



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

SETTORE GINNASTICA  
Sezione Ginnastica Artistica

ANNO SPORTIVO  
**2018-2019**

# Trofeo *Gym Cup*

**PROGRAMMA E  
REGOLAMENTO  
TECNICO**

GINNASTICA ARTISTICA



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](mailto:info@confsportitalia.it) - [info@pec.confsportitalia.it](mailto:info@pec.confsportitalia.it) - [www.confsportitalia.it](http://www.confsportitalia.it)

# 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 dalla 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@cofnfsportitalia.it](mailto:info@cofnfsportitalia.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](mailto: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](mailto: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 tutti i ginnasti e ginnaste da 8 anni in su, divisi in diversi livelli di difficoltà.

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

Gli atleti che partecipano alla manifestazione devono essere tesserati 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
<b>F1</b>	2011(8 anni compiuti) - 2010 - 2009
<b>F2</b>	2008 - 2007
<b>F3</b>	2006 - 2005 - 2004
<b>F4</b>	2003 in su

## Struttura delle Competizioni (a livello regionale e nazionale)

### *Basic Base*

Ginnasti 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 **MASCHILE**

- corpo libero
- volteggio
- mini trampolino

Premiazione per fasce d'età sulla classifica generale e per attrezzo. Verranno premiati i primi 3 della classifica generale e i primi 5 della classifica per attrezzo, escludendo il podio All Around.

Non è ammesso il passaggio di categoria a campionato iniziato

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

### *Advanced Base*

Ginnasti 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 MASCHILE**

- corpo libero
- volteggio
- parallele pari
- 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 i primi 3 della classifica generale e i primi 5 della classifica per attrezzo, escludendo il podio All Around.

Non è ammesso il passaggio di categoria a campionato iniziato

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

## **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 ammessi alla fase nazionale il 50% dei ginnasti presenti nella classifica regionale di ogni categoria.

Viene in ogni caso garantita la partecipazione di tutte i ginnasti presenti sul podio.

Inoltre sarà ammesso un ginnasta, per ogni categoria, di ogni società non rappresentata tra i ginnasti passati 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 ginnasti 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 ginnasti presentate in gara.

**Nello specifico, si partirà da 11 punti per il primo classificato, da 9 per il secondo classificato e così via**

fino al decimo; qualora il numero dei ginnasti partecipanti fosse inferiore a 10, il punteggio partirà dal numero dei ginnasti partecipanti, considerando un punto in più al ginnasta primo classificato.

## REGOLAMENTO TECNICO BASIC BASE – SEZIONE MASCHILE




Categorie	F1 2011* – 2010 – 2009 *(8 anni compiuti) F2 2008 – 2007 F3 2006 2005 2004 F4 dal 2003 in su
Attrezzatura	Corpo Libero: Striscia Volteggio Mini trampolino
Fasi e Classifiche	2 prove regionali, una finale regionale e una finale nazionale 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	Ginnasti che abbiano partecipato al campionato Silver FGI nell'anno 2018/2019
Programma Tecnico	Griglia Basic Maschile

## REGOLAMENTO TECNICO ADVANCES BASE – SEZIONE MASCHILE




Categorie	<b>F1</b> 2011* – 2010 – 2009    *(8 anni compiuti) <b>F2</b> 2008 – 2007 <b>F3</b> 2006 2005 2004 <b>F4</b> dal 2003 in su
Attrezzatura	Corpo Libero: Striscia Parallele Pari Volteggio Mini trampolino
Fasi e Classifiche	2 prove regionali, una finale regionale e una finale nazionale 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	Ginnasti che abbiamo partecipato al campionato Silver FGI nell'anno 2018/2019
Programma Tecnico	Griglia Advanced Maschile



GRIGLIE

BASIC – GAM	SPECIFICHE	ESIGENZE	BONUS
	<p>L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore. La rincorsa è libera ed è previsto l'uso facoltativo della panca. Il volteggio sarà costituito da un cubotto di h80 e un materassone di 40h, tranne che per la verticale che sarà solo di h40.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Frammezzo raccolto con posa dei piedi + pennello 0,10</li> <li>&gt; Frammezzo raccolto con posa dei piedi + pennello 180 0,20</li> <li>&gt; Verticale senza spinta arrivo di schiena 0,30</li> <li>&gt;Vertical e con spinta arrivo di schiena 0,40</li> <li>&gt;Rondata (con cubone) 0,50</li> <li>&gt;Ribaltata (con cubone) 0,50</li> </ul>	
	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Pennello 0,10</li> <li>&gt; Raccolto 0,10</li> <li>&gt; Pennello 180 0,20</li> <li>&gt; Capovolta senza fase di volo 0,30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Carpio divaricato 0,40</li> <li>&gt; Tuffo 0,40</li> </ul>
	<p>Durata dell'esercizio min 30" max 60". Ogni atleta dovrà presentare 5 elementi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Due gruppi strutturali diversi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Capovolta avanti /Capovolta indietro 0,10</li> <li>&gt; Capovolta avanti saltata/Capovolta indietro arrivo a gambe divaricate tese 0,20</li> <li>&gt; Capovolta avanti + pennello/Verticale e capovolta avanti 0,30</li> <li>&gt; Ruota 0,20</li> <li>&gt; Premulinelli dx-sx 0,30</li> <li>&gt; Pennello 0,10</li> <li>&gt; Raccolto 0,20</li> <li>&gt; Pennello 180 0,30</li> <li>&gt; Da seduti flessione avanti del busto gambe divaricate/unitate 0,10</li> <li>&gt; Candela 0,20</li> <li>&gt; Ponte 0,30</li> </ul>

<b>IN TUTTI GLI ATREZZI:</b>	<b>Nota E</b> =Come da Codice FIG 2017-2020	<b>Classifica:</b> 3 attrezzi su 3
<b>Durata esercizio corpo libero:</b> Max 60"	<b>Fasi regionali:</b> Striscia Facilitante 14 m. <b>Finali:</b> Pedana 12x12m	
<b>Nota D (Corpo Libero)</b> = Nei 5 elementi devono esserci almeno due gruppi strutturali diversi.	<b>BONUS</b> : Vengono assegnati solo se l'elemento viene svolto senza caduta. Viene assegnato 1 sola volta.	

ADVANCED - GAM	SPECIFICHE	ESIGENZE	Bonus/elementi
	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore. La rincorsa è libera ed è previsto l'uso facoltativo della panca. Il volteggio sarà costituito da un cubotto di h80 e un materassone di 40h, tranne che per la verticale che sarà solo di h40.	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Frammezzo raccolto con posa dei piedi + pennello 0,10</li> <li>&gt; Frammezzo raccolto con posa dei piedi + pennello 180 0,20</li> <li>&gt; Verticale senza spinta arrivo di schiena 0,30</li> <li>&gt;Vertical e con spinta arrivo di schiena 0,40</li> <li>&gt;Rondata (con cubone) 0,50</li> <li>&gt;Ribaltata (con cubone) 0,50</li> </ul>	
	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Pennello 0,10</li> <li>&gt; Raccolto 0,10</li> <li>&gt; Pennello 180 ° 0,20</li> <li>&gt; Capovolta senza fase di volo 0,20</li> <li>&gt; Carpio divaricato 0,30</li> <li>&gt; Tuffo 0,30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Verticale arrivo di schiena 0,40</li> <li>&gt; Ruota 0,40</li> </ul>
<b>PARALLELE PARI</b>	Ogni atleta dovrà presentare 5 elementi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 1 entrata e 1 uscita</li> <li>&gt; 1 posizione di equilibrio</li> <li>&gt; 1 posizione di contatto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Da terra salire in appoggio a braccia tese 0,10</li> <li>&gt; Kippe brachiale con arrivo a gambe divaricate 0,20</li> <li>&gt; Oscillazione con sedia avanti 0,10</li> <li>&gt; Squadra a gambe unite e piegate 0,10</li> <li>&gt; Dalla sedia esterna oscillazione riunire e oscillazione 0,20</li> <li>&gt; Squadra a gambe unite e tese 0,20</li> <li>&gt; Capovolta avanti a gambe divaricate 0,30</li> <li>&gt; Dalla sedia cambio di fronte 0,30</li> <li>&gt; Oscillazione dietro con discesa fra gli staggi 0,10</li> <li>&gt; Oscillazione dietro con spostamento laterale 0,20</li> </ul>
	Durata dell'esercizio min 30" max 60". Ogni atleta dovrà presentare 5 elementi. Due gruppi strutturali diversi	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 1 rotolamento</li> <li>&gt; 1 salto artistico</li> <li>&gt; 1 elemento di scioltezza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Capovolta avanti/Capovolta indietro/Ruota 0,10</li> <li>&gt; Capovolta avanti saltata/Capovolta indietro arrivo a gambe divaricate/Verticale e capovolta avanti 0,20</li> <li>&gt; Capovolta avanti + verticale a gambe flesse/Rondata (anche con pennello)/Kippe 0,30</li> <li>&gt; Premulinelli dx-sx 0,20</li> <li>&gt; Mezzo mulinello 0,30</li> <li>&gt; Pennello 0,10</li> <li>&gt; Raccolto 0,10</li> <li>&gt; Pennello 180 0,20</li> <li>&gt; Pennello 360 0,30</li> <li>&gt; Carpio divaricato 0,30</li> <li>&gt; Da seduti flessione avanti del busto gambe divaricate o unite/Cadere sulle mani a corpo teso 0,10</li> <li>&gt; Staccata sagittale 0,20</li> <li>&gt; Candela 0,20</li> <li>&gt; Ponte 0,30</li> <li>&gt; Squadra 0,30</li> </ul>

<b>IN TUTTI GLI ATREZZI:</b>	<b>Nota E</b> =Come da Codice FIG 2017-2020	<b>Classifica:</b> 3 attrezzi su 4
<b>Durata esercizio corpo libero:</b> Max 60"	<b>Fasi regionali:</b> Striscia Facilitante 14 m. <b>Finali:</b> Pedana 12x12m	
<b>Nota D (Corpo Libero)</b> = Nei 5 elementi devono esserci almeno <u>1 elemento acrobatico e 2 artistici.</u>	<b>BONUS :</b> Vengono assegnati solo se l'elemento viene svolto senza caduta. Viene assegnato 1 sola volta.	