI LIVELLO AVANZATO (3ª CATEGORIA).

NEL PROGRAMMA TECNICO SONO INDICATE LE LINEE GUIDA PER LA COSTRUZIONE DEGLI ESERCIZI AL SUOLO E TRAVE E PER IL VALORE DELLE DIFFICOLTÀ (ALLEGATO 1, 2, 3, 4).

## **ART 2. OMOLOGAZIONE DELLE GARE**

OGNI GARA PROVINCIALE, REGIONALE 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 E/O REGIONALE.

## **ART 3. PREMIAZIONI E CASI DI PARIMERITO**

SARANNO PREMIATI TUTTI GLI ATLETI E IL 1°, 2°, 3° CLASSIFICATO DI OGNI CATEGORIA E FASCIA.

NELLA GARA INDIVIDUALE IL PUNTEGGIO FINALE È DATO DALLA SOMMA DELLA 3 PROVE.

NEI CASI DI PARIMERITO VERRÀ AVVANTAGGIATO L'ATLETA PIÙ GIOVANE PER LE FASCE D'ETÀ: BAMBINE/I, RAGAZZE/I, ALLIEVE/I E JUNIOR, IL PIÙ ANZIANO PER LA FASCIA SENIOR.

## **ART 4. GIURIA**

LA GIURIA SARÀ COMPOSTA DA GIUDICI COMPETENTI E QUALIFICATI DESIGNATI DALL'UNIONE SPORTIVA ACLI E DALLA DIREZIONE TECNICA NAZIONALE/ REGIONALE/ PROVINCIALE.

IL PRESIDENTE DI GIURIA AVRÀ IL COMPITO DI CONTROLLARE IL CORRETTO SVOLGIMENTO DELLA GARA.

IL GIORNO DELLA GARA OGNI GIUDICE DEVE PRESENTARSI ALLA RIUNIONE DELLA GIURIA ALL'ORARIO STABILITO DAL PRESIDENTE DI GIURIA.

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.

LE DECISIONI E I PROVVEDIMENTI ADOTTATI DALLA GIURIA SONO INAPPELLABILI PER CUI NON SI ACCETTANO RICORSI DI ALCUN GENERE. È POSSIBILE PERÒ CHIEDERE SPIEGAZIONI RELATIVE AI PUNTEGGI AL PRESIDENTE DI GIURIA.

## **ART 5. AMMISSIONI FINALI NAZIONALI**

LE/I GINNASTE/I SI QUALIFICANO ALLA FINALE NAZIONALE PARTECIPANDO AI CAMPIONATI PROVINCIALI/REGIONALI.

IL NUMERO DELLE/DEGLI ATLETE/I AMMESSE/I 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/I NON POTRANNO PRENDERE PARTE ALLA FINALE NAZIONALE, QUESTI POTRANNO ESSERE SOSTITUITI CON I GINNASTI IMMEDIATAMENTE A RIDOSSO DELLA CLASSIFICA PROVINCIALE / REGIONALE.

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 7 MAGGIO.

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 GARA NAZIONALE ( MODELLO A, B, C ) È SCARICABILE SUL SITO

[WWW.USACLI.ORG](http://WWW.USACLI.ORG)

## **ART 6 . PASSAGGI DI CATEGORIA**

IN BASE ALLE CLASSIFICHE NAZIONALI, LE GINNASTE E I GINNASTI QUALIFICATI NELLE PRIME 3 POSIZIONI DI OGNI FASCIA DELLA 1^ CATEGORIA, DOVRANNO GAREGGIARE ALMENO PER UN INTERO ANNO SPORTIVO, SUCCESSIVO A QUELLO DELLA QUALIFICA, NELLA 2^ CATEGORIA.

LE GINNASTE E I GINNASTI QUALIFICATI NELLE PRIME 3 POSIZIONI DI OGNI FASCIA DELLA 2^ CATEGORIA, DOVRANNO GAREGGIARE ALMENO PER UN INTERO ANNO SPORTIVO, SUCCESSIVO A QUELLO DELLA QUALIFICA, NELLA 3^ CATEGORIA

LE GINNASTE E I GINNASTI CLASSIFICATISI NELLE PRIME 3 POSIZIONI DI OGNI FASCIA DELLA 3^ CATEGORIA, DOVRANNO PERMANERE IN TALE CATEGORIA PER ALMENO UN ANNO E NON POTRANNO GAREGGIARE NELLA 2^ CATEGORIA.

## ART 7. ATTREZZI

**TRAVE:** ALTEZZA DA TERRA 50CM CIRCA. E' MESSA A DISPOSIZIONE UNA PEDANA PER L'ENTRATA

**CORSIA SUOLO:** 14M X 2M. QUALORA NELLE GARE PROVINCIALI LE CORSIE FOSSERO PIÙ CORTE SARÀ CONSENTITO USCIRVI PER PRENDERE LA RINCORSA PER GLI ELEMENTI DI ACROBATICA

**MINITRAMPOLINO ELASTICO:** ARRIVO SU MATERASSO HT 40 CM. DIMENSIONI MATERASSO MINIMO 400 CM X 200 CM

SOPRA IL MATERASSO PARACADUTE POTRANNO ESSERE MESSI DEI TAPPETI PER UN' ALTEZZA MASSIMA DI 5 CM.

### **VOLTEGGIO AI TAPPETONI:**

ALTEZZA 80 CM PER TUTTE LE FASCE.

DIMENSIONI MATERASSO MINIMO 400 CM X 200 CM

A DISPOSIZIONE LA PROTEZIONE A "U"

LO SPAZIO DI RINCORSA PER IL VOLTEGGIO E IL TRAMPOLINO ELASTICO È MINIMO 10 METRI. OGNI GINNASTA SI REGOLERÀ IN BASE ALLE PROPRIE ABITUDINI.

## ART 8. TENUTA GINNICA DELLE GINNASTE E DEGLI ALLENATORI

LE GINNASTE DEVONO INDOSSARE IL BODY SOCIETARIO, CON O SENZA MANICHE, CON O SENZA FUSEAUX, SHORT/PANTALONCINO O CALZA DELLO STESSO COLORE DEL BODY O DI COLORE NERO. POSSONO GAREGGIARE SCALZI O CON LE SCARPETTE. IL BODY DEVE ESSERE ADERENTE ALLA PELLE. SONO PROIBITI MONILI, ORECHCHINI PENDENTI, OROLOGI... IL TRUCCO E L'ACCONCIATURA DEVONO ESSERE SOBRI.

I GINNASTI MASCHI DEVONO INDOSSARE PANTALONI CORTI O LUNGI, CON O SENZA CALIZINI E SCARPETTE. NON È OBBLIGATORIO AVERE APPLICATO LO SCUDETTO DELLA SOCIETÀ SUL BODY.

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.

GLI ALLENATORI DEVONO PRESENTARSI ALLA GARA IN TENUTA GINNICA, CON SCARPE DA GINNASTICA.

PENALITÀ PER ABBIGLIAMENTO NON CONFORME P. 0,30

## ART 9. 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 DEI GINNASTI.

L'AGGIUNTA LIBERA DI ELEMENTI TECNICI NON RICHIESTI NON ESIME LA GIURIA DAL PENALIZZARLI.

OGNI ELEMENTO DICHIARATO ED ESEGUITO SI RITIENE SEMPRE RAPPRESENTATO, INDIPENDENTEMENTE DA COME VIENE REALIZZATO. LA GIURIA VALUTERÀ I FALLI DI ESECUZIONE.

OGNI DIFFICOLTÀ POTRÀ ESSERE PRESENTATA UNA SOLA VOLTA. NON È CONSENTITO RIPETERE UNA DIFFICOLTÀ MAL ESEGUITA. SE ESEGUITA PIÙ VOLTE SARANNO COMUNQUE APPLICATE LE PENALITÀ PER CIASCUN TENTATIVO.

IL/LA GINNASTA DEVE DICHIARARE LA COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO SULL' APPOSITA SCHEDA, CONTRASSEGNAANDO I VARI ELEMENTI CHE COMPONGONO L'ESERCIZIO. IL VALORE DI TALI ELEMENTI ANDRÀ A COSTITUIRE IL VALORE TECNICO DELLA PROVA (D).

SE IL/LA GINNASTA NON ESEGUE UN ELEMENTO DICHIARATO, IL VALORE DI TALE ELEMENTO NON VERRÀ CONTEGGIATO NEL TOTALE DEL VALORE TECNICO E VERRÀ ASSEGNATA ANCHE LA PENALITÀ DI PUNTI 1,00 PER ELEMENTO OMESSO.

INOLTRE SE L'ELEMENTO OMESSO CAUSA LA PERDITA DI UN GRUPPO STRUTTURALE, ALLE PENALITÀ PRECEDENTI VERRÀ AGGIUNTA ANCHE QUELLA DI ESIGENZA COMPOSITIVA NON RISPETTATA: PUNTI 0,50

LA TRAVE PUÒ ESSERE PERCORSO AL MASSIMO PER 3 LUNGHEZZE.

LA CORSIA DEL CORPO LIBERO DEVE ESSERE PERCORSO IN TUTTA LA SUA LUNGHEZZA ALMENO UNA VOLTA.

TIPO DI PROVA:	DURATA MINIMA	DURATA MASSIMA
ESERCIZIO INDIVIDUALE SUOLO 1^ CATEGORIA	20"	40"
ESERCIZIO INDIVIDUALE TRAVE 1^ CATEGORIA	20"	40"
ESERCIZIO INDIVIDUALE SUOLO 2^ E 3 ^ CAT.	40"	60"
ESERCIZIO INDIVIDUALE TRAVE 2^ E 3 ^ CAT.	40"	60"

SE NON RISPETTATE LE DURATE MINIME O MASSIME VERRÀ ASSEGNATA LA PENALITÀ DI P. 0,10.

### **ART 10. SICUREZZA E MEMORIA NELL'ESECUZIONE**

L'ALLENATORE O CHI PER LUI, NON PUÒ SUGGERIRE GLI ELEMENTI DI UN ESERCIZIO. QUALORA UNA GINNASTA SI DIMENTICHI DI UNO O PIÙ ELEMENTI E VENGA AIUTATA NELLA PROSECUZIONE DELL'ESERCIZIO VERRÀ PENALIZZATA DI P. 0,30 OGNI VOLTA. SE VIENE OMESSO UN ELEMENTO VERRÀ ASSEGNATA LA PENALITÀ DI P. 1,00

### **ART 11. ASSISTENZA**

L'AUTO DELL'ISTRUTTORE PER ASSISTENZA VIENE PENALIZZATO DI P. 1,00. (ELEMENTO NON DATO P.1,00)

PER IL MINITRAMPOLINO E IL VOLTEGGIO È VIETATO AGEVOLARE IL GINNASTA DANDO RIFERIMENTI DI QUALUNQUE TIPO ( BRACCIO, OSTACOLO...) P.1,00

### **ART 12. MODULO DI ISCRIZIONE GARE E SCHEDE DI DICHIARAZIONE ESERCIZI**

IL MODULO DI ISCRIZIONE PER LE GARE ( ART. 19 E 20, PAGINA 22-23) DEVE ESSERE INVIATO ALMENO 10 GIORNI PRIMA DELLA GARA E IN OGNI CASO NEI TEMPI PREVISTI DALLA SOCIETÀ ORGANIZZATRICE. IL/LA GINNASTA DEVE DICHIARARE LA COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO SULL' APPOSITA SCHEDA, CONTRASSEGNAANDO I VARI ELEMENTI CHE COMPONGONO L'ESERCIZIO. IL VALORE DI TALI ELEMENTI ANDRÀ A COSTITUIRE IL VALORE TECNICO DELLA PROVA (D).

### **ART 13. VALORE PENALIZZAZIONI ELEMENTI OBBLIGATORI AL SUOLO E TRAVE**

PER TUTTI GLI ELEMENTI TECNICI CHE RICHIEDONO UNA DETERMINATA APERTURA O CHIUSURA DEGLI ANGOLI DI LAVORO ATTENERSI ALLA SEGUENTE TABELLA:

<b>GRADI</b>	<b>SALTI E ELEMENTI DI FLESSIBILITÀ E SCIOLTEZZA</b>	<b>TENUTE, EQUILIBRI, VERTICALI, RIBALTAMENTI</b>	<b>PIVOT</b>
<b>DA 1° A 15°</b>	<b>PENALITÀ DI P. 0,10</b>	<b>PENALITÀ DI P. 0,10</b>	
<b>DA 16° A 30°</b>	<b>PENALITÀ DI P. 0,30</b>	<b>PENALITÀ DI P. 0,30</b>	<b>PENALITÀ DI P. 0,10</b>
<b>DA 31° A 45</b>	<b>PENALITÀ DI P. 0,50</b>	<b>PENALITÀ DI P. 0,50</b>	<b>PENALITÀ DI P. 0,30</b>
<b>OLTRE 46°</b>	<b>PENALITÀ DI P. 0,70</b>	<b>PENALITÀ DI P. 0,70</b>	<b>PENALITÀ DI P. 0,50</b>
<b>OLTRE A 91°</b>			<b>PENALITÀ DI P. 0,70</b>

- **P. 0,10 PER ERRORE PICCOLO:** PICCOLA DEVIAZIONE DALL'ESECUZIONE CORRETTA DELL'ELEMENTO
- **P. 0,30 PER ERRORE MEDIO:** MEDIA DEVIAZIONE DALL'ESECUZIONE CORRETTA DELL'ELEMENTO O LUNGA PAUSA-GINNASTA STATICA O SUGGERIMENTO ELEMENTO.
- **P. 0,50 PER ERRORE GRANDE:** GRANDE DEVIAZIONE DALL'ESECUZIONE CORRETTA DELL'ELEMENTO.
- **P. 0,70 PER ERRORE GRAVE:** ELEMENTO SNATURATO O ESEGUITO IN MANIERA NON CONFORME
- **P. 1,00 PER ERRORE GRAVE.** CADUTA AL SUOLO DEL GINNASTA, ELEMENTO TECNICO DIMENTICATO/NON ESEGUITO, ASSISTENZA DELL'ALLENATORE

### **ART 14. NOTE SU ELEMENTI TECNICI SUOLO, 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 O DELLA SERIE, 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. PER SUGGERIMENTO PENALITÀ DI P.0,30 OGNI VOLTA

#### ◊ 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 SALTPELLI DURANTE IL GIRO INTERROMPONO LA ROTAZIONE.

I GIRI ESEGUITI CON MAGGIOR GRADO DI ROTAZIONE RISPETTO A QUANTO RICHIESTO DAL PROGRAMMA SARANNO PENALIZZATI PER ASSENZA DI PRECISIONE DI P.O,10

È TOLLERATO AL TERMINE DEL GIRO UN PICCOLO PASSO AVANTI, LATERALE O DIETRO PER EFFETTUARE LA RIUNITA, PURCHÈ NON SIA DETERMINATO DA PERDITA DI EQUILIBRIO.

- FINO A 30° DI ROTAZIONE IN DIFETTO VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI P. O,10

- DA 31° A 45° DI ROTAZIONE IN DIFETTO VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI P. O,30

- DA 46° A 90° DI ROTAZIONE IN DIFETTO VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI P. O,50

- OLTRE A 90° DI ROTAZIONE IN DIFETTO VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI P. O,70

LA GAMBA TENUTA PIÙ ELEVATA RISPETTO ALL'AMPIEZZA RICHIESTA NON SARÀ PENALIZZATA

#### ◊ 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.

- FINO A 15° DI AMPIEZZA IN DIFETTO VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI P. O,10

- DA 16° A 30° DI AMPIEZZA IN DIFETTO VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI P. O,30

- DA 31° A 45° DI AMPIEZZA IN DIFETTO VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI P. O,50

- OLTRE A 45° DI AMPIEZZA IN DIFETTO VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI P. O,70

- EQUILIBRIO NON TENUTO 2" P.O,30

#### ◊ 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..

I SALTI RACCOLTO, COSACCO, GATTO, SFORBICIATA TESA DEVONO AVERE LE GINOCCHIA ALL'ORIZZONTALE O SOPRA L'ORIZZONTALE

- FINO A 15° DI APERTURA IN DIFETTO VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI P. O,10

- DA 16° A 30° DI APERTURA IN DIFETTO VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI P. O,30

- DA 31° A 45° DI APERTURA IN DIFETTO VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI P. O,50

- OLTRE A 45° DI APERTURA IN DIFETTO VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI P. O,70

PER I SALTI ENJAMBÉE E CERVO, SE IL SALTO NON È PARALLELO A TERRA, MA RISULTA OBLIQUO VIENE ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI PUNTI. P.O,10.

#### ◊ TENUTE:

GLI ELEMENTI STATICI E DI FORZA DEVONO ESSERE MANTENUTI PER 2"

ELEMENTO STATICO NON TENUTO 2" P.O,30

#### ◊ STACCATE AL SUOLO,

È CONSENTITO RAGGIUNGERE LA POSIZIONE DI STACCATA CON L'AUSILIO DEGLI ARTI SUPERIORI. NELLE STACCATE SI POSSONO TENERE LE MANI AL SUOLO

#### ◊ ARRIVI ELEMENTI DI ACROBATICA AL SUOLO

È CONSENTITO UN SALTO VERTICALE DI STABILIZZAZIONE AL TERMINE DELL'ELEMENTO

#### ◊ PONTE

DEVE ESSERE ESEGUITO CON I PIEDI UNITI E LE GAMBE TESE, CON SPALLE IN LINEA RISPETTO ALLE MANI. SONO CONCESSI AL MASSIMO 2 APPOGGI PER RIUNIRE I PIEDI

#### ◊ VERTICALE

LA VERTICALE È CONSIDERATA CORRETTA SE SI ARRIVA IN ALTO A GAMBE UNITE E TESE. NON DEVE ESSERE MANTENUTA, BASTA CHE SIA SEGNA CHIARAMENTE PER UNA FRAZIONE DI SECONDO. VIENE PENALIZZATA SIA IN DIFETTO CHE IN ECCESSO (ARCO DORSALE) FINO A P.O,50 A SECONDA DELL'ERRORE. OLTRE I 45°

L'ELEMENTO SARÀ RICONOSCIUTO MA PENALIZZATO DI P.O,70 (VEDI ARTICOLO 13)

LA DISCESA DALLA VERTICALE **NON** PUÒ AVVENIRE IN CAPOVOLTA O PONTE. IN TAL CASO SARÀ CONSIDERATA CADUTA (P.1,00)

#### ◊ **VERTICALE SFORBICIATA**

LA VERTICALE È CONSIDERATA CORRETTA SE SI ARRIVA IN ALTO A GAMBE ALTERNATE E TESE. LA PRIMA GAMBA CHE RAGGIUNGE LA VERTICALE DOVRÀ ESSERE ANCHE LA PRIMA A RITORNARE AL SUOLO. VIENE PENALIZZATA SIA IN DIFETTO CHE IN ECCESSO (ARCO DORSALE) FINO A P.O,50 A SECONDA DELL'ERRORE. OLTRE I 46° IN DIFETTO, L'ELEMENTO SARÀ RICONOSCIUTO MA PENALIZZATO DI P.O,70 (VEDI ARTICOLO 13). LA DISCESA DALLA VERTICALE **NON** PUÒ AVVENIRE IN CAPOVOLTA O PONTE. IN TAL CASO SARÀ CONSIDERATA CADUTA (P.1,00)

#### ◊ **VERTICALECAPOVOLTA**

PUÒ ESSERE ESEGUITA ANCHE A BRACCIA PIEGATE . LA DISCESA DEVE INIZIARE DOPO AVER RAGGIUNTO LA VERTICALE

#### ◊ **CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE**

PUÒ ESSERE ESEGUITA A BRACCIA PIEGATE O TESE

#### ◊ **VERTICALEPERNO**

NELLA VERTICALE PERNO ( INTERNO O ESTERNO) SONO CONSENTITI AL MASSIMO DUE MOVIMENTI DELLE MANI OGNI 180° DI ROTAZIONE; OGNI SPOSTAMENTO IN PIÙ SARÀ PENALIZZATO DI P.O,10

#### ◊ **VERTICALE TENUTA 2"**

SE VERTICALE NON MANTENUTA P.O,30

#### ◊ **ELEMENTI DI ACROBATICA CON RIBALTAMENTO INDIETRO ( FLIC-FLAC UNITO O SMEZZATO, SALTO INDIETRO, ..**

POSSONO ESSERE PRECEDUTI DA RONDATA O ESEGUITI DA FERMI. E' CONSENTITO UN SALTO VERTICALE DI STABILIZZAZIONE AL TERMINE DELL'ELEMENTO

#### ◊ **ROVESCIAIA AVANTI/INDIETRO**

PARTENZA E ARRIVO LIBERI. NON È OBBLIGATORIO PARTIRE O ARRIVARE CON GAMBA SOLLEVATA

#### ◊ **ORIZZONTALE PRONA**

BRACCIA IN POSIZIONE LIBERA, SE LA GAMBA È PIÙ ALTA RISPETTO ALL'ORIZZONTALE NON SARÀ PENALIZZATA

#### ◊ **SQUADRA SUL BACINO**

BACINO A CONTATTO CON IL SUOLO O L' ATTREZZO, CON BRACCIA IN FUORI LIBERE

#### ◊ **SQUADRA SULL'APPOGGIO**

BACINO SOLLEVATO DAL SUOLO O DALL'ATTREZZO

#### ◊ **PREMULINELLO**

IL PREMULINELLO DEVE INIZIARE E TERMINARE IN APPOGGIO FRONTALE CON CORPO PROTESO DIETRO.

#### ◊ **½ MULINELLO**

IL ½ MULINELLO INIZIARE LATERALMENTE E TERMINA IN APPOGGIO FRONTALE CON CORPO PROTESO DIETRO

#### ◊ **CORPO PROTESO AVANTI**

IL CORPO POGGIA AL SUOLO SULLE BRACCIA RITTE E SUGLI AVAMPIEDI, ARTI INFERIORI E BUSTO RISULTANO ALLINEATI

#### ◊ **CORPO PROTESO INDIETRO**

IL CORPO POGGIA AL SUOLO SULLE BRACCIA RITTE E SUI TALLONI, ARTI INFERIORI E BUSTO RISULTANO ALLINEATI

## **TRAVE :**

### **◊ CAPOVOLTA AVANTI O INDIETRO SULLA TRAVE**

NELL' ELEMENTO 6C PUÒ ESSERE ESEGUITA APPOGGIANDO LE MANI SOTTO LA TRAVE. POSIZIONE DI PARTENZA E DI ARRIVO LIBERA

### **◊ CAPOVOLTA AVANTI E INDIETRO, ROVESCIATA, VERTICALE**

LA CADUTA, PRECEDUTA DA APPOGGIO DI UNO O DUE PIEDI IN APPOGGIO SULLA TRAVE È PENALIZZATA DI P. 0,70. TUTTE LE ALTRE CADUTE DA P. 1,00

### **◊ SQUADRA SUL BACINO**

BACINO A CONTATTO CON L' ATTREZZO CON BRACCIA IN FUORI LIBERE

### **◊ TRAVE : SQUADRA EQUILIBRATA**

IL BACINO DEVE ESSERE SOLLEVATO DALLA TRAVE E NON IN CONTATTO CON L'ATTREZZO. MANTENERE LA POSIZIONE NETTAMENTE 2".

## ART 15. NOTE SU ELEMENTI TECNICI MINITRAMPOLINO E VOLTEGGIO

LA SCELTA DEI SALTI DEVE CORRISPONDERE ALLE REALI CAPACITÀ DEI GINNASTI.

### **ATTEGGIAMENTO CORPOREO:**

PER L'ATTEGGIAMENTO CORPOREO ( RAGGRUPPATO, RACCOLTO, CARPIATO, TESO..) SI DEVE TENER CONTO DELL'AMPIEZZA DEGLI ANGOLI TRA BUSTO E GAMBE

PENALIZZAZIONE NELLA FORMA:

- FINO A 15° DI AMPIEZZA IN DIFETTO VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI P. 0,10
- DA 16° A 30° DI AMPIEZZA IN DIFETTO VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI P. 0,30
- DA 31° A 45° DI AMPIEZZA IN DIFETTO VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI P. 0,50
- OLTRE A 46° DI AMPIEZZA IN DIFETTO VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI P. 0,70

### **ANGOLO DI ROTAZIONE INTORNO ALL'ASSE LONGITUDINALE:**

- ROTAZIONE INCOMPLETA A.L. (FINO A 15° IN MENO RISPETTO ALLA ROTAZIONE RICHIESTA): P. 0,10
- ROTAZIONE INCOMPLETA A.L. (DA 16° A 30° IN MENO RISPETTO ALLA ROTAZIONE RICHIESTA): P. 0,30
- ROTAZIONE INCOMPLETA A.L. ( DA 31° A 45° IN MENO RISPETTO ALLA ROTAZIONE RICHIESTA): P. 0,50
- ROTAZIONE INCOMPLETA A.L. ( OLTRE I 46° IN MENO RISPETTO ALLA ROTAZIONE RICHIESTA): 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**

È 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 ≤ 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.0,10 A P.0,50 A SECONDA DELLA SUA ACCENTUAZIONE. OLTRE I 46° L'ELEMENTO SARÀ DECLASSATO A CAPOVOLTA SALTATA E INCORRERÀ ALLE ALTRE EVENTUALI PENALIZZAZIONI

#### **◊ RONDATA**

\*NELLA RONDATA DICHIARATA CON MANI 90°, SE MANI RUOTATE + DI 90°, L'ELEMENTO NON SARÀ PENALIZZATO NELL'APPOGGIO DELLE MANI.

ROTAZIONE DELLE MANI:

- FINO A 15° IN MENO RISPETTO ALLA ROTAZIONE RICHIESTA P.0,10
- DA 16° A 30° DI APPOGGIO DELLE MANI IN DIFETTO VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI P. 0,30
- DA 31° A 45° DI APPOGGIO DELLE MANI IN DIFETTO VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI P. 0,50
- OLTRE 46° VERRÀ ASSEGNATA UNA PENALITÀ DI P. 1,00

**ART 16. TABELLA PENALITÀ ESECUZIONE E COMPOSIZIONE TRAVE**

<b>FALLI D'ESECUZIONE</b>	<b>PENALITÀ</b>
- PUNTE DEI PIEDI NON TESE/RILASSATE	OGNI VOLTA 0,10
- GAMBE O GINOCCHIA DIVARICATE	OGNI VOLTA 0,10 - 0,30 ( SE ≥ DELLE SPALLE)
- BRACCIA PIEGATE O GAMBE FLESSE	OGNI VOLTA 0,10 - 0,30 - 0,50
- INSUFFICIENTE PRECISIONE NELLA POSIZIONE RAGGRUPPATA, CARPIATA O TESA	OGNI VOLTA 0,10 - 0,30 OGNI VOLTA 0,50 ( FINO A 45° PER ANGOLO BUSTO-GAMBE)
- INSUFFICIENTE ESTENSIONE IN PREPARAZIONE	OGNI VOLTA 0,10
- INSUFFICIENTE ALTEZZA NEGLI ELEMENTI (AMPIEZZA)	OGNI VOLTA 0,10 - 0,30
- MOVIMENTI SUPPLEMENTARI DELLE BRACCIA PER MANTENERE L'EQUILIBRIO	OGNI VOLTA 0,10
- MOVIMENTI SUPPLEMENTARI DEL BUSTO PER MANTENERE L'EQUILIBRIO	OGNI VOLTA 0,10 - 0,30
- APOGGIO DI UNA GAMBA SUL LATO DELL'ATTREZZO	OGNI VOLTA 0,30
- AGGRAPPARSI ALL'ATTREZZO PER EVITARE UNA CADUTA	OGNI VOLTA 0,50
- CADUTA, PRECEDUTA DA APOGGIO DI UNO O DUE PIEDI (SOLO PER RUOTA, VERTICALE, CAPOVOLTE E ROVESCIATA DIRETTA)	OGNI VOLTA 0,70
- CADUTA DIRETTA	OGNI VOLTA 1,00
- EQUILIBRIO NON TENUTO 2"	OGNI VOLTA 0,30
- RITMO/DINAMISMO INSUFFICIENTE	0,10 - 0,30
- PAUSA DI CONCENTRAZIONE (PIÙ DI 3 SECONDI) E PROLUNGATA PREPARAZIONE PRIMA DI UN ELEMENTO GINNICO	OGNI VOLTA 0,10
- ELEMENTO SNATURATO	OGNI VOLTA 0,70
- <b>USCITA:</b>	
DEVIAZIONE DELLA LINEA DI DIREZIONE	0,10
GAMBE APERTE ALL'ARRIVO DELL'ELEMENTO	0,10 ( SE ≤ LARGHEZZA SPALLE) 0,30 ( SE ≥ LARGHEZZA SPALLE)
INSUFFICIENTE ALTEZZA NEGLI ELEMENTI (AMPIEZZA)	0,10 - 0,30
PASSO SUPPLEMENTARE, SALTELLO LEGGERO	OGNI VOLTA 0,10
LUNGO PASSO	0,30
MASSIMA ACCOSCIATA	0,50
CADUTA AL SUOLO O CONTRO L'ATTREZZO	1,00
<b>FALLI DI COMPOSIZIONE:</b>	
- PIÙ DI 3 LUNGHEZZE	0,10
- DURATA ESERCIZIO > DI 40" PER 1^ CATEGORIA	0,10
- DURATA ESERCIZIO > DI 60" PER 2 E 3^ CATEGORIA	0,10
- DURATA ESERCIZIO < DI 20" PER 1^ CATEGORIA	0,10
- DURATA ESERCIZIO < DI 40" PER 2 E 3^ CATEGORIA	0,10
- ELEMENTO OMESSO/DIMENTICATO/NON ESEGUITO	OGNI VOLTA 1,00
- ASSISTENZA DELL'ISTRUTTORE	OGNI VOLTA 1,00
- SUGGERIMENTO DELL'ELEMENTO DA ESEGUIRE	OGNI VOLTA 0,30
- ASSENZA DI UN GRUPPO STRUTTURALE	OGNI VOLTA 0,50
- ABBIGLIAMENTO NON CONFORME	0,30

**ART 17. TABELLA PENALITÀ ESECUZIONE E COMPOSIZIONE SUOLO**

<b>FALLI D'ESECUZIONE</b>	<b>PENALITÀ</b>
- PUNTE DEI PIEDI NON TESE/RILASSATE	OGNI VOLTA 0,10
- GAMBE O GINOCCHIA DIVARICATE	OGNI VOLTA 0,10 - 0,30 ( SE ≥ DELLE SPALLE)
- BRACCIA PIEGATE O GAMBE FLESSE	OGNI VOLTA 0,10 - 0,30 - 0,50
- MOVIMENTI SUPPLEMENTARI DELLE BRACCIA PER MANTENERE L'EQUILIBRIO	OGNI VOLTA 0,10
- MOVIMENTI SUPPLEMENTARI DEL BUSTO PER MANTENERE L'EQUILIBRIO	OGNI VOLTA 0,10 - 0,30
- PASSO SUPPLEMENTARE	0,10
- LUNGO PASSO	0,30
- MASSIMA ACCOSCIATA	0,50
- CADUTA SULLE GINOCCHIA O SUL BACINO	OGNI VOLTA 1,00
- ARRIVO STENTATO O PESANTE AL SUOLO	OGNI VOLTA 0,10
- RITMO/DINAMISMO INSUFFICIENTE	0,10 - 0,30
- PAUSA DI CONCENTRAZIONE ( <i>PIÙ DI 3 SECONDI</i> ) E PROLUNGATA PREPARAZIONE PRIMA DI UN ELEMENTO GINNICO	OGNI VOLTA 0,10
- INSUFFICIENTE PRECISIONE NELLA POSIZIONE RAGGRUPPATA, CARPIATA O TESA	OGNI VOLTA 0,10 - 0,30 OGNI VOLTA 0,50 ( FINO A 45° PER ANGOLO BUSTO-GAMBE)
- INSUFFICIENTE ESTENSIONE IN PREPARAZIONE	OGNI VOLTA 0,10
- INSUFFICIENTE ALTEZZA NEGLI ELEMENTI (AMPIEZZA)	OGNI VOLTA 0,10 - 0,30
- DEVIAZIONE DELLA LINEA DI DIREZIONE	OGNI VOLTA 0,10
- EQUILIBRIO- ELEMENTO DI TENUTA NON MANTENUTO 2"	OGNI VOLTA 0,30
- ELEMENTO SNATURATO	OGNI VOLTA 0,70
<b>FALLI DI COMPOSIZIONE:</b>	
- DURATA ESERCIZIO > DI 40" PER 1^ CATEGORIA	0,10
- DURATA ESERCIZIO > DI 60" PER 2 E 3^ CATEGORIA	0,10
- DURATA ESERCIZIO < DI 20" PER 1^ CATEGORIA	0,10
- DURATA ESERCIZIO < DI 40" PER 2 E 3^ CATEGORIA	0,10
- ELEMENTO OMESSO/DIMENTICATO/NON ESEGUITO	OGNI VOLTA 1,00
- ASSISTENZA DELL'ISTRUTTORE	OGNI VOLTA 1,00
- SUGGERIMENTO DELL'ELEMENTO DA ESEGUIRE	OGNI VOLTA 0,30
- ASSENZA DI UN GRUPPO STRUTTURALE	OGNI VOLTA 0,50
- ABBIGLIAMENTO NON CONFORME	0,30

**ART 18. 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
<b>➤ PRIMO VOLO</b>	
- 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. OLTRE A 46°	P. 1,00 SALTO VIENE DECLASSATO
- ROTAZIONE INCOMPLETA A.L. (180° IN MENO RISPETTO ALLA ROTAZ. RICHIESTA)	0,00 SALTO NULLO
<b>- SALTO SCORRETTO:</b>	
- PUNTE NON TESE/RILASSATE	0,10
- ANGOLO DELLE ANCHE	0,10 - 0,30 - 0,50
- CORPO ARCATO	0,10 - 0,30 - 0,50
- GAMBE DIVARICATE	0,10 - 0,30
- GAMBE FLESSE E/O INCROCIATE	0,10 - 0,30 - 0,50
- BRACCIA SCOMPOSTE	0,10 - 0,30
- SALTO POCO RAGGRUPPATO, CARPIATO, TESO	0,10 - 0,30 - 0,50
- LUNGHEZZA INSUFFICIENTE	0,10 - 0,30 - 0,50
- ALTEZZA INSUFFICIENTE	0,10 - 0,30 - 0,50
<b>➤ FASE D'APPOGGIO PER FRAMEZZO, VERTICALE, RONDATA E FLIC AVANTI</b>	
<b>- TECNICA SCORRETTA</b>	
- ANGOLO DELLE SPALLE	0,10 - 0,30
- NON PASSARE DALLA VERTICALE	0,10 - 0,30 - 0,50
- BRACCIA PIEGATE	0,10 - 0,30 - 0,50
- ROTAZIONE DELLE MANI FINO A 45° IN MENO	0,10 - 0,30 - 0,50
- SPINTA ESEGUITA IN LEGGERA SUCCESSIONE	0,50
<b>➤ SECONDO VOLO, PER RONDATA E FLIC AVANTI</b>	
- GAMBE INCROCIATE O DIVARICATE	0,10 - 0,30
- GAMBE FLESSE	0,10 - 0,30 - 0,50
- POSIZIONE DEL CORPO: NON MANTENERE LA POSIZIONE TESA (CARPIARE PRIMA DELL'ARRIVO)	0,10 - 0,30
<b>➤ ARRIVI E CADUTE, PER TUTTI I TIPI DI SALTO</b>	
ARRIVO AL SUOLO CON GAMBE DIVARICATE	0,10 - 0,30 (SE ≥ DELLE SPALLE)
PASSI SUPPLEMENTARI O SALTELLO LEGGERO	OGNI VOLTA 0,10
LUNGO PASSO O SALTO (CIRCA - 1 METRO)	0,30
MASSIMA ACCOSCIATA	0,50
-ARRIVO CON PRECEDENZA DEI PIEDI E CADUTA IL VOLTEGGIO È VALIDO	1,00
<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
- ESEGUIRE IL VOLTEGGIO CON DUE SPINTE SUCCESSIVE DI UNA O DUE MANI	SALTO NULLO 0,00
- ATTERREARE CON 1 O 2 PIEDI SUL MINITRAMPOLINO/ PEDANA DEL VOLTEGGIO	SALTO NULLO 0,00
- ASSISTENZA DELL'ISTRUTTORE	OGNI VOLTA 1,00

#### ART 19 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 TECNICI ACCOMPAGNATORI :** \_\_\_\_\_  
**DATA GARA:** \_\_\_\_\_

**GARA INDIVIDUALE** COMPILARE INDICANDO NELLE CASELLE IL NUMERO DI PARTECIPANTI.

<b>PERCORSI MOTORI*, NUMERO TOTALE GINNASTI MASCHI E FEMMINE:</b>	
---	--

\*I PERCORSI MOTORI SONO PROPOSTI SOLO ALLE GARE PROVINCIALI E REGIONALI

CATEGORIA/FASCIA	SUOLO	TRAVE	MINITRAMP.	VOLTEGGIO
1^ CATEGORIA BAMBINE				
1^ CATEGORIA RAGAZZE				
1^ CATEGORIA ALLIEVE				
1^ CATEGORIA JUNIOR				
1^ CATEGORIA SENIOR				

CATEGORIA/FASCIA	SUOLO	TRAVE	MINITRAMP.	VOLTEGGIO
2^ CATEGORIA BAMBINE				
2^ CATEGORIA RAGAZZE				
2^ CATEGORIA ALLIEVE				
2^ CATEGORIA JUNIOR				
2^ CATEGORIA SENIOR				

CATEGORIA/FASCIA	SUOLO	TRAVE	MINITRAMP.	VOLTEGGIO
3^ CATEGORIA BAMBINE				
3^ CATEGORIA RAGAZZE				
3^ CATEGORIA ALLIEVE				
3^ CATEGORIA JUNIOR				
3^ CATEGORIA SENIOR				

*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 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 TECNICI ACCOMPAGNATORI:** \_\_\_\_\_  
**DATA GARA:** \_\_\_\_\_

**GARA INDIVIDUALE** COMPILARE INDICANDO NELLE CASELLE IL NUMERO DI PARTECIPANTI.

CATEGORIA/FASCIA	SUOLO	MINITRAMP.	VOLTEGGIO
1^ CATEGORIA BAMBINI			
1^ CATEGORIA RAGAZZI			
1^ CATEGORIA ALLIEVI			
1^ CATEGORIA JUNIOR			
1^ CATEGORIA SENIOR			

CATEGORIA/FASCIA	SUOLO	MINITRAMP.	VOLTEGGIO
2^ CATEGORIA BAMBINI			
2^ CATEGORIA RAGAZZI			
2^ CATEGORIA ALLIEVI			
2^ CATEGORIA JUNIOR			
2^ CATEGORIA SENIOR			

CATEGORIA/FASCIA	SUOLO	MINITRAMP.	VOLTEGGIO
3^ CATEGORIA BAMBINI			
3^ CATEGORIA RAGAZZI			
3^ CATEGORIA ALLIEVI			
3^ CATEGORIA JUNIOR			
3^ CATEGORIA SENIOR			

*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 CIASCUN ATLETA, PER OGNI CATEGORIA E FASCIA, DA COMPILARE A CURA DELL'ALLENATORE:**

**NOME SOCIETA':**  
**COGNOME NOME GINNASTA:**  
**DATA GARA:**

**REGIONE DI PROVENIENZA:**  
**DATA DI NASCITA:**

**EVIDENZIARE CON PENNARELLO EVIDENZIATORE CHIARO:**

**CATEGORIA:** 1^ CATEGORIA 2^ CATEGORIA 3^ CATEGORIA  
**CLASSE:** BAMBINE/I RAGAZZE/I ALLIEVE/I JUNIOR SENIOR  
**DIFFICOLTÀ DICHIARATE PUNTI:** VALORE TECNICO DELLA PROVA, PUNTI : 10+ DIFFICOLTÀ

ALLEGATO 1- Griglia elementi per gara individuale SUOLO					
GRUPPO STRUTTURALE 1: ROTOLAMENTI AVANTI/ ROVESCIAIMENTI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- CAPOVOLTA AVANTI	- 2 CAPOVOLTE AV. CONSECUTIVE	- 1 CAPOVOLTA AVANTI PENNELLO 180°	- CAPOVOLTA AV. SALTATA	- VERTICALE E CAPOVOLTA	- CAPOVOLTA AV+ VERTICALE A GAMBE DIVARICATE
GRUPPO STRUTTURALE 2: ROTOLAMENTO INDIETRO/ROVESCIAIMENTI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- CAPOVOLTA INDIETRO E ARRIVO IN GINOCCHIO	- CAPOVOLTA IND. CON ARRIVO A GAMBE TESE DIVARICATE (QUADRUPEDIA)	- CAPOVOLTA IND. CON ARRIVO A GAMBE TESE UNITE (QUADRUPEDIA)	- DA PONTE, ROVESCIA INDIETRO - ROVESCIA INDIETRO	- 2 ROVESCIA INDIETRO CONSECUTIVE - CAPOVOLTA INDIETRO IN VERTICALE A BRACCIA PIEGATE	- CAPOVOLTA INDIETRO IN VERTICALE A BRACCIA TESE
GRUPPO STRUTTURALE 3: ROVESCIAIMENTI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- VERTICALE SFORBICIATA	- RUOTA	- 2 RUOTE CONSECUTIVE	- VERTICALE SEGNATA 1°	- VERTICALE CON ½ GIRO PERNO - ROVESCIA AVANTI	- VERTICALE CON 1 GIRO PERNO - 2 ROVESCIA AVANTI
GRUPPO STRUTTURALE 4: SALTI ARTISTICI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- SALTO DEL GATTO	- SALTO PENNELLO 180°	- SALTO SFORBICIATA TESA	- SALTO DEL GATTO 360°	- SALTO COSACCO	- SALTO ENJAMBEE
GRUPPO STRUTTURALE 5: PIVOT/ROTAZIONI (Femmine) E PREMULINELLI (Maschi)					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- 2 ROTOLAMENTI CONSECUTIVI AL SUOLO IN TENUTA (M- F)	- ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA ( 180°) (F) - DA MAX ACCOSCIATA A CORPO PROTESO AVANTI (M)	- ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA ( 180°) + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÉ (F)	- 1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA ( 360°) (F) - 1 PREMULINELLO (M)	- 1 GIRO E ½ A GAMBA LIBERA FLESSA ( 540°) (F) - 1/2 MULINELLO (M)	- 2 GIRI A GAMBA LIBERA FLESSA ( 720°) (F) - 1 MULINELLO (M)
GRUPPO STRUTTURALE 6: TENUTE					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- CANDELA 2° SENZA MANI	- PONTE 2°	- SQUADRA EQUILIBRATA IN APPOGGIO SUL BACINO 2°	- STACCATA SAGITTALE 2° - STACCATA FRONTALE 2°	- ORIZZONTALE PRONA 2°	- SQUADRA EQUILIBRATA IN APPOGGIO SULLE MANI 2°, A GAMBE UNITE O DIVARICATE
GRUPPO STRUTTURALE 7: RIBALTAMENTI AVANTI/ SALTI AVANTI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
-	-	- RONDATA	- RIBALTATA A 1	- RIBALTATA A 2	- RIBALTATA A 1+ RIBALTATA A 2 - SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO
GRUPPO STRUTTURALE 8: RIBALTAMENTI INDIETRO/SALTI INDIETRO					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
-	-	- RONDATA	- RONDATA + SALTO PENNELLO A GAMBE FLESSE RACCOLTE	- 1 FLIC FLAC INDIETRO (NORMALE O SMEZZATO)	- 2 FLIC FLAC INDIETRO - SALTO GIRO DIETRO RACCOLTO
1^ CAT BAM: 4 DA 0,10					
1^ CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 4 EL DA 0,10-0,20					
1^ CAT JUNIOR R SENIOR: 3 EL DA 0,10-0,20 + 1 EL DA 0,30					
2^ CAT BAMBINE: 5 EL DA 0,20-0,30					
2^ RAGAZZE E ALLIEVE: 4 EL DA 0,20-0,30 + 1 EL DA 0,40					
2^ CAT JUNIOR E SENIOR: 3 EL DA 0,20-0,30 + 2 EL DA 0,40					
3^ CAT BAMBINE: 6 EL DA 0,30-0,40					
3^ CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 5 EL DA 0,30-0,40 + 1 EL DA 0,50					
3^ CAT JUNIOR E SENIOR: 6 EL DA 0,40-0,50-0,60					

PER TUTTE LE CATEGORIE E FASCE SCEGLIERE ELEMENTI DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI. P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA  
 LA 3^ CATEGORIA DEVE OBBLIGATORIAMENTE INSERIRE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 7 OPPURE 8 APPARTENENTE AI RIBALTAMENTI/SALTI  
 P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

NB: ELEMENTO C7 E C8: RONDATA, PUÒ ESSERE DICHIARATO ED ESEGUITO UNA SOLA VOLTA

GIUDICE 1	GIUDICE 2	DIFFICOLTÀ	PUNTEGGIO FINALE: MEDIA G1 E G2 + DIFFICOLTÀ
10 -	10 -		

FIRMA DELLA GIURIA: \_\_\_\_\_

### ART 22. SCHEDA DI DICHIARAZIONE PER TRAVE

SCHEDA NOMINATIVA PER CIASCUN ATLETA, PER OGNI CATEGORIA E FASCIA, DA COMPILARE A CURA DELL'ALLENATORE:

**NOME SOCIETA':**  
**COGNOME NOME GINNASTA:**  
**DATA GARA:**

**REGIONE DI PROVENIENZA:**

**DATA DI NASCITA:**

**EVIDENZIARE CON PENNARELLO EVIDENZIATORE CHIARO:**

**CATEGORIA:**

1<sup>A</sup> CATEGORIA

2<sup>A</sup> CATEGORIA

3<sup>A</sup> CATEGORIA

**CLASSE:**

BAMBINE/I

RAGAZZE/I

ALLIEVE/I

JUNIOR

SENIOR

**DIFFICOLTÀ DICHIARATE PUNTI:**

**VALORE TECNICO DELLA PROVA, PUNTI : 10+ DIFFICOLTÀ**

ALLEGATO 2- Griglia elementi per gara individuale TRAVE					
GRUPPO STRUTTURALE 1: ENTRATE					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- SALITA CON I PIEDI ALTERNATI	- SALITA CON I PIEDI ALTERNATI ED ARRIVO IN ACCOSCIATA	- SALITA CON I PIEDI ALTERNATI E ½ GIRO SUL RELEVÉ CON CAMBIO FRONTE	- BATTUTA SULLA PEDANA E SALTO PENNELLO	- SQUADRA A GAMBE DIVARICATE	- CAPOVOLTA AVANTI
GRUPPO STRUTTURALE 2: SALTI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- PENNELLO	- CHASSÉ	- SALTO DEL GATTO	- 2 SALTI PENNELLI CONSECUTIVI	- 1 PENNELLO + 1 RACCOLTO	- SFORBIATA A GAMBE TESE
GRUPPO STRUTTURALE 3: GIRI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- ½ GIRO (180°) SU DUE PIEDI IN RELEVÉ	- ½ GIRO (180°) SUL RELEVÉ CON ARTI INFERIORI PIEGATI	- ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°)	- SLANCIO AVANTI+ SALANCIO INDIETRO COMPIENDO ½ GIRO SUL RELEVÉ	- ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°) + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÉ	- 1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (360°) - 1 GIRO A GAMBA LIBERA TESA A 45° (360°)
GRUPPO STRUTTURALE 4: TENUTE/EQUILIBRI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- EQ. GAMBA LIBERA FLESSA AVANTI 2"	- EQ. GAMBA LIBERA AV/LAT 45°, 2"	- EQ. GAMBA LIBERA INDIETRO 45°, 2"	- CANDELA 2"	- ORIZZONTALE PRONA 2"	- PONTE 2"
GRUPPO STRUTTURALE 5: SPOSTAMENTI SULLA TRAVE					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- 4 PASSI AVANTI SULLA PIANTA	- 4 PASSI LATERALI SULLA PIANTA	- 4 PASSI INDIETRO SULLA PIANTA	- 4 PASSI INDIETRO SUL RELEVÉ	- 2 SLANCI LATERALI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA	- 3 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA
GRUPPO STRUTTURALE 6: ROTOLAMENTI/ ROVESCIAIMENTI					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- CAPOVOLTA AVANTI E ARRIVO SUPINO	- MANI SULLA TRAVE, SLANCIO ALTERNATO ARTI INFERIORI CON SFORBIATA	- CAP. INDIETRO E ARRIVO LIBERO - CAPOVOLTA AVANTI E ARRIVO IN PIEDI (CON PRESA SOTTO LA TRAVE)	- CAPOVOLTA AVANTI E ARRIVO IN PIEDI (SENZA PRESA SOTTO LA TRAVE)	- RUOTA - VERTICALE SEGNATA	- ROVESCIAIA INDIETRO - ROVESCIAIA AVANTI - VERTICALE DIVARICATA SAGGITTALMENTE
GRUPPO STRUTTURALE 7: USCITE					
A	B	C	D	E	F
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
- SALTO PENNELLO - SALTO X	- SALTO DIVARICATO - SALTO RACCOLTO	- SALTO PENNELLO 180° - SALTO CARPIATO DIVARICATO	- MINIMO 1 PASSO, BATTUTA E SALTO DIVARICATO	- MINIMO 1 PASSO, BATTUTA E SALTO CARPIATO DIVARICATO - RUOTA	- MINIMO 1 PASSO, BATTUTA E SALTO PENNELLO 360° - RONDATA

1<sup>A</sup> CAT BAM: 4 DA 0,10

1<sup>A</sup> CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 4 EL DA 0,10-0,20

1<sup>A</sup> CAT JUNIOR R SENIOR: 3 EL DA 0,10-0,20 + 1 EL DA 0,30

2<sup>A</sup> CAT BAMBINE: 5 EL DA 0,20-0,30

2<sup>A</sup> RAGAZZE E ALLIEVE: 4 EL DA 0,20-0,30 + 1 EL DA 0,40

2<sup>A</sup> CAT JUNIOR E SENIOR: 3 EL DA 0,20-0,30 + 2 EL DA 0,40

3<sup>A</sup> CAT BAMBINE: 6 EL DA 0,30-0,40

3<sup>A</sup> CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 5 EL DA 0,30-0,40 + 1 EL DA 0,50

3<sup>A</sup> CAT JUNIOR E SENIOR: 6 EL DA 0,40-0,50- 0,60

- PER LA 1<sup>A</sup> E 2<sup>A</sup> CATEGORIA, PER TUTTE LE FASCE SCEGLIERE ELEMENTI DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI TRA CUI OBBLIGATORIAMENTE IL GRUPPO 1 (ENTRATE) E 7 (USCITE). P.O.50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

- PER LA 3<sup>A</sup> CATEGORIA, PER TUTTE LE FASCE, SCEGLIERE ELEMENTI DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI TRA CUI OBBLIGATORIAMENTE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 1 (ENTRATE), 6 (ROVOLAMENTI/ROVESCIAIMENTI) E 7 (USCITE). P.O.50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

GIUDICE 1	GIUDICE 2	DIFFICOLTÀ	PUNTEGGIO FINALE: MEDIA G1 E G2 + DIFFICOLTÀ
10 -	10 -		

FIRMA DELLA GIURIA: \_\_\_\_\_

### ART 23. SCHEDA DI DICHIARAZIONE PER MINITRAMPOLINO

SCHEDA NOMINATIVA PER CIASCUN ATLETA, PER OGNI CATEGORIA E FASCIA, DA COMPILARE A CURA DELL'ALLENATORE:

**NOME SOCIETA':**

**REGIONE DI PROVENIENZA:**

**COGNOME NOME GINNASTA:**

**DATA DI NASCITA:**

**DATA GARA:**

**EVIDENZIARE CON PENNARELLO EVIDENZIATORE CHIARO:**

**CATEGORIA:**

1<sup>^</sup> CATEGORIA

2<sup>^</sup> CATEGORIA

3<sup>^</sup> CATEGORIA

**CLASSE:**

BAMBINE/I

RAGAZZE/I

ALLIEVE/I

JUNIOR

SENIOR

**SALTO DICHIARATO PUNTI:**

ALLEGATO 3- Griglia elementi per gara individuale MINI TRAMPOLINO ELASTICO						
A	B	C	D	E	F	G
7	7,50	8	8,50	9	9,50	10
SALTO PENNELLO CON PARTENZA DA SOPRA UNA PANCA	SALTO PENNELLO	SALTO PENNELLO 180°	SALTO PENNELLO 360°	SALTO PENNELLO 540°	-	-
SALTO DIVARICATO CON PARTENZA DA SOPRA UNA PANCA	SALTO DIVARICATO	SALTO CARPIATO DIVARICATO	SALTO CARPIATO DIVARICATO 180°	-	-	-
SALTO X CON PARTENZA DA SOPRA UNA PANCA	SALTO X	SALTO CAPOVOLTA SALTATA	SALTO TUFFO+ CAPOVOLTA	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	SALTO GIRO AVANTI TESO
SALTO RACCOLTO CON PARTENZA DA SOPRA UNA PANCA	SALTO RACCOLTO	-	-	-	-	-
1 <sup>^</sup> CAT. BAMBINE E RAGAZZE						
1 <sup>^</sup> CAT. ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR						
2 <sup>^</sup> CAT. BAMBINE E RAGAZZE						
2 <sup>^</sup> CAT. ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR						
3 <sup>^</sup> CAT. BAMBINE E RAGAZZE						
3 <sup>^</sup> CAT. ALLIEVE						
3 <sup>^</sup> CAT. JUNIOR E SENIOR						

**- MINITRAMPOLINO:**

ALTEZZA MATERASSI MINITRAMPOLINO: 40 CM . E' POSSIBILE POSIZIONARE SOPRA IL MATERASSONE UN MATERASSO RIGIDO ALTO AL MAX 5 CM.

RINCORSA, BATTUTA SUL TRAMPOLINO E ARRIVO SUL MATERASSO HT 40 CM: SI EFFETTUANO 2 SALTII ANCHE DIFFERENTI MA DELLO STESSO VALORE TRA QUELLI PRESENTI NELLA GRIGLIA DELL'ALLEGATO 3. SI ESEGUE LA MEDIA TRA I DUE SALTII.

VALORE DI PARTENZA 1° SALTO	GIUDICE 1	GIUDICE 2	PUNTEGGIO FINALE: MEDIA G1 E G2
	-	-	
VALORE DI PARTENZA 2° SALTO	GIUDICE 1	GIUDICE 2	PUNTEGGIO FINALE: MEDIA G1 E G2
	-	-	

FIRMA DELLA GIURIA: \_\_\_\_\_

**ART 24. SCHEDA DI DICHIARAZIONE PER VOLTEGGIO**

**SCHEDA NOMINATIVA PER CIASCUN ATLETA, PER OGNI CATEGORIA E FASCIA, DA COMPILARE A CURA DELL'ALLENATORE:**

**NOME SOCIETA':**

**REGIONE DI PROVENIENZA:**

**COGNOME NOME GINNASTA:**

**DATA DI NASCITA:**

**DATA GARA:**

**EVIDENZIARE CON PENNARELLO EVIDENZIATORE CHIARO:**

**CATEGORIA:**

1^ CATEGORIA

2^ CATEGORIA

3^ CATEGORIA

**CLASSE:**

BAMBINE/I

RAGAZZE/I

ALLIEVE/I

JUNIOR

SENIOR

**SALTO DICHIARATO PUNTI:**

ALLEGATO 4 Griglia elementi per gara individuale VOLTEGGIO AI MATERASSONI						
A	B	C	D	E	F	G
7	7,50	8	8,50	9	9,50	10
FRAMEZZO RACCOLTO E ARRIVO IN GINOCCHIO SUI MATERASSONI	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI + PENNELLO 180°	-	-	-
-	CAPOVOLTA SALTATA	TUFFO CAPOVOLTA	-	-	-	-
-	-	-	RUOTA	RONDATA MANI A 90° O A T	RONDATA MANI A 180°	-
-	-	-	-	-	-	FLIC FLAC AVANTI
-	-	VERTICALE CADUTA CON ARRIVO SUPINO	VERTICALE SPINTA CON ARRIVO SUPINO	-	-	-
-	-	-	-	-	RONDATA ( PIEDI IN PEDANA) E ARRIVO SUPINO SUI MATERASSI	RONDATA ( PIEDI IN PEDANA) E ARRIVO IN CANDELA SUI MATERASSI
1^ CAT. BAMBINE E RAGAZZE		1^ CAT. ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR				
		2^ CAT. BAMBINE E RAGAZZE				
		2^ CAT. ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR				
		3^ CAT. BAMBINE E RAGAZZE				
				3 CAT. ALLIEVE		
				3^ CAT. JUNIOR E SENIOR		

**- VOLTEGGIO:**

ALTEZZA MATERASSI VOLTEGGIO: 80 CM PER TUTTE LE FASCE

DIMENSIONE MATERASSO MINIMO 400X200CM

RINCORSA, BATTUTA SULLA PEDANA E ARRIVO SUL MATERASSO HT 80CM: SI EFFETTUANO 2 SALTII ANCHE DIFFERENTI MA DELLO STESSO VALORE TRA QUELLI PRESENTI NELLA GRIGLIA DELL'ALLEGATO 4. SI ESEGUE LA MEDIA TRA I DUE SALTII.

VALORE DI PARTENZA 1° SALTO	GIUDICE 1	GIUDICE 2	PUNTEGGIO FINALE: MEDIA G1 E G2
	-	-	
VALORE DI PARTENZA 2° SALTO	GIUDICE 1	GIUDICE 2	PUNTEGGIO FINALE: MEDIA G1 E G2
	-	-	

FIRMA DELLA GIURIA: \_\_\_\_\_

**ART 25. SCHEDA DI DICHIARAZIONE PER PERCORSI PRINCIPIANTI  
( SOLO GARA PROVINCIALE )**

**SCHEDA DA COMPILARE A CURA DELL'ALLENATORE:**

**NOME SOCIETA':**

**PROVINCIA E REGIONE DI PROVENIENZA:**

**CLASSE:** PRINCIPIANTI

**ATTREZZO:** PERCORSI

<b>COGNOME NOME GINNASTA</b> <i>DA COMPILARE A CURA DELL'ALLENATORE</i>	<b>PERCORSO 1 : VELOCITA' E DESTREZZA TEMPO</b> <i>DA COMPILARE A CURA DELLA GIURIA :</i>	<b>PERCORSO 1: VELOCITA' E DESTREZZA PENALITA'</b> <i>DA COMPILARE A CURA DELLA GIURIA :</i>	<b>PERCORSO 2 : ADATTAMENTO ED EQUILIBRIO TEMPO</b> <i>DA COMPILARE A CURA DELLA GIURIA :</i>	<b>PERCORSO 2 : ADATTAMENTO ED EQUILIBRIO PENALITA'</b> <i>DA COMPILARE A CURA DELLA GIURIA :</i>
1-				
2-				
3-				
4-				
5-				
6-				
7-				
8-				
9-				
10-				
11-				
12-				
13-				
14-				
15-				

*FIRMA DELLA GIURIA:* \_\_\_\_\_