



SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Artistica



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

Trofeo Gym Cup

ANNO SPORTIVO
2018-2019

**REGOLAMENTO,
PROGRAMMA
TECNICO
E GRIGLIE**

SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA

c/o CONFSPORT ITALIA - Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036
info@confsportitalia.it - info@pec.confsportitalia.it - www.confsportitalia.it

GINNASTICA ARTISTICA

SETTORE GINNASTICA

REGOLAMENTO GENERALE

1. Possono partecipare ai campionati e alle manifestazioni indette dal Settore Ginnastica dell'A.S.I., tutte le scuole, associazioni e società sportive regolarmente affiliate all'A.S.I.
2. Gli atleti che partecipano alle manifestazioni devono essere tesserati all'A.S.I., presso una associazione o società sportiva affiliata all'A.S.I. per l'anno in corso. Ai fini del possesso del requisito di tesseramento farà fede la documentazione di affiliazione e tesseramento della società sportiva che dovrà essere presentata al Comitato Organizzatore.
3. A richiesta dei Giudici gli atleti dovranno esibire la tessera.
4. Il possesso della tessera A.S.I. dà diritto alla copertura assicurativa prescelta dalla Associazione o Società Sportiva Dilettantistica, al momento della richiesta, nelle forme previste in polizza.
5. Gli atleti non in regola con il tesseramento saranno tassativamente esclusi dalle manifestazioni.
6. Le Società sono tenute ad iscrivere i propri atleti esclusivamente attraverso il portale <http://confsportitalia.isprint.it/portale> entro la scadenza prevista per la manifestazione, con esclusione delle manifestazioni organizzate direttamente dalle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche demandate dall'A.S.I. alla stessa.
7. Le Società, per effettuare le iscrizioni alle gare, dovranno registrarsi sul portale <http://confsportitalia.isprint.it/portale>, fare la richiesta di adesione ed inserire i nominativi degli atleti che parteciperanno. L'adesione della Società ed il tesseramento senza assicurazione degli atleti, già tesserati ed assicurati ASI, saranno gratuiti. Le società dovranno caricare il Certificato di Affiliazione ASI, valido per l'anno in corso, nella sezione 5 "Documentazione, inserire il codice CONV-ASI nella sezione "Adesione" del portale, richiedere alla Segreteria del Settore Nazionale Ginnastica, all'indirizzo e-mail info@confsportitalia.it, l'inserimento della tariffa "Convenzione ASI" per i tesseramenti e inviare, sempre per e-mail, il tabulato o le tessere ASI dei nomi inseriti.
8. Le Società sono tenute ad iscrivere i propri atleti entro la scadenza prevista e, laddove non fosse specificato:

A. FASE REGIONALE

- ❖ Entro 10 giorni prima della data di inizio della manifestazione (es. data inizio sabato iscrizione entro la mezzanotte del mercoledì).
- ❖ Dal giorno successivo alla scadenza delle iscrizioni e fino alla mezzanotte della domenica antecedente la gara è possibile effettuare l'aggiunta di uno o più atleti pagando euro 2,00 in più per ogni atleta iscritto. Dopo tale data e in ogni caso fino alla mezzanotte del lunedì antecedente la gara è possibile richiedere per mail (info@confsportitalia.it) alla Segreteria del Settore Nazionale Ginnastica, entro e non oltre le ore 17.00, l'apertura del portale per effettuare l'iscrizione o l'aggiunta di uno o più atleti. In questo caso si dovrà pagare oltre alla tassa gara prevista, una sanzione di € 30,00. In caso di ritiro di uno/o più atleti entro il lunedì mattina antecedente la gara, le quote di partecipazione già versate verranno scalate alla gara successiva.
- ❖ Non sarà restituita la quota di partecipazione degli atleti iscritti che non saranno presenti al Campionato o manifestazione (salvo ritiro come previsto al punto precedente).

B. FASE NAZIONALE

- ❖ Entro 20 giorni prima della data di inizio del Campionato o manifestazione.
- ❖ Dal giorno successivo alla scadenza delle iscrizioni e fino alla mezzanotte del 15° giorno antecedente l'inizio del Campionato o della manifestazione è possibile effettuare l'aggiunta di uno o più atleti pagando euro 2,00 in più per ogni atleta iscritto. Dopo tale data e in ogni caso per altri giorni 1 (uno) antecedente l'inizio del Campionato o della manifestazione è possibile richiedere per mail (info@confsportitalia.it) alla Segreteria del Settore Nazionale Ginnastica, entro e non oltre le ore 17.00, l'apertura del portale per effettuare l'iscrizione o l'aggiunta di uno o più atleti. In questo caso si dovrà pagare oltre

alla tassa gara prevista, una sanzione di € 30,00. La Segreteria si riserva di accettare o meno la richiesta pervenuta tenendo presente anche le necessità organizzative.

- ❖ In caso di ritiro di uno/o più atleti entro 10 giorni prima dell'inizio del Campionato o della manifestazione, le quote di partecipazione già versate verranno rimborsate o scalate alla gara successiva.
- ❖ Non sarà restituita la quota di partecipazione degli atleti iscritti che non saranno presenti al Campionato o manifestazione (salvo ritiro come previsto al punto precedente).

9. **IN CAMPO GARA POSSONO ESSERE PRESENTI SOLO DUE ISTRUTTORI PER OGNI ASSOCIAZIONE PURCHÉ IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO. NELLE FASI NAZIONALI GLI ISTRUTTORI SARANNO MUNITI DI REGOLARE PASS PER POTER ACCEDERE AL CAMPO GARA.**
10. **È TASSATIVAMENTE VIETATO ENTRARE IN CAMPO GARA PER LE PERSONE NON AUTORIZZATE.**
11. **DURANTE LE GARE E LE PREMIAZIONI È TASSATIVAMENTE VIETATO ENTRARE IN CAMPO GARA PER SCATTARE FOTO SE NON AL TERMINE DELL'INTERA GARA.**
12. **SANZIONI POTRANNO ESSERE PRESE VERSO LE SOCIETÀ CHE NON RISPETTERANNO O FARANNO RISPETTARE DAI PROPRI TESSERATI E ACCOMPAGNATORI QUANTO PREVISTO AGLI ARTT. 9), 10) e 11).**
13. Le varie fasi delle manifestazioni verranno giudicate da giudici dell'A.S.I.
14. Le decisioni ed i provvedimenti adottati dagli organi deputati dell'A.S.I., in merito all'andamento della gara o al risultato finale della gara stessa (punteggi, designazioni giudici, ecc.) sono inappellabili, per cui non si accettano ricorsi di alcun genere, salvo quanto previsto dal Regolamento di Giustizia dell'A.S.I.
15. Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti di tecnici, dirigenti, atleti e Società che dovessero avere un comportamento poco consono all'etica sportiva così come previsto dal Regolamento di Giustizia dell'A.S.I.
16. Per i limiti di età e per la certificazione medica il Settore demanda a quanto previsto dai singoli Regolamenti di sezione.
17. Una società affiliata all'A.S.I. può autorizzare i propri atleti, purché abbia già provveduto a tesserarli e sempre che gli stessi non siano stati utilizzati, dalla stessa, in gare nella stagione in corso, ad effettuare un tesseramento provvisorio per altra Società affiliata all'A.S.I., con termine al 31 gennaio 2019. Tale tesseramento assume la denominazione di "prestito".
18. La società che riceve l'atleta in prestito è obbligata al tesseramento dello stesso all'A.S.I. con la nuova società. Gli interessati, devono far pervenire, entro il termine ultimo stabilito per il prestito, all'ASI la seguente documentazione:
 - dichiarazione con la quale la Società di appartenenza concede il "prestito" con l'indicazione della Società a favore della quale l'atleta è autorizzato a tesserarsi provvisoriamente;
 - dichiarazione con la quale l'atleta acconsente a svolgere attività a favore della nuova Società;
 - dichiarazione di accettazione del "prestito" da parte della nuova Società;
 - fotocopia del cartellino di tesseramento dell'anno in corso rilasciato alla Società di origine, o fotocopia del modulo di tesseramento.
19. Non vi è limitazione nel numero di atleti che possono essere concessi o ricevuti in prestito da ogni singola società.
20. Non è possibile il prestito, tra società, di atleti che partecipano ad attività con la F.G.I..
21. Le società, gli atleti, gli allenatori, i giudici, i dirigenti in genere hanno il dovere di rispettare in ogni loro comportamento, attivo od omissivo, la lealtà e la correttezza, quali principi generali che regolano l'esercizio e la partecipazione allo sport, il Regolamento Tecnico, il Regolamento di Giustizia e Disciplina, la normativa CONI, nonché le norme afferenti al Regolamento Antidoping e le prescrizioni Sanitarie di legge. Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti di tecnici, dirigenti, ginnaste e società che dovessero avere un comportamento poco consono all'etica sportiva così come previsto dal Regolamento di Giustizia dell'A.S.I.
22. Il Presidente della Società dichiara sotto la propria responsabilità che tutti i tesserati con la propria Società sono in possesso della certificazione medica per l'attività sportiva praticata; dichiara inoltre, che tutti gli atleti, tecnici e dirigenti tesserati partecipano all'attività sportiva e alle manifestazioni organizzate dall'A.S.I. in forma spontanea e senza alcun vincolo ed obbligo di partecipazione, in quanto organizzate in forma dilettantistica e di svago. Dichiara, altresì, che tutti i tesserati sono a

conoscenza dello statuto, dei regolamenti, della normativa CONI, della polizza assicurativa e di tutte le normative attualmente vigenti, e si impegnano a non richiedere il risarcimento dei danni all'A.S.I. e al Comitato Organizzatore per infortuni non rimborsati dalla Compagnia Assicuratrice.

23. Tutti i tesseramenti comportano l'impegno al rispetto delle norme afferenti al Regolamento Antidoping e delle prescrizioni Sanitarie di legge. Il Presidente della Società dichiara, inoltre, che tutti gli associati hanno aderito a quanto previsto dalla nota informativa relativa al trattamento dei dati personali predisposta ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs 196/2003 - Codice della privacy - Art. 13 del Regolamento Generale UE sulla protezione dei dati personali n. 679/2016 letta da ogni interessato che ha espresso il proprio parere, al fine di autorizzare l'ASI ed il Comitato Organizzatore ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri soci tesserati.

Per quanto non contemplato nel presente Regolamento vigono le norme previste dallo Statuto e dai Regolamenti vigenti dell'A.S.I. e/ o in ultima analisi della F.G.I..

Sezione Ginnastica Artistica Femminile e Maschile

Quote anno sportivo 2018 – 2019

PARTECIPAZIONE MANIFESTAZIONI GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE E MASCHILE

Iscrizione Trofeo Gym – Coppa delle Regioni (a carattere Regionale)	Gratuita
Iscrizione fino a 2 Campionati Femminili	€ 60,00
Iscrizione fino a 4 Campionati Femminili	€ 80,00
Iscrizione per tutti i Campionati Femminili	€ 100,00
Iscrizione per tutti i Campionati Maschili	€ 50,00
Partecipazione ginnaste e ginnasti ai Campionati sia a carattere regionale che nazionale	€ 10,00
Partecipazione ginnaste e ginnasti al Trofeo Gym Cup nelle Categorie Basic Baby, Basic Base e Advanced Base	€ 5,00
Partecipazione ginnaste al Trofeo Gym Cup nelle Categorie Livello 1,2,3,4,5	€ 10,00
Trofeo Internationalgym - partecipazione con 1 esibizione	€ 80,00
Trofeo Internationalgym - partecipazione con 2 esibizioni	€ 120,00
Trofeo Internationalgym - partecipazione con 3 esibizioni	€ 160,00
Ritardata iscrizione delle ginnaste (come da regolamento)	Da € 2,00 a € 30,00

Modalità versamenti quote ADESIONE – TESSERAMENTO e ISCRIZIONE CAMPIONATI E TASSE GARA

- attraverso carta di credito sul portale.

Dal pagamento non sono ammesse detrazioni

Per le modalità di Affiliazione e Tesseramento si rimanda a quanto riportato nella guida al Portale <http://confsportitalia.isprint.it/portale>.

Trofeo Gym Cup 2019

Generalità

Il Trofeo Gym Cup è una competizione individuale aperta a tutte le ginnaste da 8 anni in su, divisi in diversi livelli di difficoltà.

La partecipazione al Trofeo è aperta a tutte le associazioni e società sportive affiliate all'**A.S.I.**

Le ginnaste che partecipano alla manifestazione devono essere tesserate all'ASI.

Iscrizioni alle gare

La quota di partecipazione alla gara è pari a.

- € 5,00 per Basic Baby, Basic Base e Advanced Base
- € 10,00 per i livelli 1, 2, 3, 4 e 5.

Fasce d'età

Denominazione	Anno di nascita
F1	2011(8 anni compiuti) - 2010 - 2009
F2	2008 - 2007
F3	2006 - 2005 - 2004
F4	2003 in su

Musica

L'esercizio al Corpo Libero per il livello base e advance può essere svolto con o senza musica. Per tutti gli altri livelli il brano musicale, può essere anche cantato. Deve essere inciso su cd, salvato su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva

Struttura delle Competizioni (a livello regionale)

Basic Base

Ginnaste da 8 anni in su (2011 8 anni compiuti) che frequentano i corsi base e che prenderanno parte a due prove regionali e una finale regionale.

La gara è strutturata su 3 attrezzi come segue:

Sezione FEMMINILE

- corpo libero
- trave bassa
- mini trampolino

Premiazione per fasce d'età sulla classifica generale e per attrezzo. Verranno premiati le prime 3 ginnaste della classifica generale e le prime 5 ginnaste della classifica per attrezzo.

Non è ammesso il passaggio di categoria a campionato iniziato.

L'ammissione alla fase regionale è garantita alle ginnaste che abbiano preso parte ad almeno una prova regionale.

Advanced Base

Ginnaste da 8 anni in su (2011 8 anni compiuti) che prenderanno parte a due prove regionali e una finale regionale.

La gara è strutturata su 4 attrezzi come segue:

Sezione FEMMINILE

- corpo libero
- trave bassa
- volteggio
- mini trampolino

Per la classifica generale verranno presi i 3 migliori punteggi su 4. Premiazione per fasce d'età sulla classifica generale e per attrezzo. Verranno premiati le prime 3 ginnaste della classifica generale e le prime 5 ginnaste della classifica per attrezzo.

Non è ammesso il passaggio di categoria a campionato iniziato.

L'ammissione alla finale regionale è garantita alle ginnaste che abbiano preso parte ad almeno una prova regionale.

Livello 1 e Livello 2

Ginnaste da 8 anni in su (2011 8 anni compiuti) che prenderanno parte a due prove regionali e una finale regionale.

Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato a competizioni FGI Gold nell'anno 2018/2019. Per la classifica generale verranno presi i 3 migliori punteggi su 4. Premiazione per fasce d'età sulla classifica generale e per attrezzo. Verranno premiati i primi 3 della classifica generale e il primo della classifica per attrezzo.

Non è ammesso il passaggio di categoria a campionato iniziato

Struttura delle Competizioni (a livello regionale e nazionale)

Livello 3 e Livello 4

Ginnaste da 8 anni in su (2011 8 anni compiuti) che prenderanno parte a due prove regionali e una finale regionale.

Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato a competizioni FGI Gold nell'anno 2018/2019. Per la classifica generale verranno presi i 3 migliori punteggi su 4 per il Livello 3 e i 4 migliori punteggi su 4 per il livello 4. Premiazione per fasce d'età sulla classifica generale e per attrezzo. Verranno premiati i primi 3 della classifica generale e il primo della classifica per attrezzo.

Non è ammesso il passaggio di categoria a campionato iniziato

Struttura delle Competizioni (a livello regionale, nazionale ed internazionale)

Livello 5

Ginnaste da 8 anni in su (2011 8 anni compiuti) che prenderanno parte a un'unica prova a livello nazionale. Riservato alle ginnaste che abbiano preso parte a competizioni FGI Gold nell'anno 2018/2019. L'accesso alla Finale Internazionale di Madrid sarà su invito. La finale è basata sul Regolamento Internazionale della FIG.

N.B. Non è possibile il passaggio di livello durante il campionato in corso.

FASI DEL TROFEO GYM CUP 2019

Fase Regionale entro aprile 2019

Nel caso si dovessero effettuare due prove, al termine della seconda prova, per ogni categoria, verrà stilata una classifica regionale considerando la **somma** delle due prove regionali altrimenti la prima prova verrà considerata come classifica regionale, tuttavia le ammissioni alla Fase Nazionale non verranno lette alla fine delle due prove, ma verranno pubblicati i passaggi ufficiali sul sito.

Ai fini della qualificazione alla fase Nazionale viene considerata la classifica REGIONALE.

Qualora in una Regione non si dovesse svolgere la fase regionale, è facoltà dell'ASI ammettere società alla Fase Nazionale.

Fase Nazionale maggio/giugno 2019

Sono ammesse alla fase nazionale il 50% delle ginnaste presenti nella classifica regionale di ogni categoria.

Viene in ogni caso garantita la partecipazione di tutte le ginnaste presenti sul podio.

Inoltre sarà ammessa una ginnasta, per ogni categoria, di ogni società non rappresentata tra le ginnaste passate alla fase nazionale.

In base alle iscrizioni pervenute, l'ASI si riserva di allargare la partecipazione alla fase nazionale.

La fase Nazionale DEVE PREVEDERE la partecipazione al Trofeo di almeno 3 ginnaste per ogni categoria. Se così non fosse, l'ASI si riserva il diritto di annullare la finale per le categorie che non raggiungeranno il numero minimo di partecipanti.

CAMPIONATO REGIONALE PER SOCIETÀ

Per il Trofeo Gym Cup 2019 verrà stilata una classifica per società dove saranno sommati i primi 10 punteggi ottenuti in tutte le gare dalle ginnaste dei Livelli 1, 2, 3 e 4 di ogni fascia. La Società prima classificata si aggiudicherà il Trofeo Regionale Gym Cup 2019.

L'obiettivo è quello di premiare il Club con la più alta partecipazione di ginnaste presentate in gara.

Nello specifico, si partirà da 11 punti per la prima classificata, da 9 per la seconda classificata e così via fino alla decima; qualora il numero delle ginnaste partecipanti fosse inferiore a 10, il punteggio partirà dal numero delle ginnaste partecipanti, considerando un punto in più alla ginnasta prima classificata.

REGOLAMENTO TECNICO BASIC BASE

Categorie	F1 2011* – 2010 – 2009 *(8 anni compiuti) F2 2008 – 2007 F3 2006 2005 2004 F4 dal I 2003 in su
Attrezzatura	Corpo Libero: Striscia Trave Basse 50cm Mini trampolino
Fasi e Classifiche	2 prove regionali e una finale regionale Classifica individuale per ogni fascia di età La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma di tutti i punteggi conseguiti. Classifica Generale: Primi 3 classificati Classifica per Attrezzo: i primi 5 per attrezzo podio escluso Parimerito: Premiati
Esclusioni	Ginnaste che abbiamo partecipato al campionato Silver FGI nell'anno 2018/2019
Musica	Possibilità di fare il corpo libero con o senza accompagnamento musicale. Durata massimo 60 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su cd, salvato su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva
Programma Tecnico	Griglia Basic Femminile

REGOLAMENTO TECNICO ADVNCED BASE

Categorie	F1 2011* – 2010 – 2009 *(8 anni compiuti) F2 2008 – 2007 F3 2006 2005 2004 F4 dal I 2003 in su
Attrezzatura	Corpo Libero: Striscia Trave 50 cm Volteggio Minitrampolino
Fasi e Classifiche	2 prove regionali e una finale regionale Classifica individuale per ogni fascia di età La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 3 punteggi su 4. Classifica Generale: Primi 3 classificati Classifica per Attrezzo: i primi 5 per attrezzo podio escluso Parimerito: Premiati
Esclusioni	Ginnaste che abbiamo partecipato al campionato Silver FGI nell'anno 2018/2019
Musica	Possibilità di fare il corpo libero con o senza accompagnamento musicale. Durata massimo 60 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su cd, salvato su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva
Programma Tecnico	Griglia Advances Femminile

REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 1

Categorie	F1 2011*– 2010 – 2009 *(8 anni compiuti) F2 2008 – 2007 F3 2006 2005 2004 F4 dal I 2003 in su
Attrezzatura	Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato Trave bassa o alta Volteggio (tappetoni 80cm) Parallele asimmetriche (paracalli non obbligatori)
Fasi e Classifiche	2 prove regionali e una finale regionale Classifica individuale per ogni fascia di età La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 3 punteggi su 4. Classifica Generale: Primi 3 classificati Classifica per Attrezzo: il primo classificato escluso il podio All Around Parimerito: premiati
Esclusioni	Ginnaste che abbiamo partecipato al campionato Gold FGI nell'anno 2018/2019
Musica	Possibilità di fare il corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 90 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su cd, salvato su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva
Programma Tecnico	Griglia Livello 1 Femminile N.B.: TUTTI GLI ELEMENTI CODIFICATI 2017-2020 AVRANNO UN DECIMO DI VALORE IN PIU' RISPETTO IL LORO VALORE INIZIALE.

REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 2

Categorie	<p>F1 2011*– 2010 – 2009 *(8 anni compiuti)</p> <p>F2 2008 – 2007</p> <p>F3 2006 2005 2004</p> <p>F4 dal I 2003 in su</p>
Attrezzatura	<p>Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato</p> <p>Trave bassa o alta</p> <p>Volteggio (tappetoni 80cm) + ...tappeto 0,40 per bonus</p> <p>Parallele asimmetriche (paracalli non obbligatori)</p>
Fasi e Classifiche	<p>2 prove regionali e una finale regionale</p> <p>Classifica individuale per ogni fascia di età</p> <p>La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 3 punteggi su 4.</p> <p>Classifica Generale: Primi 3 classificati</p> <p>Classifica per Attrezzo: il primo classificato escluso il podio All Around</p> <p>Parimerito: premiati</p>
Esclusioni	<p>Ginnaste che abbiamo partecipato al campionato Gold FGI nell'anno 2018/2019</p>
Musica	<p>Possibilità di fare il corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 90 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su cd, salvato su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva</p>
Programma Tecnico	<p>Griglia Livello 2 Femminile</p> <p>N.B.: TUTTI GLI ELEMENTI CODIFICATI 2017-2020 AVRANNO UN DECIMO DI VALORE IN PIU' RISPETTO IL LORO VALORE INIZIALE.</p>

REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 3

Categorie	<p>F1 2011* – 2010 – 2009 *(8 anni compiuti)</p> <p>F2 2008 – 2007</p> <p>F3 2006 2005 2004</p> <p>F4 dal I 2003 in su</p>
Attrezzatura	<p>Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato</p> <p>Trave alta</p> <p>Volteggio (tavola 1,m)</p> <p>Parallele asimmetriche (paracalli non obbligatori)</p>
Fasi e Classifiche	<p>2 prove regionali, finale regionale e finale nazionale</p> <p>Classifica individuale per ogni fascia di età</p> <p>La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 3 punteggi su 4.</p> <p>Classifica Generale: Primi 3 classificati</p> <p>Classifica per Attrezzo: il primo classificato escluso il podio All Around</p> <p>Parimerito: premiati</p>
Esclusioni	<p>Ginnaste che abbiamo partecipato al campionato Gold FGI nell'anno 2018/2019</p>
Musica	<p>Possibilità di fare il corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 90 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su cd, salvato su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva</p>
Programma Tecnico	<p>Griglia Livello 3 Femminile</p> <p>N.B.: TUTTI GLI ELEMENTI CODIFICATI 2017-2020 AVRANNO UN DECIMO DI VALORE IN PIU' RISPETTO IL LORO VALORE INIZIALE.</p>

REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 4

Categorie	<p>F1 2011* – 2010 – 2009 *(8 anni compiuti)</p> <p>F2 2008 – 2007</p> <p>F3 2006 2005 2004</p> <p>F4 dal I 2003 in su</p>
Attrezzatura	<p>Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato</p> <p>Trave alta</p> <p>Volteggio (tavola 1,25m)</p> <p>Parallele asimmetriche (paracalli non obbligatori)</p>
Fasi e Classifiche	<p>2 prove regionali, finale regionale e finale nazionale</p> <p>Classifica individuale per ogni fascia di età</p> <p>La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 4 punteggi su 4.</p> <p>Classifica Generale: Primi 3 classificati</p> <p>Classifica per Attrezzo: il primo classificato escluso il podio All Around</p> <p>Parimerito: premiati</p>
Esclusioni	<p>Ginnaste che abbiamo partecipato al campionato Gold FGI nell'anno 2018/2019</p>
Musica	<p>Possibilità di fare il corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 90 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su cd, salvato su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva</p>
Programma Tecnico	<p>Griglia Livello 4 Femminile</p> <p>N.B.: TUTTI GLI ELEMENTI CODIFICATI 2017-2020 AVRANNO UN DECIMO DI VALORE IN PIU' RISPETTO IL LORO VALORE INIZIALE.</p>

REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 5

Categorie	F1 2011* – 2010 – 2009 *(8 anni compiuti) F2 2008 – 2007 F3 2006 2005 2004 F4 dal I 2003 in su
Attrezzatura	Come da codice F.I.G.
Fasi e Classifiche	Fase Nazionale Classica individuale per ogni fascia di età Classifica Generale: Primi 3 classificati Classifica per Attrezzo: i primi 5 per attrezzo podio escluso Parimeriti: Premiati
Esclusioni	Ginnaste del team Italia
Musica	Come da codice F.I.G.
Programma tecnico	Codice dei punteggi F.I.G.

GRIGLIE

BASIC BASE – GAF	SPECIFICHE	ESIGENZE	BONUS
	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore. L'elemento della categoria Bonus dovrà essere eseguito come ultimo salto. Non è possibile eseguire due salti della categoria bonus. La rincorsa è libera ed è previsto l'uso facoltativo della panca.	> Pennello 0,10 > Raccolto 0,10 > Divaricato 0,20 > Pennello 180° 0,20	> Capovolta senza fase di volo 0,30
	Trave bassa con possibilità di utilizzo della pedana per l'entrata. L'esercizio dovrà presentare minimo 1 passata. Ogni atleta dovrà presentare 5 elementi. Gli elementi dovranno essere intervallati da semplici passi di coreografia.	> 1 entrata e 1 uscita > 1 posizione di equilibrio > 1 posizione di contatto > 1 salto artistico	Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata 0,10 Frammezzo a gambe piegate 0,20 Squadra 0,30 Pennello 0,10 Raccolto 0,20 Salto del gatto 0,30 Equilibrio sulla piante del piede e gamba libera 0,10 Passè sulla pianta del piede 0,20 Gamba in passè e relevè 0,30 Pennello 0,10 Raccolto 0,10 Pennello 180 0,20 Divaricato 0,20 Ruota 0,30
	Durata dell'esercizio min 30" max 60" con o senza accompagnamento musica. Ogni atleta dovrà presentare 5 elementi. Gli esercizi dovranno avere una posizione iniziale ed una finale.	> 1 rotolamento > 1 salto artistico > 1 elemento di scioltezza	Capovolta avanti con arrivo seduti/Capovolta indietro arrivo In ginocchio 0,10 Capovolta avanti con arrivo in piedi/Capovolta indietro arrivo a gambe divaricate tese 0,20 Capovolta avanti saltata/Verticale e capovolta avanti 0,30 Ruota 0,20 Ruoto a 1 mano 0,30 Pennello 0,10 > Raccolto 0,20 > Pennello 180 0,30 > Da seduti flessione avanti del busto gambe divaricate o unite/Tenuta gamba avanti a 45° 0,10 > Candela/Staccata sagittale 0,20 > Ponte 0,30

IN TUTTI GLI ATREZZI:	Nota E= Come da Codice FIG 2017-2020	Classifica: 3 attrezzi su 3
Durata esercizio trave e corpo libero: Max 60"	Fasi regionali: Striscia Facilitante 14 m.	Musica: anche cantata
Nota D (Corpo Libero) = Nei 5 elementi devono esserci almeno 1 elementi acrobatici e 2 artistici.	BONUS : Vengono assegnati solo se l'elemento viene svolto senza caduta. Viene assegnato 1 sola volta.	

ADVANCED – GAF	SPECIFICHE	ESIGENZE	Bonus/elementi	
	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore. La rincorsa è libera. Il volteggio sarà costituito da un materassone di 40h.	> Frammezzo raccolto con posa dei piedi 0,10 > Capovolta 0,20	> Capovolta saltata	
	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore. L'elemento della categoria Bonus dovrà essere eseguito come ultimo salto. Non è possibile eseguire due salti della categoria bonus. La rincorsa è libera ed è previsto l'uso facoltativo della panca.	> Pennello 0,10 > Raccolto 0,10 > Divaricato 0,20 > Capovolta senza fase di volo 0,20	> Pennello 180 > Capovolta saltata	
	L'esercizio dovrà presentare minimo 1 passata. Ogni atleta dovrà presentare 5 elementi. Gli elementi dovranno essere intervallati da semplici passi di coreografia.	> 1 entrata e 1 uscita > 1 posizione di equilibrio > 1 posizione di contatto	> Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata 0,10 > Squadra 0,30 > Raccolto 0,20 > Equilibrio sulla piante del piede e gamba libera 0,10 > Gamba in passè e relevè 0,30 > Mezzo giro in relevè 0,30 > Mezzo giro in passè 0,30 > Pennello 0,10 > Raccolto 0,10 > Pennello 180 0,20 > Carpio divaricato 0,20	> Frammezzo a gambe piegate 0,20 > Pennello 0,10 > Salto del gatto 0,30 > Passè sulla pianta del piede 0,20 > Equilibrio in relevè su due piedi 2" 0,20 > Ruota 0,30 > Cosacco 0,30
	Durata dell'esercizio min 30" max 60" con o senza accompagnamento musicale. Ogni atleta dovrà presentare 5 elementi. Gli esercizi dovranno avere una posizione iniziale ed una finale.	> 1 rotolamento > 1 salto artistico > 1 elemento di scioltezza	> Capovolta avanti con arrivo in piedi 0,10 > Capovolta indietro arrivo in ginocchio 0,10 > Capovolta avanti saltata 0,20 > Capovolta indietro arrivo a gambe divaricate tese 0,20 > Capovolta indietro con arrivo a corpo proteso dietro 0,30 > Ruota a 1 mano 0,20 > Raccolto 0,10 > Pennello 180 0,20 > Salto del gatto 0,30 > Tenuta gamba avanti a 45° 0,10 > Da seduti flessione avanti del busto gambe divaricate o unite 0,10	> Verticale e capovolta avanti 0,30 > Ruota 0,10 > Rovesciata avanti o indietro 0,30 > Pennello 0,10 > Candela 0,20 > Ponte 0,30 > Ponte + spinta in rovesciata 0,30 > Pennello 360 0,30 > Staccata sagittale 0,20 > Divaricato 0,20

IN TUTTI GLI ATREZZI:	Nota E =Come da Codice FIG 2017-2020	Classifica: 3 attrezzi su 4
Durata esercizio corpo libero: Max 60"	Fasi regionali: Striscia Facilitante 14 m.	Musica: anche cantata
Nota D (Corpo Libero) = Nei 5 elementi devono esserci almeno 1 elementi acrobatici e 2 artistici.	BONUS : Vengono assegnati solo se l'elemento viene svolto senza caduta. Viene assegnato 1 sola volta.	

LIVELLO 1 – GAF	SPECIFICHE	ESIGENZE	BONUS	ELEMENTI NON CODIFICATI (valore A)
	Tappetoni a 0.80m Due salti (anche uguali) Vale il migliore	<ul style="list-style-type: none"> • Capovota saltata 13,00p • Verticale spinta 14.00p • Ruota Laterale 14.00p. • Rondada 15.00p • Ribaltata 15.00p. 	eseguire entrambe i salti da 15p. +0,50p	
	Elementi permessi: A, 1 B. 5 elementi più l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0,5 x esigenza (max 0,5 p) + 5 elementi di maggior valor + l'uscita. Esigenza: 1) Movimento in avvicinamento (anche non in verticale)	Slancio alla verticale a gambe aperte + 0.80 p. (calcolato solo se in verticale) Passaggio allo staggio alto +0,50 1 elemento dei gruppi 2,4,5 staccato da staggio + 0.30 p. Uscita raccolto + 0.50 p.	Passaggio a piedi uniti da S.I. a S.S.(anche co posa dei piedi alternata). Mezza volta dall'appoggio. Uscita: Fioretto Avvicinamento: giro addominale, giro arrosto a/d, giro di pianta gambe piegate o tese Entrata in capovolta. Kippe 1 gamba (anche con bascule e gamba flessa) Bascole Oscillazioni
	Elementi permessi: A, 1 B. 8 elementi inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.50p x esigenza (max 0,5 p) + 7 elementi di maggior valore + l'uscita. Esigenze : 1) 1 Elemento acrobatico con posa delle mani in differenti direzioni (avanti, laterali, dietro).	Secondo elemento B + 0,30 Elemento C + 0,50p Serie di danza come da codice FIG +0,30p. Serie di due elementi acrobatici + 0.80 p. Serie mista + 0.30 p Giro +0.3p. <i>*Bonus della serie acro è valido anche per l'uscita. * Il tic-tac è un elemento avanti però può essere considerato come elemento dietro per ottenere bonus nella serie acrobatica (tic-tac più flic).</i>	Uscita: Rondada con o senza mani (arrivo su tappeti) Uscita: Pennello carpio Entrata in squadra Capovolta avanti Capovolta dietro Verticale sagittale Ponte Ponte spingo Pennello in estensione Pennello Raggruppato Pennello 180° Candela
	Elementi permessi: A, 1 B, 8 elementi inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.50p x esigenza (max 0,5 p) + 7 elementi di maggior valore + l'uscita. Esigenze : 1) Elementi acrobatici con volo con o senza mani, nelle differenti direzioni (avanti o dietro) <i>Nota: Gli elementi del requisito 2 devono essere eseguiti in una diagonale acrobatica.</i>	Seconda B + 0,20 Serie artistica come da codice FIG + 0,10 Serie mista + 0.30 p. Serie acrobatica avanti + 0.80 p. (salti anche uguali) Serie di 2 giri con o senza passo + 0.50 p.	Rovesciate a/d Sforbiciata a gambe tese Pennello raccolto 180° Ruota Capovolta a/d Ribaltata a 1 e 2 piedi vengono considerati elementi differenti

IN TUTTI GLI ATREZZI:	Nota E =Come da Codice FIG 2017-2020	Classifica: 3 attrezzi su 4
Durata esercizio corpo libero: Max 90" come da Codice F.I.G.	Fasi regionali: Striscia Facilitante 14 m. Finali: Pedana 12x12m	Musica: anche cantata
Nota D (Corpo Libero) = Negli 8 elementi di maggior valore, devono esserci almeno <u>1</u> elementi acrobatici e <u>2</u> artistici.	BONUS : Vengono assegnati solo se l'elemento viene svolto senza caduta. Viene assegnato 1 sola volta.	

LIVELLO 2 – GAF	SPECIFICHE	ESIGENZE	BONUS	ELEMENTI NON CODIFICATI (valore A)
	Tappetoni a 0.80m. Due salti differenti (1 avanti e 1 dietro) Punteggio finale dato dalla media dei 2 salti	Avanti: Verticale spinta 14.00p. Ribaltata 15.00p. Dietro: Ruota Laterale 14.00p. Rondata 15.00p.	Solo per i salti da 15.00 punti Arrivo su tappeto supplementare da 40 cm +0.50	
	Elementi permessi: A, B. 5 elementi più l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0,5 x esigenza (max 1,0 p) + 5 elementi di maggior valor + l'uscita Esigenze: 1) Movimento in avvicinamento (anche non in verticale) 2) Passaggio allo staggio superiore	Slancio alla verticale a gambe unite + 0.80 p (calcolato solo se in verticale) Slancio alla verticale a gambe aperte + 0.50 p. (calcolato solo se in verticale) 1 elemento dei gruppi 2,4,5 con volo sopra orizzontale + 0.30 p. Uscita (raccolto + 0.30 p, carpio + 0,5)	Passaggio a piedi uniti da S.I. a S.S. (anche posa dei piedi alternata). Mezza volta dall'appoggio. Uscita: Fioretto Avvicinamento: giro addominale, giro arrosto A/D, giro di pianta gambe piegate o tese. Entrata in capovolta Kippe infilo 1 gamba (anche con bascule) Basculi Oscillazioni
	Elementi permessi: A, B. 8 elementi inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.50p x esigenza (max 1,0 p) + 7 elementi di maggior valore + l'uscita. Esigenze: 1) 1/2 Giro 2) 1 Elemento acrobatico con posa delle mani in differenti direzioni (avanti, laterali, dietro).	Elemento C + 0,30p Serie di danza come da codice FIG +0,20p Serie di due elementi acrobatici + 0.50 p. Serie mista + 0.30 p Giro +0.1p. <i>*Bonus della serie acro è valido anche per l'uscita. * Il tic-tac è un elemento avanti però può essere considerato come elemento dietro per ottenere bonus nella serie acrobatica (tic-tac più flic).</i>	-Uscita: Rondata con o senza mani (arrivo su - tappeti) -Uscita: Pennello carpio -Entrata in squadra -Candela -Capovolta avanti -Ponte Pennello 180° -Capovolta dietro -Ponte spingo -Verticale sagittale -Pennello in estensione -Pennello Raggruppato
	Elementi permessi: A, B, 8 elementi inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.50p x esigenza (max 1,0 p) + 7 elementi di maggior valore + l'uscita. Esigenze: 1) 1 serie artistica come da codice FIG 2) Elementi acrobatici con volo con o senza mani, nelle differenti direzioni (avanti o dietro) <i>Nota: Gli elementi del requisito 2 devono essere eseguiti in una diagonale acrobatica.</i>	Serie mista + 0.10 p. Serie acrobatica avanti + 0.50 p. (salti anche uguali) Serie di 2 giri con o senza passo + 0.30 p.	Rovesciate a/d Sforbiciata a gambe tese Pennello raccolto 180° Ruota Capovolta a/d Ribaltata a 1 e 2 piedi vengono considerati elementi differenti

IN TUTTI GLI ATREZZI:	Nota E =Come da Codice FIG 2017-2020	Classifica: 3 attrezzi su 4
Durata esercizio corpo libero: Max 90" come da Codice F.I.G.	Fasi regionali: Striscia Facilitante 14 m. Finali: Pedana 12x12m	Musica: anche cantata
Nota D (Corpo Libero) = Negli 8 elementi di maggior valore, devono esserci almeno <u>1 elemento acrobatici e 3 artistici.</u>	BONUS : Vengono assegnati solo se l'elemento viene svolto senza caduta. Viene assegnato 1 sola volta.	

LIVELLO 3 – GAF	SPECIFICHE	ESIGENZE	BONUS	ELEMENTI NON CODIFICATI (valore A)
	Tavola a 1.00m. Codice FIG. Due salti (anche uguali), vale il migliore. Una pedana valore del salto. Due pedane: -0.30 alla nota D Trampolino: -0.50 nota D	Massimo valore permesso: 3.00 A qualsiasi salto di maggior valore si attribuirà il punteggio di 3.00.		
	Elementi permessi: A, B. 5 elementi più l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0,5 x esigenza (max 1,5 p) + 5 elementi di maggior valor + l'uscita. Esigenze: 1) Movimento in avvicinamento (anche non in verticale) 2) Passaggio allo staggio superiore Cambio di direzione (dentro la gamba)	Slancio alla verticale a gambe unite + 0.50 p (calcolato solo se in verticale) Slancio alla verticale a gambe aperte + 0.30 p. (calcolato solo se in verticale) Elemento del gruppo 3 + 0.50 p. (granvolte) 1 elemento dei gruppi 2,4,5 + 0.30 p. Uscita (raccolto + 0.10 p, carpio + 0,20 p, teso + 0,30 p)	Passaggio a piedi uniti da S.I. a S.S.(Posa piedi alternata). Mezza volta dall'appoggio. Uscita :Fioretto Avvicinamento : giro addominale, giro arrosto A/D, giro di pianta gambe piegate o tese. Entrata in capovolta. Kippe infilo 1 gamba Bascule Oscillazioni
	Elementi permessi: A, B, 1 C artistica. 8 elementi inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.50p x esigenza (max 1,5 p) + 7 elementi di maggior valore + l'uscita. Esigenze : 1) Serie di danza come da codice FIG 2) 1/2 Giro 3) 1 Elemento acrobatico con diverse direzioni (avanti, laterali, dietro).	Serie di due elementi acrobatici A + A + 0.10 p.* Serie di due elementi acrobatici A + B + 0.30 p.* Serie di due elementi acrobatici B + B + 0.50 p.* Serie mista A + A + 0.10 p. Serie mista A + B + 0.20 p. Giro +0.1p. <i>*Bonus della serie acro è valido anche per l'uscita. * Il tic-tac è un elemento avanti però può essere considerato come elemento dietro per ottenere bonus nella serie acrobatica (tic-tac più flic).</i>	Uscita: Rondata con o senza mani. Entrata in squadra
	Elementi permessi: A, B, 1 C artistica. 8 elementi inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.50p x esigenza (max 1,5 p) + 7 elementi di maggior valore + l'uscita. Esigenze: 1) 1 serie artistica come da codice FIG 2) Giro 3) Elementi acrobatici con volo con o senza mani, nelle differenti direzioni (avanti o dietro). <i>Nota: Gli elementi del requisito 3 devono essere eseguiti in una diagonale acrobatica.</i>	Serie mista min. A + B de danza + 0.10 p. Serie di 2 giri A + B con o senza passo + 0.20 p. Serie acrobatica avanti + 0.10 p. (salti anche uguali)	Rovesciate a/d.

IN TUTTI GLI ATREZZI:	Nota E =Come da Codice FIG 2017-2020	Classifica: 3 attrezzi su 4
Durata esercizio corpo libero: Max 90" come da codice F.I.G..	Fasi regionali: Striscia Facilitante 14 m. Finali: Pedana 12x12m	Musica: anche cantata
Nota D (Corpo Libero) = Negli 8 elementi di maggior valore, devono esserci almeno 2 elementi acrobatici e 3 artistici.	BONUS : Vengono assegnati solo se l'elemento viene svolto senza caduta. Viene assegnato 1 sola volta.	

LIVELLO 4 – GAF	SPECIFICHE	ESIGENZE	BONUS	ELEMENTI NON CODIFICATI (valore A)
	Tavola a 1.25m. Codice FIG. Due salti. Vale il migliore. Una pedana valore del salto. Due pedane: -0.30 alla nota D Trampolino: - 0.50 alla nota D	Massimo valore permesso 3.70 A qualsiasi salto di maggior valore si attribuirà il punteggio di 3.70.		
	Elementi permessi: A, B e 1 C. 8 elementi compresa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0,5 x esigenza (max 2 p) + 7 elementi di maggior valor + l'uscita. Esigenze: 1) Movimento in avvicinamento(anche non in verticale) 2)Passaggio allo staggio superiore 3)Cambio di direzione(dentro la gamba) 4)Slancio gambe unite all'orizzontale	Slancio alla verticale a gambe unite + 0.20 p (calcolato solo se in verticale) Slancio alla verticale a gambe aperte + 0.10 p. (calcolato solo se in verticale) Elemento del gruppo 3 + 0.20 p. (granvolte) Elemento del codice FIG con 180° (inclusa l'entrata) + 0.30 p. Più di 1 elemento dei gruppi 2,4,5 + 0.10 p. Uscita (raccolto + 0.10 p, carpio + 0,20 p, teso + 0,30 p)	-Passaggio a piedi uniti da S.I. a S.S gambe flesse o tese). -Mezza volta dall'appoggio. -Uscita: Fioretto con avvicinamento -giro addominale, giro arrosto A/D, giro di pianta gambe piegate o tese -Entrata in capovolta -Kippe infilo 1 gamba -Basculè - Oscillazioni
	Elementi permessi: A, B,C e 1D artistica. 8 elementi inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.50p x esigenza (max 2 p) + 7 elementi di maggior valore + l'uscita. Esigenze : 1) Serie di danza come da codice FIG 2) Giro 3) Serie acrobatica di 2 elementi (possono essere uguali) 4) Elemento acrobatico con differente direzioni (avanti, laterali, dietro).	Serie di due elementi acrobatici A + (B/C/D) + 0.10 p.* Serie di due elementi acrobatici B + (B/C/D) + 0.20 p.* Serie mista A + A + 0.10 p. Serie mista A + (B/C/D) + 0.20 p. <i>*Bonus della serie acro è valido anche per l'uscita. * Il tic-tac è un elemento avanti però può essere considerato come elemento dietro per ottenere bonus nella serie acrobatica (tic-tac più flic).</i>	Uscita: Rondata con o senza mani.
	Elementi permessi: A, B,C e 1D artistica. 8 elementi inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.50p x esigenza (max 2 p) + 7 elementi di maggior valore + l'uscita. Esigenze : 1) 1 serie artistica come da codice FIG 2) Giro 3) salto raccolto (avanti o dietro) 4) Elementi acrobatici con volo con o senza mani, nelle differenti direzioni (avanti o dietro). <i>Nota: Gli elementi del requisito 3 e 4 devono essere eseguiti in una diagonale acrobatica.</i>	Serie mista min. A + B de danza + 0.10 p. Serie di 2 giri A + B con o senza passo + 0.10 p. Serie acrobatica avanti + 0.10 p. (salti anche uguali) Serie acrobatica di 2 elementi dietro senza mani + 0.20p.	

IN TUTTI GLI ATREZZI:	Nota E =Come da Codice FIG 2017-2020	Classifica: 4 attrezzi su 4
Durata esercizio corpo libero: Max 90" come da codice F.I.G..	Fasi regionali: Striscia Facilitante 14 m. Finali: Pedana 12x12m	
Nota D (Corpo Libero) = Negli 8 elementi di maggior valore ,devono esserci almeno <u>3 elementi acrobatici e 3 artistici.</u>	BONUS : Vengono assegnati solo se l'elemento viene svolto senza caduta. Viene assegnato 1 sola volta.	