



**Confsport Italia**

Forum Europeo delle Associazioni Sportive, Culturali e del Tempo Libero

**Settore Ginnastica**

**Sezione Ginnastica Artistica Femminile**

**ANNO SPORTIVO  
2013 - 2014**



# **Codice dei Punteggi del Campionato Gold**

*Sede Nazionale: 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)

In convenzione con A.S.I.  
Ente di Promozione Sportiva  
riconosciuto dal CONI



# ARTICOLO 1 — Norme per le Ginnaste

---

## 1.1 Diritti della Ginnasta

- Ogni ginnasta deve conoscere il CODICE DEI PUNTEGGI ed attenersi alle regole come specificato di seguito.

### **Alle ginnaste è garantito il diritto di:**

- essere giudicate correttamente, imparzialmente e in accordo con le regole del Codice dei Punteggi.

### **Attrezzi**

– La ginnasta deve utilizzare un tappeto morbido supplementare di 10 cm. sopra i normali tappeti d'arrivo (20 cm.) per gli arrivi al Volteggio, e le uscite alle Parallele e alla Trave.

– Il tappeto supplementare non può essere spostato durante l'esercizio.

– Può porre la pedana sopra il tappeto supplementare di 10 cm.(PA -TR)

– Con autorizzazione scritta del Presidente dia Giuria è consentito alzare entrambi gli staggi delle parallele (5 cm. ognuno) se i piedi o il bacino della ginnasta toccano i tappeti.

## 1.2 Responsabilità delle GINNASTE

### **Abbigliamento di gara**

– Il costume di gara non deve essere trasparente, (è consentito anche un body che arrivi alle caviglie) deve rispettare i principi d'estetica sportiva e avere una linea elegante.

- Il pantalone (fuseaux) deve essere dello stesso colore del body; può essere indossato sopra o sotto il costume.
- La scollatura del costume davanti o dietro deve essere appropriata, cioè, non può oltrepassare la metà dello sterno e non deve essere più bassa della linea inferiore delle scapole.
- Il costume può essere con o senza maniche; non sono consentiti body con spalline sottili, devono essere minimo 2cm.
- La sgambatura non deve superare l'anca (massimo ).

– Non sono ammesse imbottiture all'altezza delle anche o altrove.

– E' consentito l'uso dei paracalli alle parallele asimmetriche, sono permessi bendaggi e polsini di protezione purché siano ben fissati, in buono stato per non sminuire l'aspetto estetico della prestazione.

– Le scarpette sono facoltative.

### 1.3 Regole di gara per la Ginnasta

- Deve presentarsi al Giudice dell'attrezzo (alzando una o due mani) all'inizio e alla fine dell'esercizio.
- Deve iniziare il suo esercizio nei 30 sec. che seguono il segnale di partenza o il via dal Giudice (ad ogni attrezzo ).
  - Essa ha 30 sec. di tempo dopo una caduta alle parallele (il cronometraggio inizia quando la ginnasta è in piedi dopo la caduta) per riprendersi, mettersi la magnesia, parlare con l'allenatore e risalire per continuare l'esercizio.
  - Alla trave ha 10 secondi per risalire.(il cronometraggio inizia quando la ginnasta è in piedi dopo la caduta)
- Deve lasciare immediatamente il podio alla fine dell'esercizio.
- Deve astenersi da qualsiasi comportamento indisciplinato o ingiurioso, e inoltre astenersi dall'abuso dei propri diritti o intralciare i diritti degli altri partecipanti.
- Non deve parlare con i giudici durante la gara.

#### Utilizzo della magnesia

- E' consentito un uso ragionevole di magnesia per la preparazione degli staggi alle parallele asimmetriche.
- E' possibile segnare dei piccoli punti di riferimento sulla trave.
- Non si può spargere la magnesia sulla pedana del corpo libero.

---

## ARTICOLO 2 — Norme per gli Allenatori

---

### 2.1 Diritti e responsabilità degli Allenatori

Ogni allenatore deve conoscere il C.d.P. ed agire in accordo alle regole come sotto specificato.

- Devono comportarsi in maniera corretta e sportiva durante tutte le fasi della competizione e in particolare agli attrezzi.

Agli allenatori è garantito il diritto di:

- assistere la ginnasta o la squadra in particolare durante il riscaldamento
- assistere e parlare con la ginnasta durante il tempo a disposizione per una caduta
- Chiedere informazioni al Presidente di Giuria riguardanti SOLO il valore di partenza.

Agli allenatori non è permesso di:

- parlare direttamente alla ginnasta, fare segnali o urlare durante l'esercizio.
- ostruire la visuale ai giudici:
  - quando resta sul podio per assistere alle parallele o
  - quando rimuove la pedana
- chiedere informazioni sulla valutazione durante la gara alla giuria
- Sono ammessi nell'area della competizione al massimo 2 allenatori per ogni società.

## ARTICOLO 3 — Funzione del Presidente di Giuria

---

Le sue responsabilità sono:

- La direzione Tecnica della gara come indicato nel Regolamento Tecnico.
- Il controllo delle misure degli attrezzi in accordo con le norme della FIG.
- Dirigere la riunione di giuria.
- Applicare il Regolamento dei Giudici previsti per quella gara.
- Trattare le richieste per i nuovi elementi, alzare gli staggi alle PA e altri problemi che emergono.
- Assicurare che l'orario pubblicato nel piano di lavoro sia rispettato.
- Trattare i reclami

## ARTICOLO 4 — Regole per i giudici

---

### 4.1 Regole per i giudici

Tutti i giudici degli attrezzi devono possedere e conoscere perfettamente:

- il Regolamento ed il Programma Tecnico della Confsport Italia A.S.D.

Essi devono:

- aver partecipato con successo al un corso di formazione o di aggiornamento

Essi hanno la responsabilità di:

- partecipare alla Riunione di Giuria (Istruzioni) prima della rispettiva Gara
- essere puntualmente presente prima della rispettiva Gara alla Riunione di Giuria
- indossare la divisa di gara prescritta dalla Confsport Italia A.S.D. (gonna o pantalone blu/nero e maglietta in dotazione).
- prepararsi su tutti gli attrezzi prima della gara
- valutare ogni esercizio accuratamente, equamente, velocemente, obiettivamente, imparzialmente ed eticamente e
  - se c'è un dubbio occorre favorire la ginnasta
- comprendere e compilare la necessaria registrazione sul foglio, come
  - inserire il punteggio nel computer
  - archiviare il punteggio manuale
  - usare i fogli della simbologia per le proprie note e tenere una registrazione dei propri punteggi.

Durante la gara il giudice deve:

- non alzarsi dal proprio posto;
- non avere contatti e/o discussioni con altre persone, es. allenatori, altri giudici.

Ogni giudice è l'unico e solo responsabile del proprio punteggio. In caso di un intervento del Presidente di Giuria il giudice ha il diritto di spiegare il suo punteggio ed essere d'accordo per il cambio di questo.

### 4.2 Funzioni della giuria

- Devono osservare gli esercizi attentamente e valutare gli errori e applicare le corrispondenti penalità correttamente, indipendentemente e senza pregiudizi.
- Devono registrare le penalità per:
  - Falli Generali
  - Falli d'Esecuzione specifici dell'attrezzo
  - Falli d'Artisticità
- il totale delle penalità deve essere in decimi di punto [es. p. 0.40 ]
- devono compilare il foglietto del punteggio (appendice IV) con firma leggibile,
  - devono essere in grado di fornire una registrazione personale scritta delle loro valutazioni di tutti gli esercizi.

– se non è usato il sistema elettronico, devono controllare, che la valletta prenda il loro foglietto del punteggio

### 4.3. Tolleranza dei punteggi

Fino a 0,40	0,10
Da 0,50 a 1,00	0,30
Da 1,10 a 2,00	0,50
Sotto 2,00	0,70

## ARTICOLO 5 — Valutazione degli esercizi

---

### 5.1. Componenti del punteggio

Il punteggio della Giuria alle Parallele, Trave e Corpo Libero comprende:

#### 1. Valore delle difficoltà

**A = P. 0,10**  
**B = P. 0,20**  
**C = P. 0,30**  
**D = P. 0,40**  
**E = P. 0,50**  
**F = P. 0,60**

#### 2. Esigenza di composizione p. 2,50

##### 5.1.1. Elementi di difficoltà (ED - VD)

Gli ED sono elementi scelti dalle Tabelle degli elementi del Codice dei Punteggi.

– Sono conteggiati 8 ED di valore maggiore inclusa l'uscita alle PA,TR e CL.

##### 5.1.2. Riconoscimento del Valore di Difficoltà degli elementi

– I twist sono considerati Elementi Avanti.

– Lo stesso elemento può essere riconosciuto una sola volta nell'esercizio; se eseguito una seconda volta, l'elemento non è considerato.

– Vale l'ordine cronologico.

#### Esempio a trave

ENJAMBÈE CAMBIO / ENJAMBÈE+ COSACCO (SERIE GINNICA)



Se l'enjambèe cambio viene declassata a enjambèe e successivamente si esegue la serie ginnica enjambèe+ cosacco, la serie non si può prendere perché lo stesso salto è già stato eseguito.

- Gli elementi sono considerati differenti se sono catalogati con numeri differenti nella tabella degli elementi e, se sono catalogati sotto lo stesso numero, sono diversi quando:
  - vi sono differenti posizioni del corpo (ragg. carpiato o teso) nei salti
  - le gambe sono unite o divaricate nei salti alle PA
  - le gambe sono in posizione divaricata sagittale o frontale negli elementi ginnici

- vi sono differenti gradi di rotazione  $\frac{1}{2}$  ,  $1/1$  ,  $1\frac{1}{2}$  (180°, 360°, 540°), ecc.  
(vedi Art.7 esigenze specifiche all'attrezzo)
- l'appoggio è eseguito su di un braccio, su entrambe o libero
- la spinta negli elementi acrobatici è su uno o due piedi

## **5.2. Esigenze di composizione EC (p. 2,50)**

Le Esigenze di Composizione sono descritte nei rispettivi articoli dell'attrezzo.  
Massimo p. 2.50 (5 x 0,50 ogni esigenza soddisfatta).

- Solo gli elementi della Tabella degli elementi possono soddisfare l'EC
- Un elemento può soddisfare più di un EC; tuttavia, un elemento non può essere ripetuto per soddisfare un'altra EC.

## **5.3 Esecuzione (punti 10,00)**

**Il punteggio della giuria comprende le penalità per falli di:**

- **Esecuzione**
- **Artisticità di presentazione**

Queste detrazioni per falli sono descritte nella Tabella dei Falli Generali e Penalità (Articolo 6), negli Attrezzi Specifici Articoli 8-11 e Tecnica (Articolo 7).

Le penalità per esecuzione e artisticità sono sottratte dai p. 10,00.

## **5.4 Esercizio corto**

Esecuzione sottratta da:

- **P. 10,00 se ha eseguito 7 o più elementi**
- **P. 6,00 se ha eseguito 5 - 6 elementi**
- **P. 4,00 se ha eseguito 3 - 4 elementi**
- **P. 2,00 se ha eseguito da 1 - 2 elementi**
- **P. 0,00 se non ha eseguito nessun elemento**

## ARTICOLO 6 – Tabella dei falli generali e delle penalità

FALLI		Piccoli 0,10	Medi 0,30	Grandi 0,50	Molto Grandi 1,00 o più
<b>Falli di esecuzione</b>					
– Braccia piegate o gambe flesse	Ogni volta	x	x	x	
– Gambe o ginocchia divaricate	Ogni volta	x	x Larghezza spalle o più		
– Gambe incrociate durante i salti con avvitemento	Ogni volta	x			
– Insufficiente altezza negli elementi (ampiezza)	Ogni volta	x	x		
Insufficiente – precisione nella posizione raggruppata, carpiata	Ogni volta	x Angolo anche 90°	x > 90° Angolo anche		
– Deviazione dalla linea di direzione	Ogni volta	x			
– Corpo non allineato		x			
– Punte dei piedi non tese/rilassate	Ogni volta	x			
– Divaricata insuff. negli el. acro/ginn.(senza volo)	Ogni volta	x	x		
– Gambe non parallele nella divaricata TR-CL (elementi ginnici)	Ogni volta	x			
– Insufficiente ampiezza (flessibilità)	Ogni volta	x	x		
<b>Durante tutto l'esercizio:</b>					
– Dinamismo insufficiente		x	x		
<b>Falli d'arrivo (tutti gli elementi uscita compresa)</b>	Se non ci sono cadute la penalità max per l'arrivo non può superare p. 0.80				
– Gambe aperte all'arrivo	Ogni volta	x			
– Troppo vicino all'attrezzo (PA & TR)	Ogni volta	x	x		
<b>Movimenti per mantenere l'equilibrio:</b>					
– Oscillazione supplementare delle braccia		x			
– Movimenti supplementari del busto	Ogni volta	x	x		
– Passi supplementari , saltello leggero	Ogni volta	x			
– Lungo passo o salto (più della larghezza delle spalle)	Ogni volta		x		
– Falli di posizione del corpo	Ogni volta	x	x		
– Massima accosciata	Ogni volta			x	
– Sfiurare/toccare l'attrezzo/tappeto, ma non cadere contro l'attrezzo	Ogni volta		x		
– Appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto/attrezzo	Ogni volta				1,00
<b>FALLI</b>					
– Caduta sulle ginocchia o sul bacino	Ogni volta				1,00
– Caduta sull'attrezzo o contro	Ogni volta				1,00
– Non arrivare prima con i piedi nel salto/volt	Ogni volta				No VD, EC

		Piccoli 0,10	Medi 0,30	Grandi 0,50	Molto Grandi 1,00 o più
– Non presentarsi alla Giuria dell'attrezzo prima e/o dopo l'esercizio	Ginn/Att		X Dal Punteggio Finale		
<b>Comportamento dell'allenatore</b>					
– Aiuto dell'allenatore	PA,TR,CL Ogni volta				p.1,00 dal Punteggio Finale No VD, EC
– Aiuto dell'allenatore ( <i>sfiorare la ginnasta alle PA</i> )	Ogni volta			x	Dal Punteggio Finale
– Presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio	Ginn/Att			x	Dal Punteggio Finale
<b>Irregolarità all'attrezzo</b>					
– Non usare correttamente il tappeto di protezione nei volteggi provenienti dalla rondata (vedi art. 8.4.2)	Ginn/Att				Volteggio nullo "0"
– Non utilizzare il tappeto supplementare per l'arrivo	Ginn/Att			x	Dal punteggio finale
– Alzare l'attrezzo senza autorizzazione	Ginn/Att			x	
– Pedana posata su una superficie non autorizzata	Ginn/Att			x	
– Aggiungere o togliere le molle dalla pedana	Ginn/Att			x	
– Tappeto supplementare non autorizzato	Ginn/Att			x	
– Spostare il tappeto supplementare	Ginn/Att			x	
<b>Comportamento della ginnasta</b>					
– Imbottiture non corrette	Ginn/Att	x			<i>Nel C-I, IV tolto 1 volta al primo attrezzo dove ci si è accorti.</i>
– Uso scorretto della magnesia	Ginn/Att	x			
– Tenuta scorretta della ginnasta – body, gioielli	Ginn/Att		x		
<b>Cronometrista</b>					
– Non iniziare l'esercizio entro 30 sec.	Ginn/Att				Esercizio terminato
– Esercizio troppo lungo ( TR CL)	Ginn/Att	x			
– Superamento del tempo d'interruzione per una caduta (UB,TR)	Ginn/Att				Esercizio terminato



## ARTICOLO 7- Tecnica - Riconoscimento degli Elementi

---

**Gli elementi saranno riconosciuti se eseguiti con tecnica specifica richiesta.**

### 7.1 Tutti gli attrezzi

*Requisiti per la posizione del corpo*

#### **Raggruppato**

- < (minore di) 90° angolo delle anche e delle ginocchia nei salti e negli elementi ginnici

#### **Carpiato**

- < 90° angolo delle anche nei salti e negli elementi ginnici

#### **Teso**

- La posizione di corpo teso deve essere mantenuta almeno per  $\frac{3}{4}$  del salto

#### **7.1.1 Arrivi dal Salto con Avvitamento**

Il giro deve essere completato esattamente, in caso contrario avrà un VD di valore inferiore

- In uscita alle parallele e trave
- Durante l'esercizio alla trave e al corpo libero
- Volteggio - tutti gli arrivi

#### **Cadute negli arrivi:**

- Arrivo con precedenza dei piedi = VD assegnato
- Non arrivare prima con i piedi = No VD

### 7.2 Trave e Corpo libero

*Riconoscimento dei giri negli elementi ginnici*

- Il giro deve essere completato esattamente altrimenti sarà considerato con un VD inferiore
- Oltre alla posizione del piede anche quelle delle anche e delle spalle devono essere prese in considerazione

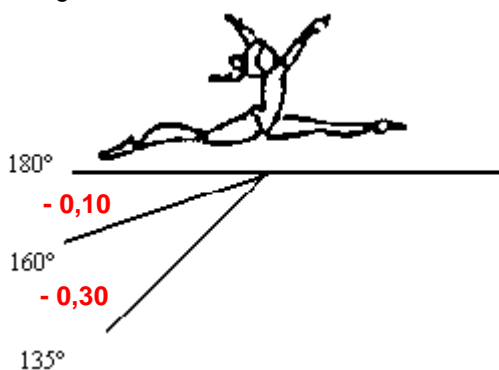
#### **Considerazioni sui giri:**

- Devono essere eseguiti sulle punte
- Avere una posizione fissa e ben definita dall'inizio alla fine del giro
- La gamba d'appoggio sia tesa o piegata non cambia il valore della difficoltà
- 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)
- Per rotazioni su una gamba che richiedono la gamba libera in una posizione specifica, la posizione deve essere mantenuta per tutto il giro. Se la gamba libera non è nella posizione prescritta riceverà il VD di un altro elemento del codice.

## 7.2.2 Esigenze per la divaricata

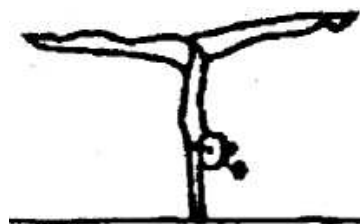
Per mancanza di divaricata negli elementi ginnici e acrobatici senza volo:

Salto ginnico



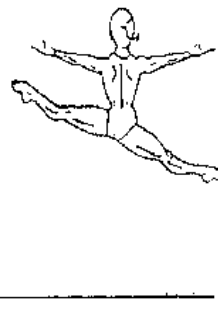
tra 180° e 160° penalità di 0.10  
tra 160° e 135° penalità di 0.30

Acro per le rovesciate



Posizione divaricata scorretta

Gambe non parallele al suolo penalità p. 0.10



## 7.3 Riconoscimento del VD degli elementi

- I twist sono considerati elementi avanti
- Lo stesso VD può essere riconosciuto solo una volta nell'esercizio
- Gli elementi sono considerati differenti anche se catalogati nella stessa cella quando hanno:
  - posizioni del corpo differenti (raggruppato, carpiato o teso) nei salti
  - posizioni del corpo differenti negli elementi ginnici
  - differenti gradi di rotazione nei giri (1/2, 1, ecc...)
  - l'esecuzione su 1 braccio, 2 braccia o senza mani
  - la spinta negli elementi acrobatici su 1 o 2 piedi
  - la direzione del movimento avanti o indietro

## 7.4 Esigenze specifiche per i seguenti elementi ginnici

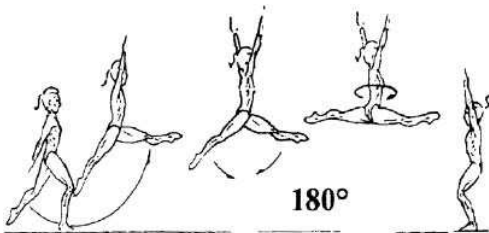
Apertura richiesta 180°, se è meno NO VD

### Enjambè Cambio



Esigenza: gamba libera min. 45°  
Divaricata 180°  
Se la gamba di slancio è sotto i 45° o piegata sarà assegnato l'enjambè

### Enjambè cambio con giro



Esigenza: Si deve vedere la divaricata sagittale  
Se la gamba di slancio è sotto i 45° o piegata sarà assegnato l'enjambè con ½ giro (180°)  
Se il salto è in divaricata frontale verrà assegnato il salto Johnson

### Salto ad anello/Enjambè cambio ad anello (con/senza giro)

Posizione ad arco e testa reclinata con i piedi all'altezza della testa

Divaricata di 180° nei salti enjambè

Gamba avanti all'orizzontale



- Piede dietro sotto le spalle e/o gamba avanti sotto l'orizzontale (>di 10°) = 1 VD inferiore
- Non arcare e non flettere la testa indietro = enjambè o enjambè cambio
- Posizione arcata insufficiente p.0.10
- Piede della gamba dietro all'altezza delle spalle p.0.10
- Gamba avanti sotto l'orizz. - p.0.10 (per scorretta posizione delle gambe)
- Gamba dietro tesa o piegata = stesso elemento*

### Salto del Montone/Anello



- Esigenza: Piedi all'altezza della testa e testa reclinata con i piedi che toccano quasi la testa (Forma ad anello)
- Non forma ad anello – No VD
  - Non arcare e non flettere la testa indietro – No VD
  - Posiz. arcata insuff. (busto e/ o anche) – 0.10
  - Insuff. chiusura dei piedi alla testa – 0.10
  - Gambe aperte – 0.10/0.30

### Salto raggruppato con/senza giro



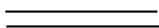
Esigenza: angolo delle anche e ginocchia a 45°  
Angolo delle anche > 135° NO VD  
Ginocchia all'orizzontale p. 0.10  
Ginocchia sotto l'orizzontale p. 0.30



### Salto del cosacco con/senza giro



Esigenza: angolo delle anche a 45° ginocchia unite  
Angolo delle anche > 135° NO VD  
Gamba tesa av. all'orizzontale p. 0.10  
Gamba tesa av. sotto l'orizzontale p. 0.30



### Salto del gatto con/senza giro



Esigenza: valutare la posizione del ginocchio più basso  
Angolo delle anche > 135° NO VD  
Non alternare le gambe = Salto raggruppato  
Una o entrambe le gambe all'orizz. p. 0.10  
Una o entrambe le gambe sotto l'orizz. p. 0.30



### Salto carpiato divaricato con/senza giri



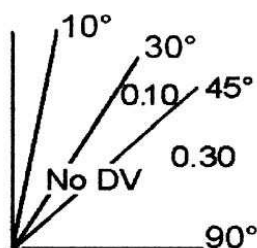
**Entrambe le gambe sopra l'orizzontale**  
Angolo delle anche > 135° NO VD  
Gambe all'orizzontale p. 0.10  
Gambe sotto l'orizzontale p. 0.30

**Esecuzione:** Le penalità per i falli di tenuta del corpo devono essere aggiunte alle penalità assegnate per l'ampiezza degli elementi

## 7.5 Parallele asimmetriche

La posizione si considera raggiunta quando tutte le parti del corpo sono allineate in verticale

### 7.5.1 Slanci in Verticale

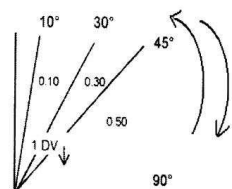
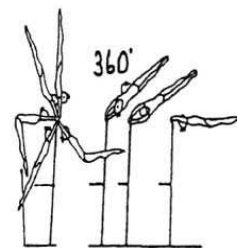


Se completato:  
Nei 10° dalla verticale – VD assegnato

- > 10° – NO VD
- > 10° – 30° - Nessuna penalità
- > 30° – 45° p. 0.10
- > 45° p. 0.30

### 7.5.2 Oscillazioni - Elementi con rotazione che:

- non raggiungono la verticale
- non passano dalla verticale e
- continuano il movimento dopo il giro in direzione opposta

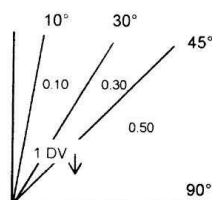


- > 10° – un VD inferiore
- > 10° – 30° - p. 0.10
- > 30° – 45° p. 0.30
- > 45° p. 0.50

Oscillazioni con ½ (180°) giro:

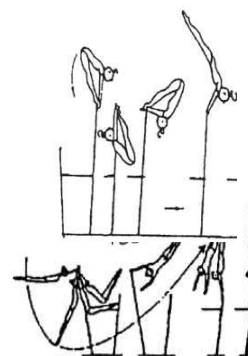
Tutte le parti del corpo devono raggiungere l'orizzontale per ricevere il VD, in caso contrario non sarà accreditato nessun VD

### 7.5.3 Elementi circolari senza giri ed elementi con volo dallo SA allo SB

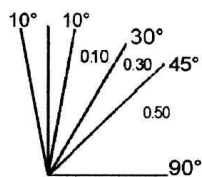


Se completato in verticale  
nei 10°– VD assegnato  
> 10° – un VD inferiore

- > 10°– 30° - 0.10
- > 30° - 45° - 0.30
- > 45° - 0.50



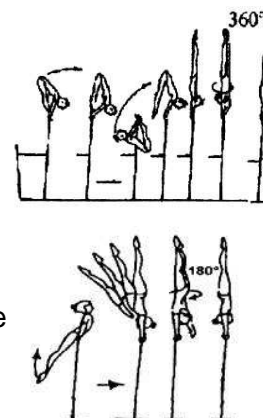
### 7.5.4 Elementi circolari con giri completati in ATR e slanci con giro completati in ATR



Se completato in verticale  
giro nei 10°– da entrambi  
i lati VD assegnato

- > 10°– 30° - 0.10
- > 30° - 45° - 0.30
- > 45° - 0.50

Esecuzione: Le penalità per falli di tenuta del corpo devono essere aggiunte alle penalità assegnate per ampiezza degli elementi.



## ARTICOLO 8 — Volteggio

---

### 8.1 Generalità

**\* Per le categorie Giovanissime e Allieve fare riferimento alle griglie e relative penalità del Campionato di Serie A.**

La ginnasta deve eseguire due salti scelti dalla Tabella dei Salti: vale il migliore dei due salti sia per il campionato Gold sia per la serie A.

- La rincorsa raccomandata è di 25 metri, comunque la lunghezza della rincorsa è individuale.
- Il salto inizia con la rincorsa, la battuta in pedana deve essere con due piedi, in direzione:
  - avanti o
  - dietro
- I volteggi con battuta o arrivo laterale non sono consentiti
- Iniziando con la battuta in pedana le fasi di volo vengono valutate:
  - 1° volo
  - appoggio
  - 2° volo
  - arrivo
- Tutti i volteggi devono essere eseguiti con l'appoggio di entrambe le mani sulla tavola.
- Le rincorse concesse, se la ginnasta non ha toccato la pedana e/o la tavola sono:
  - 3 rincorse (la quarta rincorsa non è ammessa).

La ginnasta deve usare la “protezione di sicurezza” fornita dall'organizzazione per i volteggi che iniziano con la Rondata in pedana.

### 8.2 Gruppi dei Salti

I salti sono classificati nei gruppi seguenti:

Gruppo 1 - Ribaltamenti (Capovolti, Yamashita, Rondate) con o senza rotazioni attorno all'asse longitudinale nel 1° e/o nel 2° volo

Gruppo 2 - Ribaltamenti avanti con o senza 1/1 avv. (360°) sull'asse longitudinale nel 1° volo - salto avanti o dietro con o senza rotazione attorno all'asse longitudinale nel 2° volo

Gruppo 3 - Ribaltamento con  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  avv. (90° - 180°) nel 1° volo (Tsukahara) - salto dietro con o senza rotazione AL nel 2° volo

Gruppo 4 - Rondata (Yurchenko) con o senza 1/1 avv. (360°) nel 1° volo - salto dietro con o senza rotazione AL nel 2° volo

Gruppo 5 - Rondata con  $\frac{1}{2}$  avv (180°) nel 1° volo - salto avanti o dietro con o senza avv. AL nel 2° volo

### 8.3 Penalità Specifiche all'Attrezzo

- salto non dichiarato (dal punteggio finale) p. 0,30
- Appoggio di una sola mano (dal Punteggio Finale) p. 2,00

#### Invalidità del Salto

- Rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana o la tavola Volteggio nullo -0
- Non toccare la tavola Volteggio nullo -0
- Durante il salto
  - Aiuto durante il salto Volteggio nullo -0
- Non utilizzare la protezione della pedana nei salti provenienti dalla rondata Volteggio nullo -0
- Arrivo senza precedenza dei piedi Volteggio nullo -0
- Rotazione inferiore ai 90° per la rondata Volteggio nullo -0

### 8.4 Penalità Specifiche all'attrezzo

Falli	0,10	0,30	0,50	1,00
<b>Primo volo</b>				
– Rotazione da 90° a 180°	X			
- Angolo delle anche	X	X		
- Corpo arcato	X	X		
- Gambe piegate	X	X		
- Gambe o ginocchia divaricate	X		X	
<b>Fase d'appoggio</b>				
- Appoggio alternato delle mani	X	X		
Braccia piegate	X	X	X	
Angolo delle spalle	X	X		
Non passare dalla verticale	X	X		
<b>Secondo Volo</b>				
– Altezza	X	X	X	
– Precisione nelle rotazioni AL	X			
– Posizione del corpo				
▪ Non mantenere la posizione tesa (squadrare nei salti tesi)	X	X		
▪ Insufficiente e/o ritardata estensione (salti ragg. e carpiati)	X	X		0,80
– Gambe piegate	X	X	X	
– Gambe o ginocchia divaricate	X	X	X	
– Lunghezza insufficiente	X	X	X	
Insufficiente dinamismo	X	X	X	

<b>Falli d'arrivo (tutti gli elementi uscita compresa)</b>	Se non ci sono cadute la penalità max per l'arrivo non può superare p. 0.80				
– Gambe aperte all'arrivo	Ogni volta	x			
– Troppo vicino all'attrezzo (PA & TR)	Ogni volta	x	x		
<b>Movimenti per mantenere l'equilibrio:</b>					
– Oscillazione supplementare delle braccia		x			
– Movimenti supplementari del busto	Ogni volta	x	x		
– Passi supplementari , saltello leggero	Ogni volta	x			
		<b>Piccoli 0,10</b>	<b>Medi 0,30</b>	<b>Grandi 0,50</b>	<b>Molto grandi 1,00 o più</b>
– Lungo passo o salto (più della larghezza delle spalle)	Ogni volta		x		
– Falli di posizione del corpo	Ogni volta	x	x		
– Massima accosciata	Ogni volta			x	
– Sfiurare/toccare l'attrezzo/tappeto, ma non cadere contro l'attrezzo	Ogni volta		x		
– Appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto/attrezzo	Ogni volta				1.00
– Caduta sulle ginocchia o sul bacino	Ogni volta				1.00
– Non presentarsi alla Giuria dell'attrezzo prima e/o dopo l'esercizio	Ginn/Att		X Dal Punteggio Finale		



## ARTICOLO 9 - Parallele Asimmetriche

### 9.1 Generalità

La valutazione dell'esercizio inizia con la battuta in pedana o sul tappeto. Tutti gli altri supporti sotto la pedana (es. una pedana supplementare) non sono consentiti.

Una seconda rincorsa è concessa per l'entrata, se la ginnasta nel corso della sua prima rincorsa non ha toccato la pedana, l'attrezzo o non vi è passata sotto.

Una 3a rincorsa non è concessa

Nel caso di una caduta dall'attrezzo, è consentita un'interruzione di 30 secondi.  
Se la ginnasta non risale sulle parallele entro i 30 secondi l'esercizio è terminato.

### 9.2 Composizione dell'Esercizio

#### 9.2.1 Elementi di difficoltà (VD)

Gli 8 elementi di maggiore difficoltà compresa l'uscita saranno conteggiati per stabilire il VD.

#### 9.2.2 Esigenze di Composizione (EC) p.2,50

**N.B. Per la categoria GIOVANISSIME è obbligatorio soddisfare 4 esigenze di composizione su 5**

1 – Entrata codificata	p. 0,50
2 – Cambio di staggio da SB a SA	p. 0,50
3 – Giro intorno allo staggio	p. 0,50
4 – 1 elemento Minimo B	p. 0,50
5 – Uscita:	
Valore A	p. 0,10
Valore B	p. 0,30
Valore C o più	p. 0,50

### 9.3 Penalità specifiche

Falli	0,10	0,30	0,50 o più
Rincorse concesse:			1,00
▪ Rincorsa toccando la pedana o la PA senza salire			1,00
2° tentativo per entrare			1,00
– Sistemare la presa	x		
– Sfiore l'attrezzo con i piedi		x	
– Sfiore il tappeto			0,50
– Urtare l'attrezzo con i piedi			0,50
– Urtare il tappeto con i piedi			1,00
– Mancanza di ritmo nell'esercizio	x		
– Insufficiente estensione nelle kippe	x		
– Oscillazioni a vuoto		x	
– Slancio Intermedio			0,50
– <b>Non tentare l'uscita</b>			<b>0,50</b>

## ARTICOLO 10 — Trave

---

### 10.1. Generalità

La valutazione dell'esercizio comincia con lo stacco dalla pedana o dal tappeto. Supplementari basi d'appoggio poste sotto la pedana (es. pedane supplementari o tappeti) non sono autorizzati.

Una seconda rincorsa è autorizzata all'entrata se la ginnasta durante la sua prima rincorsa non ha toccato la pedana o l'attrezzo.

- Una terza rincorsa non è concessa

La durata dell'esercizio alla trave non deve essere superiore a 1 minuto e 30 secondi (90 secondi).

Cronometraggio:

- La Giudice Cronometrista (Assistente) avvia il cronometro quando i piedi della ginnasta lasciano la pedana o il tappeto. Arresta il cronometro quando la ginnasta tocca il tappeto alla fine del suo esercizio.
- Dieci (10) secondi prima del tempo massimo un segnale acustico (gong) avverte la ginnasta, un secondo segnale avverte la ginnasta quando l'esercizio è arrivato al tempo massimo (1.30).
- Se l'arrivo sui tappeti in uscita è eseguito durante il secondo segnale sonoro, non vi è nessuna penalità.
- Se l'arrivo sui tappeti è eseguito dopo il secondo segnale sonoro, sarà applicata una penalità per esercizio troppo lungo. L'esercizio è giudicato nella sua totalità compresa l'uscita.
- La penalità per fuori tempo massimo se l'esercizio dura più di 1:30 minuti (90 sec.) sarà di: p. 0.10.

Tempo d'arresto (Caduta):

- Durante l'interruzione dell'esercizio dovuto ad una caduta, un tempo d'arresto di dieci (10) secondi è AUTORIZZATO. IL TEMPO DI CADUTA è CRONOMETRATO A PARTE.
- Il tempo di caduta termina quando i piedi della ginnasta lasciano il tappeto per risalire sulla trave.
- Quando la ginnasta è risalita sulla trave il Giudice cronometrista 1 riprende il cronometraggio dell'esercizio con il primo movimento che esegue per continuare l'esercizio.
- Se la ginnasta non sale sulla trave nei 10 secondi di tempo, l'esercizio è considerato terminato.

## 10.2 Contenuto dell'Esercizio

### 10.2.1 Elementi di difficoltà (VD)

Gli 8 elementi di difficoltà di maggior valore compresa l'uscita vengono conteggiati per stabilire il totale del VD

- Massimo 5 elementi acrobatici
- Minimo 3 elementi ginnici

### 10.2.2 Esigenze di Composizione ( EC) p. 2,50

**N.B. Per la categoria GIOVANISSIME è obbligatorio soddisfare 4 esigenze di composizione su 5**

1. Un collegamento di 2 differenti elementi ginnici	p. 0,50
2. Un giro	p. 0,50
3. Una serie acrobatica minimo di 2 elementi differenti	p. 0,50
4. Elementi acro in differente direzione avanti/laterale e dietro	p. 0,50
5. Uscita:	
Valore A	p. 0,10
Valore B	p. 0,30
Valore C o più	p. 0,50

*Nota:*

- L'EC 1 e 4 devono essere eseguite sulla trave

### 10.3 Penalità di Artisticità

Falli	0.10	0.30	0.50
– Insufficiente variazione di ritmo	x		
– Sicurezza dell'esecuzione	x	x	
– Originalità della composizione degli elementi e movimenti	x	x	
– Mancanza di creatività coreografica	x		
– Gestualità o mimica inappropriata non corrispondente ai movimenti	x		

### 10.4 Penalità Specifiche all'attrezzo

Falli	0.10	0.30	0.50 o più
Rincorse concesse:			
– Rincorsa toccando la pedana o la trave senza salire			1.00
– 2° tentativo per entrare			1.00
– Appoggio supplementare di una gamba sul lato della trave		x	
– Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			0.50
– Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	x	x	0.50
– Pausa di concentrazione ( <i>Più di 2 secondi</i> )	x		
– Prolungata preparazione prima di un elemento ginnico	x		
– Uso unilaterale degli elementi: Più di un ½ giro su 2 piedi con gambe tese <b>durante</b> l'esercizio	x		
– Insufficiente uso dell'attrezzo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mancanza di un movimento vicino alla trave con una parte del tronco, <b>bacino</b> e/o la testa che tocca la trave (non necessariamente un elemento)</li> </ul>	x		
– Ritmo insufficiente nei collegamenti	x		
– Entrata (non inserita nella tabella degli elementi)	x		
– Non tentare l'uscita			0.50

### 10.5 Note

**Cadute** - Elementi Acrobatici e Ginnici - per ottenere il valore della difficoltà bisogna ritornare sulla trave con almeno 1 piede

#### Entrate

- Solo la rondata può precedere l'entrata

#### Elementi di tenuta

- Le verticali (senza giri) e gli elementi di tenuta devono mantenere la posizione per 2 sec., quando è prescritto nella tabella degli elementi per ricevere il valore della difficoltà (VD). Se l'elemento non è mantenuto per 2 sec. e non esiste nel Codice è declassato di un grado (le verticali e le posizioni tenute devono essere completate).

## ARTICOLO 11 — Corpo Libero

---

### 11.1 Generalità

La valutazione dell'esercizio inizia con il primo movimento della ginnasta. La durata dell'esercizio non deve essere superiore a 1 minuto e 30 secondi (90 secondi).

L'accompagnamento musicale con orchestra, piano o altri strumenti (la voce può essere utilizzata come uno strumento senza parole) deve essere una registrazione.

La musica deve avere le caratteristiche di un esercizio a corpo libero: chiara e una struttura ben definita.

All'inizio della musica, è possibile un segnale sonoro, ma non può essere pronunciato il nome della ginnasta.

- Mancanza di musica o musica con parole p. 1,00  
Note: Penalità applicata dalla Giuria sul punteggio finale.

#### **Cronometraggio:**

- L'assistente inizia il cronometraggio con il primo gesto che la ginnasta esegue per iniziare il suo esercizio.
- Lo arresta con l'ultima posizione della ginnasta alla fine del suo esercizio. L'esercizio deve terminare contemporaneamente alla musica.
- La penalità per il superamento del tempo previsto - 1:30 minuti (90 sec.) sarà:

- p. 0,10

**Linea di demarcazione:** L'uscita dalla pedana del corpo libero (12 X 12 m), con qualsiasi parte del corpo al di fuori della linea segnata, comporta una penalità.

- Un passo o arrivare fuori con un piede/mano p. – 0,10
- Un passo fuori con 2 piedi/mani o parte del corpo o arrivo con entrambi i piedi sulla linea leggermente fuori (vale il primo contatto dei piedi) p. – 0,30
- Arrivare direttamente fuori con 2 piedi p. – 0,50

*Queste penalità andranno detratte dal punteggio finale.*

### 11.2 Contenuto dell'Esercizio

#### 11.2.1 Elementi di difficoltà (VD)

Gli otto elementi di maggior valore inclusa l'uscita sono conteggiati per stabilire il valore VD

- Massimo 5 Acro
- Minimo 3 Ginnici

- Il numero massimo di linee acrobatiche con salto è quattro (4); ulteriori difficoltà in successive linee acro non verranno contate per il VD

#### 11.2.2 Linee Acrobatiche

Una linea acrobatica da minimo 1 elemento con volo

Esempi:

- 1) Ruota senza mani o Ribaltata ad 1 o 2 gambe
- 2) Un collegamento diretto (rondata-flic flac) o indiretto (rondata-flic flac-salto dietro) di salti
- 3) Collegamenti misti con salto (rondata-carpio-salto avanti).

### 11.2.3 Esigenze di Composizione (EC) - p. 2,50

**N.B. Per la categoria GIOVANISSIME è obbligatorio soddisfare 4 esigenze di composizione su 5**

- 1 - Un passaggio di almeno 2 elementi ginnici differenti spinta ad un piede p. 0,50
- Passaggio di danza di 2 o più salti differenti (codificati) collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli saltelli, chassè, tour chaine). L'obiettivo è di creare uno schema di grande spostamento, fluido.
  - I giri e i salti non sono permessi perché sono statici. (Sono ammessi i ½ giri sui due piedi perché sono passi che favoriscono lo spostamento.).
  - Nel passaggio di danza, salti e saltelli se eseguiti come primo elemento devono avere l'arrivo su di un piede.
- 2 – Eseguire minimo 2 linee acrobatiche p. 0,50
- 3 – Due salti in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0,50
- 4 - Un salto acrobatico (senza appoggio delle mani) p. 0,50
- 5 – Uscita:
- Valore A p.,0,10
  - Valore B p. 0,30
  - Valore C o più p. 0,50

- L'uscita è l'ultima linea acrobatica
- Non viene accordata l'EC dell'uscita se è stata eseguita una sola linea acrobatica

### 11.3 Penalità di Artisticità

Falli	0,10	0,30	0,50
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mancanza di creatività coreografica <i>Originalità di composizione degli elementi e movimenti</i></li></ul>	X	X	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mancanza della capacità di esprimere l'idea (schema) della musica attraverso i movimenti</li></ul>	X		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Insufficiente variazione di ritmo</li></ul>	X		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Scarsa relazione tra la musica e il movimento</li><li>• Sottofondo musicale</li></ul>	X	X	X
– Gestualità o mimica inappropriata non corrispondente alla musica o ai movimenti	X		

#### 11.4 Penalità Specifiche all'attrezzo

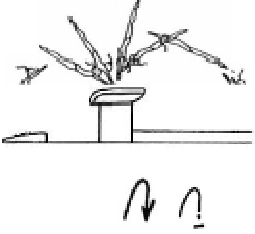
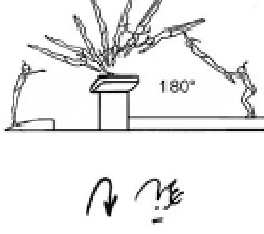

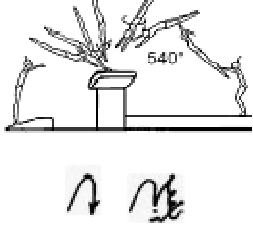
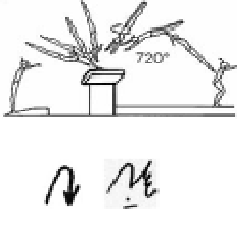
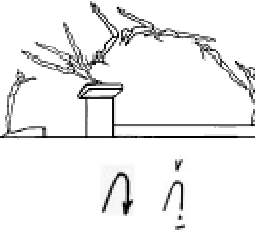
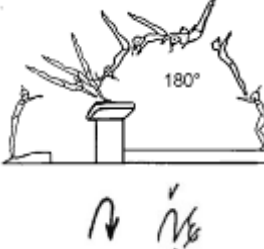
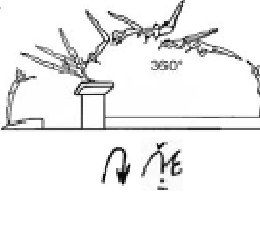

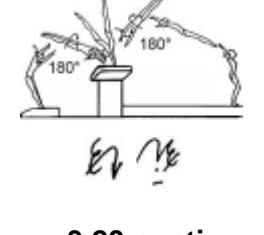
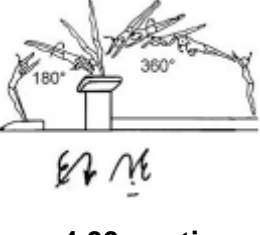
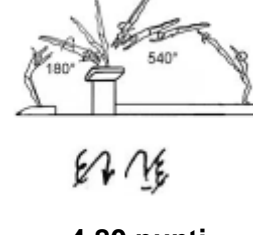
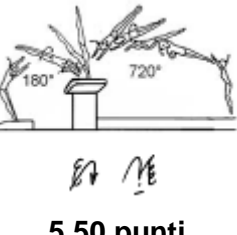
Falli	0,10	0,30	0,50
- Pausa di concentrazione prima della serie acrobatica (più di 2 secondi)	x o.v		
- Eccessiva preparazione per gli elementi ginnici	x o.v.		
- Utilizzo unilaterale degli elementi	x		
- Mancanza di un giro 360° su un piede		x	
- Mancanza di un movimento vicino al suolo con una parte del dorso, bacino e/o testa che toccano il suolo (non è necessario che sia un elemento)	x		
- Mancanza di sincronizzazione della battuta musicale alla fine dell'esercizio	x		
- Non tentare l'uscita			x


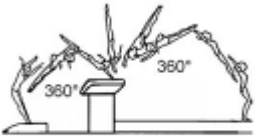
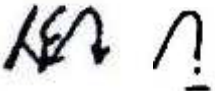
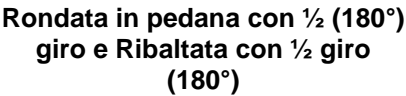
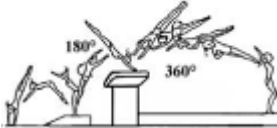



## Tavola degli Elementi


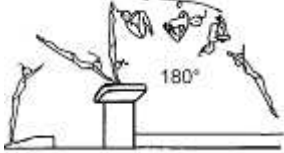
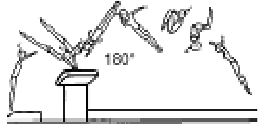
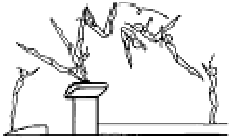

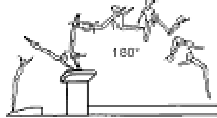


**GRUPPO 1 – RIBALTAMENTI CON O SENZA ROTAZIONE SULL'ASSE LONGITUDINALE NEL 1° E 2° VOLO**




<p>1.00 <b>Ribaltata</b></p>  <p><b>3,00 punti</b></p>	<p>1.01 <b>Ribaltata con ½ giro (180°)</b></p>  <p><b>3,50 punti</b></p>	<p>1.02 <b>Ribaltata con 1 giro (360°)</b></p>  <p><b>4,00 punti</b></p>	<p>1.03 <b>Ribaltata con 1 e ½ (540°)</b></p>  <p><b>4,80 punti</b></p>	<p>1.04 <b>Ribaltata con 2 giri (720°)</b></p>  <p><b>5,50 punti</b></p>
<p>1.10 <b>Yamashita</b></p>  <p><b>3,20 punti</b></p>	<p>1.11 <b>Yamashita con ½ giro(180°)</b></p>  <p><b>3,70 punti</b></p>	<p>1.12 <b>Yamashita con 1 giro (360°)</b></p>  <p><b>4,20 punti</b></p>		
<p>1.20 <b>Rondata</b></p>  <p><b>2,60 punti</b></p>	<p>1.21 <b>Rondata con ½ giro (180°) nel 2° volo</b></p>  <p><b>3,20 punti</b></p>	<p>1.22 <b>Rondata con 1 giro(360°) nel 2° volo</b></p>  <p><b>4,00 punti</b></p>	<p>1.23 <b>Rondata con 1 e ½ giro(540°) nel 2° volo</b></p>  <p><b>4,80 punti</b></p>	<p>1.24 <b>Rondata con 2 giri (720°) nel 2° volo</b></p>  <p><b>5,50 punti</b></p>

<p>1.30 Avvitamento (360°) nel 1° volo</p>  <p>↻ ↻</p> <p>5,00 punti</p>	<p>1.31 Avvitamento (360°) nel 1° volo con 1 avvitamento (360°) nel 2° volo</p>  <p>↻ ↻</p> <p>6,00 punti</p>			
<p>1.40 Rondata in pedana con ½ giro (180°) e Ribaltata</p>  <p>3,50 punti</p>	<p>1.41 Rondata in pedana con ½ (180°) giro e Ribaltata con ½ giro (180°)</p>  <p>4,20 punti</p>	<p>1.42 Rondata in pedana con ½ (180°) giro e Ribaltata con 1 giro (360°)</p>  <p>↻ ↻</p> <p>5,00 punti</p>	<p>1.43 Rondata in pedana con ½ (180°) giro e Ribaltata con 1 e ½ giro (540°)</p>  <p>↻ ↻</p> <p>5,80 punti</p>	



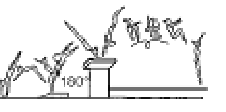

**GRUPPO 2 – RIBALTAMENTI AVANTI CON O SENZA AVVITAMENTI NEL 1° VOLO E SALTO AVANTI O INDIETRO NELLA II PARTE**

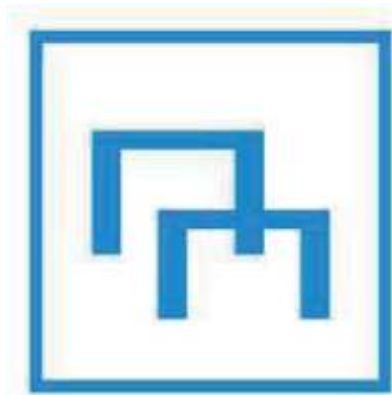
<p>2.00 <b>Ribaltata e salto avanti raggruppato</b></p>  <p><i>↷ 8</i></p> <p><b>5,50 punti</b></p>	<p>2.01 <b>Ribaltata e salto avanti raggruppato con ½ giro (180°)</b></p>  <p><i>↷ 8 1/2</i></p> <p><b>6,00 punti</b></p>	<p>2.02 <b>Ribaltata con ½ giro (180°) e salto dietro raggruppato</b></p>  <p><i>↷ 8 1/2</i></p> <p><b>6,50 punti</b></p>		
<p>2.10 <b>Ribaltata e Salto avanti carpiato</b></p>  <p><i>↷ W</i></p> <p><b>5,80 punti</b></p>	<p>2.11 <b>Ribaltata e Salto avanti carpiato con ½ giro (180°)</b></p>  <p><i>↷ W 1/2</i></p> <p><b>6,50 punti</b></p>	<p>2.12 <b>Ribaltata con ½ giro (180°) e Salto indietro carpiato con ½ giro (180°)</b></p>  <p><i>↷ 8 1/2</i></p> <p><b>7,00 punti</b></p>		

**GRUPPO 3 – TSUKAHARA**

<p>3.00 <b>Tsukahara</b></p>  <p><i>me</i></p> <p><b>6,00 punti</b></p>	<p>3.01 <b>Tsukahara carpiato</b></p>  <p><i>me</i></p> <p><b>6,50 punti</b></p>	<p>3.02 <b>Tsukahara teso</b></p>  <p><i>W</i></p> <p><b>7,00 punti</b></p>		
--	---	--	--	--




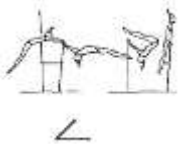
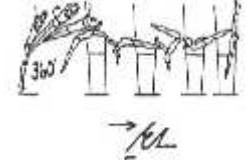

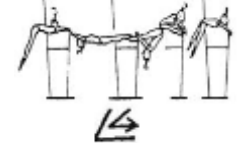

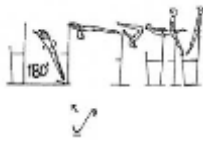

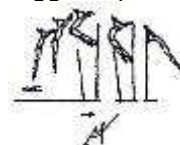
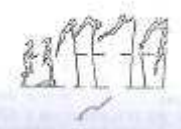
**GRUPPO 4 – RONDATE IN PEDANA CON RIBALTAMENTI INDIETRO**

<p>4.00 <b>Rondata e flic flac indietro</b></p> <p><b>3.00 punti</b></p>	<p>4.01 <b>Rondata e flic flac indietro con ½ avv. (180°)</b></p> <p><b>3.50 punti</b></p>	<p>4.02 <b>Rondata e flic flac indietro con 1 avv. (360°)</b></p> <p><b>4.20 punti</b></p>	<p>4.03 <b>Rondata e flic flac indietro con 1 e ½ avv. (540°)</b></p> <p><b>4.80 punti</b></p>	
<p>4.10 <b>Rondata flic flac indietro e salto dietro raggruppato</b></p>  <p><i>W</i></p> <p><b>5,80 punti</b></p>	<p>4.11 <b>Rondata flic flac indietro e salto dietro carpiato</b></p>  <p><i>W</i></p> <p><b>6,20 punti</b></p>	<p>4.12 <b>Rondata flic flac indietro e salto dietro teso</b></p> <p><b>6,80 punti</b></p>		
<p>4.20 <b>Rondata con ½ avv. (180°) e salto avanti raggruppato</b></p>  <p><i>W</i></p> <p><b>7,00 punti</b></p>	<p>4.21 <b>Rondata con ½ avv. (180°) e salto avanti carpiato</b></p>  <p><i>W</i></p> <p><b>7,50 punti</b></p>			

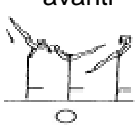
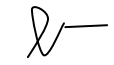


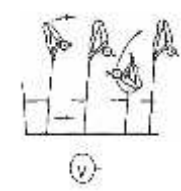
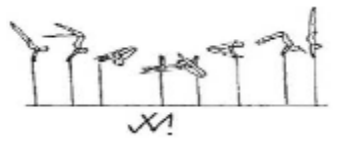



## Tavola degli Elementi



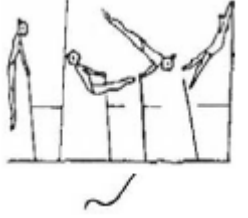
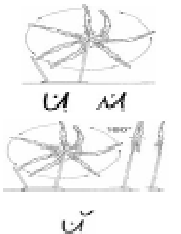
**GRUPPO 1 – ENTRATE**

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<b>1</b>	<p>Saltare all'appoggio ritto frontale</p> 	<p>Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale (partenza libera)</p> 	<p>Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale di forza a gambe unite</p> 			
<b>2</b>				<p>Kippe</p> 	<p>Saltare con ½ avv. (180°) e Kippe frontale all'appoggio st. inf.</p>	<p>Saltare con 1 avv. (360°) e kippe frontale all'appoggio st.inf.</p> 
<b>3</b>	<p>Kippe con 1 gamba infilata in presa poplitea</p>	<p>Kippe infilata con 1 gamba tesa</p>	<p>Kippe infilata a 2 gambe</p>  <p>tese</p>			<p>Kippe infilata a 2 e stacco a gambe tese</p> 
<b>4</b>				<p>Kippe staggio alto</p> 	<p>Kippe staggio alto con ½ avv. (180°)</p> 	<p>Kippe staggio alto con 1 avv. (360°)</p>
<b>5</b>				<p>Passaggio con gambe div. e appoggio delle mani sopra lo st. inf. alla sospensione st.sup.</p> 	<p>Passaggio libero con gambe divaricate sopra lo staggio basso per arrivare in sospensione allo staggio superiore</p> 	<p>Saltare front. per superare lo st. inferiore con appoggio delle mani con gambe unite alla sospensione staggio superiore</p> 

**GRUPPO 2 – GIRI INTORNO ALLO STAGGIO E SLANCI**

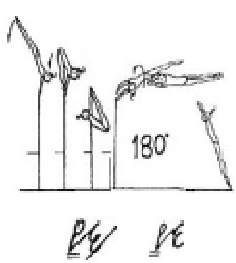
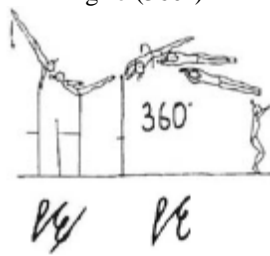
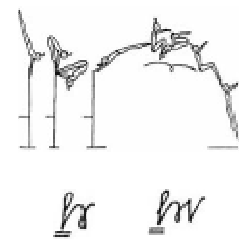
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<b>1</b>	Dall'appoggio: slancio dietro sotto l'orizzontale	Dall'appoggio: slancio dietro all'orizzontale	Dall'appoggio: slancio dietro sopra l'orizzontale		Dall'appoggio: slancio dietro in verticale a gambe aperte	Dall'appoggio: Slancio dietro in verticale a gambe unite
<b>2</b>		Giro addominale dietro o avanti 	Giro libero sotto l'orizzontale	Impennata all'orizzontale 	Impennata a 45° 	Impennata alla verticale 
<b>3</b>	Pendolino (bascule) con 1 gamba infilata	Pendolino (bascule) con 2 gambe infilate	Giro avanti o dietro intorno allo staggio con 1 gamba infilata			
<b>4</b>			Giro di pianta avanti o indietro gambe PIEGATE	Giro di pianta avanti o dietro a gambe TESE 	Giro di pianta avanti o indietro sopra i 45° alla verticale	Giro di pianta avanti o indietro alla verticale
<b>5</b>			Stalder	Stalder all'orizzontale	Stalder a 45°	Stalder in verticale 
<b>6</b>			Endo 	Endo all'orizzontale	Endo a 45°	Endo in verticale

**GRUPPO 3 – ELEMENTI VICINO ALLO STAGGIO E OSCILLAZIONI**

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<b>1</b>	Dall'appoggio: passaggio laterale di 1 gamba con salto di mano arrivo in appoggio con gamba infilata			Fuchs (kippe dall'appoggio e ritorno in appoggio) – gambe libere		Contro movimento dallo staggio alto allo staggio basso con gambe aperte
<b>2</b>	Dall'appoggio con gamba infilata avanti: passaggio laterale di 1 gamba con ½ giro (180°) e riunire con arrivo in appoggio				Fioretto e stacco 	Stalder e stacco (senza mettere i piedi) 
<b>3</b>	Dall'appoggio: mettere i piedi sullo staggio basso a gambe piegate (aperte o unite) per prendere lo staggio alto	Dall'appoggio: mettere i piedi sullo staggio basso a gambe tese (aperte o unite) per prendere lo staggio alto				Impennata giro libero staggio alto 
<b>4</b>		Salire in capovolta indietro allo SA a gambe piegate	Salire in capovolta indietro allo SA a gambe tese	Dall'appoggio SS (staggio superiore) mezza volta di petto	Granvolta di petto avanti o dorsale anche con ½ giro (180°) a.l.	Granvolta di petto avanti o dorsale anche con 1 giro (360°) a.l. 




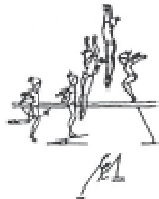
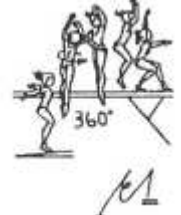

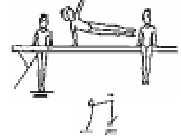
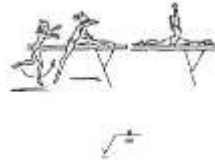
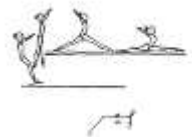
**GRUPPO 4 – USCITE**

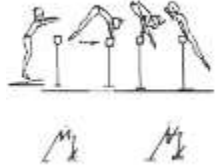
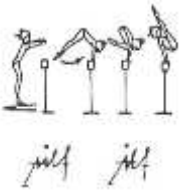
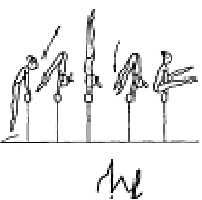

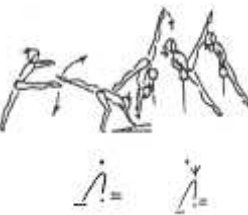

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<b>1</b>	Dall'appoggio: slancio dietro e arrivo a terra di fronte allo staggio anche con ½ giro (180°)	Dall'appoggio: slancio dietro con 1 giro (360°) in				
<b>2</b>	Sospensione sullo staggio alto-oscillazione e arrivo a terra			Dall'oscillazione salto dietro raccolto	Dall'oscillazione salto dietro teso	Dall'oscillazione salto dietro raccolto o teso con ½ giro (180°)
<b>3</b>		Fioretto o guizzo	Fioretto o guizzo con ½ giro (180°) 	Fioretto o guizzo con 1 giro (360°) 		Fioretto e salto avanti raggruppato 
<b>4</b>				Dall'oscillazione salto avanti raccolto	Dall'oscillazione salto avanti teso	Dall'oscillazione salto avanti raccolto o teso o carpiato con ½ giro (180°)
<b>5</b>						Dall'oscillazione doppio salto dietro



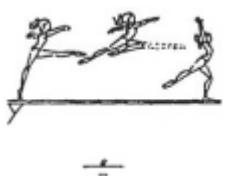

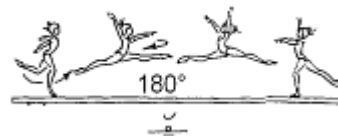
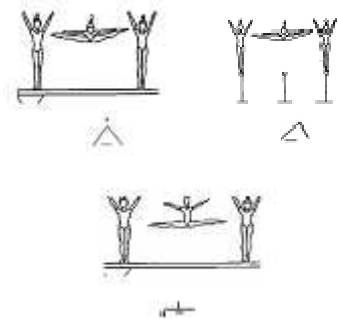
## Tavola degli Elementi






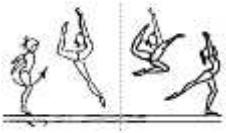
**GRUPPO 1 – ENTRATE**

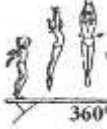











	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<b>1</b>			Saltare sulla trave, al centro o in pos. obliqua- spinta a 2 piedi ed arrivo con 2 piedi	Saltare sulla trave, all'inizio - spinta ad 1 piede ed arrivo ad 1 piede in pos. arabesque 	Saltare sulla trave, al centro o in pos. obliqua- con 1/2 avv. (180°) durante il volo - spinta a 2 piedi 	Saltare sulla trave, al centro o in pos. obliqua- con 1 avv. (360°) durante il volo - spinta a 2 piedi 
<b>2</b>		Passaggio a forbice al di sopra della trave, alla seduta sx o dx. – rincorsa obliqua rispetto alla trave		Dalla battuta con 1 piede, passaggio successivo delle gambe all'app. dorsale 		
<b>3</b>				Fronte alla trave, passaggio costale all'app.dorsale 		
<b>4</b>	Fronte alla trave- spinta a 2 piedi e arrivare sulla trave a gambe divaricate con mani in appoggio	Fronte alla trave- con spinta a 2 piedi staccata frontale	Squadra a gambe divaricate con spinta a 2 piedi tenuta 2"	Con spinta ad 1 piede raggiungere la posizione della staccata sagittale 		Con spinta a 2 piedi raggiungere la posizione della staccata sagittale 

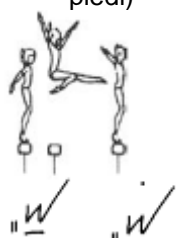
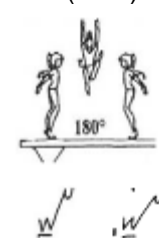
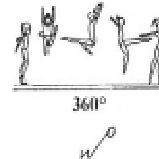
	A	B	C	D	E	F
5			<p>Fronte alla trave-passaggio ragg. all'appoggio dorsale</p> 		<p>Fronte alla trave-passaggio ragg. all'appoggio dorsale in squadra</p> 	
6			<p>Capovolta avanti con arrivo supine</p>	<p>Capovolta avanti con arrivo in piedi</p>		<p>All'appoggio sulla trave con gambe divaricate (in squadra) eseguire uno slancio dietro e capovolta avanti</p>
7			<p>Salto, slancio o elevazione alla verticale ed abbassarsi ad una posizione finale libera</p> 		<p>Dalla squadra con gambe divaricate slancio o elevazione alla verticale per poi abbassarsi ad una posizione finale libera</p> 	
8			<p>Ribaltata avanti con arrivo in appoggio dorsale</p> 		<p>Ribaltata avanti senza mani con arrivo in appoggio sulla trave</p> 	

**GRUPPO 2 – SALTI GINNICI**

	A	B	C	D	E	F
1		<p>Salto del camoscio</p> 	<p>Salto enjambée av. (spinta con 1 piede)</p> 	<p>Salto enjambée av. (spinta con 1 piede) con ¼ avv. (90°) - arrivo di una gamba dopo l'altra o su due piedi contemp. nella posizione longitudinale</p>	<p>Enjambée ad anello</p>	<p>Fouetée o Salto enjambée av. (spinta con 1 piede) con ½ avv. (180°) - arrivo di una gamba dopo l'altra o su due piedi contemp. nella posizione longitudinale</p> 
2				<p>Salto enjambée av. (spinta con 2 piedi)</p>		<p>Salto enjambée av. (spinta con 2 piedi) con ½ avv. (180°)</p>
3					<p>Salto in alto carpiato divaricato o unito in pos. trasversale o longitudinale</p> 	<p>Salto in alto carpiato divaricato o unito con ½ avv. (180°) in pos. trasversale o longitudinale</p>


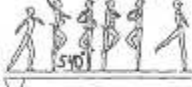
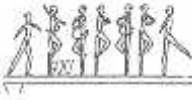
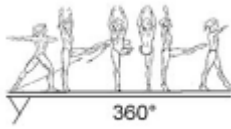
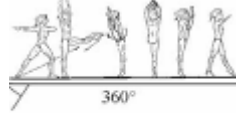


	A	B	C	D	E	F
4					<p>Enjambée con cambio di gambe (angolo di divaricata 180° dopo il cambio)</p>  <p>Z</p>	<p>Enjambée con cambio di gambe e ½ avv. (180°)</p>  <p>Z</p>
5					<p>Johnson</p>  <p>Z<sub>L</sub></p>	<p>Johnson con ½ avv. (180°)</p>  <p>Z<sub>L</sub></p>
6		<p>Sisonne</p>  <p>Y</p>	<p>Sisonne ad anello</p>  <p>Y</p>			

	A	B	C	D	E	F
7	Salto in estensione	Salto in estensione con ½ avv. (180°)		Salto in estensione con 1 avv. (360°)  		Salto in estensione con 1 e ½ avv. (540°)  
8	Salto del gatto		Salto del gatto con ½ avv. (180°)  		Salto del gatto con 1 avv. (360°)  	
9	Salto raggruppato		Salto raggruppato con ½ avv. (180°)  		Salto raggruppato con 1 avv. (360°)  	








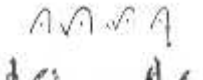

	A	B	C	D	E	F
10		<p>Salto cosacco (spinta con 1 o 2 piedi)</p> 		<p>Salto cosacco (spinta con 1 o 2 piedi) con ½ avv. (180°)</p> 		<p>Salto cosacco (spinta con 1 o 2 piedi) con 1 avv. (360°)</p> 





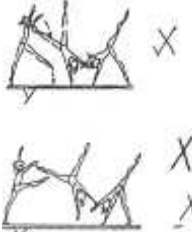


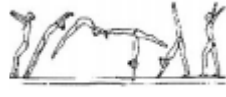



**GRUPPO 3 – GIRI**




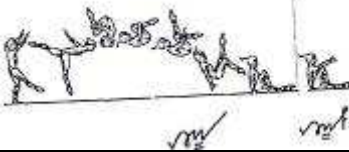






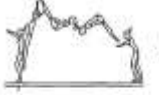



	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<b>1</b>	Piroetta con ½ avv. (180°) su una gamba		Piroetta con 1 avv. (360°) su una gamba  ○	Piroetta con 1 e ½ avv. (540°) su una gamba  ∅		Piroetta con 2 avv. (720°) su una gamba  ⊗
<b>2</b>		Piroetta con ½ avv. (180°) con gamba libera tesa a 90°	Piroetta con ½ avv. (180°) con gamba impugnata	Piroetta con 1 avv. (360°) con gamba libera tesa a 90°  360°	Piroetta con 1 avv. (360°) con gamba impugnata  360°	
<b>3</b>			Piroetta con ½ avv. (180°) su una gamba piegata e con la gamba libera av. all'orizz- posare la gamba libera alla fine della rotazione	Piroetta con 1 avv. (360°) su una gamba piegata e con la gamba libera av. all'orizz- posare la gamba libera alla fine della rotazione  360°		Piroetta con 1 e ½ avv. (540°) su una gamba piegata e con la gamba libera av. all'orizz- posare la gamba libera alla fine della rotazione  540°

**GRUPPO 4 – ELEMENTI ACROBATICI SENZA VOLO**

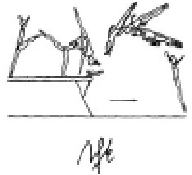


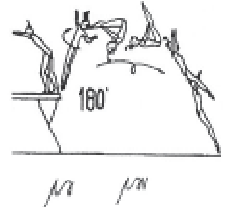
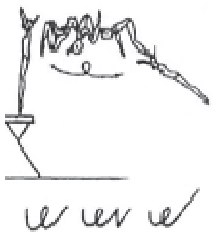

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<b>1</b>		<p>Verticale tenuta 2" dritta o laterale</p>  <p>!!</p>	<p>Verticale e capovolta- arrivo libero</p>  <p>h</p>	<p>Verticale e capovolta- arrivo in piedi</p>		
<b>2</b>	<p>Capovolta avanti- arrivo in piedi</p>  <p>h</p>	<p>Capovolta avanti senza mani- arrivo libero</p>	<p>Capovolta avanti senza mani- arrivo in piedi</p>  <p>h</p>			
<b>3</b>	<p>Capovolta dietro- arrivo in piedi</p>	<p>Ruota</p>	<p>Capovolta dietro alla verticale- arrivo in piedi</p>  <p>h</p>			
<b>4</b>		<p>Rovesciata av. dietro (Tic tac)</p>  <p>h</p>	<p>Rovesciata dietro o avanti</p>   <p>h</p>	<p>Rovesciata dietro dalla seduta con una gamba tesa avanti anche con l'appoggio di un solo braccio</p>  <p>h</p>		

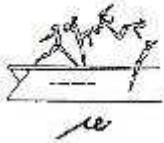
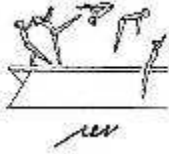
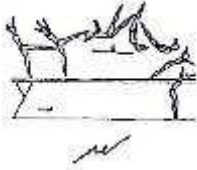
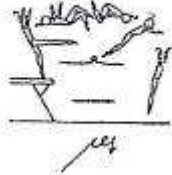
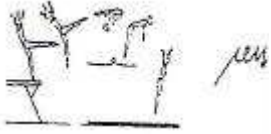
**GRUPPO 5 – ELEMENTI ACROBATICI CON VOLO**

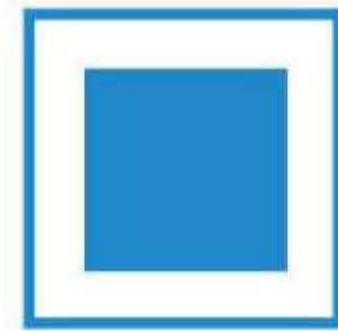
	A	B	C	D	E	F
1				<p>Ribaltata</p>  <p style="text-align: center;">1</p>	<p>Ribaltata con cambio delle gambe</p>  <p style="text-align: center;">2</p>	
2			<p>Ruota saltata o spinta</p> 	<p>Rondata</p>  <p style="text-align: center;">1</p>		
3			<p>Flic flac con arrivo in appoggio sulla trave</p>  <p style="text-align: center;">1</p>	<p>Flic flac smezzato</p>  <p style="text-align: center;">1</p>	<p>Flic flac unito</p>  <p style="text-align: center;">1</p>	<p>Flic flac Auerbach</p>  <p style="text-align: center;">1</p>
4						<p>Ruota o Rondata senza mani</p>  <p style="text-align: center;">X 1 X 1 1</p>

	A	B	C	D	E	F
5						Ribaltata senza mani o costale   
				Salto avanti con spinta ad 1 piede- arrivo seduta con gamba tesa avanti 	Salto avanti con spinta ad 1 piede  	Salto avanti con spinta a 2 piedi  
7					Salto dietro raggruppato  	Salto dietro carpiato o smezzato    

GRUPPO 6 – USCITE

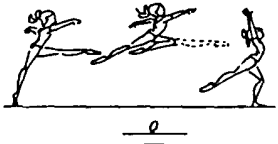

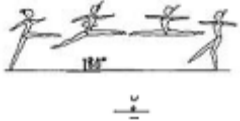
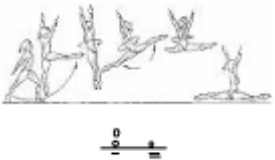





	A	B	C	D	E	F
1	Ribaltata o rondata con le mani	Ribaltata con le mani con ½ avv. (180°) o 1 giro (360°)	Ribaltata senza mani	Ribaltata senza mani con ½ avv. (180°)	Ribaltata senza mani con 1 avv. (360°) 	
2		Salto avanti raggruppato o carpiato 	Salto avanti teso	Salto avanti teso con ½ avv. (180°)	Salto avanti raggruppato con 1 avv. (360°) 	Salto avanti teso con 1 avv. (360°)
3			Twist raggruppato 			
4		Salto dietro raggruppato o carpiato 		Salto dietro teso	Salto dietro teso con ½ avv. (180°)	Salto dietro teso con 1 avv. (360°) 

	A	B	C	D	E	F
5		<p>Salto Auerbach raggruppato con arrivo fianco alla trave</p> 	<p>Salto Auerbach carpiato con arrivo fianco alla trave</p> 	<p>Salto Auerbach teso con arrivo fianco alla trave</p> 		
6					<p>Salto Auerbach raggruppato all'estremità della trave</p> 	<p>Salto Auerbach carpiato all'estremità della trave</p> 

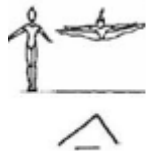
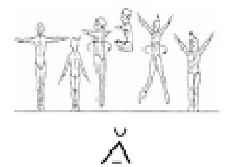
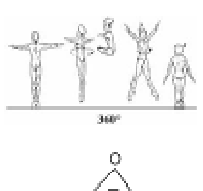



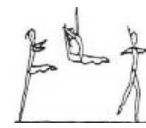


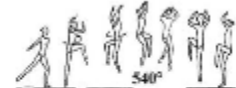



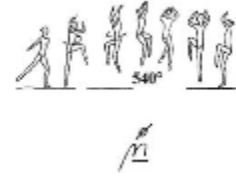
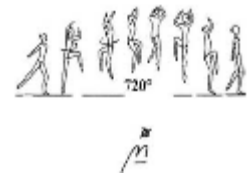


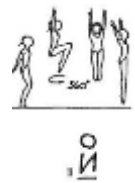


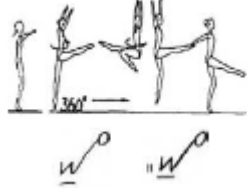
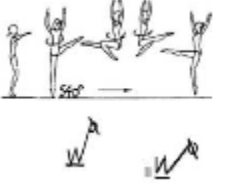
## Tavola degli elementi

**GRUPPO 1 – SALTI GINNICI**

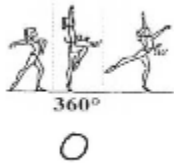
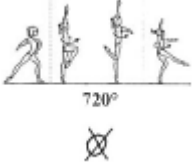
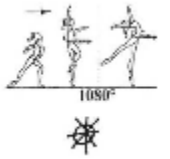
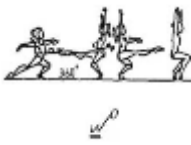
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<b>1</b>	<p>Salto del camoscio</p> 	<p>Enjambée (spinta ad 1 piede)</p> 	<p>Enjambée con ½ avv. (180°) – spinta ad 1 piede</p> 		<p>Enjambée con 1 avv. (1360°) – spinta ad 1 piede</p> 	
<b>2</b>		<p>Fouetée</p>		<p>Entrelancée (salto girato) – con apertura delle gambe a 180°</p>		
<b>3</b>	<p>Salto del camoscio/ enjambée sul posto (spinta a 2 piedi)</p>	<p>Enjambée con ½ avv. (180°) – spinta a 2 piedi</p>		<p>Enjambée con 1 avv. (360°) – spinta a 2 piedi</p>		
<b>4</b>				<p>Enjambée con cambio di gambe (angolo di divaricata 180° dopo il cambio)</p> 	<p>Enjambée con cambio di gambe con ½ avv. (180°)</p> 	<p>Enjambée con cambio di gambe con 1 avv. (360°)</p> 
<b>5</b>				<p>Johnson ( enjambée con cambio di gambe con ¼ avv. (90°) carpiato divaricato)</p> 	<p>Johnson con ½ avv. (180°)</p> 	



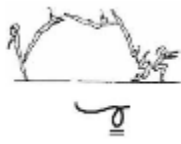
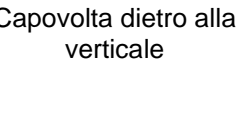

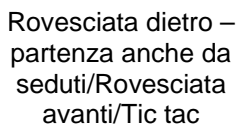
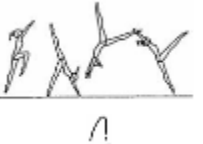
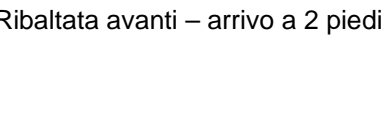
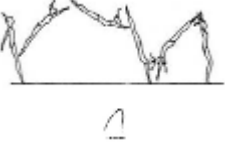
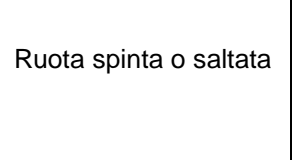

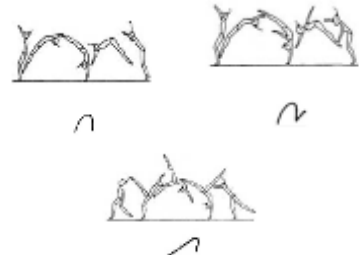
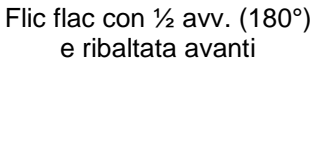
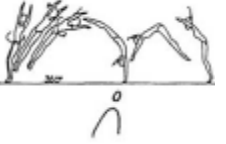
	A	B	C	D	E	F
6	<p>Salto carpiato (anche con arrivo prono)</p> 	<p>Salto carpiato (anche con arrivo prono) con ½ avv. (180°)</p> 	<p>Popa (Salto carpiato- anche con arrivo prono- con 1 avv. (360°)</p> 			
7	<p>Sisonne</p> 	<p>Sisonne ad anello (con una gamba tesa e l'altra flessa dietro- spinta con 1 o 2 piedi)</p> 	<p>Salto del montone</p> 	<p>Enjambée ad anello</p> 	<p>Enjambée ad anello con cambio delle gambe</p> 	
8		<p>Salto in estensione con 1 avv. (360°)</p> 	<p>Salto in estensione con 1 e ½ avv. (540°)</p> 		<p>Salto in estensione con 2 avv. (720°)</p> 	
9	<p>Salto del gatto</p> 	<p>Salto del gatto con 1 avv. (360°)</p> 		<p>Salto del gatto con 1 e ½ avv. (540°)</p> 	<p>Salto del gatto con 2 avv. (720°)</p> 	

	A	B	C	D	E	F
10	Salto raggruppato	Salto raggruppato con ½ avv. (180°)	Salto raggruppato con 1 avv. (360°) 		Salto raggruppato con 1 e ½ avv. (540°) 	
11	Cosacco con spinta ad 1 o 2 piedi	Cosacco con ½ avv. (180°) – con spinta ad 1 o 2 piedi 	Cosacco con 1 avv. (360°) – con spinta ad 1 o 2 piedi 		Cosacco con 1 e ½ avv. (540°) – con spinta ad 1 o 2 piedi 	

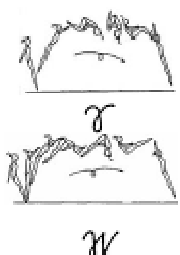

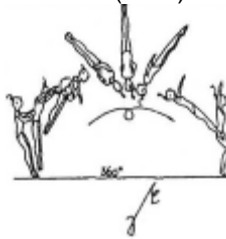

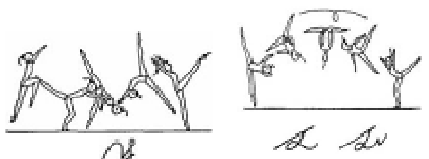
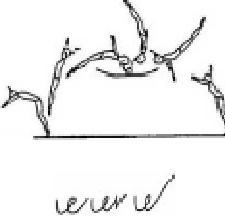
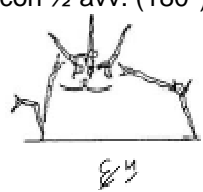
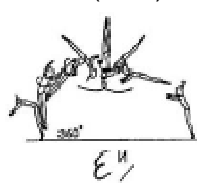

**GRUPPO 2 – GIRI**

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<b>1</b>		Piroetta con 1 avv. (360°) 	Piroetta con 1 e ½ (540°)	Piroetta con 2 avv. (720°) 	Piroetta con 2 e ½ avv. (900°)	Piroetta con 3 avv. (1080°) 
<b>2</b>			Piroetta gamba libera tesa a 90° con 1 avv. (360°) <b>oppure</b> Piroetta gamba impugnata con 1 avv. (360°)	Piroetta gamba libera tesa a 90° con 1 e ½ avv. (540°) <b>oppure</b> Piroetta gamba impugnata con 1 e ½ avv. (540°)		Piroetta gamba libera tesa a 90° con 2 avv. (720°) <b>oppure</b> Piroetta gamba impugnata con 2 avv. (720°)
<b>3</b>		Piroetta con 1 avv. (360°) su una gamba piegata- gamba libera a piacere 		Piroetta con 1 e ½ avv. (540°) su una gamba piegata- gamba libera a piacere		

**GRUPPO 3 – ELEMENTI ACROBATICI CON APPOGGIO DELLE MANI**

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<b>1</b>		Verticale con 1 avv. (360°)	Verticale con 1 e ½ avv. (540°)	Verticale con 2 avv. (720°)		
<b>2</b>	Tuffo e capovolta avanti 	Capovolta dietro alla verticale 		Capovolta dietro alla verticale con 1 avv. (360°) 		
<b>3</b>	Rovesciata dietro – partenza anche da seduti/Rovesciata avanti/Tic tac 	Ribaltata avanti – arrivo ad 1 piede 	Ribaltata avanti – arrivo a 2 piedi 	Flic flac avanti – con spinta a 2 piedi 		
<b>4</b>	Ruota spinta o saltata 	Rondata 				
<b>5</b>			Tutte le varianti dei Flic flac – smezzato, unito, Auerbach 	Flic flac con ½ avv. (180°) e ribaltata avanti 		Flic flac con 1 avv. (360°) 

GRUPPO 4 – SALTI AVANTI/DIETRO/LATERALI

	A	B	C	D	E	F
1				Salto avanti raggruppato o carpiato 	Salto avanti teso 	Salto avanti teso con 1 avv. (360°) 
2		Ruota/Rondata senza mani 	Ribaltata avanti senza mani/ Salto costale laterale a gambe piegate 			
3			Salto dietro raggruppato o carpiato	Salto dietro teso 	Salto dietro teso con 1/2 avv. (180°) 	Salto dietro teso con 1 avv. (360°) 
4				Salto tempo 	Twist raggruppato o carpiato o teso 