GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
US ACLI 2026-2027

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.it
Via Marcora 18/20 – 00153 Roma tel.06.5840561
manifestazioni.usacli@acli.it – ginnastica@us.acli.it

PROGRAMMA TECNICO
GINNASTICA ARTISTICA US ACLI 2026-2027

Sommario

CATEGORIE, FASCE ed ANNI DI NASCITA 3
PASSAGGI DI CATEGORIA ART.6 3
GARA INDIVIDUALE - 1^ CATEGORIA 4
GARA INDIVIDUALE - 2^ CATEGORIA 4
GRIGLIA ELEMENTI SUOLO 1° E 2° CAT. 5
GRIGLIA ELEMENTI TRAVE 1° E 2° CAT 6
GRIGLIA ELEMENTI MINITRAMPOLINO ELASTICO 1° E 2° CAT 7
GRIGLIA ELEMENTI VOLTEGGIO 1° E 2° CAT 7
GARA INDIVIDUALE – CATEGORIA TOP 8
GARA INDIVIDUALE - CATEGORIA ÉLITE 9
GRIGLIA ELEMENTI SUOLO CATEGORIA TOP ED ELITE. 10
GRIGLIA ELEMENTI TRAVE CATEGORIA TOP ED ELITE 11
GRIGLIA ELEMENTI VOLTEGGIO CATEGORIA TOP ED ELITE 12
GRIGLIA ELEMENTI PARALLELE CATEGORIA TOP 13
GRIGLIA ELEMENTI PARALLELE CATEGORIA ELITE 14
PROGRAMMA TECNICO 2026-2027 15
Art 1. Norme generali 15
Art 2. Omologazione delle gare 15
Art 3. Premiazioni e casi di pari-merito 15
Art 4. Giuria 15
Art 5. Ammissioni finali nazionali 15
Art 6. Passaggi di categoria (vedi pagina 3) 16
Art 7. Attrezzi 16
Art 8. Tenuta ginnica delle ginnaste e degli allenatori 17
Art 9. Note sulla composizione dell'esercizio 17
Art 10. Sicurezza e memoria nell'esecuzione 17
Art 11. Assistenza 18
Art 12. Modulo di iscrizione gare e schede di dichiarazione esercizi 18
Art 13. Valore Penalizzazioni elementi obbligatori al Suolo e Trave 18
Art 14. Note su elementi tecnici Suolo, Trave 18
Art 15. Note su elementi tecnici Minitrampolino e Volteggio 20
Art 16. Tabella penalità Esecuzione e Composizione Trave 21
Art 17. Tabella penalità Esecuzione e Composizione Suolo 22
Art 18. Tabella penalità Esecuzione Minitrampolino e Volteggio 23
Art 19. Tabella penalità Esecuzione parallele 23

CATEGORIE, FASCE ed ANNI DI NASCITA

ANNO SPORTIVO 2026-2027

Fasce d'età	BABY	MINI	BAMBINE	ALLIEVE	JUNIOR		
1° categoria	2021-2020	2019-2018	2017-2016	2015-2014	2013 e precedenti		
Fasce d'età	**BABY**	**MINI**	**BAMBINE**	**ALLIEVE**	**JUNIOR**	**SENIOR**	**MASTER**
2° categoria	2021-2020	2019-2018	2017-2016	2015-2014	2013-2012	2011-2010	2009 e precedenti
Categoria Top	2021-2020	2019-2018	2017-2016	2015-2014	2013-2012	2011-2010	2009 e precedenti
Categoria Elitè	-	2019-2018	2017-2016	2015-2014	2013-2012	2011-2010	2009 e precedenti

CATEGORIE (vedi norme generali pag.15)

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 possono partecipare alle gare **FGI Silver livello LA** o ad altri enti rimanendo nel settore promozionale non agonistico.
- La **categoria TOP** è rivolta a ginnaste con esperienza e preparazione avanzata nella ginnastica e possono partecipare alle gare **FGI Silver livello LB e LC** o gare di altri enti per un livello avanzato non agonistico.
- La **categoria ÉLITE** è rivolta a ginnaste con esperienza e preparazione avanzata nella ginnastica e possono partecipare alle gare **FGI Silver livello LC e LD**.

PASSAGGI DI CATEGORIA ART.6

Categorie: 1ª, 2ª, Top ed Élite

- Le ginnaste classificate nei primi 3 posti alla gara Nazionale della **1ª Categoria** passano obbligatoriamente alla **2ª Categoria** per almeno un anno sportivo.
- Le prime 3 classificate alla gara nazionale della **2ª Categoria** passano alla **categoria Top** per almeno un anno sportivo.
- Le prime 3 classificate alla gara nazionale della **categoria Top** passano alla **categoria Élite** per almeno un anno sportivo. (Ad eccezione delle Mini, che possono restare nella categoria Top)
- Le ginnaste della **categoria Élite** classificate nelle prime 3 posizioni alla gara nazionale restano in questa categoria per almeno un anno e non possono retrocedere.

Ogni comitato regionale può applicare le stesse regole anche a livello provinciale e regionale.
Il presidente di giuria, su segnalazione dei giudici, può proporre il passaggio di categoria anche durante l'anno se il livello tecnico lo richiede.

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). In tutto il programma, per il riconoscimento degli elementi valgono i canoni dettati dal Codice dei Punteggi internazionale. E' richiesta la compilazione di una scheda di dichiarazione (griglia) a ginnasta.

- Tutte le ginnaste dovranno cimentarsi in tre prove: corpo libero, trave e minitrampolino elastico.

Ai fini della classifica verranno conteggiati tutti e 3 gli attrezzi.

- Fasce d'età: Baby, Mini, Bambine, Allieve, Junior.
- Gli elementi per la composizione degli esercizi devono essere scelti dalla griglia corpo libero*, trave, minitrampolino, rispettando le esigenze compositive e i range di valori per fascia e categoria.*

ATTREZZO	**ESIGENZE COMPOSITIVE**	
CORPO LIBERO	L'esercizio al corpo libero deve essere senza base musicale, ma dovrà avere minima coreografia, NO PROGRESSIONE ELEMENTI. 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. P. 0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D max 0,80)
TRAVE	Percorrere al massimo 3 lunghezze e minimo una lunghezza. Altezza trave 50 cm. Durata massima di 40".	**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, 3 (salti artistici) o 7 (rotolamenti-rovesciamenti). P.0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D max 0,80)
MINITRAMPOLINO ELASTICO	Altezza materassi 40 cm, è consentito posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm. Si effettuano 2 salti uguali o differenti, anche di valore diverso. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio ottenuto tra i due salti effettuati. (Nota D max 0,80)	
VOLTEGGIO	**NON CONSENTITO PER 1° CATEGORIA 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). In tutto il programma, per il riconoscimento degli elementi valgono i canoni dettati dal Codice dei Punteggi internazionale. E' richiesta la compilazione di una scheda di dichiarazione (griglia) a ginnasta.

- Tutte le ginnaste dovranno cimentarsi in quattro prove, **di cui ai fini della classifica verranno conteggiati i 3 attrezzi migliori:** corpo libero, trave, e il migliore tra minitrampolino e volteggio.
- Fasce d'età: Baby, Mini, Bambine, Allieve, Junior, senior, master.
- Gli elementi per la composizione degli esercizi devono essere scelti dalla griglia *corpo libero, trave, minitrampolino, volteggio, rispettando le esigenze compositive e i range di valori per fascia e categoria.*

ATTREZZO	**ESIGENZE COMPOSITIVE**	
CORPO LIBERO	L'esercizio al corpo libero deve essere eseguito senza base musicale. ma dovrà avere minima coreografia, NO PROGRESSIONE ELEMENTI. 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 5 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. P. 0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D max 2,10)
TRAVE	Percorrere al massimo 3 lunghezze e minimo una lunghezza. Altezza trave 50 cm. Durata massima di 60".	**5 ELEMENTI =** 4 elementi da punti 0,30 – 0,40 + 1 da 0,50 di 5 gruppi strutturali diversi tra cui obbligatoriamente il gruppo 1 (entrate), 8 (uscite) e a scelta: o gruppo 2, 3 (salti artistici) o 7 (rotolamenti-rovesciamenti). P. 0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D max 2,10)
MINITRAMPOLINO ELASTICO	Altezza materassi 40 cm, è consentito posizionare sopra il materassone un tappetino rigido alto al max 5 cm. Si effettuano 2 salti, uguali o differenti. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio ottenuto tra i due salti effettuati. (Nota D max 2,10)	
VOLTEGGIO	Altezza materassi 60 cm. È consentito posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm. Si effettuano 2 salti uguali o differenti, anche di valore diverso. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio ottenuto tra i due salti effettuati. (Nota D max 2,10)	

GRIGLIA ELEMENTI CORPO LIBERO				
PROGRAMMA 1° E 2° CATEGORIA				
GRUPPO STRUTTURALE 1: ROTOLAMENTI AVANTI				
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**
CAPOVOLTA AVANTI	CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO	CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO + CAPOVOLTA AVANTI	CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO 180° a/l	VERTICALE E CAPOVOLTA
				CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE RACCOLTE
GRUPPO STRUTTURALE 2: ROTOLAMENTI/ROVESCIAMENTI INDIETRO				
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**
CAPOVOLTA DIETRO E ARRIVO IN GINOCCHIO	PONTE 2"	DA PONTE, ROVESCIATA INDIETRO	ROVESCIATA DIETRO	DUE ROVESCIATE DIETRO CONSECUTIVE
	CAPOVOLTA DIETRO CON ARRIVO A GAMBE TESE DIVARICATE (QUADRUPEDIA CON PIEDI VICINO ALLE MANI)	CAPOVOLTA DIETRO PARTENZA E ARRIVO A GAMBE UNITE E TESE	CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE A BRACCIA PIEGATE	TIC/TAC
GRUPPO STRUTTURALE 3: ROVESCIAMENTI				
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**
VERTICALE SFORBICIATA	RUOTA	DUE RUOTE CONSECUTIVE	VERTICALE SEGNATA 1"	VERTICALE CON ½ GIRO
VERTICALE 3 APPOGGI, GAMBE PIEGATE				ROVESCIATA 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**
SALTO DEL GATTO	SALTO DEL GATTO 180° a/l	SALTO SFORBICIATA TESA >90°	ENJAMBÈE 90°	SALTO DEL GATTO 360° a/l
	SALTO SFORBICIATA TESA 90°		COSACCO	
GRUPPO STRUTTURALE 5: SALTI ARTISTICI SPINTA A 2 PIEDI				
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**
SALTO PENNELLO	SALTO RACCOLTO	COSACCO	ENJAMBÈE A 90°	SALTO PENNELLO 360° a/l
	SALTO PENNELLO 180° a/l	SALTO RACCOLTO 180° a/l		COSACCO 180° a/l
				CARPIATO DIVARICATO
GRUPPO STRUTTURALE 6: TENUTE				
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**
EQUILIBRIO GAMBA TESA A 45° 2"	CANDELA SENZA AIUTO DELLE MANI 2"	SQUADRA EQUILIBRATA IN APPOGGIO SUL BACINO 2"	STACCATA SAGITTALE 2"	STACCATA FRONTALE 2"
EQUILIBRIO IN PASSÈ SULLA PIANTA 2"		EQUILIBRIO GAMBA TESA AVANTI A 90° 2"	PASSE' IN RELEVE' 2"	ORIZZONTALE PRONA 2"
GRUPPO STRUTTURALE 7: PIVOT				
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**
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°
4 ELEMENTI da punti 0,10 - 0,20 di 4 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. P. 0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D max 0,80)		**5 ELEMENTI = 4 elementi da punti 0,30 – 0,40 + 1 da 0,50 di 5 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. P. 0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D max 2,10)**		

GRIGLIA ELEMENTI TRAVE				
PROGRAMMA 1° E 2° CATEGORIA				
GRUPPO STRUTTURALE 1: ENTRATE				
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**
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)	STACCATA FRONTALE
	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 TV E BACINO APPOGGIATO)	SQUADRA A GAMBE DIVARICATE FLESSE	SQUADRA A GAMBE TESE DIVARICATE 2"
GRUPPO STRUTTURALE 2: SALTI ARTISTICI - SPINTA A 2 PIEDI				
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**
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)
		2 SALTI IN ESTENSIONE CONSECUTIVI (PENNELLI)	COSACCO	SISSONNE
				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**
SALTO DEL GATTO	SALTO SFORBICIATA GAMBE TESE <90°	SALTO DIVARICATO APERTURA 90°	ENJAMBèE 90°	SALTO DEL GATTO + PENNELLO
GRUPPO STRUTTURALE 4: GIRI				
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**
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
	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°	½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA TESA A 90°
GRUPPO STRUTTURALE 5: TENUTE - EQUILIBRI				
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**
EQ GAMBA LIBERA FLESSA AVANTI (PASSè) 2"	EQ GAMBA LIBERA TESA AVANTI O LATERALE 45° 2"	EQ GAMBA LIBERA TESA INDIETRO 45° 2"	EQ GAMBA LIBERA TESA 90 ° AVANTI O LATERALE 2"	ORIZZONTALE PRONA 2"
			CANDELA 2"	
GRUPPO STRUTTURALE 6: SPOSTAMENTI SULLA TRAVE				
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**
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 > 90°
GRUPPO STRUTTURALE 7: ROTOLAMENTI E ROVESCIAMENTI				
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**
CANDELA CON BACINO SULLA TRAVE (SCHIENA A CONTATTO CON 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
	CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SUPINO (ANCHE PRESA SOTTO LA TRAVE)	CAPOVOLTA DIETRO (PARTENZA E ARRIVO LIBERI)	VERTICALE SFORBICIATA	PONTE + ROVESCIATA INDIETRO
				VERTICALE SEGNATA
				VERTICALE DIVARICATA SAGITTALMENTE
GRUPPO STRUTTURALE 8: USCITE				
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**
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 + SALTO RACCOLTO	RUOTA, CHIUSURA IN VERTICALE E DISCESA FRONTALE ALLA TRAVE
	SALTO DIVARICATO	MIN 1 PASSO + BATTUTA + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	RUOTA (MANI ALL'ESTREMITà)	RONDATA (MANI ALL' ESTREMITà)
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, 3 (salti artistici) o 7 (rotolamenti-rovesciamenti). P.0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D max 0,80)		5 ELEMENTI = 4 elementi da punti 0,30 – 0,40 + 1 da 0,50 di 5 gruppi strutturali diversi tra cui obbligatoriamente il gruppo 1 (entrate), 8 (uscite) e a scelta: o gruppo 2, 3 (salti artistici) o 7 (rotolamenti-rovesciamenti). P. 0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D max 2,10)		

GRIGLIA ELEMENTI MINITRAMPOLINO ELASTICO					
2° categoria			**1.70**	**1.90**	**2.10**
1° categoria	**0.5 - salti con partenza sopra una panca**	**0.80**			
	Salto pennello	Salto pennello	Salto pennello 180°	Salto pennello 360°	-
	Salto divaricato	Salto divaricato	Salto carpiato divaricato	Salto carpiato divaricato mezzo giro	-
	Salto pennello raccolto	Salto pennello raccolto	Salto capovolta saltata	Salto tuffo a corpo teso	Salto giro avanti raccolto
	-	-	-	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)	Verticale spinta con arrivo supino
	Altezza materassi 40 cm, è consentito posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm. Si effettuano 2 salti uguali o differenti, anche di valore diverso. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio ottenuto tra i due salti effettuati.				

GRIGLIA ELEMENTI VOLTEGGIO			
2° categoria	**1.70**	**1.90**	**2.10**
	Salto Pennello	Salto raccolto	Salto pennello 180°
	-	Capovolta saltata	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)
	-	-	Ruota arrivo laterale
	Altezza materassi 60 cm. È consentito posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm. Si effettuano 2 salti uguali o differenti, anche di valore diverso. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio ottenuto tra i due salti effettuati.		

GARA INDIVIDUALE - CATEGORIA TOP

Le ginnaste appartenenti alla Categoria Top sono atlete con esperienza e preparazione di livello avanzato nella ginnastica artistica (vedi Articolo 1 – Norme Generali del Programma Tecnico US Acli).

In fase di convocazione gara verrà specificato se per la categoria TOP verrà utilizzato il programma A o B

Modalità di gara

- **PROGRAMMA A**
  Le ginnaste svolgeranno **quattro prove**:
  1. Corpo libero
  2. Trave bassa o alta
  3. Volteggio
  4. Parallele

  Ai fini della classifica generale verranno considerati **Corpo libero + Trave + Volteggio.**
  L'attrezzo Parallele avrà una classifica separata.

- **PROGRAMMA B**
  Le ginnaste svolgeranno **quattro prove**:
  1. Corpo libero
  2. Trave bassa o alta
  3. Volteggio
  4. Minitrampolino

  Ai fini della classifica generale verranno considerati **Corpo libero + Trave + il migliore tra Volteggio e Minitrampolino**.

- Fasce d'età: Baby, Mini, Bambine, Allieve, Junior, Senior e Master.
- Gli elementi per la composizione degli esercizi devono essere scelti dalle griglie *rispettando le esigenze compositive e i range di valori per fascia e categoria.*

ATTREZZO	ESIGENZE COMPOSITIVE	
CORPO LIBERO	L'esercizio al corpo libero deve essere **con base musicale** (anche cantata). Durata massima di 1'30" e minima di 60". Spazio di gara: corsia 2x12 metri (utilizzo della corsia facilitante). NO BONUS COLLEGAMENTI	**6 ELEMENTI** da punti 0,40 - 0,60 di 6 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Gruppi strutturali obbligatori: è richiesto almeno un elemento del gruppo 7 oppure 8 appartenente all'acrobatica avanti o indietro. P.0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D max 3,60)
TRAVE	Percorrere al massimo 3 lunghezze, minimo una lunghezza. Trave bassa (altezza 50 cm), **oppure a scelta TRAVE ALTA (0,30 di bonus)** Durata massima di 1.30" e minima di 60".	**6 ELEMENTI** da punti 0,40 - 0,60 di 6 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Gruppi strutturali obbligatori: 1 (entrate), 2 o 3 (salti artistici), 6 o 7 (acrobatica), 8 (uscite). P. 0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D max 3,60)
PARALLELE	Parallele asimmetriche regolamentari. L'utilizzo dei paracalli è facoltativo.	**6 ELEMENTI** da punti 0.10 - 0.60, obbligatorio gruppo 5 (uscite). Verrà riconosciuto un bonus di 0.10 per ogni riga eseguita tra le 1,2,3,4. (Nota D max 3,60 + max bonus 0,40)
MINITRAMPOLINO	Altezza materassi 40 cm, è consentito posizionare sopra il materassone un tappetino rigido alto al max 5 cm. Si effettuano 2 salti, uguali o differenti anche di valore diverso. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio ottenuto tra i due salti effettuati. (Nota D max 3,60)	
VOLTEGGIO	Altezza materassi 80 cm. È consentito posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm. Si effettuano 2 salti uguali o differenti anche di valore diverso. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio ottenuto tra i due salti effettuati. (Nota D max 3,60)	

GARA INDIVIDUALE - CATEGORIA ÉLITE

Le ginnaste appartenenti alla Categoria élite sono atlete con esperienza e preparazione di livello avanzato-agonistico nella ginnastica artistica (vedi articolo 1- Norme Generali del Programma Tecnico US Acli).

In fase di convocazione gara verrà specificato se per la categoria ELITE verrà utilizzato il programma A o B

- **PROGRAMMA A**
  Le ginnaste svolgeranno quattro prove:
  1. Corpo libero
  2. Trave alta
  3. Volteggio con tappetoni o Tavola
  4. Parallele
- **PROGRAMMA B**
  Le ginnaste svolgeranno 3 prove:
  1. Corpo libero
  2. Trave alta
  3. Volteggio con tappetoni o Tavola

Ai fini della classifica generale verranno considerati **Corpo libero + Trave + Volteggio.**
L'attrezzo Parallele avrà una classifica separata.

Fasce d'età: Mini, Bambine, Allieve, Junior,Senior e Master

ATTREZZI	ESIGENZE COMPOSITIVE	
CORPO LIBERO	L'esercizio al corpo libero deve essere con base musicale (anche cantata). Durata massima di 1'30" e minima di 60". spazio di gara: corsia 2x12 metri - 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. Ai fini della nota D verrà conteggiato solo l'elemento di valore superiore tra i due elementi in serie. (Esempio: Ribaltata a 2 + salto avanti, Nota D 0.60, viene riconosciuto solo il salto avanti nel conteggio degli 8 elementi). Se si effettuano due o tre serie si avrà diritto ad un bonus per ciascuna serie (max 3 bonus, 1 per gruppo strutturale).	**8 ELEMENTI** da punti 0,50 – 0,80 di 8 gruppi strutturali diversi. P. 0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D max 6,40 + max 0,90 se presenti 3 bonus). **BONUS** • **Serie artistiche:** Enjambe + Enj. cambio; Enjambe + Johnson; Enjambe + Enj. ad anello; Enjambe cambio + Enj. cambio ½ giro, (il primo enjambe sempre 180°). I Salti non possono essere invertiti • **Serie acrobatica avanti:** Ribaltata a 2+ salto avanti raccolto o carpiato; Ribaltata a 2+ flic avanti; Ribaltata a 2+ salto avanti teso; Salto av. raccolto + salto av. carpiato. • **Serie acrobatica indietro:** Flic+flic+flic; Flic+salto indietro raccolto o teso(anche salto ind. 180); Flic tempo+salto indietro raccolto o teso.
TRAVE	**TRAVE ALTA OBBLIGATORIA** Percorrere al massimo 3 lunghezze, minimo una lunghezza. Durata minima 60", massima 1.30"	**8 ELEMENTI** da punti 0,50 - 0,80 di 8 gruppi strutturali diversi (a scelta riga 1 o riga1bis). P.0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D max 6,40)
PARALLELE	Parallele asimmetriche regolamentari. L'utilizzo dei paracalli è facoltativo.	**8 ELEMENTI** da punti 0,30 – 0,80, gruppi obbligatori 1,2,3,7. Verrà riconosciuto un bonus di 0,10 per ogni riga eseguita tra le 4-5-6. (Nota D max 6,40 + max 0,30 bonus)
VOLTEGGIO	**Tappetoni:** altezza tappeti 80 cm. Eseguire 2 salti DIFFERENTI di righe diverse. Verrà effettuata la media tra i due salti. **P. - 2,00 dal totale per esigenza non rispettata** (se si fanno due salti uguali o della stessa riga tra quelli presenti nella griglia o uno dei due volteggi è nullo). **Tavola:** Per le categorie Junior, Senior, Master è possibile utilizzare la tavola a 125 cm, e verrà riconosciuto un bonus di 0.30. Eseguire 1 o 2 salti uguali o differenti. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio ottenuto.	

GRIGLIA ELEMENTI CORPO LIBERO TOP - ELITE							
GRUPPO STRUTTURALE 1: ROTOLAMENTI/ROVESCIAMENTI AVANTI E INDIETRO							
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**	**H - 0,80**
CAPOVOLTA AVANTI	CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO	CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO + CAPOVOLTA AVANTI	CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO 180° a/l	TIC/TAC	ROVESCIATA AVANTI	DUE ROVESCIATE AVANTI CONSECUTIVE	ROVESCIATA DIETRO + FLIC SMEZZATO
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	CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE A BRACCIA PIEGATE		ROVESCIATA DIETRO	DUE ROVESCIATE DIETRO CONSECUTIVE	
GRUPPO STRUTTURALE 2: VERTICALI							
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**	**H - 0,80**
VERTICALE SFORBICIATA	RUOTA	DUE RUOTE CONSECUTIVE	VERTICALE SEGNATA 1"	VERTICALE E CAPOVOLTA / CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE RACCOLTE	VERTICALE CON ½ GIRO PERNO / CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE DIVARICATE	CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE TESE	VERTICALE CON 1 GIRO PERNO
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**	**H - 0,80**
SALTO DEL GATTO	SALTO DEL GATTO 180° a/l / SALTO SFORBICIATA TESA 90°	SALTO SFORBICIATA TESA >90°	ENJAMBÈE APERTURA 90° / COSACCO	SALTO DEL GATTO 360° a/l	ENJAMBÈE APERTURA 180°	ENJAMBEÈ con CAMBIO / JOHNSON / ENJAMBÈE AD ANELLO	ENJAMBEÈ CAMBIO CON MEZZO GIRO
GRUPPO STRUTTURALE 4: 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**	**H - 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°)	ENJAMBÈE PARI 1 GIRO
GRUPPO STRUTTURALE 5: TENUTE							
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**	**H - 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" / PASSE' IN RELEVE' 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"	EQUILIBRIO IN RELEVE' GAMBA 90° 2"
GRUPPO STRUTTURALE 6: PIVOT							
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**	**H - 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 / 1 GIRO WOLF	1 GIRO IN IMPUGNATA
GRUPPO STRUTTURALE 7: ACROBATICA AVANTI							
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**	**H - 0,80**
			RIBALTATA A1	RIBALTATA A2 / RUOTA SENZA MANI	RIBALTATA A1 + A2 / SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	FLIC AVANTI / SALTO AVANTI CARPIATO	SALTO AVANTI TESO
GRUPPO STRUTTURALE 8: ACROBATICA INDIETRO							
A - 0,10	**B - 0,20**	**C - 0, 30**	**D - 0,40**	**E - 0,50**	**F - 0,60**	**G 0,70**	**H - 0,80**
	RONDATA	RONDATA + PENNELLO	RONDATA + SALTO PENNELLO RACCOLTO	RONDATA + SALTO CARPIATO DIVARICATO / RONDATA + ENJAMBEÈ	SALTO DIETRO RACCOLTO / 1 FLIC UNITO O SMEZZATO	2 FLIC CONSECUTIVI / SALTO DIETRO TESO / FILC TEMPO	SALTO DIETRO TESO 180° / SALTO DIETRO RACCOLTO 180°
			TOP: 6 ELEMENTI da punti 0,40 - 0,60 di 6 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Gruppi strutturali obbligatori: è richiesto almeno un elemento del gruppo 7 oppure 8 appartenente all'acrobatica avanti o indietro. P.0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D max 3,60)				
				ELITE: 8 ELEMENTI da punti 0,50 – 0,80 di 8 gruppi strutturali diversi. P. 0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D max 6,40 + max 0,90 se presenti 3 bonus).			

BONUS

- **Serie artistiche:** Enjambe + Enj. cambio; Enjambe + Johnson; Enjambe + Enj. ad anello; Enjambe cambio + Enj. cambio ½ giro, (il primo enjambe sempre 180°). I Salti non possono essere invertiti
- **Serie acrobatica avanti:** Ribaltata a 2+ salto avanti raccolto o carpiato; Ribaltata a 2+ flic avanti; Ribaltata a 2+ salto avanti teso; Salto av. raccolto + salto av. carpiato.
- **Serie acrobatica indietro:** Flic+flic+flic; Flic+salto indietro raccolto o teso(anche salto ind. 180); Flic tempo+salto indietro raccolto o teso.

GRIGLIA ELEMENTI TRAVE TOP - ELITE

GRUPPO STRUTTURALE 1: ENTRATE

B - 0,20	C - 0, 30	D - 0,40	E - 0,50	F - 0,60	G 0,70	E 0,80
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)	ARABESQUE IN PUNTA ALLA TRAVE	STACCATA FRONTALE	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 TV E BACINO APPOGGIATO)	SQUADRA A GAMBE DIVARICATE FLESSE 2"	SQUADRA A GAMBE TESE DIVARICATE 2"		VERTICALE D'IMPOSTAZIONE

GRUPPO STRUTTURALE 1 BIS: ENTRATE SOLO TRAVE ALTA

B - 0,20	C - 0, 30	D - 0,40	E - 0,50	F - 0,60	G 0,70	E 0,80
			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

B - 0,20	C - 0, 30	D - 0,40	E - 0,50	F - 0,60	G 0,70	E 0,80
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

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 SFORBICIATA GAMBE TESE <90°	SALTO DIVARICATO APERTURA 90°	ENJAMBèE 90°	SALTO DEL GATTO + PENNELLO	SALTO SFORBICIATA A GAMBE TESE > 90°	ENJAMBèE 180°
					COSACCO SPINTA A 1 PIEDE	ENJAMBè CAMBIO

GRUPPO STRUTTURALE 4: GIRI

B - 0,20	C - 0, 30	D - 0,40	E - 0,50	F - 0,60	G 0,70	E 0,80
½ GIRO (180°) SU DUE PIEDI IN RELEVè	½ GIRO (180°) SU DUE PIEDI IN RELEVè CON ARTI INFERIORI PIEGATI (ACCOSCIATA)	MEZZO GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA	SLANCIO AVANTI + SLANCIO DIETRO COMPIENDO ½ GIRO (180°) IN RELEVè	MEZZO GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA + MEZZO GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVè	1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA	1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVè
			MEZZO GIRO A GAMBA LIBERA TESA A 45°	MEZZO GIRO A GAMBA LIBERA TESA A 90°	1 GIRO (360°) A GAMBA LIBERA TESA A 45°	1 GIRO A GAMBA LIBERA TESA A 90°
				MEZZO GIRO WOLF		1 GIRO WOLF

GRUPPO STRUTTURALE 5: TENUTE - EQUILIBRI

B - 0,20	C - 0, 30	D - 0,40	E - 0,50	F - 0,60	G 0,70	E 0,80
EQ GAMBA LIBERA FLESSA AVANTI (PASSè) 2"	EQ GAMBA LIBERA TESA AVANTI O LATERALE 45° 2"	EQ GAMBA LIBERA TESA INDIETRO 45° 2"	EQ GAMBA LIBERA TESA 90 ° AVANTI O LATERALE 2"	ORIZZONTALE PRONA 2"	TENUTA GAMBA LATERALE IMPUGNATA 160° 2"	EQ "I" 2"
					TENUTA GAMBA 90° IN RELEVE' 2"	

GRUPPO STRUTTURALE 6: ACROBATICA AVANTI

B - 0,20	C - 0, 30	D - 0,40	E - 0,50	F - 0,60	G 0,70	E 0,80
	DA ACCOSCIATA SPINTA A PIEDI PARI PORTANDO IL BACINO IN VERTICALE A GAMBE FLESSE	CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SUPINO (ANCHE PRESA SOTTO LA TRAVE)	CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI (NO PRESA SOTTO LA TRAVE)	RUOTA	ROVESCIATA AVANTI	RONDATA
			VERTICALE SFORBICIATA	VERTICALE SEGNATA	TIC/TAC	RIBALTATA
				VERTICALE DIVARICATA SAGITTALMENTE	RUOTA, CHIUSURA IN VERTICALE E ARRIVO SULLA TRAVE A PIEDI ALTERNATI	

GRUPPO STRUTTURALE 7: ACROBATICA INDIETRO

B - 0,20	C - 0, 30	D - 0,40	E - 0,50	F - 0,60	G 0,70	E 0,80
	CANDELA CON BACINO SULLA TRAVE (SCHIENA A CONTATTO CON LA TRAVE)	CANDELA 2" DISCESA E SALITA LIBERI	CAPOVOLTA DIETRO (PARTENZA E ARRIVO LIBERI)	CAPOVOLTA DIETRO DISCESA a 1 PIEDE	ROVESCIATA INDIETRO	FLICK
			PONTE	PONTE + ROVESCIATA DIETRO		SALTO INDIETRO
			CANDELA 2" DISCESA E SALITA A 1 PIEDE			

GRUPPO STRUTTURALE 8: USCITE

B - 0,20	C - 0, 30	D - 0,40	E - 0,50	F - 0,60	G 0,70	E 0,80
SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	SALTO RACCOLTO	SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) 180 ° a/l	MIN 1 PASSO + BATTUTA + SALTO DIVARICATO	BATTUTA A PIEDI PARI UNITI + CARPIATO DIVARICATO	RIBALTATA A2	RONDATA + SALTO INDIETRO
			MIN 1 PASSO + BATTUTA + SALTO RACCOLTO		SALTO AVANTI RACCOLTO O CARPIATO	
	SALTO DIVARICATO	MIN 1 PASSO + BATTUTA + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	RUOTA (MANI ALL'ESTREMITà)	RONDATA (MANI ALL' ESTREMITA')	SALTO INDIETRO RACCOLTO O CARPIATO	RUOTA ARRIVO ALL'ESTREMITà DELLA TRAVE + PENNELLO
				RUOTA, CHIUSURA IN VERTICALE E DISCESA FRONTALE ALLA TRAVE		

TOP: 6 ELEMENTI da punti 0,40 - 0,60 di 6 gruppi strutturali diversi
Gruppi strutturali obbligatori: 1 (entrate), 2 o 3 (salti artistici), 6 o 7 (acrobatica), 8 (uscite). P. 0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D max 3,60)

ELITE: 8 ELEMENTI da punti 0,50 - 0,80 di 8 gruppi strutturali diversi (a scelta riga 1 o riga1bis). P.0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D max 6,40)

GRIGLIA ELEMENTI VOLTEGGIO				
ELITE		**5.60**	**6.00**	**6.40**
TOP	**2.40**	**2.80**	**3.20**	**3.60**
	-	Salto pennello 180°	Salto pennello 360° (1 giro)	Salto avanti
	-	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)	Verticale spinta con arrivo supino	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
	Altezza materassi 80 cm. È consentito posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm. • **TOP**: Si effettuano 2 salti uguali o differenti, anche di valore diverso, verrà preso il migliore. • **ELITE**: Si effettuano 2 salti DIFFERENTI di righe diverse. Verrà effettuata la media tra i due salti.			

GRIGLIA ELEMENTI TAVOLA				
ELITE		**5.60**	**6.00**	**6.40**
	Gruppo 1: Ribaltate	Ribaltata	Yamashita Ribaltata con 180°	Yamashita con 180°
	Gruppo 2: Rondate	Rondata	-	Rondata + 180° Ruota + 90° arrivo avanti
	Gruppo 3: Rondata in pedana	-	-	Rondata flic
	Per le categorie **Junior, Senior, Master** è possibile utilizzare la tavola a 125 cm, e verrà riconosciuto un **Bonus di 0.30.** Eseguire 1 o 2 salti uguali o differenti. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio ottenuto.			

GRIGLIA ELEMENTI MINITRAMPOLINO ELASTICO – (SOLO PROGRAMMA B)				
TOP	**2.40**	**2.80**	**3.20**	**3.60**
	Salto tuffo a corpo teso	Salto giro avanti raccolto	salto giro avanti carpiato	salto giro avanti teso
	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)	Verticale spinta con arrivo supino	Flic avanti	-
	-	Rondata su panca con piedi sul trampolino + pennello	Rondata su panca con piedi sul trampolino + flic unito	Rondata su panca con piedi sul trampolino + salto indietro raccolto
	Altezza materassi 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. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio ottenuto tra i due salti effettuati.			

<table>
<tr><th colspan="8">GRIGLIA PARALLELE TOP</th></tr>
<tr><th colspan="2"></th><th>A - 0,10</th><th>B - 0,20</th><th>C - 0,30</th><th>D - 0,40</th><th>E - 0,50</th><th>F - 0,60</th></tr>
<tr><td rowspan="7">GRUPPI STRUTTURALI</td><td rowspan="2">1 - Slanci</td><td rowspan="2">Slancio Unito con piedi al di sotto dello staggio</td><td rowspan="2">Slancio unito con i piedi al di sopra dello staggio</td><td rowspan="2">Slancio divaricato a corpo squadrato</td><td rowspan="2">Slancio Unito oltre l'orizzontale</td><td rowspan="2">Slancio divaricato a corpo squadrato oltre 45°</td><td>Slancio Unito oltre 45°</td></tr>
<tr><td>Slancio in verticale</td></tr>
<tr><td rowspan="2">2 - Giri in appoggio dietro / avanti</td><td rowspan="2">Entrata in capovolta dietro con slancio di una gamba</td><td rowspan="2">Entrata in capovolta dietro a gambe flesse unite</td><td>Giro addominale avanti a gambe flesse</td><td rowspan="2">Dall'oscillazione, salita in capovolta allo staggio alto</td><td rowspan="2">Giro addominale avanti a tese</td><td rowspan="2">Mezzavolta di petto</td></tr>
<tr><td>Giro addominale dietro</td></tr>
<tr><td rowspan="2">3 - Passaggi e spostamenti</td><td>Sottoentrata</td><td>Posa dei piedi alternata sullo staggio</td><td rowspan="2">Slancio e posa dei piedi con gambe unite e flesse</td><td rowspan="2">Da ritti saltare alla sospensione</td><td rowspan="2">Slancio e posa dei piedi con gambe unite e tese</td><td rowspan="2">Giro di pianta dietro</td></tr>
<tr><td>sottouscita</td><td>dall'appoggio in divaricata saggittale, riunire all'appoggio frontale</td></tr>
<tr><td rowspan="2">4 - Kippe e elementi in avvicinamento allo staggio</td><td rowspan="2">Bascula Flessa</td><td rowspan="2">Giro avanti in apertura sagitt.</td><td>Giro dietro in apertura sagitt.</td><td>Infilata a una gamba tesa</td><td>Kippe allo staggio basso</td><td>Kippe staggio basso con mezzo giro (partenza di schiena)</td></tr>
<tr><td>Infilata a una gamba flessa</td><td>Bascula tesa</td><td>kippe breve</td><td>Kippe allo staggio alto
Fucs</td></tr>
<tr><td rowspan="2">5 - Uscita (obbligatoria)</td><td rowspan="2">Slancio e abbandono delle impugnature</td><td rowspan="2">Slancio e abbandono delle impugnature con mezzo giro</td><td>Fioretto dallo st. basso</td><td>Guizzo dallo staggio basso</td><td rowspan="2">Fioretto con mezzo giro (dallo staggio alto)</td><td rowspan="2">Salto dietro r o k</td></tr>
<tr><td>Abbandono delle impugnature dall'oscillazione dietro</td><td>Fioretto dallo staggio alto</td></tr>
<tr><td colspan="8">6 ELEMENTI da punti 0.10 - 0.60, obbligatorio gruppo 5 (uscite). Verrà riconosciuto un bonus di 0.10 per ogni riga eseguita tra le 1,2,3,4.
(Nota D max 3,60 + max bonus 0,40)</td></tr>
</table>

PARALLELE ELITE						
	A - 0,30	**B - 0,40**	**C - 0,50**	**D - 0,60**	**E - 0,70**	**F - 0,80**
1 - Slanci uniti	Slancio Unito con piedi al di sotto dello staggio	slancio unito sotto l'orizzontale (-O)	Slancio unito sopra lo staggio (-45°)	Slancio Unito (+ 45°)	-	Slancio unito verticale
2 - Slanci divaricati con corpo squadrato	slacio divaricato con riunita dei piedi sotto lo staggio (-O)	slancio divaricato sotto l'orizzontale (-O)	slancio divaricato sopra lo staggio (-45)	slancio divaricato (+45)	-	slancio divaricato in verticale
3 - Giri dalla sospensione	entrata in capovolta a gambe flesse	entrata in capovolta a gambe tese	-	Dall'oscillazione, salita in capovolta allo staggio alto	Mezzavolta di petto	granvolta
4 - Passaggi e spostamenti	posa alternata dei piedi sullo staggio	slancio e posa delle gambe flesse o divaricate	slancio e pose delle gambe unite e tese passaggio allo staggio superiore	giro di pianta dietro a gambe flesse	giro di pianta dietro a gambe tese	fioretto allo staggio basso con passaggio alla sospensione allo staggio alto
5 - Kippe e elementi in avvicinamento allo staggio	Bascula Flessa	infilata ad una gamba flessa	bascula tesa	infilata ad una gamba tesa fucs	Kippe allo staggio basso kippe breve	Kippe allo staggio alto
6 - Giri in appoggio (solo una capovolta riconosciuta)	giro addominale dietro giro addominale avanti a gambe flesse	giro addominale avanti a gambe tese	capovolta dietro apertura sotto l'orizzontale (-O)	capovolta (-45)	capovolta (+45)	capovolta verticale
7 - Uscite	Guizzo dallo staggio basso fioretto dallo staggio basso	dall'oscillazione dietro abbandono l'impugnatura	Fioretto dallo staggio alto	Fioretto con mezzo giro (dallo staggio alto)	Salto dietro r k	salto dietro teso
8 ELEMENTI da punti 0,30 – 0,80, gruppi obbligatori 1,2,3,7. Verrà riconosciuto un bonus di 0,10 per ogni riga eseguita tra le 4-5-6. (Nota D max 6,40 + max 0,30 bonus)						

PROGRAMMA TECNICO 2026-2027

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 Mini,Baby, Bambine, 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 possono partecipare alle gare **FGI Silver livello LA** o ad altri enti rimanendo nel settore promozionale non agonistico.
La **categoria TOP** è rivolta a ginnaste con esperienza e preparazione avanzata nella ginnastica e possono partecipare alle gare **FGI Silver livello LB e LC** o gare di altri enti per un livello avanzato non agonistico.
La **categoria ÉLITE** è rivolta a ginnaste con molta esperienza e preparazione avanzata che possono partecipare 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 (Categoria Top 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.

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: Mini, baby, bambine, allieve e junior, la più anziana per la fascia senior e master.
A discrezione del Comitato Organizzatore e in base al numero di iscritti alla gara, le premiazioni ad attrezzo verranno fatte escludendo il podio della classifica generale, ad eccezione della classifica di parallele per la categoria Top ed Elite.

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

L'ammissione al Campionato Nazionale è **libera per tutti i tesserati US Acli**.
Ogni società potrà iscrivere le proprie ginnaste **a discrezione**, scegliendo la **categoria** e la **fascia di età** più opportuna.

Attrezzi di gara per categoria

- **1ª Categoria**
  Corpo libero
  Trave
  Minitrampolino
- **2ª Categoria** - Le ginnaste svolgeranno 4 prove:
  Corpo libero
  Trave
  Minitrampolino
  Volteggio

Classifica generale: somma dei punteggi di Corpo libero + Trave + il migliore tra Minitrampolino e Volteggio.

- **Categoria Top** – PROGRAMMA A:
  Corpo libero
  Trave (bassa o alta)
  Volteggio
  Parallele

Classifica generale: Corpo libero + Trave + Volteggio. **Parallele:** avrà una classifica separata.

- **Categoria Elite** – PROGRAMMA A
  Le ginnaste svolgeranno 4 prove:
  Corpo libero
  Trave alta
  Volteggio (con tappetoni o tavola)
  Parallele

Classifica generale: Corpo libero + Trave + Volteggio. **Parallele:** avrà una classifica separata.

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: Mini, baby, bambine, allieve e junior, la più anziana per la fascia senior e master.
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)

Categorie: 1ª, 2ª, Top ed Élite

•Le ginnaste classificate nei primi 3 posti della 1ª Categoria passano obbligatoriamente alla 2ª Categoria per almeno un anno sportivo.
•Le prime 3 classificate della 2ª Categoria passano alla categoria Top per almeno un anno sportivo.
•Le prime 3 della categoria Top passano alla categoria Élite per almeno un anno sportivo.
•Le ginnaste della categoria Élite classificate nelle prime 3 posizioni restano in questa categoria per almeno un anno e non possono retrocedere.

Ogni comitato regionale può applicare le stesse regole anche a livello provinciale e regionale.
Il presidente di giuria, su segnalazione dei giudici, può proporre il passaggio di categoria anche durante l'anno se il livello tecnico lo richiede

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 categoria Top ed Elite 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
Categoria TOP:	80 cm
categoria ÉLITE:	80 cm o TAVOLA h 125 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. La presenza della rotella metrica non è obbligatoria in campo gara, potrà essere portata in autonomia dal tecnico ed utilizzata dalle ginnaste.

Art 8. Tenuta ginnica delle ginnaste e degli allenatori

Le ginnaste devono indossare il body societario, con o senza maniche, shorts/pantaloncino/fuseaux dovranno essere 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 punti 0,50.
Nella composizione in tutte le categorie 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 la categoria Top ed Elite 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 Categoria TOP	60"	1'30"
Esercizio individuale trave Categoria TOP	50"	1'15"
Esercizio individuale suolo Categoria ÉLITE	60"	1'30"
Esercizio individuale trave Categoria ÉLITE	60"	1'30"

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 assegnato come valoreD).
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 ASSENZA 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).
Il giudice potrà declassare il valore anche scegliendo un elemento non appartenente alla categoria della ginnasta.
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…. – 0,50 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. 0.30.
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 45° p. 0.30
oltre 46° Non assegnato, declassato se possibile dalla griglia

◊ Equilibri - Tenute:

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.
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

◊ 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°e non dovrà essere piegata altrimenti verrà declassato il salto al valore di enjambèe.

◊ 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 (valore D non assegnato)

◊ Squadra sul bacino
Bacino a contatto con l'attrezzo con braccia in fuori libere, senza appoggio delle mani

◊ Squadra sull'appoggio
Bacino sollevato dal suolo o dall'attrezzo, con gambe parallele 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 o oltre 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.
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. 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 a seconda del valore dell'elemento

◊ 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.

◊ Rovesciata avanti/indietro
Partenza e arrivo liberi. Non è obbligatorio partire o arrivare con gamba sollevata in arabesque

◊ Orizzontale Prona
Braccia in posizione libera, se la gamba è più alta rispetto all'orizzontale non sarà penalizzata

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

Dove espressamente scritto potrà essere eseguita con appoggio delle mani sotto la trave. Diversamente verrà penalizzata 0.30 per interruzione rotolamento.

◊ 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

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 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 360° a pennello 180°
Da pennello 180° a pennello
Da verticale con repulsione a verticale senza repulsione

◊ 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 se mani ruotate a 90° o + 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

Art 16. Tabella penalità Esecuzione e Composizione Trave

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
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,rondata,flick)	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
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	
Fuori tempo	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
ARTISTICITA':	
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
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:	
Fuori tempo	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
ARTISTICITA':	
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. (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
VOLTEGGIO: 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
➢ **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 19. Tabella penalità Esecuzione Parallele

Falli d'esecuzione	Penalità
Allineamento in verticale e nello slancio in verticale	0,10 - 0,30
Sistemare la presa	p. 0,10
Sfiorare il tappeto	p. 0,30
Urtare l'attrezzo con i piedi	p. 0,50
Urtare il tappeto con i piedi	p. 1.00
Elemento non caratteristico	p. 0.50
Mancanza di ritmo negli elementi	0,10
Altezza insufficiente negli elementi con volo	0,10 - 0,30
Rotazione insufficiente degli elementi con volo	0,10
Insufficiente estensione nella kippe	0,10
Oscillazione intermedia	p. 0.50
Oscillazione a vuoto	p. 0.50
Angolo di completamento degli elementi	0,10 – 0,30 – 0,50
Ampiezza di oscillazioni avanti o dietro sotto l'orizzontale	0.10
Ampiezza di slanci in verticale	0,10 – 0,30
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
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
In uscita caduta sulle ginocchia o sul bacino	1,00
Caduta al suolo o caduta contro l'attrezzo	1,00
Eccessiva flessione delle anche nella frustata (uscita)	0,10 – 0,30