

Settore Ginnastica  
Sezione Ginn. Artistica Femminile



**ConfSport Italia**  
FORUM EUROPEO DELLE  
ASSOCIAZIONI SPORTIVE  
CULTURALI  
E DEL TEMPO LIBERO



*Programmi Tecnici a.s. 2011/2012*

*Campionati Nazionali Gold, Silver, Trofeo Arcobaleno  
Campionati Regionali Trofeo Gym, Coppa delle Regioni*

*Sede Nazionale: Via Properzio, 5 - 00193 Roma*

*Sede Operativa: Via dell'Imbrecciato, 181 - 00149 Roma*

*Tel. 06.55282936 06.5506622 - Fax 06.5502800*

*[www.confspportitalia.it](http://www.confspportitalia.it) [info@confspportitalia.it](mailto:info@confspportitalia.it)*

**GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**  
**Campionato Nazionale Gold**

**CORPO LIBERO**

Gruppi Strutturali		A	B	C	D	E	F
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
1	<b>Salti artistici spinta ad un piede</b>	Salto del gatto	Sforbiciata tesa (apert. gambe min. 90°)	Fouettée	1 Enjambée 2 Salto del Gatto con 360° a.l.	Enjambée + 90° a.l.	Enjambée cambio
2	<b>Salti ginnici spinta a due piedi</b>	1 Salto in estensione e arrivo in arabesque 2 Sissonne	1 Cosacco 2 Salto in estensione con raccolta arti inferiori	1 Cosacco + 180° a.l. 2 Salto carpiato divar. apert. 160°	Salto in estensione con 360° a.l.	1 Salto carpiato divar. apert. 180° 2 Cosacco + enjambée sul posto div. 180°	
3	<b>Piroette in passé</b>	1/2 Giro in passé			1 1/2 Giro gamba impugnata a 180° 2 1/2 giro gamba libera a 90°	1 Giro (3690°) passé	
4	<b>Acro 1 avanti</b>	1 Capovolta avanti 2 Verticale e capovolta avanti	1 Rovesciata avanti 2 Ribaltata a 1	1 Ribaltata a 2 2 Kippe	1 Ribaltata 1 + ribaltata a 2 e salto in estensione 2 Flic flac avanti	1 Salto avanti racc. 2 Ribaltata senza mani	Ribaltata a 1 + ribaltata 2 e tuffo
5	<b>Acro 2 indietro e laterale</b>	Ruota	1 2 Ruote 2 Rovesciata indietro	Rondata	Flic flac indietro unito	1 Ruota senza 2 Rondata flic e salto in estensione	Rondata flic e salto indietro raccolto
6	<b>Acro 3</b>			Flic flac indietro smezzato	Verticale divaricata sagitt. + flic flac smezzato	Rovesciata indietro + flic flac smezzato	
7	<b>Verticali e capovolte verticali</b>	Capovolta indietro	1 Capovolta ind. a braccia piegate con passaggio in verticale 2 Verticale e cambio avanti e/o indietro (180°)	1 Capovolta ind. a braccia tese con passaggio in verticale div. 2 Verticale e cambio avanti e/o indietro (360°)	Capovolta ind. a braccia tese alla verticale (segnata)	Capovolta avanti verticale di impostazione + capovolta avanti	Verticale di impostazione 2"

Categoria Giovanissime 2004-2003-2002:

- 8 elementi a scelta (1 elemento a scelta per ogni gruppo strutturale). 4 A – 3B – 1C (totale 1,30)
- Esecuzione punti 10,00 (da cui detrarre i falli esecutivi, il dinamismo, la coreografia e la distribuzione degli elementi, l'accordo musicale).
- Composizione punti 1,30 per gli elementi imposti, punti 1,20 di bonus per gli elementi realizzati in più da scegliere tra tutti i gruppi.
- Per ogni gruppo si possono eseguire massimo due elementi
- Musica min 1,15, max 1,30.

Categoria Allieve 2001-2000-1999:

- 8 elementi a scelta (1 elemento a scelta per ogni gruppo strutturale). 3A – 3B – 2C (totale 1,50)
- Esecuzione punti 10,00 (da cui detrarre i falli esecutivi, il dinamismo, la coreografia e la distribuzione degli elementi, l'accordo musicale).
- Composizione punti 1,50 per gli elementi imposti, punti 1,20 di bonus per gli elementi realizzati in più da scegliere tra tutti i gruppi.
- Per ogni gruppo si possono eseguire massimo due elementi
- Musica min 1,15, max 1,30.

Categoria Junior 1998-1997-1996 e Master 1995 e precedenti:

- Trave alta (110 cm)
- 8 elementi a scelta (1 elemento a scelta per ogni gruppo strutturale). 2A – 4B – 2C (totale 1,60).
- Esecuzione punti 10,00 (da cui detrarre i falli esecutivi, il dinamismo, la coreografia e la distribuzione degli elementi, l'accordo musicale).
- Composizione punti 1,60 per gli elementi imposti, punti 1,20 di bonus per gli elementi realizzati in più da scegliere tra tutti i gruppi..
- Per ogni gruppo si possono eseguire massimo due elementi.
- Musica min 1,15, max 1,30.

N.B.:

- E' obbligatorio compilare la griglia dell'esercizio da consegnare al controllo tessere.
- Non c'è la penalità di 0,20 per errata dichiarazione nella griglia.
- Per ogni esigenza specifica mancante penalità di 0,20 (più il valore della parte); si può scegliere un solo elemento per ogni riquadro.

### ELEMENTI CORPO LIBERO

A1:

- Salto a forbice avanti con gambe flesse (SALTO DEL GATTO)

B1:

- Salto a forbice avanti con gambe tese (SFORBICIATA TESA) apertura delle gambe minimo 90°.

C1:

- Salto Fouettèe

D 1:

- Salto Enjambèe
- Salto a forbice avanti con gambe flesse (SALTO DEL GATTO) con 1 giro (360°).

E 1:

- Salto Enjambèe con 1/4 di giro ( 90° a.l. )

F1:

- Enjambèe con cambio di gamba (angolo di divaricata 180° dopo il cambio)

A2:

- Salto in estensione ed arrivo in arabesque.
- Sissonne.

B2:

- Salto raggruppato (una gamba tesa avanti al di sopra dell'orizzontale) con spinta a due piedi (COSACCO).
- Salto in estensione con raccolta degli arti inferiori (SALTO RACCOLTO).

- D2:
- Salto raggruppato (una gamba tesa avanti al di sopra dell'orizzontale) (COSACCO) con 1/2 giro (180° a.l.).
  - Salto in alto carpiato divaricato (apertura delle gambe 160°).
- E2:
- Salto in estensione con 1 giro (360° a.l.)
- F2:
- Salto in alto carpiato divaricato (apertura delle gambe 180°).
  - Serie: Salto raggruppato (una gamba tesa avanti al di sopra dell'orizzontale) con spinta a due piedi (COSACCO) + salto enjambée sul posto (divaricata 180°).
- A3:
- Piroetta con 1/2 giro (180° a.l.) su una gamba - gamba libera in passè.
- D3:
- Piroetta con 1 giro (360° a.l.) su una gamba - gamba libera tesa impugnata con apertura 180° dall'inizio alla fine della rotazione.
  - Piroetta con 1 giro (360° a.l.) su una gamba - gamba libera tesa all'orizzontale (90°) dall'inizio alla fine della rotazione.
- E3:
- Piroetta con 1 giro (360° a.l.) su una gamba – gamba libera in passè.
- A4:
- Rotolamento avanti (CAPOVOLTA AVANTI)
  - Dalla verticale sbilanciare il corpo in avanti ed eseguire un rotolamento avanti.
- B4:
- Rovesciata avanti
  - Ribaltata avanti con gambe divaricate sagittalmente (ribaltata a uno).
- C4:
- Ribaltata avanti arrivo gambe unite e tese (RIBALTATA a due).
  - Kippe di testa.
- D4:
- SERIE: Ribaltata a una gamba +ribaltata a 2 + salto in estensione
  - Flic-flac avanti
- A5:
- Ruota laterale
- B5:
- SERIE: ruota laterale + ruota laterale
  - Rovesciata indietro
- C5:
- Rondata.
- D5:
- FLIC FLAC indietro a gambe unite
- E5:
- Ruota laterale libera (senza mani).
  - Serie: rondata flic-flac + salto in estensione.
- F5:
- SERIE: rondata flic flac + salto giro indietro raccolto.
- C6:
- Flic flac indietro a gambe divaricate (smezzato).
- D 6:
- Verticale in divaricata sagittale (apertura delle gambe 180°) + flic flac indietro a gambe divaricate (smezzato).
- E6:
- SERIE: rovesciata indietro + flic flac indietro a gambe divaricate (smezzato)
- A7:
- Rotolamento indietro (capovolta indietro).
- B7:
- Capovolta indietro a braccia piegate con apertura del corpo in verticale.
  - Dalla verticale ritta fermata 2" o dallo slancio in verticale, in perno sul braccio dx o sn, compiere un cambio di fronte in avanti o indietro di 180°.
- C 7:
- Capovolta indietro a braccia tese con apertura del corpo in verticale gambe divaricate sagittalmente.
  - Dalla verticale ritta fermata 2" o dallo slancio in verticale, in perno sul braccio dx o sn, compiere un cambio di fronte in avanti o indietro di 360°.
- D7:
- Capovolta indietro a braccia tese con apertura del corpo in verticale gambe unite (segnare la posizione di verticale).
- E 7:
- Capovolta avanti e divaricando le gambe posare le mani a terra senza toccare con gli arti inferiori il suolo per salire alla verticale di impostazione quindi scendere in capovolta avanti.
- F 7:
- Dalla capovolta o dalla stazione eretta, verticale di impostazione 2".

**GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**  
**Campionato Nazionale Gold**

**TRAVE**

Gruppi Strutturali		A	B	C	D	E	F
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
1	<b>Entrate (possibilità di utilizzo di una pedana)</b>	1 Seduta laterale 2 Framezzo (gambe piegate o tese o g. divar. tese)	1 Capovolta avanti 2 Sforbiciata e seduta laterale	1 Squadra gambe divaricate 2" 2 Pennello	Pennello + arabesque		Squadra gambe divaricate e salita alla verticale di impostazione
2	<b>Salti artistici e serie ginniche spinta ad un piede</b>	1 Chassè 2 Gatto	1 Cosacco spinta ad un piede 2 Sforbiciata tesa	Chassè + sforbiciata tesa	Slancio gamba tesa avanti 90° spinta e arrivo sullo stesso piede	1 Sforbiciata tesa apertura gambe > 90° 2 Enjambée	1 Enjambée + pennello flesso 2 Enjambée + passo + slancio g. avanti 90° + 180° arrivo in arab. (prep. fouettée)
3	<b>Salti artistici e serie ginniche spinta a due piedi</b>	Sissonne	1 Pennello flesso 2 Cosacco	Cosacco + sissonne	Enjambée sul posto (apertura gambe min. 160°)	Salto in estensione ad arco	1 Salto del gatto + salto in estensione ad arco 2 Enjambée sul posto (apertura min. 180°)
4	<b>Giri</b>	1/2 giro (180°) su due piedi in relevé	1/2 giro (180° a.l.) in passé	1 1/2 Giro in passé + posé + 1/2 giro in passé 2 Slancio avanti di una gamba + slancio dietro + 1/2 giro in relevé	Slancio avanti di una gamba tesa min. 90° + slancio dietro con 180° di rotazione a.l. arrivo in relevé su due piedi		Un giro (360° a.l.) in passé
5	<b>Elementi di tenuta statici equilibrio</b>	1 Mani sulla trave, slancio dietro arti inferiori con "sforbiciata" 2 Equilibrio sulla pianta g. tesa 40° av. o laterale	1 Dalla posizione accosciata: spinta a piedi uniti per portare il bacino vicino alla verticale (a.i. raccolti) 2 Orizzontale prona 2"	Dalla posizione accosciata: spinta a piedi uniti in verticale a raccolta e distendere gli a.i. in verticale	Posizione a 1 (panché) 2" apertura 180°	Verticale in divaricata sagittale	1 Verticale in divaricata sagittale 2" 2 Verticale e discesa in squadra a gambe divaricate

6	<b>Acro indietro miste</b>	1 Capovolta indietro (partenza e arrivo liberi) 2 Da in piedi, sedersi e salire in "candela"		Da supini, salire in ponte + rovesciata indietro		Tic Tac	1 Rovesciata indietro 2 Flic flac smezato
7	<b>Acro avanti e laterale</b>	1 Capovolta avanti (partenza e arrivo liberi) 2 Candela + salto in estensione	Ponte	Capovolta avanti + salto in estensione	Verticale in divaricata sagittale (apert. 180°) + salto in estensione	Rovesciata avanti	1 Ruota 2 Rovesciata avanti + sissone
8	<b>Uscite</b>	Pennello (min. 1 passo pre salto battuta a piedi pari)	Pennello divaricato carpiato (min. 1 passo pre salto battuta a piedi pari)		Rondata con appoggio delle mani all'estremità		1 Salto avanti (spinta a due piedi) 2 Salto indietro (da fermo)

#### Categoria Giovanissime 2004-2003-2002:

- Trave bassa (50 cm)
- 8 elementi a scelta (1 elemento a scelta tra i gruppi 2-7). 4 A – 3B – 1C (totale 1,30)
- Esecuzione punti 10,00 (da cui detrarre i falli esecutivi, il dinamismo, la coreografia e la distribuzione degli elementi)
- Composizione punti 1,30 per gli elementi imposti, punti 1,20 di bonus per gli elementi realizzati in più da scegliere tra tutti i gruppi.
- Per ogni gruppo si possono eseguire massimo due elementi
- Obbligatorie 2 travi.

#### Categoria Allieve 2001-2000-1999:

- Trave alta (110 cm)
- 8 elementi a scelta (1 elemento a scelta tra i gruppi 2-7). 3A – 3B – 2C (totale 1,50)
- Esecuzione punti 10,00 (da cui detrarre i falli esecutivi, il dinamismo, la coreografia e la distribuzione degli elementi)
- Composizione punti 1,50 per gli elementi imposti, punti 1,20 di bonus per gli elementi realizzati in più da scegliere tra tutti i gruppi.
- Per ogni gruppo si possono eseguire massimo due elementi
- Obbligatorie 2 travi.

#### Categoria Junior 1998-1997-1996 e Master 1995 e precedenti:

- Trave alta (110 cm)
- 8 elementi a scelta (1 elemento a scelta tra i gruppi 2-7). 2A – 4B – 2C (totale 1,60).
- Esecuzione punti 10,00 (da cui detrarre i falli esecutivi, il dinamismo, la coreografia e la distribuzione degli elementi)
- Composizione punti 1,60 per gli elementi imposti, punti 1,20 di bonus per gli elementi realizzati in più da scegliere tra tutti i gruppi.
- Per ogni gruppo si possono eseguire massimo due elementi.
- Obbligatorie 2 travi.

**N.B.:**

- E' obbligatorio compilare la griglia dell'esercizio da consegnare al controllo tessere.
- Non c'è la penalità di 0,20 per errata dichiarazione nella griglia.
- Per ogni esigenza specifica mancante penalità di 0,20 (più il valore della parte); si può scegliere un solo elemento per ogni riquadro.

**ELEMENTI TRAVE****A1:**

- 1. Rincorsa libera spinta sulla pedana con un piede e, appoggiando una mano sulla trave, arrivare in seduta laterale sulla trave.
- 2. Partenza ritte con posa delle mani sulla trave, sollevare le gambe unite flesse framezzo delle braccia per arrivare alla posizione di seduta.

**B1:**

- 1. Rincorsa presalto battuta in pedana ( o con partenza da fermi sulla pedana), posa delle mani sulla trave e saltare in capovolta avanti.
- 2. Rincorsa obliqua rispetto alla trave, spinta sulla pedana con un piede e, appoggiando una mano sulla trave, soprapassare la stessa sforbiciando le gambe tese per arrivare in seduta laterale.

**C 1:**

- 1. Partenza ritte sulla pedana posa delle mani sulla trave e con spinta delle gambe salire in posizione di squadra a gambe divaricate e tese, segnare la posizione almeno 2".
- 2. Rincorsa libera, battuta in pedana e salto in estensione, arrivo sulla trave in posizione libera.

**D 1:**

- Rincorsa libera, battuta in pedana e salto in estensione e arrivo sulla trave in equilibrio su una gamba in posizione di arabesque.

**F1:**

- Partenza ritte sulla pedana posa delle mani sulla trave e con spinta delle gambe salire in posizione di squadra a gambe divaricate e tese, segnare la posizione almeno 1" quindi elevando il bacino salire lentamente alla verticale ritta (verticale di impostazione 2").

**A2:**

- 1. Salto chassè
- 2. Salto a forbice avanti con gambe flesse (salto del Gatto)

**B 2:**

- 1. Salto raggruppato (una gamba tesa avanti al di sopra dell'orizzontale) con spinta ad un piede (cosacco).
- 2. Salto a forbice avanti con gambe tese (SFORBICIATA TESA)

**C2:**

- Serie: Chassè + salto a forbice avanti con gambe tese (SFORBICIATA TESA).

**D2:**

- Salto divaricando la gamba libera sopra l'orizzontale spinta di un piede.

**E2:**

- 1. Salto a forbice avanti con gambe tese (SFORBICIATA TESA) apertura delle gambe > 90°.
- 2. Salto enjambèe.

**F2:**

- 1. Serie: Enjambèe + salto raggruppato
- 2. Serie: Enjambèe + passo + slancio della gamba avanti 90° con ½ giro su un piede (180°) e arrivo in arabesque (preparazione al Fouettèe).

**A3:**

- Sissonne - spinta con due piedi.

**B3:**

- 1. Salto raggruppato spinta a due piedi.
- 2. salto raggruppato (una gamba tesa avanti al di sopra dell'orizzontale) con spinta a due piedi (cosacco).

**C3:**

- Serie: salto raggruppato (una gamba tesa avanti al di sopra dell'orizzontale) con spinta a due piedi (COSACCO) + Sissonne

**D 3:**

- Enjambèe con spinta a due piedi apertura delle gambe minimo 160°.

- E3:
- Salto in estensione ad arco.
- F 3:
- 1. Salto a forbice avanti con gambe flesse (SALTO DEL GATTO) + salto in estensione ad arco.
  - Enjambée con spinta a due piedi apertura delle gambe minimo 180°.
- A 4:
- Dalla posizione di rèlevè, compiere 1/2 giro (180° a.l.) su due piedi arrivo in rèlevè
- B 4:
- Piroetta con 1/2 giro (180° a.l.) su una gamba - gamba libera in passè.
- C4:
- 1. Piroetta con 1/2 giro (180° a.l.) su una gamba + posè + piroetta con 1/2 giro (180° a.l.) su una gamba.
  - 2. Slancio avanti di una gamba libera + slancio indietro della stessa con ½ giro (180° a.l.) in relevè.
- D4:
- Slancio avanti di una gamba libera minimo 90° + slancio indietro della stessa con 1/2 giro (180° a.l.) gamba libera almeno a 90° arrivo in rèlevè.
- F4:
- Piroetta con 1 giro (360° a.l.) su una gamba - gamba libera in passè.
- A5:
- 1. Mani sulla trave, sollevando il bacino e slanciando dietro gli arti inferiori eseguire una sforbiciata dietro.
  - 2. Dalla posizione ritta, su un piede con gamba tesa a 45° vanti o laterale 2".
- B5:
- 1. Dalla posizione di accosciata, spinta a piedi uniti per portare il bacino vicino alla verticale (arti inferiori a raccolta) e distendere gli a.i. in verticale.
  - 2. In appoggio su un piede orizzontale prona, mantenere la posizione 2".
- C5:
- Dalla posizione di accosciata, spinta a piedi uniti, verticale raccolta.
- D5:
- Posizione di massima divaricata (angolo 180°) con appoggio delle mani sulla trave davanti alla gamba di appoggio (2").
- E5:
- Verticale trasversale in divaricata sagittale (apertura 180°) 1".
- F5:
- 1. Verticale trasversale in divaricata sagittale (apertura 180°) 2".
  - Dalla verticale a gambe unite scendere in posizione di squadra a gambe divaricate.
- A6:
- 1. Capovolta indietro (partenza e arrivo liberi).
  - 2. Da in piedi sedersi e con semirotazione indietro, elevare le gambe ed il bacino e, impugnando la trave, mantenere la posizione tesa gambe unite in appoggio sulle spalle (CANDELA).
- C 6:
- Dalla posizione supina sulla trave raccogliere gambe e braccia ed elevarsi in PONTE, elevare una gamba e con spinta dell'altra eseguire una rovesciata indietro.
- E6:
- Rovesciata avanti dietro (TIC TAC).
- F 6:
- 1. Rovesciata indietro.
  - 2. Flic flac indietro a gambe divaricate (smezzato).
- A7:
- 1. Capovolta avanti (partenza e arrivo liberi).
  - 2. Serie: Dalla posizione di "Candela" eseguire un semirotolamento avanti ed un salto in estensione.
- B7:
- Ponte 1".
- C7:
- Serie: capovolta avanti + salto in estensione.
- D7:
- Verticale trasversale in divaricata sagittale (apertura 180°) discesa dietro e salto in estensione.
- E 7:
- Rovesciata avanti
- F 7:
- 1. Ruota.
  - 2. Serie: rovesciata avanti + sissone.
- A8:
- Minimo un passo, presalto, battuta a piedi pari e salto in estensione arrivo e al suolo.

B 8:

- Minimo un passo, presalto, battuta a piedi pari e salto divaricato carpiato e arrivo al suolo.

D 8:

- Rondata con appoggio delle mani all'estremità della trave e arrivo al suolo.

F 8:

- 1. Minimo un passo, presalto, battuta a piedi pari e salto giro avanti raggruppato
- 2. Salto giro indietro raggruppato con partenza da ferme alla estremità della trave.

## GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE Campionato Nazionale Gold

### VOLTEGGIO

La griglia del volteggio è la stessa per tutte le categorie.  
Tappetoni posti ad 80 cm di altezza.

Gruppi Strutturali		A	B	C	D	E
		9,50	10,00	10,50	11,00	11,50
1	<b>Ribaltata</b>	Framezzo raccolto	Tuffo	Verticale + spinta	Ribaltata	
2	<b>Rondata</b>			Ruota laterale	Rondata	
3	<b>Rondata flic flac</b>					Rondata flic flac
2 salti, media dei due punteggi - primo salto a scelta dal gruppo 1 - secondo salto a scelta tra i gruppi 2-3						

#### Framezzo raccolto:

- Rincorsa
- Presalto
- Battuta in pedana – 1° volo con arrivo in posizione di framezzo raccolto – salto in estensione con arrivo ritti

#### Tuffo:

- Rincorsa
- Presalto
- Battuta in pedana – tuffo (atteggiamento di planche in volo) – posa delle mani con capovolta avanti arrivo ritti

#### Verticale + Spinta:

- Rincorsa
- Presalto
- Battuta in pedana – 1° volo a corpo teso per arrivare in verticale e con spinta simultanea delle braccia arrivare in posizione supina a corpo teso sul tappetone.

#### Ruota laterale:

- Rincorsa
- Presalto
- Battuta in pedana – 1° volo a corpo teso con ¼ di giro attorno all'asse longitudinale del corpo (90°) ed eseguire una ruota laterale con arrivo a gambe divaricate sul tappetone.

#### Ribaltata:

- Rincorsa
- Presalto
- Battuta in pedana – 1° volo a corpo teso per arrivare in verticale e con spinta simultanea delle braccia eseguire un ribaltamento per arrivare ritti.

#### Rondata:

- Rincorsa
- Presalto

- Battuta in pedana – 1° volo a corpo teso con ½ giro attorno all'asse longitudinale (180°) – posa contemporanea delle mani e con spinta simultanea delle braccia arrivare ritti.

- Presalto
- Rondata con arrivo pari unito sulla pedana dorso al tappetone – eseguire il primo volo con ribaltamento indietro e posa contemporanea delle mani sul tappetone – con energica spinta degli arti superiori eseguire il secondo volo – Arrivo a gambe unite semipiegate, fronte alla pedana.

Rondata flic flac:

- Rincorsa

**GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**  
**Campionato Nazionale Gold**

**PARALLELE**

Gruppi Strutturali		A	B	C	D	E	F
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
1	<b>Kippe e movimenti semplici in appoggio</b>	1 Entrata in capovolta (anche con spinta delle gambe) 2 Entrata: saltare all'app. ritto frontale	Kippe breve in presa poplitea	Infilata a uno	1 Infilata a due 2 Kippe 3 Kippe breve	1 Infilata a due staccata 2 Kippe slancio sopra l'orizzontale gambe unite	Kippe slancio verticale a gambe unite o divaricate (da riunire)
2	<b>Slanci dietro</b>	Slancio dietro a corpo teso	1 Slancio sopra lo staggio gambe unite corpo teso 2 Tempo di Fucs	Slancio all'orizzontale gambe unite corpo teso	Slancio sopra l'orizzontale gambe unite corpo teso	Slancio verticale gambe divaricate (da riunire)	Slancio in verticale a gambe unite
3	<b>Elementi semplici vicino allo staggio e capovolte</b>	Giro indietro con una gamba tesa infilata (presa dorsale)	Giro avanti con una gamba tesa infilata (presa palmare)	Giro addominale indietro	Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)	Tempo di capovolta apertura all'orizzontale	Tempo di capovolta apertura min. 45°
4	<b>Passaggi di gamba e di staggio</b>	Sottoentrare una gamba	Sottoscire a una gamba	1 Dall'app. dorsale cambio di fronte 2 Dall'App. in divaricata sagg. cambio di fronte all'app. frontale		Da ritti S.I. saltare alla sospensione S.S.	
5	<b>Cambi di frone e granvolte frontali</b>	1 oscillazione	3 oscillazioni complete	Dall'oscillazione salire all'appoggio ss	Cambio di fronte ad una mano	Due cambi di fronte ad una mano	Granvolte frontale
6	<b>Stalder endo piantate</b>	Tempo di bascule in presa poplitea		Tempo di bascule a gamba tesa	Slancio a gambe unite e posa dei piedi sullo staggio	Giro di pianta a gambe unite	Stalder apertura minima 45°

7	<b>Uscita</b>	Slancio dietro all'appoggio ritto frontale	Dall'oscillazione salto a terra dietro	Fioretto a gambe unite o divaricate	1 Fioretto con 1/2 giro (solo dallo staggio superiore) 2 Guizzo	Salto indietro raccolto	Salto indietro teso
---	---------------	--	--	-------------------------------------	--	-------------------------	---------------------

Categoria Giovanissime 2004-2003-2002:

- Staggio basso
- 4 elementi a scelta – 2 A – 1 B – 1 C. da scegliere nei gruppi 2-3-4-5-6-7
- Esecuzione punti 10,00
- Composizione punti 0,70 per gli elementi imposti elementi imposti, 0,30 di bonus per gli elementi in più da scegliere tra tutti i gruppi.

Categoria Allieve 2001-2000-1999:

- Staggio basso
- 6 elementi a scelta – 3 A – 2B – 1 C. da scegliere nei gruppi 2-3-4-5-6-7
- Esecuzione punti 10,00
- Composizione punti 1,00 per gli elementi imposti elementi imposti, 0,30 di bonus per gli elementi in più da scegliere tra tutti i gruppi.

Categoria Junior 1998-1997-1996 e Master 1995 e precedenti:

- 2 staggi
- cambio staggio e cambio fronte
- 8 elementi a scelta 4 A – 2 B – 2 C da scegliere tra i gruppi 2-3-4-5-7.
- Esecuzione punti 10,00
- Composizione punti 1,40 per gli elementi imposti elementi imposti, 0,40 di bonus per gli elementi in più da scegliere tra tutti i gruppi.

N.B.:

- E' obbligatorio compilare la griglia dell'esercizio da consegnare al controllo tessere. (la griglia può essere scaricata dal sito [www.confspportitalia.it](http://www.confspportitalia.it) ).
- Non c'è la penalità di 0,20 per errata dichiarazione nella griglia.
- Per ogni esigenza specifica mancante penalità di 0,20 (più il valore della parte); si può scegliere un solo elemento per ogni riquadro.
- Di ogni gruppo si possono eseguire massimo due elementi.

## ELEMENTI PARALLELE

A1:

1. Flettendo le braccia capovolgersi dietro di forza con gambe tese all'appoggio ritto frontale, anche con leggera spinta delle gambe.
2. Dalla stazione ritta, impugnare dorsalmente lo staggio e saltare all'appoggio ritto frontale.

B1:

1. In sospensione, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno infilare una gamba fra le braccia per arrivare in presa poplitea.

2. Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, sbilanciare il corpo indietro per scendere in sospensione rovesciata in presa poplitea con la gamba dx o sx, oscillare avanti e nell'oscillazione di ritorno slanciare la gamba avanti tesa in basso per ritornare all'appoggio ritto.

C1:

1. In sospensione, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno infilare una gamba fra le braccia per arrivare in appoggio ritto con gambe divaricate sagittalmente (infilata ad una gamba).

D1:

1. In sospensione oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno infilare le

gambe fra le braccia per salire all'appoggio ritto dorsale.

2. In sospensione, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno flettere le gambe (tese) sul busto e, avvicinando i piedi allo staggio, salire all'appoggio ritto frontale (Kippe).
3. Dall'appoggio ritto frontale, sbilanciare il corpo indietro per scendere in posizione rovesciata con i piedi vicini allo staggio, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno salire all'appoggio ritto (Kippe breve).

E1:

1. In sospensione, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno infilare le gambe fra le braccia, abbandonare l'impugnatura e riprenderla dopo aver divaricato le gambe per giungere allo sospensione (infilata a due staccata).
2. In sospensione oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno flettere le gambe (tese) sul busto e, avvicinando i piedi allo staggio, salire all'appoggio ritto frontale (Kippe) e slanciare il corpo dietro a gambe unite e tese sopra l'orizzontale.

F1:

1. In sospensione, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno flettere le gambe (tese) sul busto e, avvicinando i piedi allo staggio, salire all'appoggio ritto frontale (Kippe), slanciare il corpo dietro e, sollevando il bacino raggiungere l'appoggio ritto rovesciato a gambe unite o divaricate.

A2:

1. Dall'appoggio frontale slancio dietro a gambe unite e corpo teso.

B2:

1. Dall'appoggio frontale slancio dietro a gambe unite e corpo teso (corpo sopra l'altezza dello staggio).
2. Dalla verticale o dall'appoggio ritto frontale, slanciare il corpo indietro per scendere in sospensione, anche a gambe divaricate e oscillare avanti (FUCS).

C2:

1. Dall'appoggio frontale slancio dietro a gambe unite e corpo teso (corpo all'orizzontale).

D2:

1. Dall'appoggio frontale slancio dietro a gambe unite e corpo teso (corpo sopra l'orizzontale).

E2:

1. Dall'appoggio frontale, slanciare il corpo dietro e, sollevando il bacino e

divaricando le gambe, salire all'appoggio ritto rovesciato (slancio alla verticale a gambe divaricate).

F2:

1. Dall'appoggio frontale, slanciare il corpo dietro a gambe unite tese per salire all'appoggio ritto rovesciato (slancio alla verticale a gambe unite).

A3:

1. Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente ed impugnatura dorsale, sbilanciare il corpo dietro, compiere un giro e ritornare all'appoggio ritto a gambe divaricate.

B3:

1. Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente ed impugnatura palmare, sbilanciare il corpo per cader avanti, compiere un giro e ritornare all'appoggio ritto a gambe divaricate.

C3:

1. Dall'appoggio ritto frontale con impugnatura dorsale, sbilanciare il corpo per cadere indietro, compiere un giro a corpo teso e ritornare all'appoggio ritto frontale (giro addominale).

D3:

1. Dall'appoggio ritto frontale con impugnatura dorsale, sbilanciare il corpo in avanti, compiere un giro a braccia tese e corpo flessa e ritornare all'appoggio ritto frontale (ochetta).

E3:

1. Dall'appoggio ritto frontale con impugnatura dorsale, sbilanciare il corpo per cadere indietro, compiere un giro libero a corpo teso e ritornare all'appoggio ritto frontale con corpo all'orizzontale (capovolta all'appoggio o tempo di capovolta all'orizzontale).

F3:

1. Dall'appoggio ritto frontale con impugnatura dorsale, sbilanciare il corpo per cadere indietro, compiere un giro libero a corpo teso e ritornare all'appoggio ritto frontale con corpo a 45° sopra l'orizzontale (tempo di capovolta apertura min. 45°).

A4:

1. Appoggio ritto frontale, sottoentrare la gamba dx a dx o sx a sx in appoggio ritto frontale con gambe divaricate.

B4:

1. Appoggio ritto frontale con gambe divaricate sottoscire la gamba dx a dx o sx a sx in appoggio ritto frontale.

C4:

1. Dall'appoggio ritto dorsale gambe unite, in perno su un braccio compiere  $\frac{1}{2}$  giro per arrivare all'appoggio ritto frontale.
2. Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, in perno sul braccio sx compiere  $\frac{1}{2}$  giro a sx, riunire la gamba sx alla gamba dx all'appoggio ritto frontale.

E4 :

1. Dalla posizione di doppio appoggio allo staggio inferiore saltare alla sospensione allo staggio superiore.

A5:

1. In sospensione allo staggio superiore eseguire una oscillazione completa.

B5:

1. In sospensione allo staggio superiore eseguire 3 oscillazioni complete.

C5:

1. Dall'oscillazione allo staggio alto, capovolgersi indietro a gambe unite e tese all'appoggio ritto frontale.

D5:

1. In sospensione allo staggio superiore oscillare avanti, abbandonare e riprendere l'impugnatura dx o sx per compiere  $\frac{1}{2}$  giro a sx o a dx ( cambio di fronte con impugnatura mista). Il movimento può essere eseguito anche completando il cambio dell'impugnatura.

E5:

1. In sospensione allo staggio superiore oscillare avanti, abbandonare e riprendere l'impugnatura dx o sx per compiere  $\frac{1}{2}$  giro a sx o a dx ( cambio di fronte con impugnatura mista); completare il cambio dell'impugnatura dx o sx al termine dell'oscillazione.

F5:

1. Granvolta frontale.

A7:

1. In sospensione rovesciata in presa poplitea con una gamba, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno slanciare la gamba tesa in basso per arrivare all'appoggio ritto a gambe divaricate sagittalmente.

C7:

1. Dall'appoggio ritto a gambe divaricate sagittalmente, sbilanciare le spalle indietro per portarsi alla sospensione

rovesciata, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno, mantenendo le gambe divaricate e tese, portarsi all'appoggio ritto

D7:

1. Dall'appoggio ritto frontale slancio dietro gambe unite e posa dei piedi sullo staggio

E7:

1. Compiere un giro indietro in presa plantare a gambe unite (GIRO DI PIANTA).

F 7:

1. Giro libero indietro a gambe divaricate (STALDER) con apertura minimo a  $45^\circ$  dalla verticale.

A8 :

1. Dall'appoggio frontale, con spinta delle braccia, slanciare il corpo in alto-dietro per arrivare al suolo fronte allo staggio.

B 8 :

1. Dalla sospensione allo staggio superiore, al termine dell'oscillazione indietro abbandonare l'impugnatura e saltare a terra.

C 8 :

1. Dall'appoggio frontale posare i piedi a lato delle impugnature o tra le impugnature, sbilanciare il corpo indietro alla sospensione e indirizzarlo in avanti-alto, abbandonare l'impugnatura per arrivare al suolo.

D 8 :

1. Dall'appoggio frontale sullo staggio superiore, posare i piedi a lato delle impugnature o tra le impugnature, sbilanciare il corpo indietro alla sospensione e indirizzarlo in avanti-alto, abbandonare l'impugnatura e compiere  $\frac{1}{2}$  giro ( $180^\circ$  asse longitudinale) prima di arrivare al suolo.
2. Dall'appoggio frontale sbilanciare il corpo indietro alla sospensione e indirizzarlo avanti-alto, abbandonare l'impugnatura per arrivare al suolo (GUIZZO).

E 8 :

1. Dall'oscillazione in avanti, abbandonare le impugnature e compiere un salto indietro a corpo raccolto.

F 8 :

1. Oscillare in avanti, abbandonare le impugnature e compiere un salto indietro a corpo teso.

## Ginnastica Artistica Femminile Campionato Nazionale Silver

### CORPO LIBERO

	Pulcine 2005-2004	Giovanissime 2003-2002	Allieve 2001-2000	Junior 1999-1998-1997	Master 1996 e precedenti
1	Candela con l'aiuto delle mani	Candela senza aiuto delle mani	Verticale Capovolta - Ruota (SERIE). La risalita dalla capovolta va effettuata con l'arrivo successivo dei piedi per eseguire direttamente la ruota	Capovolta avanti - partenza a gambe unite arrivo in piedi in massima raccolta braccia avanti di seguito spinta del bacino in verticale con passaggio delle gambe divaricate per arrivare a gambe unite in alto, scendere in capovolta avanti di seguito ruota (SERIE) (la risalita dalla capovolta va effettuata con l'arrivo successivo dei piedi per eseguire direttamente la ruota)	Capovolta avanti - partenza a gambe unite arrivo in piedi in massima raccolta braccia avanti di seguito spinta in alto del bacino portando le gambe unite e tese in verticale, scendere in capovolta avanti di seguito Ruota spinta (la risalita dalla capovolta va effettuata con l'arrivo successivo dei piedi per eseguire direttamente la ruota)
2	Staccata sagittale o frontale con l'aiuto delle mani	Staccata sagittale o frontale con l'aiuto delle mani	Staccata sagittale o frontale senza aiuto delle mani	Salto cosacco (stacco ad un piede) - Salto del gatto con 1 giro (SERIE)	Salto popa
				Enjambé + fueté (SERIE)	Enjambé cambio Salto entralecé
3	Salto sforbiciata	Salto del gatto salto raccolto (SERIE)	Salto sforbiciata salto raccolto (SERIE)	Pivot in passé - 1 giro (360°)	Pivot 360° gamba tesa 45°
	Salto raccolto	Salto sforbiciata salto verticale con mezzo giro in volo (180°) (SERIE)	Salto sforbiciata fueté (SERIE)		Pivot in passé 540°
4	Salto del gatto salto verticale con mezzo giro (180°) (SERIE)	Verticale capovolta salita libera	Salto verticale con un giro 360°	Serie mista di tre elementi artistici acrobatici liberamente assortiti	Salto cosacco stacco a due piedi + salto verticale con un giro in volo (SERIE)
		Dalla massima raccolta spinta del bacino in verticale con passaggio delle gambe divaricate per arrivare con le gambe unite in alto arrivo libero	Salto raccolto con mezzo giro 180°		Salto carpiato divaricato + salto raccolto (SERIE)

5	Capovolta indietro partenza da in piedi arrivo libero	Capovolta indietro (arrivo in piedi a gambe divaricate)	Due ruote di seguito	Rovesciata avanti o dietro	Rovesciata avanti o dietro
			Ruota spinta		
			Rondata		
6	Ruota	Ruota con una mano	Capovolta indietro - partenza libera ed arrivo successivo dei piedi in posizione di affondo avanti	Ribaltata (a uno o a due)	Ribaltata ad uno o più ruota spinta (SERIE)
				Rondata salto artistico libero	Ribaltata a duo e più capovolta saltata (SERIE)
				Flic smezzato	
7	Capovolta avanti arrivo in piedi max raccolta di seguito spinta del bacino in verticale portando le gambe divaricate arrivo in max raccolta	Ponte con una gamba elevata	Ponte con gamba elevata	Verticale con mezzo giro (180°)	Ruota senza mani
		Due ruote di seguito	Verticale mezzo giro	Capovolta dietro alla verticale anche a braccia piegate	Flic avanti o flic dietro
			Rovesciata avanti o dietro		Salto giro avanti o salto giro dietro

### NORME DI COMPOSIZIONE

1. L'esercizio deve avere una durata minima di 1' massimo di 1'20", penalità: 0,05 per ogni secondo in più o in meno.
2. Ogni elemento richiesto a valore punti 0,50.
3. L'esercizio non deve essere solo una successione degli elementi richiesti ma, nel rispetto delle norme di composizione della ginnastica artistica, deve avere una logica coreografia, varietà di collegamenti e di dinamismo nonché l'accordo con l'accompagnamento musicale.

#### VALORE DI PARTENZA DELL'ESERCIZIO PUNTI 10,00

La valutazione dell'esercizio sarà effettuata secondo i seguenti parametri:

Difficoltà	Punti 3,50
Combinazione	Punti 2,00
Esecuzione	Punti 4,50
<b>Totale</b>	<b>Punti 10,00</b>

#### Penalizzazioni:

In caso di assenza di uno o più elementi imposti, verrà sottratto il valore dell'elemento mancante.

#### Per la combinazione:

Insufficiente utilizzo di spazio e direzioni	Fino a 0,20
Coreografia e collegamenti insufficienti	Da 0,30 a 0,80
Varietà nella distribuzione degli elementi	Fino a 0,20
Assenza di armonia tra esercizio e musica	Da 0,20 a 0,60
Assenza di variazione di ritmo e cadenza	Fino a 0,20
<b>Totale</b>	<b>Punti 2,00</b>

## Ginnastica Artistica Femminile Campionato Nazionale Silver

### TRAVE

	Pulcine 2005-2004 Minimo 1 trave	Giovanissime 2003-2002 Minimo 1 trave e 1/2	Allieve 2001-2000 Minimo 2 travi	Junior 1999-1998-1997 Minimo 2 travi	Master 1996 e precedenti Minimo 2 travi
1	Entrata libera anche con l'aiuto di pedana o step	Entrata libera con contatto (una qualsiasi parte del corpo oltre i piedi) anche con l'aiuto di pedana o step	Entrata libera con contatto (una qualsiasi parte del corpo oltre i piedi) anche con l'aiuto di pedana o step	Entrata libera con contatto (una qualsiasi parte del corpo oltre i piedi) anche con l'aiuto di pedana o step	Entrata libera con contatto (una qualsiasi parte del corpo oltre i piedi) anche con l'aiuto di pedana o step
2	Slancio avanti non sull'avampiede min. 90°	Slancio avanti o indietro sull'avampiede	Uno slancio avanti dx o sx sull'avampiede	Slancio avanti o dietro sull'avampiede oltre i 90°	Salto del gatto salto carpiato unito a 45° (SERIE)
					Salto cosacco stacco a due piedi salto raccolto (SERIE)
3	Salto del gatto	Salto del gatto salto verticale (SERIE)	Uno slancio dietro dx o sx sull'avampiede	Salto del gatto salto raccolto (SERIE)	Candela partenza da in piedi tenuta 2"
		Salto raccolto		Salto cosacco stacco a due piedi salto verticale con cambio della gamba in volo	Capovolta avanti arrivo libero o capovolta dietro arrivo in ginocchio
4	Posizione artistica libera su pianta	Una posizione artistica libera su pianta coordinata ad un movimento di braccia	Salto del gatto salto verticale (stacco ad un piede) (SERIE)	Slancio in verticale in posizione passé	Orizzontale prona tenuta 2" e di seguito senza ripresa di appoggio passé
			Salto raccolto salto verticale (SERIE)	Candela tenuta 2" partenza da in piedi	Equilibrio cosacco
5	Passé su pianta 2"	Posizione di equilibrio su pianta 2" con gamba dx o sx tesa dietro a 45°	Orizzontale prona 1"	Orizzontale prona 2" senza ripresa di appoggio arrivare in passé su pianta 2"	Ruota o verticale sagittale
			Presalaterale grand ecart 1"	Presalaterale grand ecart tenuta 2"	Rovesciata dietro

6	Salto verticale anche con cambio delle gambe in volo	Mezzo giro (180)° sugli avampiedi braccia libere	Mezzo giro (180)° sugli avampiedi in massima raccolta	Pivot in passé (180°) e di seguito mezzo giro (180°) sugli avampiedi	Pivot in passé 1 giro (360°)
			Pivot in passé (180°)	Salto verticale con mezzo giro in volo (180°)	

7	Uscita salto raccolto (partenza a piedi uniti)	Uscita: partenza a piedi uniti salto con divaricata frontale (non carpiato)	Uscita in ruota arrivo in affondo	Uscita: Rondata	Uscita: Ribaltata
		Ruota - arrivo in affondo avanti	Salto carpiato divaricato partenza a piedi uniti	Salto carpiato divaricato (partenza piedi uniti)	Salto giro avanti o salto giro dietro
					Ruota senza mani

### NORME DI COMPOSIZIONE E DI ESECUZIONE

1. L'esercizio deve avere una durata massima di 1'10" (eventuali cadute comprese), penalità: 0,05 per ogni secondo in più.
2. Ogni elemento ha valore punti 0,50.
3. L'esercizio deve avere un' apprezzabile dinamismo nonché una sufficiente coreografia.

**N.B.:Le penalità sulla durata degli esercizi sia alla trave che al corpo libero verranno applicate SOLO nelle gare in cui sarà possibile avere a disposizione il cronometrista.**

#### VALORE DI PARTENZA DELL'ESERCIZIO PUNTI 10,00.

La valutazione dell'esercizio sarà effettuata secondo i seguenti parametri:

Difficoltà	Punti 3,50
Combinazione	Punti 1,50
Esecuzione	Punti 5,00
<b>Totale</b>	<b>Punti 10,00</b>

#### Penalizzazioni:

In caso di assenza di uno o più elementi imposti, verrà sottratto il valore dell'elemento mancante.

Per la combinazione:

Insufficiente utilizzo dell'attrezzo (spazio / direzioni)	Fino a 0,30
Carenza di collegamenti tra i vari elementi	Fino a 0,40
Varietà nella distribuzione degli elementi	Fino a 0,40
Assenza di dinamismo nell'esercizio	Fino a 0,40
<b>Totale</b>	<b>Punti 1,50</b>



## FASE DI CADUTA

- Arrivo scorretto (mancato allineamento) fino a 0,30
- Gambe scorrette fino a 0,50
- Corpo non in linea fino a 0,30
- Dinamismo insufficiente fino a 0,30

## VERTICALE SPINTA

- Rincorsa di libera lunghezza.
- Stacco e battuta pari unita sulla pedana.
- Eseguire il primo volo.
- Posa contemporanea delle mani sulla pila di tappetoni.
- Passaggio del corpo per la verticale a braccia ritte.
- Con energica spinta degli arti superiori arrivare supine sul tappetone con il corpo in atteggiamento lungo e tenuto (mani e piedi vicinissimi al tappetone).

## Penalizzazioni

### I VOLO

- Corpo non in linea fino a 0,50
- Gambe scorrette fino a 0,30

### FASE CENTRALE

- Braccia piegate fino a 0,50
- Gambe scorrette fino a 0,30
- Corpo non in linea fino a 0,30

### II VOLO

- Gambe scorrette fino a 0,30
- Corpo non in linea fino a 0,30
- Dinamismo insufficiente fino a 0,30
- Altezza insufficiente fino a 0,50
- Lunghezza insufficiente fino a 0,50
- Arrivo scorretto fino a 0,30  
(mancato allineamento per la Verticale Spinta)

## RUOTA

- Rincorsa di libera lunghezza.
- Stacco e battuta in pedana pari unita.
- Con  $\frac{1}{4}$  di avvitamento lungo l'asse longitudinale del corpo ( $90^\circ$ ), posa delle mani sul tappetone.
- Passaggio del corpo per la verticale divaricata a braccia ritte.
- Eseguire una ruota laterale.
- Arrivo a gambe semipiegate in affondo, fronte rivolta alla pedana.

## Penalizzazioni

### I VOLO

- Corpo non in linea fino a 0,50
- Gambe scorrette
- Rotazione insufficiente (meno di  $180^\circ$ ) fino a 0,50

### FASE CENTRALE

- Braccia piegate fino a 0,50
- Gambe scorrette fino a 0,30
- Corpo non in linea fino a 0,30

### ARRIVO

- Gambe scorrette fino a 0,30
- Corpo non in linea fino a 0,30
- Dinamismo insufficiente fino a 0,30
- Lunghezza insufficiente fino a 0,50
- Arrivo scorretto (ogni passo 0,10) fino a 0,30

## RIBALTATA

- Rincorsa di libera lunghezza.
- Stacco e battuta pari unita sulla pedana.
- Eseguire il primo volo.
- Posa contemporanea delle mani sulla pila di tappetoni.
- Passaggio del corpo per la verticale a braccia ritte.
- Con energica spinta degli arti superiori ribaltamento avanti del corpo.
- Arrivo in piedi sul tappeto, dorso rivolto alla pedana, braccia in alto

## **Penalizzazioni**

### **I VOLO**

- Corpo non in linea fino a 0,50
- Gambe scorrette fino a 0,30

### **FASE CENTRALE**

- Braccia piegate fino a 0,50
- Gambe scorrette fino a 0,30
- Corpo non in linea fino a 0,30

### **II VOLO**

- Gambe scorrette fino a 0,30
- Corpo non in linea fino a 0,30
- Dinamismo insufficiente fino a 0,30
- Altezza insufficiente fino a 0,50
- Lunghezza insufficiente fino a 0,50
- Arrivo scorretto (ogni passo 0,10) fino a 0,30

## **RONDATA**

- Rincorsa di libera lunghezza.
- Stacco e battuta in pedana pari unita.
- Con ½ di avvitamento lungo l'asse longitudinale del corpo, posa contemporanea delle mani sul tappetone.
- Passaggio del corpo per la verticale a braccia ritte.
- Con energica spinta degli arti superiori eseguire un secondo volo (con il corpo in atteggiamento lungo).
- Arrivo a gambe semipiegate, fronte rivolta alla pedana.

## **Penalizzazioni**

### **I VOLO**

- Corpo non in linea fino a 0,50
- Gambe scorrette
- Rotazione insufficiente (meno di 180°) fino a 0,50

### **FASE CENTRALE**

- Braccia piegate fino a 0,50
- Gambe scorrette fino a 0,30
- Corpo non in linea fino a 0,30

### **II VOLO**

- Gambe scorrette fino a 0,30
- Corpo non in linea fino a 0,30
- Dinamismo insufficiente fino a 0,30
- Altezza insufficiente fino a 0,50
- Lunghezza insufficiente fino a 0,50
- Arrivo scorretto (ogni passo 0,10) fino a 0,30

## **RONDATA FLIC SU TAPPETONI**

- Rincorsa di libera lunghezza.
- Stacco e battuta in pedana pari unita.
- Con ½ di avvitamento lungo l'asse longitudinale del corpo, posa contemporanea delle mani sul tappetone.
- Passaggio del corpo per la verticale a braccia ritte.
- Con energica spinta degli arti superiori eseguire un volo.
- Arrivo a gambe semipiegate, fronte rivolta alla pedana.
  - Eseguire il primo volo con ribaltamento indietro e posa contemporanea delle mani sul tappetone.
  - Con energica spinta degli arti superiori eseguire il secondo volo.
- Arrivo a gambe unite semipiegate, fronte alla pedana.

## **Penalizzazioni Rondata**

### **I VOLO**

- Corpo non in linea fino a 0,30
- Gambe scorrette fino a 0,30

### **FASE CENTRALE**

- Braccia piegate fino a 0,30
- Gambe scorrette fino a 0,30
- Corpo non in linea fino a 0,30

### **II VOLO**

- Gambe scorrette fino a 0,30
- Corpo non in linea fino a 0,30
- Dinamismo insufficiente fino a 0,30
- Altezza insufficiente fino a 0,50
- Lunghezza insufficiente fino a 0,50

## **Penalizzazioni Flic**

### **I VOLO**

- Corpo non in linea fino a 0,30
- Gambe scorrette fino a 0,30
- Altezza insufficiente fino a 0,50
- Lunghezza insufficiente fino a 0,50

### **FASE CENTRALE**

- Braccia piegate fino a 0,30
- Gambe scorrette fino a 0,30
- Corpo non in linea fino a 0,30

### **II VOLO**

- Gambe scorrette fino a 0,30
- Corpo non in linea fino a 0,30
- Altezza insufficiente fino a 0,50
- Lunghezza insufficiente fino a 0,50
- Arrivo scorretto (ogni passo 0,10) fino a 0,30
- Dinamismo insufficiente fino a 0,30
- Poggiare il capo NULLO
- Assenza secondo volo NULLO

## **SALTO AVANTI**

- Rincorsa di libera lunghezza.
- Stacco e battuta pari unita in pedana.
- Eseguire una rotazione in avanti raggruppata senza posa delle mani sul tappetone.
- Arrivo in piedi sul tappetone, gambe semipiegate, dorso alla pedana.

## **Penalizzazioni**

- Gambe scorrette fino a 0,50
- Corpo non in tenuta fino a 0,50
- Altezza insufficiente fino a 0,80
- Rotazione insufficiente fino a 0,50
- Arrivo scorretto (ogni passo 0,10) fino a 0,30
- Eseguire una capovolta NULLO
- Arrivo seduto NULLO

**Ginnastica Artistica Femminile  
Campionato Nazionale Trofeo Arcobaleno**

**La partecipazione è esclusivamente a squadre, minimo due, massimo tre ginnaste per tutte le categorie.**

**CORPO LIBERO**

	Pulcine 2005-2004	Giovanissime 2003-2002	Allieve 2001-2000	Junior 1999-1998-1997	Master 1996 e precedenti
1	Capovolta avanti - partenza a gambe unite arrivo libero	Capovolta avanti - partenza ed arrivo in piedi a gambe unite	Capovolta avanti - partenza ed arrivo in piedi a gambe unite	Capovolta avanti - partenza a gambe unite arrivo in piedi in massima raccolta braccia avanti di seguito spinta del bacino in verticale con passaggio delle gambe divaricate per arrivare a gambe unite in alto, di seguito scendere in capovolta avanti - arrivo libero	Capovolta avanti saltata - arrivo in piedi in massima raccolta spinta a gambe unite e con flessione estensione arrivare in verticale, di seguito capovolta avanti con arrivo libero
2	Candela con l'aiuto delle mani	Candela con l'aiuto delle mani	Candela senza l'aiuto delle mani	Ponte con elevazione della gamba	Verticale 1/2 giro
3	Capovolta indietro con arrivo libero o ruota	Capovolta indietro - partenza libera ed arrivo in piedi a gambe divaricate	Capovolta indietro - partenza libera ed arrivo in piedi a gambe unite	Capovolta indietro - partenza libera ed arrivo successivo dei piedi in posizione di affondo avanti	Rondata - salto verticale con 1/2 giro (SERIE)
4	Salto verticale con 1/2 giro	Passo slancio avanti (dx o sx) dei seguito (senza cambiare gamba) ruota	Ruota con una mano	Ruota - partenza in ginocchio con una gamba avanti	Rovesciata indietro o avanti
5	Salto del gatto	Salto del gatto - Salto verticale con 1/2 giro (SERIE)	Salto cosacco - Salto del gatto (SERIE)	Salto cosacco - Salto del gatto con 1/2 giro (SERIE)	Salto cosacco - Salto del gatto con 1 giro (SERIE)
6	Spaccata sagittale o frontale con l'aiuto delle mani	Spaccata sagittale o frontale con l'aiuto delle mani	Spaccata sagittale o frontale senza l'aiuto delle mani	Spaccata sagittale senza l'aiuto delle mani	Partenza braccia in alto una circonduzione contrapposta coordinata ad un'andatura libera
7	1/2 giro sugli avampiedi	Dalla posizione di massima raccolta gambe unite, spinta del bacino in verticale portando le gambe divaricate, arrivo in massima raccolta	Dalla posizione di massima raccolta spinta del bacino in verticale con passaggio delle gambe divaricate per arrivare a gambe unite in alto - ritorno libero	Pivot in passé 1/2 giro (180°)	Pivot in passé 1 giro (360°)

## NORME DI COMPOSIZIONE

1. L'esercizio deve avere una durata massima di 50" per le giovanissime e le allieve, massimo 1' per le junior e le master, penalità: 0,05 per ogni secondo in più.
2. Si parte da punti 10.00, ogni elemento mancante avrà una penalità di punti 0,50.
3. L'esercizio non deve essere solo una successione degli elementi richiesti ma, nel rispetto delle norme di composizione della ginnastica artistica, deve avere una logica coreografia, varietà di collegamenti e di dinamismo nonché l' accordo con l'accompagnamento musicale.

### Penalità:

- Coreografia e collegamenti insufficienti: da 0,30 a 0,80.
- Staticità tra un elemento e l'altro: 0,20 ogni volta.
- Insufficiente accordo con la musica: da 0,20 a 0,60.

**Ginnastica Artistica Femminile**  
**Campionato Nazionale Trofeo Arcobaleno**

**TRAVE**

	Pulcine 2005-2004 1 trave	Giovanissime 2003-2002 1 trave e 1/2	Allieve 2001-2000 1 trave e 1/2	Junior 1999-1998-1997 2 travi	Master 1996 e precedenti 2 travi
1	Entrata libera anche con l'ausilio di pedana o step	Entrata con l'ausilio facoltativo di pedana o step - di fianco rispetto alla trave, posa delle mani sulla trave, saltello a piedi uniti arrivo massima raccolta e portare le braccia fuori	Entrata con l'ausilio facoltativo di pedana o step - di fianco a metà trave, saltello a piedi uniti arrivo massima raccolta braccia fuori	Entrata con l'ausilio facoltativo di pedana o step - di lato rispetto alla trave, fronte alla trave, rincorsa stacco ad un piede, arrivo in affondo laterale, braccia tese	Entrata con l'ausilio facoltativo di pedana o step - di fianco rispetto alla trave, da fermi stacco pari unito saltello con 1/2 giro in volo ed arrivo libero
2	Camminare sugli avampiedi minimo 3 passi	Saltello verticale con cambio delle gambe in volo	Due saltelli verticali - uno con cambio delle gambe in volo, uno senza, l'ordine dei salti è facoltativo ma vanno eseguiti di seguito (SERIE)	Due saltelli verticali con cambio delle gambe in volo (SERIE)	Due saltelli verticali con cambio delle gambe in volo - salto a raccolta (SERIE)
3	Salto verticale	Posizione di equilibrio con gamba elevata e tesa dietro a 45° (2") (no avampiede)	Posizione di equilibrio con gamba elevata e tesa dietro a 45° (2") di seguito senza ripresa d'appoggio arrivare in passé (2") (no avampiede)	Orizzontale prona	Orizzontale prona (2") - di seguito, senza ripresa d'appoggio, arrivare in posizione di passé (no avampiede) (2")
4	Posizione di massima raccolta con movimento delle braccia	Salto del gatto	Salto del gatto	Salto a raccolta	Salto del gatto - braccia fuori, coordinare una circonduzione per basso - avanti - alto - fuori
5	Posizione artistica su pianta tenuta 2"	Uno slancio avanti (no avampiede min. 90°)	Uno slancio avanti sull'avampiede	Uno slancio avanti sull'avampiede	Slancio in verticale di passaggio in posizione di passé
6	Passé su pianta tenuto 1"	Cambio di fronte con 1/2 giro su due avampiedi	Un passaggio laterale libero per eseguire il cambio di fronte	1/2 giro sugli avampiedi in posizione di massima raccolta per eseguire il cambio di fronte	Pivot 1/2 giro in passé (180°)
7	Uscita salto verticale partenza a piedi uniti	Uscita - Salto in alto partendo a piedi uniti con divaricata delle gambe in volo (non carpiato), arrivo a piedi uniti	Uscita - partenza piedi uniti, salto verticale con 1/2 giro in volo	Uscita - Salto a raccolta con 1/2 giro in volo, partenza a piedi uniti	Uscita - Rondata o salto carpiato divaricato

## NORME DI COMPOSIZIONE E DI ESECUZIONE

1. L'esercizio deve avere una durata massima di 1'10" (eventuali cadute comprese), penalità: 0,05 per ogni secondo in più.
2. Si parte da punti 10.00, ogni elemento mancante avrà una penalità di punti 0,50.
3. La camminata sulla trave si esegue sugli avampiedi e a gambe tese.
4. L'esercizio deve avere un' apprezzabile dinamismo nonché una sufficiente coreografia

.Penalità:

- Coreografia insufficiente: da 0,20 a 0,50.
- Staticità tra un elemento e l'altro: 0,20 ogni volta.
- Passi non sull'avampiede: 0,05 ogni volta
- Passi con ginocchia piegate: 0,05 ogni volta.

**N.B.:Le penalità sulla durata degli esercizi sia alla trave che al corpo libero verranno applicate SOLO nelle gare in cui sarà possibile avere a disposizione il cronometrista.**



## **VERTICALE SPINTA**

- Rincorsa di libera lunghezza.
- Stacco e battuta pari unita sulla pedana.
- Eseguire il primo volo.
- Posa contemporanea delle mani sulla pila di tappetoni.
- Passaggio del corpo per la verticale a braccia ritte.
- Con energica spinta degli arti superiori arrivare supine sul tappetone con il corpo in atteggiamento lungo e tenuto (mani e piedi vicinissimi al tappetone).

## **RUOTA**

- Rincorsa di libera lunghezza.
- Stacco e battuta in pedana pari unita.
- Con  $\frac{1}{4}$  di avvitamento lungo l'asse longitudinale del corpo ( $90^\circ$ ), posa delle mani sul tappetone.
- Passaggio del corpo per la verticale divaricata a braccia ritte.
- Eseguire una ruota laterale.
- Arrivo a gambe semipiegate in affondo, fronte rivolta alla pedana.

### **Penalizzazioni**

#### **I VOLO**

- Corpo non in linea fino a 0,50
- Gambe scorrette
- Rotazione insufficiente (meno di  $180^\circ$ ) fino a 0,50

#### **FASE CENTRALE**

- Braccia piegate fino a 0,50
- Gambe scorrette fino a 0,30
- Corpo non in linea fino a 0,30

#### **ARRIVO**

- Gambe scorrette fino a 0,30
- Corpo non in linea fino a 0,30
- Dinamismo insufficiente fino a 0,30
- Lunghezza insufficiente fino a 0,50

Arrivo scorretto (ogni passo 0,10) fino a 0,30

## **RIBALTATA**

- Rincorsa di libera lunghezza.
- Stacco e battuta pari unita sulla pedana.
- Eseguire il primo volo.
- Posa contemporanea delle mani sulla pila di tappetoni.
- Passaggio del corpo per la verticale a braccia ritte.
- Con energica spinta degli arti superiori ribaltamento avanti del corpo.
- Arrivo in piedi sul tappeto, dorso rivolto alla pedana, braccia in alto

### **Penalizzazioni**

#### **I VOLO**

- Corpo non in linea fino a 0,50
- Gambe scorrette fino a 0,30

#### **FASE CENTRALE**

- Braccia piegate fino a 0,50
- Gambe scorrette fino a 0,30
- Corpo non in linea fino a 0,30

#### **II VOLO**

- Gambe scorrette fino a 0,30
- Corpo non in linea fino a 0,30
- Dinamismo insufficiente fino a 0,30
- Altezza insufficiente fino a 0,50
- Lunghezza insufficiente fino a 0,50
- Arrivo scorretto fino a 0,30  
(ogni passo 0,10 per la Ribaltata)  
(mancato allineamento per la Verticale Spinta)

**SI ESEGUONO DUE SALTI UGUALI O DIFFERENTI, VALE IL MIGLIORE.  
L'ASSISTENZA ANNULLA IL SALTO.**

**POGGIARE IL CAPO (OVE NON PREVISTO) ANNULLA IL SALTO.**



## Ginnastica Artistica Femminile Campionato Regionale Trofeo Gym – Prime Gare

Il Trofeo è rivolto a tutte le ginnaste alle prime esperienze di gara e pertanto è riservato a coloro che non partecipano ai Campionati Gold – A – B – Arcobaleno

**La partecipazione è esclusivamente a squadre, minimo due, massimo tre ginnaste per tutte le categorie.**

### CORPO LIBERO

	Pulcine 2008-2007-2006	Giovanissime 2005-2004-2003	Allieve 2002-2001-2000	Ragazze 1999 e precedenti
1	Capovolta avanti - partenza in piedi a gambe unite e arrivo libero	Capovolta avanti - partenza in piedi a gambe unite e arrivo in piedi anche con posa del ginocchio dx o sx	Capovolta avanti - partenza in piedi a gambe unite e arrivo in piedi anche con posa del ginocchio dx o sx	Verticale capovolta - arrivo libero
2	Candela con l'aiuto delle mani	Candela con l'aiuto delle mani	Ponte	Ponte - gamba elevata tesa
3	Partenza in piedi gambe unite, braccia avanti: seduta senza posa delle mani, di seguito rotolare indietro con gambe flesse al petto portando le braccia in alto flesse e posare le mani a terra vicino alle spalle, gomiti paralleli; senza pausa rotolare avanti in posizione seduta a gambe divaricate con flessione avanti del busto di passaggio	Capovolta indietro - partenza libera arrivo in ginocchio	Capovolta indietro - partenza in piedi a gambe unite e arrivo libero	Capovolta indietro - partenza in piedi a gambe unite e arrivo in piedi, posizione di massima raccolta
4	Salto del gatto	Salto del gatto - Salto verticale in posizione di passé (SERIE)	Salto del gatto - Salto verticale in posizione di passé 1/2 giro in volo (SERIE)	Salto del gatto - Basilea/Cabriole av. (SERIE)=
5	Salto verticale con 1/2 giro in volo	Staccata sagittale o frontale anche con l'aiuto delle mani	Staccata sagittale o frontale anche con l'aiuto delle mani	Pivot in passé 1/2 giro (180°)
6	-	Ruota	Ruota	Ruota ad una mano

### NORME DI COMPOSIZIONE

- L'esercizio deve avere una durata massima di 50", penalità: 0,05 per ogni secondo in più.
- Si parte da punti 10,00, ogni elemento mancante avrà una penalità di punti 0,50. ogni elemento acrobatico non richiesto (rovesciamenti – ribaltamenti ecc.) verrà penalizzato di punti 0,50.
- L'esercizio non deve essere solo una successione degli elementi richiesti ma, nel rispetto delle norme di composizione della ginnastica artistica, deve avere al suo interno una logica coreografia, varietà di collegamenti e di dinamismo nonché l'accordo con l'accompagnamento musicale.

#### Penalità:

- Coreografia e collegamenti insufficienti: da 0,30 a 0,80.
- Staticità tra un elemento e l'altro: 0,20 ogni volta.
- Insufficiente accordo con la musica: da 0,20 a 0,60.

## Ginnastica Artistica Femminile Campionato Regionale Trofeo Gym – Prime Gare

### TRAVE

	Pulcine 2008-2007-2006 E' richiesta 1 Trave - non sono richiesti elementi coreografici e di collegamento	Giovanissime 2005-2004-2003 E' richiesta 1 Trave	Allieve 2002-2001-2000 E' richiesta 1 Trave e 1/2	Ragazze 1999 e precedenti Sono richieste 2 Travi
1	Entrata libera	Entrata libera	Entrata libera	Entrata libera
2	Camminata sull'avampiede	Uno slancio avanti (non sull'avampiede)	Uno slancio avanti (non sull'avampiede)	Uno slancio avanti sull'avampiede
3	Posizione artistica (2")	Posizione di equilibrio (non sull'avampiede) Gamba tesa av. 45° minimo (2")	Posizione di equilibrio gamba libera tesa av. a 45° minimo (2"), di seguito (senza ripresa d'appoggio) raggiungere la posizione di passé (2") (no avampiede)	Posizione di equilibrio in passé (2"), di seguito stendere la gamba in avanti a 90° (2") (no avampiede)
4	Dalla posizione eretta alla massima raccolta: mantenendo la posizione eseguire un movimento libero di braccia	Dalla posizione eretta braccia fuori portare a contatto con la trave il ginocchio dx o sx: mantenendo la posizione eseguire un movimento libero di braccia	-	Un affondo laterale dx o sx con movimento libero di braccia
5	-	Salto Verticale	Salto Verticale con cambio di gambe in volo	-
6	-	-	Salto del gatto	Salto del gatto - Salto verticale (SERIE)
7	Uscita: salto in estensione (partenza a piedi uniti)	Uscita: salto a raccolta (partenza a piedi uniti)	Uscita: Salto verticale con 1/2 giro in volo (partenza a piedi uniti)	Uscita: Salto a raccolta con 1/2 giro in volo (partenza a piedi uniti)

### NORME DI COMPOSIZIONE E DI ESECUZIONE

1. L'esercizio deve avere una durata massima di 1'10" (eventuali cadute comprese), penalità: 0,05 per ogni secondo in più.
2. Si parte da punti 10,00, ogni elemento mancante avrà una penalità di punti 0,50. ogni elemento acrobatico non richiesto (ruote-capovolte ecc.) verrà penalizzato di punti 0,50.
3. La camminata sulla trave si esegue sugli avampiedi e a gambe tese.
4. L'esercizio (tranne che per le pulcine) deve avere un' apprezzabile dinamismo nonché una sufficiente coreografia.

#### Penalità:

- Coreografia insufficiente: da 0,20 a 0,50.
- Staticità tra un elemento e l'altro: 0,20 ogni volta.
- Passi non sull'avampiede: 0,05 ogni volta
- Passi con ginocchia piegate: 0,05 ogni volta.

N.B.:Le penalità sulla durata degli esercizi sia alla trave che al corpo libero verranno applicate SOLO nelle gare in cui sarà possibile avere a disposizione il cronometrista.

## Ginnastica Artistica Femminile CHIARIMENTI PROGRAMMI

### PROGRAMMA GOLD

- Generale:** 1) Se la ginnasta dichiara elementi di caselle separate e poi li esegue in serie (come altra casella più elevata) gli verranno soltanto una volta. Il conteggio degli elementi inizierà con l'evadere le esigenze specifiche richieste e poi con i bonus. Se vuole evadere entrambe le caselle deve ripetere gli elementi.  
2) Gli elementi contenuti in una stessa casella hanno stessi valori e l'esecuzione di uno esclude l'esecuzione dell'altro.
- Abbuoni:** 1) Se già scelti 2 elementi della riga (quelli obbligatori richiesti), l'Abbuono non può essere preso sulla stessa riga (massimo 2 elementi per ogni riga = gruppo strutturale).  
2) L'abbuono può anche sforare il totale richiesto, ma il valore dell'Abbuono rimane sempre quello richiesto (Es.: Se il valore richiesto per l'abbuono è di p. 1,00 e io uso elementi p. 0,60 + p. 0,50 non avrò un abbuono di p. 1,10 ma sempre di p. 1,00).
- Trave:** Le entrate e le uscite inserite nella griglia non sono obbligatorie, possono essere usate anche altre entrate libere.

### VARI PROGRAMMI

- Verticale di passaggio: deve essere sempre riunita a meno che non diversamente specificato o richiesto dal programma stesso.
- Serie (ginniche e acrobatiche): Se c'è interruzione e poi riparte dai solo interruzione di serie (- 0,30), se cade/poggia mani/fa un passo non si da la serie (- valore della parte).
- Musiche: 1) La musica prima dell'inizio del movimento non deve durare troppo (è solo una perdita di tempo e fa rallentare l'andamento della gara).  
2) La musica non può essere stoppata alla fine dell'esercizio, è permesso solo per il Trofeo GYM e per il Trofeo Arcobaleno.
- Uso delle mani  
per candele e spaccate: Quando è richiesto elemento senza l'aiuto delle mani, queste si possono usare per la sistemazione ma dovranno essere tolte durante l'esecuzione dell'elemento.
- Trave (uscite a piedi uniti): Dove richiesta uscita con partenza a piedi uniti, se la ginnasta fa lo slancio si applica p. - 0,30 per facilitazione.
- Elementi delle caselle: se un elemento contenuto in una serie viene sbagliato o non eseguito, la serie stessa non viene assegnata (ovvero non viene assegnata la casella corrispondente).

- Quando un elemento viene eseguito con una variazione di tipo “virtuosismo” ma senza discostarsi dall’elemento richiesto: **non viene applicata alcuna penalità.**  
(es. 1 – richiesta: slancio non sull’avampiede; esecuzione: slancio sull’avampiede / es. 2 – richiesta: verticale caduta; esecuzione: verticale spinta).
- Quando un elemento viene eseguito con una variazione minima discostandosi “lievemente” dall’elemento richiesto: **viene applicata la penalità di p. 0,30 (facilitazione).**  
(es. – richiesta: dalla posizione eretta braccia fuori portare a contatto con la trave il ginocchio, mantenendo la posizione eseguire un movimento libero di braccia; esecuzione: dalla posizione eretta (*senza portare le braccia fuori*) portare a contatto con la trave il ginocchio, mantenendo la posizione eseguire un movimento libero di braccia).
- Quando un elemento viene eseguito con una variazione di tipo “virtuosismo” discostandosi dall’elemento richiesto: **viene applicata la penalità di p. 0,50 (casella non eseguita).**  
(es. 1 – richiesta: capovolta avanti, partenza a gambe unite arrivo in piedi in massima raccolta braccia avanti di seguito spinta del bacino in verticale con gambe divaricate, ritornare in posizione di massima raccolta; esecuzione: capovolta avanti, partenza a gambe unite arrivo in piedi in massima raccolta braccia avanti di seguito spinta del bacino in verticale con gambe divaricate, *arrivare a gambe unite in alto “verticale”*).

**Corpo Libero Junior Silver:** È richiesta una serie mista di tre elementi, si precisa che la serie mista deve essere eseguita in uno dei seguenti modi:

- Acro + Gin + Acro;
- Gin. + Acro + Gin.

**NOTA: La separazione all'interno delle celle indica l'opzione di scelta (o fai un elemento o fai l'altro).**