GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
US ACLI 2023-2024

Programma Tecnico e Regolamento

CAMPIONATO NAZIONALE
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

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

USN NAZIONALE - AREA TECNICA- USN GINNASTICA www.usacli.org
Via Marcora 18/20 – 00153 Roma tel.06.5840561
manifestazioni.usacli@acli.it – usacliginnasticart@gmail.com

PROGRAMMA TECNICO
GINNASTICA ARTISTICA US ACLI 2023-2024

Sommario

Programma Tecnico e Regolamento 1
PROGRAMMA TECNICO 2
CATEGORIE, FASCE ed ANNI DI NASCITA 3
PASSAGGI DI CATEGORIA ART.6 3
GARA INDIVIDUALE - 1^ CATEGORIA 4
GARA INDIVIDUALE - 2^ CATEGORIA 4
GARA INDIVIDUALE - 3^ CATEGORIA 5
GARA INDIVIDUALE CATEGORIA ÉLITE 5
ALLEGATO 1 - GRIGLIA ELEMENTI SUOLO 6
ALLEGATO 2 – GRIGLIA ELEMENTI TRAVE 7
ALLEGATO 3 - GRIGLIA ELEMENTI MINITRAMPOLINO ELASTICO 8
ALLEGATO 4 - GRIGLIA ELEMENTI VOLTEGGIO 8
PROGRAMMA TECNICO 2023-2024 9
Art 1. Norme generali 9
Art 2. Omologazione delle gare 9
Art 3. Premiazioni e casi di pari-merito 9
Art 4. Giuria 9
Art 5. Ammissioni finali nazionali 9
Art 6. Passaggi di categoria (vedi pagina 3) 10
Art 7. Attrezzi 10
Art 8. Tenuta ginnica delle ginnaste e degli allenatori 10
Art 9. Note sulla composizione dell'esercizio 10
Art 10. Sicurezza e memoria nell'esecuzione 11
Art 11. Assistenza 11
Art 12. Modulo di iscrizione gare e schede di dichiarazione esercizi 11
Art 13. Valore Penalizzazioni elementi obbligatori al Suolo e Trave 12
Art 14. Note su elementi tecnici Suolo, Trave 12
Art 15. Note su elementi tecnici Minitrampolino e Volteggio 14
Art 16. Tabella penalità Esecuzione e Composizione Trave 15
Art 17. Tabella penalità Esecuzione e Composizione Suolo 16
Art 18. Tabella penalità Esecuzione Minitrampolino e Volteggio 17
Art 20 - MODULO DI PRE-ISCRIZIONE GARA GINN. ARTISTICA FEMMINILE 18

CATEGORIE, FASCE ed ANNI DI NASCITA

GARA INDIVIDUALE 1^-2^-3^ CATEGORIA							
Anno sportivo	BABY Anno di nascita	BAMBINE Anno di nascita	RAGAZZE Anno di nascita	ALLIEVE Anno di nascita	JUNIOR Anno di nascita	SENIOR Anno di nascita	MASTER Anno di nascita
2023 – 2024 →	**2018-2017**	**2016-2015**	**2014-2013**	**2012-2011**	**2010-2009**	**2008-2007**	**2006 e precedenti**
CATEGORIA ELITE			**2014-2013**	**2012-2011**	**2010-2009**	**2008-2007**	**2006 e precedenti**

PASSAGGI DI CATEGORIA ART.6

In base alle classifiche dei campionati nazionali, le ginnaste qualificate 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 qualificate 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 classificatisi nelle prime 3 posizioni di ogni fascia della 3^ Categoria, dovranno gareggiare per almeno un intero anno sportivo, successivo a quello della qualifica, nella categoria élite.
Le ginnaste classificatisi nelle prime 3 posizioni di ogni Fascia della Categoria élite, dovranno permanere in tale Categoria, almeno per 1 anno, e non potranno gareggiare nella 3^ Categoria.
Ogni comitato regionale si riserva di applicare questo art. anche alle fasi provinciali e regionali a loro discrezione.
Il presidente di giuria, su segnalazione dei giudici, può riservarsi di indicare alle società eventuali ginnaste da far salire di categoria anche durante lo stesso anno sportivo qualora si presentasse un livello tecnico superiore.

GARA INDIVIDUALE - 1^ CATEGORIA

Le ginnaste appartenenti alla 1^ Categoria sono atlete con esperienza e preparazione di livello base nella ginnastica artistica (vedi articolo 1- Norme Generali del Programma Tecnico US Acli).
- Tutte le ginnaste dovranno cimentarsi in tre prove: suolo e trave e minitrampolino elastico.
- Fasce d'età: Baby, Bambine, Ragazze, Allieve, Junior.
- Gli elementi per la composizione degli esercizi devono essere scelti dalla griglia dell'*Allegato 1 (suolo), Allegato 2 (trave), Allegato 3 (minitrampolino), rispettando le esigenze compositive e i range di valori per fascia e categoria.*

ATTREZZO	ESIGENZE COMPOSITIVE	
SUOLO	L'esercizio al corpo libero deve essere senza base musicale. Durata massima di 40". Spazio di gara: corsia 2x12 metri.	**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**
TRAVE	Percorrere al massimo 3 lunghezze e minimo una lunghezza. **Gruppi strutturali obbligatori**: 1 (entrate), 8 (uscite) e A SCELTA: 2 (salti in estensione), 3 (salti artistici) o 7 (rotolamenti-rovesciamenti). Altezza trave 50 cm.	**4 elementi da punti 0,10 – 0,20 di 4 gruppi strutturali diversi tra cui obbligatoriamente il gruppo 1 (entrate) , 8 (uscite) e** **A SCELTA: o gruppo 2 (salti in estensione), 3 (salti artistici) o 7 (rotolamenti-rovesciamenti).** **P.0,50 per esigenza non rispettata**
MINITRAMPOLINO ELASTICO	Altezza materassi minitrampolino: 40 cm, è consentito posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm. Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso h 40 cm: si effettuano 2 salti, uguali o differenti, anche di valore diverso, (es. un salto del valore massimo consentito e uno di valore inferiore) tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 3. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio ottenuto tra i due salti effettuati.	
VOLTEGGIO	**NON CONSENTITO PER 1° CAT GAF**	

GARA INDIVIDUALE - 2^ CATEGORIA

Le ginnaste appartenenti alla 2^ Categoria sono atlete con esperienza e preparazione di livello intermedio nella ginnastica artistica (vedi articolo 1 - Norme Generali del Programma Tecnico US Acli).
- Tutte le ginnaste dovranno cimentarsi in QUATTRO prove, **di cui ai fini della classifica verranno conteggiati i 3 attrezzi migliori:** suolo, trave bassa, e il migliore tra minitrampolino e volteggio.
- Fasce d'età: Baby, Bambine, Ragazze, Allieve, Junior, Senior e Master.
- 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 valori per fascia e categoria.*

ATTREZZO	ESIGENZE COMPOSITIVE	
SUOLO	L'esercizio al corpo libero deve essere eseguito senza base musicale. Durata massima di 60". Spazio di gara: corsia 2x12 metri	**5 ELEMENTI = 4 elementi da punti 0,30 – 0,40 + 1 da 0,50 di 4 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.** **P. 0,50 per esigenza non rispettata**
TRAVE	Percorrere al massimo 3 lunghezze e minimo una lunghezza. Gruppi strutturali obbligatori: 1 (entrate), 8 (uscite) e, A SCELTA:2 (salti in estensione), 3 (salti artistici) o 7 (rotolamenti-rovesciamenti). Altezza trave 50 cm	**5 ELEMENTI = 4 elementi da punti 0,30 – 0,40 + 1 da 0,50 di 4 gruppi strutturali diversi tra cui obbligatoriamente il gruppo 1 (entrate),8 (uscite) e A SCELTA: o gruppo 2 (salti in estensione), 3 (salti artistici) o 7 (rotolamenti-rovesciamenti).** **P. 0,50 per esigenza non rispettata**
MINITRAMPOLINO ELASTICO	Altezza materassi minitrampolino: 40 cm, è consentito posizionare sopra il materasso di caduta un materasso rigido h max 5cm. Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso ht 40 cm: si effettuano 2 salti uguali o differenti, anche di valore diverso, (es. un salto del valore massimo consentito e uno di valore inferiore) tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 3. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio ottenuto tra i due salti effettuati.	
VOLTEGGIO SU TAPPETI	Altezza tappeti 60 cm Si effettuano 2 salti uguali o differenti, anche di valore diverso, (es. un salto del valore massimo consentito e uno di valore inferiore) tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 4. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio ottenuto tra i due salti effettuati.	

GARA INDIVIDUALE - 3^ CATEGORIA

Le/i ginnaste/i appartenenti alla 3^ Categoria sono atlete/i con esperienza e preparazione di livello avanzato nella ginnastica artistica (vedi articolo 1- Norme Generali del Programma Tecnico US Acli).
- Tutte le ginnaste dovranno cimentarsi in QUATTRO prove, **di cui ai fini della classifica verranno conteggiati i 3 attrezzi migliori:** suolo, trave bassa, e il migliore tra minitrampolino e volteggio.
- Fasce d'età: Baby, Bambine, Ragazze, Allieve, Junior, Senior e Master.
- 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 valori per fascia e categoria.*

ATTR.	ESIGENZE COMPOSITIVE	
SUOLO	L'esercizio al corpo libero (suolo) deve essere **con base musicale** anche cantata. Durata massima di 1'15" e minima di 45". spazio di gara: corsia 2x12 metri (se possibile si consiglia l'utilizzo della corsia facilitante). NO BONUS	**6 ELEMENTI da punti 0,40 – 0,60 di 4 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: da 1 a 8** **Gruppi strutturali obbligatori: gruppo 1 elemento del gruppo strutturale 8 oppure 9 appartenente all'acrobatica avanti o indietro.** **P.0,50 per esigenza non rispettata**
TRAVE	Percorrere al massimo 3 lunghezze, minimo una lunghezza. Attrezzatura: Trave bassa (altezza trave 50 cm), **oppure a scelta TRAVE ALTA (0,30 di bonus)**	**6 ELEMENTI da punti 0,40 – 0,60 di 4 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: da 1 a 8** **Gruppi strutturali obbligatori: gruppo 1 (entrate), gruppo 7 (rotolamenti/rovesciamenti), A SCELTA: o gruppo 2 (salti in estensione) o gruppo 3 (salti artistici) e gruppo 9 (uscite).** **P. 0,50 per esigenza non rispettata**
MTE	Altezza materassi minitrampolino: 40 cm, è consentito l'utilizzo, sopra il materasso di caduta, di un materasso alto al max 5 cm. Si effettuano 2 salti uguali o differenti, anche di valore diverso, (es. un salto del valore massimo consentito e uno di valore inferiore) tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 3. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio ottenuto tra i due salti effettuati. **MAX 3,60**	
VOLT	**Altezza tappeti 80 cm** - si effettuano 2 salti uguali o differenti, anche di valore diverso, (es. un salto del valore massimo consentito e uno di valore inferiore); tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 4. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio ottenuto tra i due salti effettuati. **MAX 3,60**	

GARA INDIVIDUALE CATEGORIA ÉLITE

Le/i ginnaste/i appartenenti alla Categoria élite sono atlete/i con esperienza e preparazione di livello avanzato-agonistico nella ginnastica artistica (vedi articolo 1- Norme Generali del Programma Tecnico US Acli).
- tutte le ginnaste dovranno cimentarsi in QUATTRO prove, **ai fini della classifica verranno conteggiati tutti e 4 gli attrezzi:** suolo, trave alta, minitrampolino e volteggio.
- Fasce d'età: Ragazze, Allieve, Junior e Senior e Master
- 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 valori per categoria.*

ATTR.	ESIGENZE COMPOSITIVE	
SUOLO	L'esercizio al corpo libero deve essere con base musicale. Durata massima di 1'30" e minima di 1.00". spazio di gara: corsia 2x12 metri- se possibile si consiglia l'utilizzo della corsia facilitante. BONUS: Se si effettua una serie collegando due elementi della stessa riga (le diverse serie possibili sono elencate nella colonna a destra) si avrà un bonus da 0,30. Se si effettuano due o tre serie si avrà diritto ad un bonus per ciascuna serie. (max 3 bonus, 1 per riga). Ai fini della nota D, per il conteggio degli elementi, in una serie verrà considerato solo l'elemento con il valore più alto.	**8 ELEMENTI da punti 0,50 – 0,80** **Gruppi strutturali obbligatori: 7 (pivot) ,8 (acrobatica avanti) ,9 (acrobatica indietro)** **A SCELTA 4 (salti artistici spinta 1 piede) o 5 (salti artistici spinta a 2 piedi).** **P.0,50 per esigenza non rispettata.** **BONUS** (max 3 bonus, 1 per riga) • **Serie artistiche: Enjambe+ cambio; Enjambe + jonson; Enjambe + enj ad anello. (il primo enjambe sempre 180°)** • **Serie acrobatica avanti: Ribaltata2+ salto av racc; Ribaltata2+ flic avanti; Ribaltata2+ salto avanti carpio.** • **Serie acrobatica indietro: Flic+ flic+flic; Flic+salto indietro raccolto; Flic+ salto indietro teso.**
TRAVE	***TRAVE ALTA OBBLIGATORIA*** Percorrere al massimo 3 lunghezze, minimo una lunghezza. Durata minima 50", massima 90"	**8 ELEMENTI da punti 0,50 – 0,70** **Gruppi strutturali obbligatori: gruppo 1 (entrate), gruppo 7 (rotolamenti/rovesciamenti), 9 (uscite), 4 (giri),** **A SCELTA: o gruppo 2 (salti spinta 2 piedi) o gruppo 3 (salti spinta 1 piede).** **P.0,50 per esigenza non rispettata.**
MTE	Altezza materassi minitrampolino: 40 cm, è consentito l'utilizzo, sopra il materasso di caduta, di un materasso alto al max 5 cm. Si effettuano 2 salti DIFFERENTI di righe diverse. **P.2,00 per esigenza non rispettata** (se si fanno due salti uguali o della stessa riga tra quelli presenti nell'allegato 3). Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio ottenuto tra i due salti effettuati.	
VOLT	**Altezza tappeti 80 cm** – Si effettuano 2 salti DIFFERENTI di righe diverse. **P. 2,00 per esigenza non rispettata** (se si fanno due salti uguali o della stessa riga tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 4). Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio ottenuto tra i due salti effettuati.	

ALLEGATO 1 - GRIGLIA ELEMENTI SUOLO

GRUPPO STRUTTURALE 1: ROTOLAMENTI AVANTI							
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**	**E - 0,80**
CAPOVOLTA AVANTI	CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO	CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO + CAPOVOLTA AVANTI	CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO 180° a/l	VERTICALE E CAPOVOLTA CAPOVOLTA AVANTI SALTATA	CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE DIVARICATE E DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI	CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE TESE E DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI	
GRUPPO STRUTTURALE 2: ROTOLAMENTI/ROVESCIAMENTI INDIETRO							
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**	**E - 0,80**
CAPOVOLTA DIETRO E ARRIVO IN GINOCCHIO	CAPOVOLTA DIETRO CON ARRIVO A GAMBE TESE DIVARICATE (QUADRUPEDIA CON PIEDI VICINO ALLE MANI)	DA PONTE, ROVESCIATA INDIETRO CAPOVOLTA DIETRO PARTENZA E ARRIVO A GAMBE UNITE E TESE	ROVESCIATA DIETRO CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE A BRACCIA PIEGATE	DUE ROVESCIATE DIETRO CONSECUTIVE	CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE A BRACCIA TESE ROVESCIATA DIETRO + FLIC SMEZZATO	ROVESCIATA DIETRO PARTENZA DA SEDUTI + FLIC	
GRUPPO STRUTTURALE 3: ROVESCIAMENTI							
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**	**E - 0,80**
VERTICALE SFORBICIATA	RUOTA	DUE RUOTE CONSECUTIVE	VERTICALE SEGNATA 1”	VERTICALE CON ½ GIRO PERNO ROVESCIATA AVANTI	VERTICALE CON 1 GIRO PERNO ROVESCIATA AVANTI + RUOTA	DUE ROVESCIATE AVANTI	
GRUPPO STRUTTURALE 4: SALTI ARTISTICI SPINTA A 1 PIEDE							
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**	**E - 0,80**
SALTO DEL GATTO	SALTO DEL GATTO 180° a/l SALTO SFORBICIATA TESA 90°	SALTO SFORBICIATA TESA >90°	ENJAMBÈE 90° COSACCO	SALTO DEL GATTO 360° a/l	ENJAMBÈE 180°	ENJAMBEÈ con CAMBIO JOHNSON ENJAMBÈE AD ANELLO	
GRUPPO STRUTTURALE 5: SALTI ARTISTICI SPINTA A 2 PIEDI							
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**	**E - 0,80**
SALTO PENNELLO	SALTO RACCOLTO SALTO PENNELLO 180° a/l	COSACCO SALTO RACCOLTO 180° a/l	ENJAMBÈE A 90°	SALTO PENNELLO 360° a/l COSACCO 180° a/l CARPIATO DIVARICATO	ENJAMBEÈ A 180° SISSONNE	COSACCO 360° a/l CARPIATO DIVARICATO 180° a/l ENJAMBÈE CON MEZZO GIRO (180°)	
GRUPPO STRUTTURALE 6: TENUTE							
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**	**E - 0,80**
EQUILIBRIO GAMBA TESA A 45° 2” EQUILIBRIO IN PASSÈ SULLA PIANTA 2”	CANDELA SENZA AIUTO DELLE MANI 2”	SQUADRA EQUILIBRATA IN APPOGGIO SUL BACINO 2” EQUILIBRIO GAMBA TESA AVANTI A 90° 2”	STACCATA SAGITTALE 2”	STACCATA FRONTALE 2” ORIZZONTALE PRONA 2”	SQUADRA IN APPOGGIO SULLE MANI A GAMBE UNITE O DIVARICATE 2”	EQUILIBRIO CON GAMBA TESA IMPUGNATA A 160° 2”	
GRUPPO STRUTTURALE 7: PIVOT							
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**	**E - 0,80**
½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°)	½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°) + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (360°)	1 GIRO E ½ A GAMBA LIBERA FLESSA 1 GIRO GAMBA LIBERA TESA A 45°	1 GIRO GAMBA LIBERA TESA A 90°	2 GIRI A GAMBA LIBERA FLESSA	
GRUPPO STRUTTURALE 8: ACROBATICA AVANTI							
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**	**E - 0,80**
			RIBALTATA A1	RIBALTATA A2 RUOTA SENZA MANI	RIBALTATA A1 + A2 SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	FLIC AVANTI	SALTO AVANTI CARPIATO
GRUPPO STRUTTURALE 9: ACROBATICA INDIETRO							
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**	**E - 0,80**
	RONDATA	RONDATA + PENNELLO	RONDATA + SALTO RACCOLTO	RONDATA + SALTO CARPIATO DIVARICATO RONDATA + ENJAMBEÈ	1 FLIC UNITO O SMEZZATO	2 FLIC CONSECUTIVI SALTO DIETRO RACCOLTO 1 FLIC + ENJAMBEÈ	SALTO DIETRO TESO

1° cat: 4 elementi 0,10-0,20

2° cat: 4 elem. da 0,30-0,40 + 1 elem. Da 0,50

3° cat: 6 elementi da 0,40 a 0,60

Elite: 8 elementi da 0,50 a 0,80

PER TUTTE LE CATEGORIE OBBLIGATORIO **4 GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI**. PENALITA' 0.50 PER ESIG. NON RISPETTATA.

- LA 3° CATEGORIA DEVE AVERE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 8 O 9 (ACROBATICA AVANTI O INDIETRO). PENALITÀ 0,50 PER ESIG. NON RISPETTATA
- PER LA CAT. ELITE OBBLIGATORI GRUPPI STRUTTURALI **7 - 8 - 9 E A SCELTA 4 O 5**

ALLEGATO 2 – GRIGLIA ELEMENTI TRAVE

GRUPPO STRUTTURALE 1: ROTOLAMENTI AVANTI						
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**
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 DI FRONTE	BATTUTA SULLA PEDANA E SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	IN STACCATA FRONTALE	IN ARABESQUE IN PUNTA ALLA TRAVE	CAPOVOLTA AVANTI IN PUNTA ALLA TRAVE
	POSA DELLE MANI SULLA TRAVE ED ENTRATA IN FRAMEZZO A PIEDI PARI UNITI	PASSAGGIO LATERALE DI UNA GAMBA E ARRIVO A CAVALLO DELLA TV A GAMBE DIVARICATE (PIEDI PIÙ ALTI DELLA TRAVE E BACINO APPOGGIATO)	SQUADRA A GAMBE DIVARICATE FLESSE	SQUADRA A GAMBE TESE DIVARICATE 2"	SQUADRA A GAMBE TESE DIVARICATE + CAPOVOLTA	VERTICALE D'IMPOSTAZIONE

GRUPPO STRUTTURALE 1 BIS: ENTRATE SOLO TRAVE ALTA						
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**
			BATTUTA SULLA PEDANA E SALITA IN APPOGGIO SULLA TRAVE (VEDI SPECIFICHE TECNICHE)	CAPOVOLTA D'ENTRATA, PASSAGGIO SOTTO LA TRAVE (VEDI SPECIFICHE TECNICHE)	LATERALE ALLA TRAVE VERTICALE BRACCIA PIEGATE IN APPOGGIO E DISCESA LIBERA SULLA TRAVE	SFORBICIATA LATERALE ALLA TRAVE PER ARRIVARE IN APPOGGIO POSIZIONE SEDUTA (VEDI SPECIFICHE TECNICHE)

GRUPPO STRUTTURALE 2: SALTI ARTISTICI - SPINTA A 2 PIEDI						
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**
SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	SALTO RACCOLTO GAMBE FLESSE	SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) 180° A/L	SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) + SALTO RACCOLTO GAMBE FLESSE	COSACCO + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	SISSONNE + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	ENJAMBÈE 180° PIEDI PARI + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)
		2 SALTI IN ESTENSIONE CONSECUTIVI (PENNELLI)		SISSONNE	ENJAMBÈE 90° PIEDI PARI + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	
			COSACCO	ENJAMBÈE 90° PIEDI PARI		

GRUPPO STRUTTURALE 3: SALTI ARTISTICI SPINTA A 1 PIEDE						
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**
	SALTO DEL GATTO	SALTO DIVARICATO APERTURA 90°	ENJAMBÈE 90°	SALTO DEL GATTO 180° A/L	SALTO SFORBICIATA A GAMBE TESE > 90°	ENJAMBÈE 180°
		SALTO SFORBICIATA GAMBE TESE <90°			COSACCO SPINTA A 1 PIEDE	

GRUPPO STRUTTURALE 4: GIRI						
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**
½ GIRO (180°) SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	½ GIRO (180°) SU DUE PIEDI IN RELEVÈ CON ARTI INFERIORI PIEGATI (ACCOSCIATA)	½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA FLESSA	SLANCIO AVANTI + SLANCIO DIETRO COMPIENDO ½ GIRO (180°) IN RELEVÈ	½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA FLESSA + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	1 GIRO (360°) A GAMBA LIBERA FLESSA	1 GIRO (360°) A GAMBA LIBERA FLESSA + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ
	POSIZIONE IN PASSÈ 2" E CHIUSURA IN RELEVÈ	POSIZIONE SU UN PIEDE A GAMBA TESA AVANTI (45°) TEUTA 2" E CHIUSURA IN RELEVÈ	½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA TESA A 45°		1 GIRO (360°) A GAMBA LIBERA TESA A 45°	½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA TESA A 90°
					1/2 GIRO COSACCO	

GRUPPO STRUTTURALE 5: TENUTE - EQUILIBRI						
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**
EQ GAMBA LIBERA FLESSA AVANTI (PASSÈ) 2"	EQ GAMBA LIBERA TESA AV/LAT 45° 2"	EQ GAMBA LIBERA TESA INDIETRO 45° 2"	EQ GAMBA LIBERA TESA 90 ° AV/LAT/IND 2"	ORIZZONTALE PRONA 2"	TENUTA GAMBA LATERALE IMPUGNATA 160° 2"	PONTE 2"
			CANDELA 2"			EQ "I" 2"

GRUPPO STRUTTURALE 6: SPOSTAMENTI SULLA TRAVE						
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**
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	2 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI IN RELEVÈ
						SLANCIO AVANTI GAMBA TESA + SLANCIO LATERALE GAMBA TESA + SLANCIO INDIETRO GAMBA FLESSA CONSECUTIVI E CON LA STESSA GAMBA

GRUPPO STRUTTURALE 7: ROTOLAMENTI E ROVESCIAMENTI						
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**
CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SUPINO (ANCHE PRESA SOTTO LA TRAVE)	DA ACCOSCIATA SPINTA A PIEDI PARI PORTANDO IL BACINO IN VERTICALE A GAMBE FLESSE	CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI (NO PRESA SOTTO LA TRAVE)	CAPOVOLTA AVANTI E ARRIV IN PIEDI (NO PRESA SOTTO LA TRAVE) + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	RUOTA	PONTE + ROVESCIATA INDIETRO	ROVESCIATA AVANTI
					VERTICALE DIVARICATA SAGITTALMENTE	ROVESCIATA INDIETRO
	CAPOVOLTA DIETRO (PARTENZA E ARRIVO LIBERI)	MANI SULLA TRAVE, SLANCIO ALTERNATO DEGLI ARTI INF CON SFORBICIATA		VERTICALE SEGNATA	SALTO DEL GATTO + RUOTA	VERTICALE DIVARICATA SAGITTALE + COSACCO
					RUOTA, CHIUSURA IN VERTICALE E ARRIVO SULLA TRAVE A PIEDI ALTERNATI	

GRUPPO STRUTTURALE 8: USCITE						
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**
SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	SALTO RACCOLTO	SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) 180 ° A/L	MIN 1 PASSO + BATTUTA + SALTO DIVARICATO	MIN 1 PASSO + BATTUTA A PIEDI PARI UNITI + CARPIATO DIVARICATO	MIN 1 PASSO + BATTUTA A PIEDI PARI UNITI + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) 360°	RIBALTATA A2
			MIN 1 PASSO + BATTUTA + SALTO RACCOLTO			SALTO GIRO AVANTI
	SALTO DIVARICATO	MIN 1 PASSO + BATTUTA + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	RUOTA (MANI ALL'ESTREMITÀ)	RONDATA (MANI ALL' ESTREMITÀ)	RUOTA, CHIUSURA IN VERTICALE E DISCESA FRONTALE ALLA TRAVE	SALTO GIRO INDIETRO
						RUOTA ARRIVO ALL'ESTREMITÀ DELLA TRAVE + PENNELLO

1° CAT: 4 ELEMENTI 0,10-0,20

2° CAT: 4 ELEM. DA 0,30-0,40 + 1 ELEM. DA 0,50

3° CAT: 6 ELEMENTI DA 0,40 A 0,60

ELITE: 8 ELEMENTI DA 0,50 A 0,70

PER LA 1^ - 2^ E 3^ CATEGORIA, PER TUTTE LE FASCE SCEGLIERE ELEMENTI DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI TRA CUI OBBLIGATORIAMENTE IL GRUPPO 1 (ENTRATE) E 8 (USCITE) P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA.
PER LA 1^ E 2^ CATEGORIA INSERIRE UN ELEMENTO OBBLIGATORIO APPARTENENTE **OBBLIGATORIAMENTE AL GRUPPO 2 (SALTI IN ESTENSIONE), AL GRUPPO 3 (SALTI ARTISTICI) OPPURE AL GRUPPO 7 (ROTOLAMENTI\ROVESCIAMENTI). P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA.**
PER LA 3^ CATEGORIA, PER TUTTE LE FASCE, SCEGLIERE OBBLIGATORIAMENTE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 7 ROTOLAMENTI/ROVESCIAMENTI e A SCELTA 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 2 (SALTI IN ESTENSIONE) OPPURE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTT 3 (SALTI ARTISTICI), P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA.
PER LA CAT ELITE INSERIRE OBBLIGATORIAMENTE 1 ELEM DEL GRUPPO 7,4 E, A SCELTA UN ELEM APPARTENENTE AL GRUPPO 2 O 3 (5 GRUPPI STRUTTURALI OBBLIGATORI).

ALLEGATO 3 - GRIGLIA ELEMENTI MINITRAMPOLINO ELASTICO								
ÉLITE						**4.20**	**4.90**	**5.60**
3° categoria				**2.40**	**2.80**	**3.20**	**3.60**	
2° categoria			**1.70**	**1.90**	**2.10**			
1° categoria	**0.40 salti con partenza sopra una panca**	**0.80**						
	Salto pennello	Salto pennello	Salto pennello 180°	Salto pennello 360°	Salto pennello 540°	-	-	
	Salto divaricato	Salto divaricato	Salto carpiato divaricato	Salto 180° + divaricato carpiato	-	-	-	
	Salto X	Salto x	Salto capovolta saltata	Salto tuffo a corpo teso	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti teso	Salto giro avanti teso con avvitamento 180° o 360°
	Salto raccolto	Salto raccolto	-	-	-	-	Salto avanti raccolto 180°	
	-	-	-	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)	Verticale spinta con arrivo supino	Flic avanti		
						Rondata piedi sul trampolino + pennello	Rondata piedi sul trampolino + flic unito	Rondata piedi sul trampolino + salto indietro raccolto

Minitrampolino:
Altezza materassi minitrampolino: 40 cm.
È possibile posizionare sopra il materassone un materasso rigido tipo MatGold alto al max 5 cm.

ALLEGATO 4 - GRIGLIA ELEMENTI VOLTEGGIO							
ÉLITE					**4.20**	**4.90**	**5.60**
3° categoria			**2.40**	**2.80**	**3.20**	**3.60**	
2° categoria	**1.70**	**1.90**	**2.10**				
	Salto Pennello	Salto raccolto	Salto pennello 180°	Salto pennello 360° (1 giro)	-	-	-
	-	Capovolta saltata -	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)	Tuffo	Verticale spinta con arrivo supino	Salto avanti	Ribaltata
	-	-	Ruota arrivo laterale			Rondata	Rondata ½ giro
	-	-	-	Rondata piedi in pedana + arrivo supino in tenuta sui materassi	Rondata piedi in pedana arrivo in candela sui materassi	Rondata in pedana arrivo in piedi sui materassi	Rondata in pedana + flic

Volteggio;
Altezza tappeti: 2^ categoria - 60 cm 3^ categoria - 80 cm categoria ÉLITE - 80 cm
È possibile posizionare sopra il materassone un materasso rigido tipo MatGold alto al max 5 cm.

PROGRAMMA TECNICO 2023-2024

L'Unione Sportiva Acli indice e organizza il CAMPIONATO DI 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 Baby, Bambine, Ragazze, Allieve, Junior, Senior E Master iscritte/i all' US Acli di tutte le province d'Italia.
La gara presenta 4 programmi indirizzati a ginnaste con un livello tecnico differente:
La **1° categoria** è rivolta alle ginnaste dei **corsi base**, alle prime armi, che effettuano **1 o 2 ore di allenamento settimanali e non partecipano alle gare di FGI.**
La **2° categoria** è rivolta alle ginnaste di un **livello intermedio**, che partecipano alle gare **FGI Silver livello LA** o ad altri enti rimanendo nel settore promozionale non agonistico.
La **3° categoria** è rivolta a ginnaste con esperienza e preparazione avanzata nella ginnastica e partecipano alle gare **FGI Silver livello LB e LC** o gare di altri enti per un livello avanzato non agonistico.
La **categoria ÉLITE** è rivolta anche a ginnaste con molta esperienza e preparazione avanzata che partecipano alle gare **FGI Silver livello LC e LD**.

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 atlete potranno gareggiare esclusivamente nella fascia appartenente alla propria età o a quella immediatamente superiore, scegliendo tra il programma di livello base (1^ Categoria), intermedio (2^ Categoria) o quello di livello avanzato (3^ Categoria e élite).
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.
La società organizzatrice in collaborazione con le sedi provinciali o regionali dovrà divulgare i risultati finali di ogni gara provinciale e/o regionale.

Art 3. Premiazioni e casi di pari-merito

Saranno premiati tutti gli atleti e il 1°, 2°, 3° classificato di ogni categoria e fascia.
Nei casi di pari-merito verrà avvantaggiato l'atleta più giovane per le fasce d'età: baby, bambine, ragazze, allieve e junior, la più anziana per la fascia senior e master.

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 ginnaste si qualificano alla finale nazionale partecipando ai campionati provinciali/regionali.
Il numero delle atlete ammesse per ogni categoria è stabilito annualmente dal Consiglio Direttivo Nazionale.

Il numero dei partecipanti totali per ogni provincia sarà reso noto tramite comunicato ufficiale.
I risultati della gara provinciale e regionale dovranno pervenire, firmati dal presidente di giuria, alla Direzione Tecnica Nazionale entro una settimana dalla gara.
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.

Art 6. Passaggi di categoria (vedi pagina 3)

In base alle classifiche nazionali, le ginnaste qualificate 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 qualificate 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 classificatisi nelle prime 3 posizioni di ogni fascia della 3^ Categoria, dovranno gareggiare almeno per un intero anno sportivo, successivo a quello della qualifica, nella 3^ èlite.
Le ginnaste classificatisi nelle prime 3 posizioni di ogni fascia della Categoria élite, dovranno permanere in tale Categoria per almeno un anno e non potranno gareggiare nella 3^ Categoria.
A discrezione dei direttori tecnici regionali si potrà applicare lo stesso schema di passaggi anche a livello regionale e provinciale.

Art 7. Attrezzi

Trave, bassa: altezza da terra 50 cm circa, **alta**: 1,20 mt da terra. Sarà messa a disposizione una pedana per l'entrata
Corsia Suolo: 14m x 2m. Qualora nelle gare provinciali e regionali le corsie fossero più corte sarà consentito uscirvi per prendere la rincorsa per gli elementi di acrobatica.
Per la 3^ categoria, se possibile, verrà utilizzata la corsia facilitante.
Minitrampolino elastico: arrivo su materasso h 40 cm. Dimensioni materasso minimo 400 cm x 200 cm, consigliato 600 cm x 200 cm.
Sopra il materasso paracadute potranno essere messi dei tappeti per un'altezza massima di 5 cm.
Volteggio tappeti

2^ categoria:	60 cm
3^ categoria:	80 cm
categoria ÉLITE:	80 cm

Si devono eseguire 2 salti, anche diversi, e di diverso valore tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 3. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio tra i 2 salti.
Sopra il materasso paracadute potranno essere messi dei tappeti per un'altezza massima di 5 cm.
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 e materiale del body.
Possono gareggiare scalze o con le scarpette. Il body deve essere aderente alla pelle. Sono proibiti monili, orecchini pendenti, orologi… (penalità 0.30) il trucco e l'acconciatura devono essere sobri.
Non è obbligatorio avere applicato lo scudetto della società sul body.
Vietati bendaggi colorati, ammessi solo color carne o bianchi. Penalità punti 0,30.
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 ginnasta non conforme p. 0,30. Verranno penalizzate 0.30 ad ogni attrezzo le culotte nere o di qualsiasi colore che non sia dello stesso tessuto e colore del body.
Penalità per abbigliamento tecnico accompagnatore 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.
La ginnasta deve dichiarare la composizione dell'esercizio sull'apposita scheda, contrassegnando i vari elementi che compongono l'esercizio.
Il valore di tali elementi andrà a costituire il valore tecnico della prova (D).
Se la ginnasta non esegue un elemento dichiarato, il valore di tale elemento non verrà conteggiato nel totale del valore tecnico. Se l'elemento omesso causa la perdita di un gruppo strutturale, verrà aggiunta la penalità di esigenza compositiva non rispettata: punti 0,50.

Nella composizione saranno valutate la ricchezza compositiva intesa come aggiunta di parti coreografiche, espressività della ginnasta, dinamicità, ritmo, spazio utilizzato, aderenza al carattere, ritmo e tempo del brano prescelto (solo suolo élite e 3^ categoria utilizza la musica).
La trave può essere percorsa al massimo per 3 lunghezze.
La corsia del corpo libero deve essere percorsa in tutta la sua lunghezza almeno una volta.

TIPO DI PROVA:	Durata Minima	Durata massima
Esercizio individuale suolo 1^ Categoria		40”
Esercizio individuale trave 1^ Categoria		40”
Esercizio individuale suolo 2^ Categoria		60”
Esercizio individuale trave 2^ Categoria		60”
Esercizio individuale suolo 3^ Categoria	45”	1’15”
Esercizio individuale trave 3^ Categoria	40”	60”
Esercizio individuale suolo Categoria ÉLITE	1’00”	1’30”
Esercizio individuale trave Categoria ÉLITE	50”	90”

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. 0,50.

Art 11. Assistenza

L’aiuto 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.
L’assistenza rende il salto nullo.

Art 12. Modulo di iscrizione gare e schede di dichiarazione esercizi

Il modulo di iscrizione per le gare deve essere inviato almeno 10 giorni prima della gara e in ogni caso nei tempi previsti dalla società organizzatrice.
La ginnasta deve dichiarare la composizione dell’esercizio sull’apposita scheda, contrassegnando i vari elementi che compongono l’esercizio. Il valore di tali elementi andrà a costituire il valore tecnico della prova (D).
Penalità p. 0,30 per scheda non compilata correttamente.

Art 13. Valore Penalizzazioni elementi obbligatori al Suolo e Trave

- **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 o elemento tecnico dimenticato.
- **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 o assistenza dell'allenatore

Art 14. Note su elementi tecnici Suolo, Trave

Elemento NON eseguito:

Caso 1 - DIFFICOLTÀ OMESSA: DIFFICOLTÀ CANCELLATA E VALORE TECNICO DELLA DIFFICOLTÀ DETRATTO DAL TOTALE D + P. 0,50+ P. 0,50 SE SI PERDE GRUPPO STRUTTURALE.

Elemento eseguito con tecnica errata tale da non essere riconosciuto:

Caso 2 - DIFFICOLTÀ DECLASSABILE: DIFFICOLTÀ DECLASSATA AL VALORE DELLA NUOVA DIFFICOLTA' RICONOSCIUTA + PENALITÀ DI ESECUZIONE PER COME LA DIFFICOLTÀ È STATA REALIZZATA (PRECISIONE, PUNTE, GAMBE, BRACCIA, SQUILIBRI…. AL MAX 1 PUNTO).

OK anche se declasso e vado in categoria inferiore a ripescare elemento (ad esempio da 2^ Bamb. a 1^ Bamb.).

Caso 3 - DIFFICOLTÀ NON DECLASSABILE: DIFFICOLTÀ CANCELLATA E VALORE TECNICO DELLA DIFFICOLTA' DETRATTO DAL TOTALE D + PENALITÀ DI ESECUZIONE PER COME LA DIFFICOLTÀ È STATA REALIZZATA (PRECISIONE, PUNTE, GAMBE, BRACCIA, TRONCO…. AL MAX 1 PUNTO, no perdita gruppo strutturale).

Principali errori per non riconoscimento:

- Elemento completato con aiuto di un assistente:
- Elemento statico realizzato senza arresto;
- Ripetizione elemento, nessun elemento può essere ripetuto per il calcolo della nota D; le ripetizioni non hanno alcun valore ma vengono comunque valutate per la loro esecuzione dalla giuria E;
- Forma.

◊ 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 saltelli 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.0,10

È tollerato al termine del giro un piccolo passo avanti, laterale o dietro per effettuare la riunita, purché non sia determinato da perdita di equilibrio.

La gamba tenuta più elevata rispetto all'ampiezza richiesta non sarà penalizzata

Da 0° a 15° p. 0.10
Da 16° a 30° p. 0.30
Da 31° a 45° p. 0.50
oltre 46° Non assegnato, declassato se possibile dalla griglia

◊ 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.

Da 0° a 15° p. 0.10
Da 16° a 30° p. 0.30
Da 31° a 45° p. 0.50
oltre 46° Non assegnato, declassato se possibile dalla griglia

◊ Salti:

La rincorsa che precede il salto è libera. 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.

RICONOSCIMENTO DEI SALTI ARTISTICI:

SALTO RACCOLTO, SALTO DEL GATTO, COSACCO, SFORBICIATA

Presupposti: ginocchia oltre l'orizzontale; ai fini del riconoscimento dell'angolo di chiusura va presa in considerazione la gamba più bassa.

Gambe oltre l'orizzontale Nessuna penalità
Da 90° a 110° p. 0.10
Fino a 135° p. 0.30
Angolo delle anche > 135° Non assegnato, declasso se possibile dalla griglia

ENJAMBÈE

Presupposto: apertura delle gambe 180°

Da 0° a 20° p. 0.10
Da 20° a 45° p. 0.30

45° Non assegnato, declasso se possibile dalla griglia

Per i salti enjambèe, se il salto non è parallelo a terra, ma risulta obliquo viene assegnata una penalità di punti. p. 0,10.

ENJAMBÈE CAMBIO

La gamba di slancio non deve presentare un'altezza inferiore ai 45° altrimenti verrà declassato il salto al valore di enjambèe.

◊ Tenute:

Gli elementi statici e di forza devono essere mantenuti per 2"

Elemento statico non tenuto 2" p. 0,30 (E); la giuria D non assegna la difficoltà se realizzata senza arresto

◊ Staccate al suolo

È consentito raggiungere la posizione di staccata con l'ausilio degli arti superiori. Nelle staccate non si possono tenere le mani al suolo

◊ Squadra sul bacino

Bacino a contatto con l'attrezzo con braccia in fuori libere

◊ 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 segnata chiaramente per una frazione di secondo. Viene penalizzata sia in difetto che in eccesso (arco dorsale) fino a p. 0,50 a seconda dell'errore. Oltre i 46° l'elemento non verrà riconosciuto.
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.0,50 a seconda dell'errore. Oltre i 46° in difetto, l'elemento non sarà riconosciuto. La discesa dalla verticale **non** può avvenire in capovolta o ponte. In tal caso sarà considerata caduta (p. 1,00)

◊ Verticale capovolta

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

◊ Verticale perno

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. 0,10

◊ Verticale tenuta 2"

Se verticale non mantenuta p.0,30

◊ Elementi di acrobatica con ribaltamento indietro (Flic-flac unito o smezzato, salto indietro…)

Possono essere preceduti da rondata o eseguiti da fermi.
È consentito un salto verticale di stabilizzazione al termine dell'elemento

◊ Rovesciata 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

TRAVE:

ENTRATE TRAVE ALTA:

Battuta in pedana e salita in appoggio sulla trave: porsi frontali alla trave, appoggiare le mani, e darsi una spinta per andare in appoggio addominale sulla trave, in seguito passare lateralmente una gamba fino ad arrivare a cavalcioni e salire a proprio piacere.

Capovolta d'entrata passando sotto la trave: eseguire una capovolta come se fosse in entrata a parallele, ci si può dare la spinta con un piede alla volta oppure dando la spinta a piedi pari, e passare al di sotto della trave ed arrivare in appoggio addominale.

Sforbiciata laterale alla trave per arrivare in appoggio seduta: eseguire una sforbiciata lateralmente alla trave con cui si dà la spinta per arrivare in appoggio seduta sulla trave. È un'entrata del codice dei punteggi internazionale Fgi, quindi visionabile nella cella 1.102.

◊ Capovolta avanti o indietro sulla trave

Nell' elemento 7A può essere eseguita appoggiando le mani sotto la trave.

◊ Capovolta avanti e indietro, rovesciata, verticale

La caduta, preceduta da appoggio di uno o due piedi in appoggio sulla trave è penalizzata di p. 0,70. Tutte le altre cadute da p. 1,00
Interruzione nel rotolamento della capovolta, penalità p.0,30

◊ TRAVE: Squadra Equilibrata

Il bacino deve essere sollevato dalla trave e non in contatto con l'attrezzo.

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 + D declassata)

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
- 0ltre 46° verrà assegnata una penalità di p. 1,00

Art 16. Tabella penalità Esecuzione e Composizione Trave

Falli d'esecuzione	**Penalità**
Punte dei piedi non tese/rilassate	Ogni volta 0,10
Insufficiente divaricata negli elementi ginnici	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 (angolo anche a 90°) Ogni volta 0,30 (angolo anche tra 90°-120°) Ogni volta 0,50 (angolo anche tra 120°-135°)
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
Interruzione di serie	Ogni volta 0,30
Movimenti supplementari del busto e/o gambe per mantenere l'equilibrio	Ogni volta 0,10 – 0,30
Appoggio di una gamba sul lato dell'attrezzo	Ogni volta 0,30
Rotolamento interrotto	Ogni volta 0,30
Aggrapparsi all'attrezzo per evitare una caduta	Ogni volta 0,50
Caduta, preceduta da appoggio 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
Assistenza dell'istruttore	Ogni volta 1,00
Suggerimento dell'elemento da eseguire	Ogni volta 0,30
Elemento omesso/dimenticato/non eseguito	Ogni volta 0,50
Uscita:	
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 o salto	0,30
Massima accosciata	0,50
Movimenti supplementari delle braccia per mantenere l'equilibrio	Ogni volta 0,10
Movimenti supplementari del busto e/o gambe per mantenere l'equilibrio	Ogni volta 0,10 – 0,30
Sfiorare l'attrezzo ma non caderci contro	0,50
In uscita caduta sulle ginocchia o sul bacino	1,00
Caduta al suolo o caduta contro l'attrezzo	1,00
Falli di composizione:	
Più di 3 lunghezze	
Durata esercizio > di 60" per 2 e 3^ CATEGORIA E ELITE	0,10
Durata esercizio < di 40" per 2 e 3^ CATEGORIA e ELITE	0,10
Assenza di un gruppo strutturale	Ogni volta o,50
Abbigliamento ginnasta non conforme*	0,30
Abbigliamento tecnico accomp. non conforme*	0,30
Scheda non compilata correttamente*	0,30
Ginnasta che abbandona il campo gara durante l'esercizio*	0,50
Non presentarsi alle premiazioni*	Cancellazione dalle classifiche
Disciplina allenatori e ginnaste per comportamento scorretto, grave ed antisportivo nei confronti di altre atlete, società o giuria*	0,50 Nei casi gravi, dopo 1^ammonizione, squalifica atleta o società dal campionato
Dinamicità	0,10 – 0,30
Spazio utilizzato	0,10 – 0,30
Varietà negli spostamenti, livelli e direzioni	0,10
Espressività e sicurezza	0,10 – 0,30
Ricchezza compositiva	0,10

*penalità assegnata in accordo con il presidente di giuria

Art 17. Tabella penalità Esecuzione e Composizione Suolo

Falli d'esecuzione	**Penalità**
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 o gambe per mantenere l'equilibrio	Ogni volta 0,10 – 0,30
Passo supplementare o saltello leggero	0,10
Lungo passo o salto	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
Interruzione di serie	Ogni volta 0,30
Pausa di concentrazione *(Più di 3 secondi) e* prolungata preparazione prima di un elemento ginnico	Ogni volta 0,10
Insufficiente ampiezza nei salti artistici (divaricate), tenute, pivot Falli di atteggiamento corporeo	- ogni volta 0,10 Fino a 15° di ampiezza in difetto - ogni volta 0,30 Da 16° a 30° di ampiezza in difetto - ogni volta 0,50 Da 31° a 45° di ampiezza in difetto - ogni volta 0,70 Oltre a 46° di ampiezza in difetto
Insufficiente precisione nella posizione raggruppata, carpiata o tesa	Ogni volta 0,10 (angolo anche-busto a 90°) Ogni volta 0,30 (angolo anche-busto tra 90°-120°) Ogni volta 0,50 (angolo anche-busto tra 120°-135°)
Insufficiente estensione in preparazione	Ogni volta 0,10
Insufficiente divaricata negli elementi ginnici	Ogni volta 0,10
Insufficiente altezza negli elementi	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
Fuori pedana	Ogni volta 0,30
Non terminare con la battuta finale della musica	0,10
Assistenza dell'istruttore	Ogni volta 1,00
Suggerimento dell'elemento da eseguire	Ogni volta 0,30
Elemento omesso/dimenticato/non eseguito	Ogni volta 0,50
Falli di composizione:	
Durata esercizio > di 40" per 1^ CATEGORIA	0,10
Durata esercizio > di 60" per 2^ CATEGORIA	0,10
Durata esercizio > di 1'15" per 2^ CATEGORIA	0,10
Durata esercizio < di 40" per 3^ CATEGORIA	0,10
Durata esercizio < di 60" per CATEGORIA ELITE	0,10
Durata esercizio > di 90" per CATEGORIA ELITE	0,10
Assenza di un gruppo strutturale	Ogni volta 0,50
Abbigliamento ginnasta non conforme*	0,30
Abbigliamento tecnico accomp. non conforme*	0,30
Scheda non compilata correttamente*	0,30
Ginnasta che abbandona il campo gara durante l'esercizio*	0,50
Non presentarsi alle premiazioni*	Cancellazione dalle classifiche
Disciplina allenatori e ginnaste per comportamento scorretto, grave ed antisportivo nei confronti di altre atlete, società o giuria*	0,50 Nei casi gravi, dopo 1° avviso e ammonizione, squalifica atleta o società dal campionato
Dinamicità e ritmo	0,10 – 0,30
Spazio utilizzato	0,10 – 0,30
Varietà negli spostamenti, livelli e direzioni	0,10 – 0,30
Espressività e sicurezza della ginnasta	0,10
Ricchezza compositiva (aggiunta di movimenti coreografici)	0,10
Scarsa relazione tra musica e movimento (solo 3°cat)	0,10
Mancanza di sincronizzazione con la battuta musicale (solo 3°cat)	0,10

*penalità assegnata in accordo con il presidente di giuria

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
➢ **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. oltre a 46° a 179°	p. 1,00 e salto viene declassato
Rotazione Incompleta A.L. (180° in meno rispetto alla rotaz. richiesta)	0,00 SALTO NULLO
Salto scorretto:	
- Punte non tese/rilassate	0,10
- Gambe o ginocchia divaricate	0,10 - 0,30
- 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
VOLTEGGGIO: corpo non all'orizzontale (salti non passanti per la verticale)	Fino a 15° 0,10
VOLTEGGIO: corpo non all'orizzontale (salti non passanti per la verticale)	16°-30° 0,30
VOLTEGGIO: corpo non all'orizzontale (salti non passanti per la verticale)	31°-45° 0,50
VOLTEGGIO: corpo non all'orizzontale (salti non passanti per la verticale)	>45° 1,00
VOLTEGGIO: mancata continuità tra posa dei piedi e pennello	0,50
➢ **Fase d'appoggio per framezzo, verticale, rondata e flic avanti**	
Tecnica scorretta	
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	0,10
➢ **Secondo Volo, per rondata e flic avanti**	
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
➢ **Arrivi e Cadute, per tutti i tipi di salto**	
oscillazione supplementare delle braccia	Ogni volta 0,10
oscillazione supplementare del busto o gambe	Ogni volta 0,10 – 0,30
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
SALTO NULLO	
Arrivo senza precedenza dei piedi rispetto ad ogni altra parte del corpo	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
Il volteggio viene eseguito con l'appoggio della testa	SALTO NULLO 0,00
Atterrare con 1 o 2 piedi sul minitrampolino/ pedana del volteggio (caduta sull'attrezzo o sbattere contro l'attrezzo)	SALTO NULLO 0,00
Assistenza dell'istruttore	SALTO NULLO 0,00

Art 20 - MODULO DI PRE-ISCRIZIONE GARA GINN. ARTISTICA FEMMINILE

Preiscrizione
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE E MASCHILE

MODULO DI ISCRIZIONE CAMPIONATO _____ GINN. ARTISTICA

Nome Società:
Indirizzo Società:
Provincia e Regione di appartenenza:
Presidente Società Sportiva:
Nominativo e Recapito telefonico del referente tecnico:
Email del referente tecnico:
Nominativi dei tecnici accompagnatori:
DATA GARA:

GARA INDIVIDUALE: Compilare indicando nelle caselle il numero di partecipanti.

Categoria/Fascia	N° ATLETE GAF	N ATLETI GAM
1^ Categoria Baby		-
1^ Categoria Bambin*		
1^ Categoria Ragazz*		
1^ Categoria Alliev*		
1^ Categoria Junior		
1^ Categoria Senior	-	

Categoria/Fascia	N° ATLETE GAF	N° ATLETI GAM
2^ Categoria Baby		-
2^ Categoria Bambin*		
2^ Categoria Ragazz*		
2^ Categoria Alliev*		
2^ Categoria Junior		
2^ Categoria Senior		
2^ Categoria Master		-

Categoria/Fascia	N° ATLETE GAF	N° ATLETI GAM
3^ Categoria Baby		
3^ Categoria Bambin*		
3^ Categoria Ragazz*		
3^ Categoria Alliev*		
3^ Categoria Junior		
3^ Categoria Senior		
3^ Categoria Master		-

Categoria/Fascia	N° ATLETE GAF
Elite Ragazze	
Elite Allieve	
Elite Junior	
Elite Senior	
Elite Master	

UNIONE SPORTIVA LGacli
ITALIA
ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

Data _____