



SETTORE GINNASTICA  
Sezione Ginnastica Artistica

ANNO  
SPORTIVO

**2020**

In convenzione con



**Confesport Italia A.S.D.R.**

Forum Europeo delle Associazioni, Sportive, Culturali e del Tempo Libero



# Coppa Italia

## Regolamento e Programma Tecnico

# 12-13 Dicembre 2020

## Vertigo Roma! Via Antonio Segni, 15 - Ciampino (RM)



Prefettura di Roma - Ufficio Territoriale del Governo  
Iscritta nel Registro delle Persone Giuridiche ai sensi del D.P.R.  
10 febbraio 2000, n.361. Numero di iscrizione 1139/2016



Iscritta nel Registro delle  
Associazioni di Promozione Sociale  
n. 713 - Det. N. D4535 del 14/12/2006



SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA

C/O CONFESPORT ITALIA A.S.D.R. - Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036

info@confesportitalia.it - info@pec.confesportitalia.it - www.confesportitalia.it  @confesport.italia



# SETTORE GINNASTICA

## Sezione Ginnastica Artistica

### Regolamento Generale

1. Possono partecipare ai campionati e alle manifestazioni indette dal Settore Ginnastica dell'A.S.I. e dalla Confsport Italia A.S.D.R., tutte le scuole, associazioni e società sportive regolarmente affiliate all'A.S.I. e/o associate alla Confsport Italia A.S.D.R. per la stagione sportiva in corso.
2. Tutti gli organismi che vogliono associarsi all'A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R., dovranno, attraverso l'apposito portale <http://confsportitalia.isprint.it/portale>, inoltrare regolare domanda di adesione.
3. L'A.S.I. provvederà successivamente a rilasciare i certificati di adesione e i tesseramenti pervenuti al fine di poter rilasciare i certificati per l'iscrizione al Registro CONI, per le sole Associazioni e Società che siano in possesso dei requisiti richiesti, e le coperture assicurative.
4. La domanda deve essere presentata secondo le indicazioni fornite dalla Normativa Generale - Guida al portale, unitamente ai seguenti documenti:
  - a. **atto costitutivo e statuto**, redatti nella forma dell'atto pubblico o della scrittura privata autenticata o registrata, a seconda della forma costitutiva civilistica prescelta, conforme alle prescrizioni contenute nella Legge n. 289 del 27/12/2002, modificata con Legge n. 128 del 21/5/2004, e alle disposizioni contenute nella presente Circolare riportanti la registrazione dell'atto all'Agenzia delle Entrate;
  - b. copia del **certificato di attribuzione del Codice Fiscale o Partita IVA** e/o della visura camerale aggiornati (devono riportare il nome del Legale rappresentante in carica);
  - c. copia del **verbale dell'assemblea dei soci** da cui risulti l'elezione del Presidente (legale rappresentante) e del Consiglio Direttivo, se non indicati o non più coincidenti con quelli riportati nell'atto costitutivo, con l'indicazione delle cariche societarie;
  - d. fotocopia del **documento di identità del Legale Rappresentante**.
5. Tra i requisiti richiesti per associarsi all'A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R., **la Associazione Sportiva deve avere un minimo di tesserati non inferiore a dieci, effettuati nell'anno in corso**, tra i quali devono essere presenti il Presidente/Legale Rappresentante e almeno altri 2 consiglieri del direttivo o, dove previsto, l'Amministratore unico.
6. La documentazione di cui ai punti a) - b) - c) - d) dell'art. 4 dovrà essere presentata ogni qualvolta intervengano variazioni nello Statuto e/o negli organi rappresentativi dell'Associazione già associata.
7. Tutte le domande di adesione dovranno essere inoltrate nei tempi e con le modalità di pagamento indicate dalla Normativa Generale, dalle circolari di indizione dell'attività annuale e dai regolamenti dell'A.S.I. e della Confsport Italia A.S.D.R..
8. Gli atleti che partecipano alle manifestazioni devono essere tesserati all'A.S.I. e/o alla Confsport Italia A.S.D.R., presso una associazione o società sportiva affiliata all'A.S.I. e/o alla Confsport Italia A.S.D.R., per l'anno in corso. Ai fini del possesso del requisito di tesseramento farà fede la documentazione di adesione e tesseramento della società sportiva che dovrà essere presentata al Comitato Organizzatore.
9. A richiesta dei Giudici gli atleti dovranno esibire la tessera.
10. Il possesso della tessera A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R., dà diritto alla copertura assicurativa prescelta dalla Associazione o Società Sportiva Dilettantistica, al momento della richiesta, nelle forme previste in polizza.
11. Le Società potranno stampare direttamente le tessere degli atleti dal portale <http://confsportitalia.isprint.it/portale>.
12. Le Società riportate al punto 10 potranno utilizzare le tessere A.S.I. già in loro possesso.
13. Gli atleti non in regola con il tesseramento saranno tassativamente esclusi dalle manifestazioni.

14. Le Società sono tenute ad iscrivere i propri atleti, tecnici e/o dirigenti accompagnatori esclusivamente attraverso il portale <http://confsportitalia.isprint.it/portale> entro la scadenza prevista per la manifestazione.
15. Le Società sono tenute ad iscrivere i propri atleti e ALMENO UN TECNICO O DIRIGENTE ACCOMPAGNATORE entro la scadenza prevista e, laddove non fosse specificato:

#### A. ISCRIZIONE ALLA GARA

- ❖ Entro 20 giorni prima della data di inizio della manifestazione (es. data inizio sabato iscrizione entro la mezzanotte del mercoledì della settimana antecedente la gara).
- ❖ 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 della Confsport Italia A.S.D.R., 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 della Confsport Italia A.S.D.R., 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 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).

16. **IN CAMPO GARA POSSONO ESSERE PRESENTI SOLO DUE ISTRUTTORI PER OGNI ASSOCIAZIONE PURCHÉ IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO E IN POSSESSO DI REGOLARE PASS PER POTER ACCEDERE AL CAMPO GARA.**
17. **ALL'IMPIANTO POTRANNO ACCEDERE ESCLUSIVAMENTE LE PERSONE IN POSSESSO DI REGOLARE PASS.**
18. **DURANTE LE GARE E LE PREMIAZIONI È TASSATIVAMENTE VIETATO ENTRARE IN CAMPO GARA PER SCATTARE FOTO.**
19. **SANZIONI POTRANNO ESSERE PRESE VERSO LE SOCIETÀ CHE NON RISPETTERANNO O FARANNO RISPETTARE DAI PROPRI TESSERATI E ACCOMPAGNATORI QUANTO PREVISTO AGLI ARTT. 16), 17) e 18).**
20. Le varie fasi delle manifestazioni saranno giudicate da giudici dell'A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R..
21. Le decisioni ed i provvedimenti adottati dagli organi deputati dallo Statuto della Confsport Italia A.S.D.R. o 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./Confsport Italia A.S.D.R..
22. 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./Confsport Italia A.S.D.R..
23. Per i limiti di età e per la certificazione medica il Settore demanda a quanto previsto dai singoli Regolamenti di sezione.
24. Una società affiliata all'A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R. 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./Confsport Italia A.S.D.R., con termine al 31 gennaio 2020. Tale tesseramento assume la denominazione di "prestito".
25. La società che riceve l'atleta in prestito è obbligata al tesseramento dello stesso all' A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R. con la nuova società. Gli interessati devono far pervenire, entro il termine ultimo stabilito per il prestito alla Confsport Italia A.S.D.R., 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.
26. Non vi è limitazione nel numero di atleti che possono essere concessi o ricevuti in prestito da ogni singola società.
27. Non è possibile il prestito, tra società, di atleti che partecipano ad attività con la F.G.I..
28. Una Società che si associa all'A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R. 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 2020-2021, a cambiare società di appartenenza attraverso il rilascio di un **nulla osta** che consenta alla nuova società di tesserarli per la medesima disciplina sportiva.
29. 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./Confsport Italia A.S.D.R..
30. Il Presidente della Società, con l'adesione all'A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R., 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./Confsport Italia A.S.D.R. 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./Confsport Italia A.S.D.R. per infortuni non rimborsati dalla Compagnia Assicuratrice.
31. 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 la Confsport Italia A.S.D.R. e l'ASI 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 della Confsport Italia A.S.D.R. o in ultima analisi della F.G.I.**

## Sezione Ginnastica Artistica Femminile e Maschile

Quote anno sportivo 2020 e valide anche per il 2021

### QUOTA ADESIONE E TESSERAMENTO ANNI 2020 e 2021

Adesione all'A.S.I./Conf sport Italia A.S.D.R. (comprensiva del tess.to del Presidente e di 2 Dirigenti con assicurazione – Polizza A)	Gratuita, inserire codice PRM-DSN
Tesseramento Dirigenti, Tecnici e Ufficiali di Gara – Polizza B	€ 16,00
Tesseramento soci/atleti (con assicurazione) – Polizza A	€ 3,80
Tesseramento soci/atleti (con assicurazione) – Polizza B	€ 5,80
Tesseramento soci (con assicurazione) – solo per i Circoli Ricreativi	€ 2,00

### PARTECIPAZIONE MANIFESTAZIONE COPPA ITALIA

Partecipazione atleti Coppa Italia	€ 10,00
Ritardata iscrizione atleti (come da regolamento)	da € 2,00 a € 30,00

### CONTRIBUTO PER ACCESSO ALLA GIUSTIZIA FEDERALE

Reclami e preannunci reclami sul campo-gara (da consegnare all'Ufficiale di Gara)	€ 50,00
-----------------------------------------------------------------------------------	---------

### Modalità versamenti quote ADESIONE – TESSERAMENTO - ISCRIZIONE CAMPIONATI E TASSE GARA

- Attraverso carta di credito sul portale.
  - Creazione di un “**portafoglio**” sul portale Conf sport Italia. Le Società che ne faranno richiesta potranno fare un versamento, che sarà caricato come credito, a mezzo:
    - c.c.p. n. 54776000 intestato alla Conf sport Italia specificando dettagliatamente la causale;
    - a mezzo bonifico bancario intestato alla Conf sport Italia specificando dettagliatamente la causale – codice IBAN IT45W050340329800000005558;
    - a mezzo bonifico postale intestato alla Conf sport Italia specificando dettagliatamente la causale – codice IBAN IT30O0760103200000054776000.
- Dal pagamento non sono ammesse detrazioni.

Per le modalità di Adesione e Tesseramento si rimanda a quanto riportato nella Normativa Generale.



*In convenzione con:*



**COPPA ITALIA**  
**A.S.D. Vertigo Roma! – Via Antonio Segni, 15 – Ciampino (RM)**  
**12 – 13 Dicembre 2020**

La **Coppa Italia** è una manifestazione a carattere nazionale a cui possono partecipare tutti gli atleti tesserati regolarmente per l'anno in corso, ....

La manifestazione si svolgerà in un weekend:  
**12 - 13 Dicembre 2020**

La gara non pregiudica la partecipazione ai vari Campionati della A.S.I. da svolgersi nell'anno 2021.

La **Coppa Italia** prevede la partecipazione individuale e a squadre e si divide in:

- **Coppa Italia Serie A Femminile;**
- **Coppa Italia Serie B Femminile;**
- **Coppa Italia Élite Femminile;**
- **Coppa Italia Arcobaleno Femminile;**
- **Coppa Italia Esordienti Maschile;**
- **Coppa Italia Serie A maschile;**
- **Coppa Italia Élite Maschile**
- **Coppa Italia Acrobatic Jumps Maschile e Femminile.**

**Gli atleti potranno partecipare ad un solo livello, escludendo così tutti gli altri.**

**CRITERI PER LA PARTECIPAZIONE**

Per tutti i livelli sono ammessi gli atleti tesserati all'A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. o ad Enti convenzionati. Gli atleti che hanno partecipato ad un qualsiasi campionato A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R. e/o Federale nei mesi di dicembre, gennaio e febbraio 2020, **non** sono obbligati a ripetere lo stesso livello.

**NOTA:** La partecipazione alla manifestazione "Coppa Italia" è estesa anche agli atleti di altre regioni che non hanno avuto la possibilità di partecipare alla fase regionale.

**PREMIAZIONI**

Verrà stilata la classifica per ogni turno di gara. A ciascun atleta verrà data la medaglia di partecipazione e verranno premiati per fasce di merito i primi **9 atleti** per le categorie **Baby, Pulcini, Giovanissimi e Allievi**. Per le categorie **Ragazzi, Junior, e Senior e Autunno Cup ÉLITE Femminile**, verranno premiati i primi **3 atleti**.

# PROTOCOLLO PER IL CONTRASTO E CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DEL VIRUS COVID-19

## Coppa Italia 12 -13 Dicembre 2020

### PREMESSE

Sulla base dei riferimenti normativi dei vari DPCM, dell'Ufficio Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri e della Federazione Italiana Ginnastica il Settore Ginnastica dell'A.S.I. e la Confsport Italia A.S.D.R. e redigono il presente protocollo per il contrasto e contenimento della diffusione del virus Covid-19, da applicare durante la Coppa Italia.

### NORME GENERALI

- Il giorno della manifestazione gli atleti e i tecnici dovranno essere muniti di modulo di autocertificazione da consegnare già compilato al personale preposto.
- L'ingresso all'impianto sarà consentito esclusivamente agli atleti e ai tecnici, non è consentita la presenza del pubblico.
- Sarà consentito l'ingresso all'impianto esclusivamente alle persone in possesso di regolare pass.
- Prima dell'accesso all'impianto sarà rilevata la temperatura corporea che in ogni caso non dovrà essere superiore ai 37,5°.
- L'uso della mascherina è obbligatorio per l'accesso all'impianto. I tecnici dovranno indossare la mascherina per tutta la durata dell'evento, mentre per gli atleti, durante l'attività sportiva, non è necessario indossarla.
- Dovrà essere rispettata la distanza interpersonale di almeno 1 metro e in nessun caso sono consentiti assembramenti, sia all'interno della struttura che nelle aree esterne.
- All'interno della struttura saranno predisposti appositi distributori di detergenti a base alcolica a disposizione di atleti, tecnici, staff ecc...
- All'ingresso sarà disponibile una soluzione alcolica per l'igienizzazione delle borse e della suola delle scarpe.
- Tutti gli operatori, gli atleti e i tecnici hanno l'obbligo di disinfettare le mani sia all'entrata che all'uscita dall'impianto e ogni volta si rendesse necessario.
- Non è consentito consumare pasti all'interno della palestra di allenamento e degli spogliatoi.
- Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto - preferibilmente monouso - o con il braccio, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca.

### NORME DI COMPORTAMENTO PER GLI ATLETI

- Gli atleti dovranno portare una borsa personale con l'occorrenza per lo svolgimento dell'allenamento che dovrà essere riposto negli spogliatoi.
- Tutti gli indumenti (compreso le scarpe) e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale. Gli atleti e i tecnici dovranno avere un paio di ciabatte ad uso esclusivo per la palestra.
- In area gara, durante l'allenamento, dovrà essere rispettata la distanza interpersonale di **almeno 2 metri**.
- Evitare, nell'utilizzo di servizi igienici comuni, di toccare il rubinetto prima e dopo essersi lavati le mani, ma utilizzare salviette monouso per l'apertura e la chiusura dello stesso.
- Buttare subito negli appositi contenitori i fazzoletti di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.

## UTILIZZO DEGLI SPOGLIATOI

- Gli spogliatoi potranno essere utilizzati solo per riporre le borse personali. Non è consentito l'utilizzo delle docce.
- L'ingresso agli spogliatoi avverrà in modo scaglionato affinché non si creino assembramenti, in ogni caso le postazioni utilizzabili negli spogliatoi saranno contraddistinte da apposita segnaletica rispettando la distanza interpersonale di **almeno 1 metro.**

Si rende noto che il presente documento potrà essere aggiornato qualora pervenissero nuove comunicazioni dalle autorità preposte.

## AUTODICHIARAZIONE AI SENSI DEGLI ARTT. 46 E 47 D.P.R. N. 445/2000

**(la presente autodichiarazione deve essere firmata da ambedue i genitori per i ginnasti minorenni)**

Il/La sottoscritto/a \_\_\_\_\_, nato/a il \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_ a  
\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_), residente in \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_), via  
\_\_\_\_\_, identificata a mezzo \_\_\_\_\_ nr.  
\_\_\_\_\_, rilasciato da \_\_\_\_\_ in data \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_, utenza telefonica  
\_\_\_\_\_, mail \_\_\_\_\_ consapevole delle conseguenze  
penali previste dall'art. 76 dello stesso Decreto per le ipotesi di falsità in atti e dichiarazioni mendaci,

### DICHIARA

- |                                    |                                                                                                                                  |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> di essere | <input type="checkbox"/> non essere affetto da COVID-19;                                                                         |
| <input type="checkbox"/> di essere | <input type="checkbox"/> non essere sottoposto a regime di quarantena da parte delle autorità sanitarie;                         |
| <input type="checkbox"/> di essere | <input type="checkbox"/> non essere stato esposto a casi accertati o probabili o sospetti di COVID-19 negli ultimi<br>14 giorni; |

consapevole che in caso di risposta positiva non potrà accedere all'impianto se non in possesso di un certificato di guarigione.

Mi impegno ad informare il medico di famiglia in caso di:

- comparsa di temperatura oltre i 37.5°;
- esposizione a casi accertati o probabili o sospetti di COVID-19;
- qualsiasi sintomatologia (tosse, raffreddore, mal di gola, difficoltà respiratorie, dispnea da sforzo, stanchezza e dolori muscolari, dolori addominali, diarrea, perdita del gusto e/o dell'olfatto)

Mi impegno a rispettare le idonee misure di riduzione del rischio di contagio da COVID-19 come da linee guida istituzionali che mi sono state fornite.

Autorizzo la misura della temperatura corporea ad ogni ingresso presso l'impianto sportivo ai fini della prevenzione dal contagio da COVID-19, l'implementazione dei protocolli di sicurezza anti-contagio ai sensi dell'art. 1, n. 7, lett. d) del DPCM 11 marzo 2020, sino al termine dello stato d'emergenza.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 del GDPR (regolamento UE 2016/679).

Luogo e data \_\_\_\_\_

Firma

Preso visione della presente informativa, attesto il mio libero consenso al trattamento dei dati personali di mia figlia minore.

Firma padre \_\_\_\_\_

Firma madre \_\_\_\_\_

**AUTUNNO CUP**  
**SERIE A - FEMMINILE**

<b>TIPOLOGIA</b>	<b>Individuale</b>
<b>COMPOSIZIONE</b>	Il campionato prevede la partecipazione individuale su 3 o 4 attrezzi. Le ginnaste dovranno eseguire esercizi liberi con elementi scelti sulle tabelle del volteggio, delle parallele, della trave, e del corpo libero.
<b>ATTREZZI</b>	Volteggio (80 cm) Parallele Trave Alta (Allieve, Junior e Senior) Trave Bassa (Pulcine e Giovanissime) Corpo Libero
<b>CATEGORIE</b>	Pulcine: 2013-2012 Giovanissime: 2011-2010 Allieve: 2009-2008 Junior: 2007-2006 Senior: 2005 e precedenti
<b>CLASSIFICA</b>	Le ginnaste possono gareggiare in 3 o 4 attrezzi, l'esercizio alle parallele è facoltativo; il punteggio finale è dato dalla somma dei migliori 3 punteggi. Nella classifica generale saranno premiate le ginnaste secondo un criterio per fasce di merito oro, argento e bronzo, tranne nelle categorie Junior e Senior, inoltre verranno premiate anche le ginnaste sulle singole specialità. Le classifiche delle specialità saranno stilate a partire da 4 ginnaste partecipanti.
<b>FASI DEL CAMPIONATO</b>	<b>NAZIONALE</b>
<b>CRITERI PER LA PARTECIPAZIONE</b>	<b>Prova Unica</b> Possono partecipare tutte le ginnaste tesserate regolarmente per l'anno in corso. Le atlete che hanno partecipato ad un qualsiasi campionato Confsport A.S.D.R. e/o federale nei mesi di dicembre, gennaio e febbraio non sono obbligati a ripetere la stessa competizione.
<b>PROGRAMMA TECNICO</b>	GAF Autunno Cup Serie A 2020

# VOLTEGGIO (Coppa Italia Serie A)

Nome Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

	Pulcine		Giovanissime		Allieve		Junior		Senior	
	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00	6,50	7,00
<b>Salti A</b>	Capovolta rotolata	Capovolta saltata	Verticale + caduta supina	Verticale + spinta con arrivo supina	Verticale + spinta con arrivo supina	Verticale mani 80 cm + spinta con arrivo supino 100 cm	Verticale mani 80 cm + spinta con arrivo supino 100 cm	Ribaltata	Ribaltata	Ribaltata mani 80 cm e piedi 100 cm
<b>Salti B</b>		Framezzo senza fase di volo	Framezzo con fase di volo	Ruota con fase di spinta	Ruota con fase di spinta	Ruota mani 80 cm e arrivo 100 cm	Ruota mani 80 cm e arrivo 100 cm	- Rondata - Rondata in pedana + arrivo supino	- Rondata - Rondata in pedana + arrivo supino	- Rondata mani 80 cm e piedi 100 cm - Rondata in pedana + flic

# PARALLELE (Coppa Italia Serie A)

Nome Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

Gruppi Strutturali		0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
1	<b>Entrate e kippe</b>	Dalla pedana, saltare all'appoggio ritto frontale	Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale con partenza libera		Capovolta dietro di forza all'appoggio ritto frontale		Kippe infilata con una gamba in presa poplitea	Kippe
2	<b>Elementi circolari e slanci</b>		Slancio dietro unito sotto l'altezza dello staggio	Giro addominale dietro		Giro avanti o indietro con una gamba tesa infilata	Giro addominale avanti a gambe piegate	Tempo di capovolta sotto l'altezza dello staggio
3	<b>Passaggi di gamba e slanci</b>	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Dall'appoggio con gamba tesa infilata mezzo giro e riunire all'appoggio ritto frontale		Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato sotto lo staggio	- Slancio dietro unito all'altezza dello staggio - S.S. dall'appoggio slancio dietro e portarsi alla sospensione	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato all'altezza dello staggio
4	<b>Uscite</b>	Dall'appoggio discesa in capovolta avanti e arrivo in piedi	Dall'appoggio discesa in capovolta avanti, tenuta braccia flesse 3' e arrivo in piedi	Dall'appoggio slancio dietro e arrivo in piedi	S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio + fioretto a gambe divaricate	S.S. dall'oscillazione abbandonare dietro l'impugnatura e arrivo in piedi	- Fioretto - Fioretto con 180°	Salto dietro raccolto
5	<b>Bascole e oscillazioni</b>	Dall'appoggio con gamba tesa infilata bascule in presa poplitea con 2 oscillazioni intermedie	Dall'appoggio con gamba tesa infilata bascule in presa poplitea	Dall'appoggio bascule con una gamba tesa infilata	S.S. dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Dall'appoggio slancio dietro e posa dei piedi sullo staggio	S.S. dall'appoggio slancio dietro e portarsi alla sospensione	Fucks
6	<b>Cambi di fronte, di staggio e salite S.S.</b>	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Dall'appoggio con gamba tesa infilata mezzo giro e riunire all'appoggio ritto frontale	S.S. dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Dall'appoggio slancio dietro e posa dei piedi sullo staggio	- Da ritti saltare alla sospensione allo S.S - S.S. dall'oscillazione salire in capovolta a gambe tese	Mezza volta di petto
7	<b>Elementi di tenuta e slanci</b>	Dall'appoggio ritto frontale sollevare una gamba e poi l'altra oltre lo staggio	Dall'appoggio ritto frontale sollevare una gamba oltre lo staggio 3'	Dall'appoggio con gamba tesa infilata mezzo giro e riunire all'appoggio ritto frontale		Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato sotto lo staggio	Slancio dietro unito all'altezza dello staggio	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato all'altezza dello staggio
8	<b>Mix</b>		Slancio dietro unito sotto l'altezza dello staggio	Giro addominale dietro	- S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio	Giro avanti o indietro con una gamba tesa infilata	-Da ritti saltare alla sospensione allo S.S - Giro addominale avanti a gambe piegate	Kippe S.I. o S.S.
<b>BONUS:</b> Verrà assegnato un bonus di 0,30 alle ginnaste che eseguiranno un elemento nelle caselle colorate (PULCINE E GIOVANISSIME) 2 elementi nelle caselle colorate (ALLIEVE) 3 elementi nelle caselle colorate (JUNIOR E SENIOR).								

# TRAVE (Coppa Italia Serie A)

Nome Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

Gruppi Strutturali	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
1 Piroette	½ giro su due avampiedi		½ giro (180°) in passè	½ giro in passè + ½ giro sugli avampiedi	½ giro con gamba tesa avanti a 45°	½ giro in passè + ½ giro in passè	- 1 giro in passè (360°) - ½ giro con gamba impugnata - ½ giro con gamba 90°
2 Serie ginnica	Pennello + Pennello con cambio delle gambe in volo	Pennello con cambio delle gambe in volo + Pennello con cambio delle gambe in volo	Pennello + Salto Raccolto		Collegare un salto A + pennello	Collegare un salto B + pennello	Collegate due salti A diversi tra loro oppure A + B
3 Serie Mista		Posizione accosciata: a piedi uniti pari elevare il bacino verso la verticale (gambe a raccolta) + pennello	Verticale in divaricata sagittale + un salto spinta 2 piedi		Verticale di slancio + un salto spinta 2 piedi	- Salto del gatto + ruota - Ponte + rovesciata indietro + un salto spinta 2 piedi	- Rovesciata avanti + un salto spinta 2 piedi - Rovesciata indietro + un salto spinta 2 piedi
4 Uscite	- Pennello - Salto Raccolto - Salto carpiato e/o divaricato (apertura 90°)	Ruota	- Salto carpiato e/o divaricato (apertura 180°) - Verticale unita sul piano sagittale e discesa laterale	Pennello con 1 giro	- Rondata con mani all'estremità della trave - Ribaltata mani all'estremità della trave	Ruota sulla trave + pennello in uscita	- Salto raccolto avanti (da ferme o con battuta) - Salto raccolto indietro
5 Entrate	- Entrata in ginocchio sulla trave (trave bassa) - Entrata in accosciata sulla trave, con uso delle mani (trave bassa)	Entrata in punta alla trave, arabesque di passaggio (trave bassa)	- Entrata in arabesque 2" (trave bassa) - Entrata in squadra divaricata di passaggio	- Entrata in squadra divaricate tenuta 2" - Entrata framezzo	- Entrata in spaccata frontale o sagittale - Capovolta dietro sotto alla trave (trave alta)		Capovolta avanti con arrivo libero
6 Salti ginnici spinta 1 o 2 piedi		Salto Raccolto	- Enjambée (apertura min 90°) - Sissonne (apertura min 90°)	- Salto carpiato e/o divaricato (apertura 90°) - Pennello trasversale	- Pennello ½ giro - Salto raccolto trasversale	Un salto A	Un salto B o C (anche trasversale)
7 Acro avanti	Posizione accosciata: a piedi uniti pari elevare il bacino verso la verticale (gambe a raccolta)		Posizione accosciata: a piedi uniti pari elevare il bacino in verticale (gambe a raccolta)	Verticale sforbiciata	- Verticale di slancio (gambe unite in verticale) - Capovolta avanti arrivo in piedi	- Tic Tac - Ruota	Rovesciata avanti
8 Acro indietro Equilibri	Equilibrio in passè 2"		- Candela tenuta 2", partenza in piedi, ritorno seduti - Equilibrio gamba tesa avanti 45° tenuta 2"	- Candela tenuta 2", partenza in piedi, ritorno in piedi - Posizione in passè relevè tenuta 2"	- Capovolta indietro con arrivo libero - Ponte	Ponte + rovesciata indietro	Rovesciata indietro

**BONUS:** Verrà assegnato un bonus di 0,30 alle ginnaste che eseguiranno un elemento nelle caselle colorate (PULCINE E GIOVANISSIME) 2 elementi nelle caselle colorate (ALLIEVE) 3 elementi nelle caselle colorate (JUNIOR E SENIOR).

# CORPO LIBERO (Coppa Italia Serie A)

Nome Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

Gruppi Strutturali		0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
<b>1</b>	<b>Piroette</b>	½ giro (180°) gamba tesa avanti a 45°	½ giro in passè + ½ giro in passè	1 giro in passè	- ½ giro gamba tesa avanti a 90° - 1 giro in passè + ½ giro in passè	1 giro gamba tesa avanti a 45°	- ½ giro impugnando gamba libera (apertura 180°) - ½ giro gamba teso 90°	- 1 giro e mezzo in passè - 2 giri in passè
<b>2</b>	<b>Serie ginnica</b>	Chassè + Salto del gatto	Chassè + Sforbiciata	Salto del gatto + Sforbiciata	Enjambeè (apertura min 90°) + Sforbiciata tesa		Collegare due salti A diversi tra loro	Collegare un salto A + B
<b>3</b>	<b>Acro 1</b>	Capovolta avanti con partenza ed arrivo libero	Capovolta avanti con partenza ed arrivo in piedi	Sforbiciata in verticale	- Ruota - Tic tac	- Ruota spinta - Rovesciata avanti	- Ribaltata a 1 gamba - Ribaltata a 2 gambe - Flic avanti	- Ruota senza mani - Salto avanti raccolto (anche dalla ribaltata)
<b>4</b>	<b>Acro 2</b>	Candela con o senza aiuto delle mani	- Capovolta indietro con partenza ed arrivo libero - Ponte con elevazione della gamba 90°	- Ponte + rovesciata - Capovolta indietro con partenza ed arrivo in piedi	Capovolta indietro alla verticale (braccia flesse)	- Rovescia indietro - Capovolta indietro alla verticale (braccia tese)	- Da ferme flic indietro smezzato - Rondata + salto pennello	- Da ferme flic indietro unito
<b>5</b>	<b>Salti ginnici spinta 1 piede</b>		Sforbiciata		- Enjambeè (apertura min 90°) - Enjambeè laterale (apertura min 90°)		- Un salto A - Salto del gatto con ½ giro	Un salto B o C
<b>6</b>	<b>Salti ginnici spinta 2 piedi</b>		Salto Raccolto	Salto raccolto con ½ giro	- Enjambeè sul posto (apertura min 90°) - Sissonne (apertura min 90°)		- Un salto A - Cosacco con ½ giro (180°)	Un salto B
<b>7</b>	<b>Combinazioni acro</b>	Capovolta + spinta piedi uniti salita a gambe flesse o tese divaricate in verticale	Capovolta + spinta piedi uniti salita a gambe unite e tese in verticale	Verticale + capovolta (arrivo in piedi)		Rovesciata indietro + flic smezzato	- Rondata + flic - Ribaltata 1 + ribaltata 1	- Rondata + 2 flic - Rondata + salto raccolto (anche con flic) - Ribaltata 1 + ribaltata 2
<b>8</b>	<b>Serie mista</b>	Capovolta avanti + pennello	- Capovolta indietro + Salto raccolto	- Salto del gatto + verticale sforbiciata - Ponte + rovesciata + pennello	- Cosacco spinta 1 piede + ruota - Salto del gatto + verticale capovolta	Salto del gatto + rovesciata avanti	Rovesciata dietro + Sissonne	- Rondata + enjambeè sul posto - Rondata + salto carpiato e/o divaricato

**BONUS:** Verrà assegnato un bonus di 0,30 alle ginnaste che eseguiranno un elemento nelle caselle colorate (PULCINE E GIOVANISSIME) 2 elementi nelle caselle colorate (ALLIEVE) 3 elementi nelle caselle colorate (JUNIOR E SENIOR).

## **INDICAZIONI PER I TECNICI**

- Per gli attrezzi Corpo Libero, Parallele e Trave i valori di partenza sono:
  - Pulcine punti 14,00
  - Giovanissime punti 15,00
  - Allieve punti 16,00
  - Junior e Senior punti 17,00.
- Le ginnaste possono gareggiare in 3 o 4 attrezzi, l'esercizio alle parallele è facoltativo, il punteggio finale è dato dalla somma dei migliori 3 punteggi.
- Ogni categoria ha un punteggio massimo da rispettare, la ginnasta può superare il punteggio massimo della sua categoria senza avere penalità.
- L'esercizio deve essere composto da 7/8 elementi, uno per riga.
- L'esercizio con meno di 7 elementi avrà una penalità di 0,50 (Penalità aggiuntiva).
- All'interno di alcune celle si può scegliere uno tra più elementi.
- Si possono utilizzare coulotte o fuseaux, purché dello stesso colore del body.

### **VOLTEGGIO**

- Esecuzione di due salti, uno salto per riga. Il punteggio finale è dato dal migliore dei due salti.
- Verrà assegnato un Bonus di 0,30 alle ginnaste che presenteranno due salti differenti, di gruppi differenti, di massimo valore per la categoria di appartenenza.
- La ginnasta può eseguire anche i salti di maggior valore rispetto la sua categoria, ma il punteggio di partenza rimane quello della categoria di appartenenza.
- Dove non specificato, l'arrivo della ruota è frontale.
- È obbligatorio dichiarare il salto da eseguire.
- Se la ginnasta non ha toccato la pedana può ripetere il salto senza alcuna penalità.
- Se la ginnasta ha toccato la pedana può ripetere il salto con una penalità di 1 punto (Penalità Aggiuntiva).
- Nel caso il primo salto risulti nullo, la ginnasta può ripetere lo stesso salto solo se questo non era riconoscibile dalla giuria, altrimenti la ginnasta deve eseguire necessariamente il 2° salto dichiarato.

### **PARALLELE**

- La ginnasta può eseguire 7/8 elementi a scelta, uno per riga.
- Non è permesso ripetere celle con la stessa dicitura.
- Verrà assegnato un bonus di 0,30 alle ginnaste che eseguiranno un elemento nelle caselle colorate (PULCINE E GIOVANISSIME), 2 elementi nelle caselle colorate (ALLIEVE), 3 elementi nelle caselle colorate (JUNIOR E SENIOR).

### **TRAVE**

- La ginnasta può eseguire 7/8 elementi a scelta, uno per riga.
- L'esercizio alla trave dovrà avere una durata massima di 1' 30". La penalità per fuori tempo è di 0,10 (Penalità Aggiuntiva).
- Tutte le entrate possono essere eseguite con l'ausilio di uno step o pedana.
- La spinta per le uscite con salti artistici possono essere effettuate solo a 2 piedi, da ferma o con la battuta.
- I salti artistici si intendono con apertura a 180° dove non specificato.
- Nelle serie ginniche e miste, ove possibile, è permesso cambiare l'ordine degli elementi.
- Le serie ginniche e miste eseguite con sbilanciamenti tra i due salti vengono sempre assegnate. La penalità per interruzione di serie è di 0,30.
- Se la ginnasta cade tra un elemento e l'altro la serie ginnica o mista non verrà riconosciuta. La ginnasta può ripetere interamente la serie.

- Il salto artistico singolo non può essere lo stesso usato nella serie ginnica, ma è permesso ripetere lo stesso salto in posizione trasversale (es.: cosacco + pennello e cosacco trasversale).
- Salti artistici di valore A: cosacco spinta 1 piede, cosacco, salto del gatto, sissonne, enjambeè (gamba flessa e stendo avanti), carpiato unito.
- Salti artistici di valore B: enjambeè (gamba tesa avanti), enjambeè spinta a due piedi, carpiato divaricato, fouetté, raccolto ½ giro, cosacco ½ giro, salto del gatto ½ giro.
- Salti artistici di valore C: enjambeè spinta a due piedi con ½ giro, carpiato divaricato con ½ giro, enjambeè cambio, Johnson, montone, pennello con un giro, salto del gatto con un giro, salto raccolto con un giro.
- Nell'esercizio si può ripetere lo stesso salto artistico o elemento acrobatico al massimo 2 volte.
- Verrà assegnato un bonus di 0,30 alle ginnaste che eseguiranno un elemento nelle caselle colorate (PULCINE E GIOVANISSIME) 2 elementi nelle caselle colorate (ALLIEVE) 3 elementi nelle caselle colorate (JUNIOR E SENIOR).

### **CORPO LIBERO**

- La ginnasta può eseguire 7/8 elementi a scelta, uno per riga.
- L'esercizio al corpo libero dovrà avere una durata massima di 1' 30". La penalità per fuori tempo è di 0.10 (Penalità Aggiuntiva).
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere anche cantato. La musica non può essere sfumata dal tecnico durante la gara.
- Nella serie ginnica è possibile effettuare dei passaggi di danza collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli saltelli, chassé, tour chaine).
- Nelle serie ginniche e miste, ove possibile, è permesso invertire l'ordine degli elementi.
- Dove non specificato, i salti artistici si intendono con apertura a 180°.
- Salti artistici di valore A: salto del gatto, cosacco, enjambeè, enjambeè laterale, cosacco spinta 1 piede, carpio unito o divaricato, enjambeè spinta a due piedi, sissonne.
- Salti artistici di valore B: pennello con 1 giro, gatto con 1 giro, enjambeè cambio, johnson, montone, carpio ½ giro, enjambeè spinta a due piedi ½ giro, sissonne ad anello, raccolto 1 giro, cosacco 1 giro.
- Salti artistici di valore C: enjambeè cambio con ½ giro, Johnson con ½ giro, strug, enjambeè ad anello, enjambeè cambio ad anello
- Nell'esercizio si può ripetere lo stesso salto artistico e lo stesso elemento acrobatico al massimo 2 volte.
- Verrà assegnato un bonus di 0,30 alle ginnaste che eseguiranno un elemento nelle caselle colorate (PULCINE E GIOVANISSIME) 2 elementi nelle caselle colorate (ALLIEVE) 3 elementi nelle caselle colorate (JUNIOR E SENIOR).

**COPPA ITALIA**  
**SERIE B**

<b>TIPOLOGIA</b>	<b>Individuale</b>
<b>COMPOSIZIONE</b>	Partecipazione Individuale
<b>ATTREZZI</b>	Volteggio (60 cm) Parallele Mini Trampolino (40 cm, con/senza rincorsa su panca) Trave Bassa Corpo Libero
<b>CATEGORIE</b>	Pulcine: 2013-2012 Giovanissime: 2011-2010 Allieve: 2009-2008 Ragazze: 2007 e precedenti
<b>CLASSIFICA</b>	Al termine di ogni turno verranno stilate le classifiche per ogni categoria di ogni livello, premiando per fasce di merito le prime 9 ginnaste categoria Pulcine, Giovanissime e Allieve e le/i prime/i 3 ginnaste/i categoria Junior e Senior. Nelle classifiche di specialità dei 5 attrezzi saranno premiate le ginnaste secondo un criterio per fasce di merito oro, argento e bronzo, tranne nella categoria Ragazze. La classifica All Around verrà stilata sommando i 4 migliori punteggi.
<b>FASI DEL CAMPIONATO</b>	<b>NAZIONALE</b>
<b>CRITERI PER LA PARTECIPAZIONE</b>	Prova Unica Possono partecipare tutte le ginnaste tesserate regolarmente per l'anno in corso. Le atlete che hanno partecipato ad un qualsiasi campionato Confsport A.S.D.R. e/o federale nei mesi di dicembre, gennaio e febbraio non sono obbligati a ripetere la stessa competizione.
<b>PROGRAMMA TECNICO</b>	GAF Programma Autunno Cup Serie B

# VOLTEGGIO (Coppa Italia Serie B Specialità)

Nome Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

	Pulcine		Giovanissime		Allieve		Ragazze	
	13,00	13,50	14,00	14,50	15,00	15,50	16,00	16,50
<b>A</b>	Capovolta Rotolata	Capovolta Saltata	Battuta + salita a gambe flesse + distensione in verticale e arrivo supino	Verticale + caduta e arrivo supino	Verticale + caduta e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino	Ribaltata
<b>B</b>	Salto pennello	Salto a raccolta	Capovolta saltata	Tuffo	Tuffo	Ruota	Ruota laterale	Rondata

# PARALLELE (Coppa Italia Serie B Specialità)

Nome Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

Gruppi Strutturali		0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
1	<b>Entrate</b>	Dalla pedana, saltare all'appoggio ritto frontale	Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale con partenza libera	Capovolta dietro di forza all'appoggio ritto frontale	Kippe infilata con una gamba in presa poplitea	Kippe
2	<b>Elementi circolari</b>		Giro addominale dietro	Giro avanti o dietro con una gamba tesa infilata	Giro addominale avanti a gambe piegate	Tempo di capovolta sotto l'altezza dello staggio
3	<b>Passaggi di gamba e slanci</b>	Slancio dietro unito sotto l'altezza dello staggio	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	S.S. dall'oscillazione salire in capovolta a gambe tese	Slancio dietro unito o a gambe divaricate e corpo squadrato all'altezza dello staggio
4	<b>Uscite</b>	Dall'appoggio discesa in capovolta avanti e arrivo in piedi	Dall'appoggio discesa in capovolta avanti, tenuta braccia flesse 3" e arrivo in piedi	Dall'appoggio slancio dietro e arrivo in piedi	- S.S. dall'oscillazione abbandonare dietro l'impugnatura e arrivo in piedi - S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio + fioretto	Fioretto S.I. o S.S.
5	<b>Cambi di fronte, di staggio e salite S.S.</b>	Dall'appoggio ritto frontale sollevare una gamba oltre lo staggio 3"		Dall'appoggio con gamba tesa infilata mezzo giro e riunire all'appoggio ritto frontale	S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio e passaggio S.S.	- Da ritte saltare alla sospensione allo S.S. - Dall'appoggio slancio dietro e posa dei piedi sullo staggio
6	<b>Elementi di tenuta e slanci</b>	Dall'appoggio ritto frontale sollevare una gamba oltre lo staggio 3"	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato sotto lo staggio	Slancio dietro unito o a gambe divaricate e corpo squadrato all'altezza dello staggio
7	<b>Bascole e oscillazioni</b>	Dall'appoggio con gamba tesa infilata bascule in presa poplitea con 2 oscillazioni intermedie	Dall'appoggio con gamba tesa infilata bascule in presa poplitea	S.S. dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	S.S. dall'appoggio slancio dietro e portarsi alla sospensione	S.S. dall'appoggio slancio dietro e salire in capovolta a gambe tese
8	<b>Mix</b>		- Giro addominale dietro - Dall'appoggio con gamba tesa infilata mezzo giro e riunire all'appoggio ritto frontale	Giro avanti o dietro con una gamba tesa infilata	- S.S. dall'oscillazione salire in capovolta a gambe tese - Fucks	Kippe allo S.S

# TRAVE BASSA (Coppa Italia Serie B Specialità)

Nome Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

Gruppi Strutturali	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
1 <b>Entrate</b>	-Salire in punta o laterale, passo e riunire sulla trave  -Di lato, posa delle mani sulla trave, saltare a piedi uniti, arrivo in ginocchio	-Entrata laterale, posa delle mani sulla trave, salto a piedi uniti e arrivo massima accosciata -Entrata in Arabesque di passaggio	-Entrata laterale, seduta sulla trave, mani dietro al bacino, posa successiva delle gambe flesse o tese sulla trave	-Due passi battuta in pedana salto pennello	- Entrata da ferma Arabesque 2" -Squadra di passaggio	-Spaccata frontale -Squadra divaricata 2"(salita libera)
2 <b>Serie Ginnica</b>	Pennello + Pennello	Pennello + Salto raccolto	Sissonne (apertura min 90°) + Salto raccolto	Collegare un salto A + pennello	Enjambeè spinta 2 piedi (apertura min 90°) + Salto cosacco	Collegare due salti A oppure A +B
3 <b>Acro</b>	In posizione accosciata, spinta e sollevare il bacino verso la verticale	Candela (partenza e arrivo libero)	- Slancio in verticale con cambio di gamba	- Verticale in divaricata sagittale	- Verticale unita - Ruota	- Ponte + rovesciata indietro - Rovesciata avanti - Rovesciata indietro
4 <b>Piroette</b>	½ giro su due piedi in relevè	½ giro su due piedi in relevè + passo ½ giro su due piedi in relevè	½ giro in passè (180°)		½ giro (180°) in passè + ½ giro sugli avampiedi	1 giro in passè
5 <b>Coreografia</b>	Coreografia di braccia in posizione accosciata (in 8 tempi)		Coreografia di gambe e braccia con schiena a contatto con la trave (in 8 tempi)	Coreografia di gambe e braccia con pancia a contatto con la trave (in 8 tempi)	Coreografia di braccia e serie di passi in senso trasversale (in 8 tempi)	
6 <b>Salti ginnici spinta a 1 o 2 piedi</b>		Enjambeè spinta 2 piedi(apertura min 90°)	Pennello trasversale	-Pennello ½ giro -Raccolto trasversale	Un salto A	Un salto B
7 <b>Acro &amp; Equilibri</b>	- Equilibrio 2" gamba 45	- Da in piedi, sdraiarsi sulla trave e ritorno in piedi	- Capovolta avanti partenza e arrivo libero - Equilibrio in arabesque 2" (apertura minimo 45°)	- Capovolta indietro partenza e arrivo libero - Equilibrio 2" gamba 90°	- Ponte - Equilibrio in Arabesque 2"(apertura min 90°)	Equilibrio 2" in orizzontale
8 <b>Uscite</b>		- Salto Raccolto - Salto carpiato e/o divaricato (apertura min 90°)	- Salto pennello con ½ giro - Slancio verso la verticale e discesa laterale a piedi uniti	Ruota	- Salto pennello con 1 giro - Salto carpiato e/o divaricato	- Rondada con le mani all'estremità della trave - Ruota sulla trave + pennello in uscita

# CORPO LIBERO (Coppa Italia Serie B Specialità)

Nome Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

Gruppi Strutturali		0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
1	<b>Piroette</b>	½ giro in passè	½ giro in passè + ½ giro su due piedi in releveè	1 giro in passè	½ giro con gamba tesa avanti a 45°	1 giro con gamba tesa avanti a 45°	1 giro (360°) in passè + ½ giro in passè
2	<b>Serie Ginnica</b>	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Sforbiciata	Enjambeè + enjambeè anche laterale (apertura min 90°)	Enjambeè + sforbiciata	Collegare due salti valore A	Collegare due salti A + B
3	<b>Mobilità articolare</b>	Seduta a gambe divaricate, petto a terra 2"	Staccata sagittale o frontale senza l'aiuto delle mani	Ponte	Tic Tac	- Rovesciata avanti - Rovesciata dietro	Flic smezzato
4	<b>Preacro</b>	Capovolta avanti o indietro, partenza ed arrivo in piedi	Verticale sforbiciata	- Verticale e capovolta avanti arrivo in piedi - Capovolta alla verticale a braccia flesse	- Verticale ½ giro - Capovolta alla verticale a braccia tese	- Ribaltata a 1 - Ruota senza mani	- Ribaltata a 2 - Flick avanti - Salto avanti raccolto
5	<b>Salti ginnici</b>	Salto Pennello con ½ giro Salto raccolto con ½ giro	Sissonne (apertura min 90°)	Enjambeè sul posto (apertura min 90°)	Un salto valore A	Salto del gatto con ½ giro	Un salto valore B
6	<b>Serie Mista</b>	Candela con l'aiuto della mani + pennello	Capovolta + pennello	Capovolta saltata + pennello	Rondata + salto divaricato/carpato	Rondata + sissonne	Rondata + enjambeè spinta due piedi
7	<b>Acro</b>	Candela con aiuto delle mani	Candela senza aiuto delle mani	- Ruota - Ruota con una mano	Da ferma: presalto rondata + salto pennello	Ribaltata a 1 + Ruota	- Rondata + flick - Rondata + salto indietro raccolto
8	<b>Combinazioni acro</b>	Capovolta avanti + capovolta avanti	Capovolta dietro + candela 2"		Capovolta avanti + spinta piedi uniti salita a gambe flesse o divaricate in verticale	Verticale capovolta + verticale sforbiciata	- Rovesciata avanti + ruota - Rovesciata indietro + capovolta indietro alla verticale

# MINI TRAMPOLINO (Coppa Italia Serie B Specialità)

Nome Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

	Pulcine		Giovanissime		Allieve		Ragazze	
	13,00	13,50	14,00	14,50	15,00	15,50	16,00	16,50
<b>SALTI GINNICI</b>	2 salti pennello + 1 carpiato e/o divaricato (apertura min 90°) + Uscita salto pennello	2 Salti pennello + 1 salto raccolto + 1 salto enjambeè (apertura min 90°) + Uscita salto pennello	1 salto pennello + 1 salto enjambeè (apertura min 90°) + 1 salto cosacco + Uscita salto carpiato e/o divaricato (apertura min 90°)	1 salto pennello + 1 salto pennello ½ giro+ 1 salto pennello + 1 salto carpiato e/o divaricato apertura min 90°) + Uscita salto enjambeè spinta a due piedi, arrivo piedi uniti apertura min 90°)	1 salto pennello con ½ giro + 1 salto pennello + 1 salto pennello ½ giro + 1 salto pennello + Uscita salto carpiato e/o divaricato	1 salto pennello + 1 salto enjambeè con cambio (apertura min 90°) + 1 salto pennello + 1 salto cosacco + Uscita salto carpiato e/o divaricato	1 salto pennello ½ giro+ 1 salto cosacco + 1 salto pennello ½ giro + 1 salto pennello + Uscita pennello 1 giro	2 salti pennello + 1 salto enjambeè con cambio + 1 salto pennello + 1 salto raccolto + Uscita salto carpiato e/o divaricato
<b>SALTI ACROBATICI</b>	Pennello + capovolta saltata	Pennello + salita gambe flesse e distendere in verticale, caduta supina	Battuta sul trampolino + Rondata	A scelta: -Verticale + spinta -Battuta sul trampolino + rondata + caduta indietro supina	A scelta: -Flic avanti -Rondata (mani su panca) + salto pennello (rimbalzo sul trampolino)	A scelta: -Flic avanti + capovolta saltata  -Da ferma flic indietro smezzato	A scelta: -Salto avanti raccolto/carpiato -Da ferma flic indietro unito -Rondata salto indietro raccolto/carpiato -Da ferma flic smezzato + flic smezzato	A scelta:  -Salto avanti teso  -Flic avanti + verticale caduta supina  -Rondata + salto indietro teso

## **INDICAZIONI PER I TECNICI**

- Per gli attrezzi Corpo Libero, Parallele e Trave i valori della Nota di partenza sono:
  - Pulcine punti 13,50
  - Giovanissime punti 14,50
  - Allieve punti 15,50
  - Ragazze punti 16,50
- Le ginnaste possono gareggiare in tutte e 5 le specialità, oppure sceglierne minimo 3.
- Ogni categoria ha un punteggio massimo da raggiungere, la ginnasta può superare il punteggio massimo della sua categoria senza avere penalità.
- L'esercizio deve essere composto da un massimo di 8 elementi, uno per riga.
- L'esercizio con meno di 7 elementi avrà una penalità di 0,50 (Penalità Aggiuntiva)
- Si possono utilizzare coulotte o fuseaux, purché dello stesso colore del body.

### **VOLTEGGIO**

- La ginnasta deve eseguire due salti, uno salto per riga. Il punteggio finale è dato dalla media dei due salti.
- La ginnasta può eseguire anche i salti di maggior valore rispetto la sua categoria, ma il punteggio di partenza rimane quello della categoria di appartenenza.
- La ginnasta può eseguire i salti della categoria precedente; il valore di partenza sarà di un punto inferiore al salto di minor valore. (ES.: Ragazze salti da 16,00 e 16,50. Se esegue un salto delle Allieve partirà da 15,00.)
- Se la ginnasta non ha toccato la pedana può ripetere il salto una volta senza alcuna penalità.
- Se la ginnasta ha toccato la pedana può ripetere il salto con una penalità di 1 punto (Penalità Aggiuntiva)
- Dove non specificato, l'arrivo della ruota è frontale.

### **PARALLELE**

- La ginnasta può eseguire massimo 8 elementi a scelta, uno per riga.
- E' possibile scegliere un solo elemento per riga. All'interno di alcune celle si può scegliere uno tra più elementi.
- Non è permesso ripetere le celle con la stessa dicitura.

### **TRAVE**

- La ginnasta può eseguire massimo di 8 elementi a scelta, uno per riga.
- L'esercizio alla trave dovrà avere una durata massima di 1' 30". La penalità per fuori tempo è di 0,10 (Penalità Aggiuntiva)
- Tutte le entrate possono essere eseguite con l'ausilio di uno step o pedana.
- La spinta per le uscite con salti artistici possono essere effettuate solo a 2 piedi, da ferma o con la battuta.
- I salti artistici si intendono con apertura a 180° dove non specificato.
- Nelle serie dei salti, ove possibile, è permesso cambiare l'ordine degli elementi.
- Le serie ginnica eseguita con sbilanciamenti tra i due salti viene sempre assegnata. La penalità per interruzione di serie è di 0,30.
- Se la ginnasta cade tra un elemento e l'altro la serie ginnica non verrà riconosciuta. La ginnasta può ripetere interamente la serie ginnica.
- Nell'esercizio si può ripetere lo stesso salto artistico e lo stesso elemento acrobatico al massimo 2 volte.
- Salti artistici di valore A: cosacco spinta 1 piede, cosacco, salto del gatto, sissonne, enjambeè (gamba flessa e stendo avanti), carpiato unito
- Salti artistici di valore B: enjambeè (gamba tesa avanti), enjambeè spinta a due piedi, carpiato divaricato, fouetté, raccolto ½ giro, cosacco ½ giro, salto del gatto ½ giro.

## **MINITRAMPOLINO**

- Esecuzione di 2 salti, uno per riga. Il punteggio è dato dalla media dei due salti.
- Tutti i salti dovranno essere eseguiti con il mini trampolino posto in piano oppure leggermente inclinato (dai 10° ai 15°)
- Per i salti acrobatici è permessa una rincorsa su panca o tappetone lungo al massimo 4 mt.
- Il tappetone della zona di arrivo deve avere un'altezza di cm 40/50, lungo fino a 6 mt.
- È possibile eseguire un pennello di caricamento prima dell'inizio di ogni sequenza.
- La valutazione della sequenza verrà effettuata dal primo elemento eseguito.
- La sequenza dei salti artistici non può essere modificata.
- Le ginnaste possono eseguire anche sequenze di più alto valore rispetto alla categoria di appartenenza, mantenendo il punteggio della propria categoria.
- L'esecuzione di 1 pennello supplementare, invertire due salti oppure dimenticare un salto della sequenza comporta una penalità di 0,30 ogni volta.
- L'interruzione della sequenza è considerata una caduta e verrà penalizzata di 1 punto. La ginnasta dovrà riprendere la sequenza da dove è avvenuta l'interruzione.
- Dove non specificato, gli enjambeè, salti divaricato e/o carpiato e gli enjambeè cambio si intendono con apertura a 180°.

## **CORPO LIBERO**

- La ginnasta può eseguire massimo 8 elementi a scelta, uno per riga.
- L'esercizio al corpo libero dovrà avere una durata massima di 1' 30". La penalità per fuori tempo è di 0.10 (Penalità Aggiuntiva)
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere anche cantato. La musica non può essere sfumata dal tecnico durante la gara.
- Nella serie ginnica è possibile effettuare dei passaggi di danza collegati direttamente o indirettamente.
- Nelle serie miste o acro gli elementi vanno collegati direttamente senza passi intermedi.
- Nelle serie ginniche e miste è permesso invertire l'ordine degli elementi.
- Dove non specificato, i salti artistici si intendono con apertura a 180°.
- Salti artistici di valore A: salto del gatto, cosacco, enjambeè, enjambeè laterale, cosacco spinta 1 piede, carpio unito o divaricato, enjambeè spinta a due piedi, sissonne.
- Salti artistici di valore B: pennello con 1 giro, gatto con 1 giro, enjambeè cambio, jhonson, salto girato, montone, carpio ½ giro, enjambeè spinta a due piedi ½ giro, sissonne ad anello, enjambeè spinta a due piedi ad anello, raccolto 1 giro, cosacco 1 giro.
- Nell'esercizio si può ripetere lo stesso salto artistico e lo stesso elemento acrobatico al massimo 2 vo

**COPPA ITALIA**  
**CAMPIONATO ÉLITE**  
**FEMMINILE**

<b>TIPOLOGIA</b>	<b>Individuale</b>
<b>COMPOSIZIONE</b>	Il campionato prevede la partecipazione individuale su tutti e 4 gli attrezzi. Le ginnaste dovranno eseguire esercizi liberi con elementi scelti sulle tabelle del volteggio, delle parallele, della trave e del corpo libero.
<b>ATTREZZI</b>	Volteggio (80 - 125 cm) Parallele Trave Alta Corpo Libero
<b>CATEGORIE</b>	Pulcine: 2013-2012 Giovanissime: 2011-2010 Allieve: 2009-2008 Junior: 2007-2006 Senior: 2005 e precedenti
<b>CLASSIFICA</b>	Al termine di ogni turno verranno stilate le classifiche per ogni categoria di ogni livello, premiando per fasce di merito le/i prime/i 9 ginnaste/i categoria Pulcine, Giovanissime e Allieve e le/i prime/i 3 ginnaste/i categoria Junior e Senior.
<b>FASI DEL CAMPIONATO</b>	<b>NAZIONALE</b>
<b>CRITERI PER LA PARTECIPAZIONE</b>	Prova Unica Possono partecipare tutte le ginnaste tesserate regolarmente per l'anno in corso. Le atlete che hanno partecipato ad un qualsiasi campionato Confsport A.S.D.R. e/o federale nei mesi di dicembre, gennaio e febbraio non sono obbligati a ripetere la stessa competizione.
<b>PROGRAMMA TECNICO</b>	GAF Programma Autunno Cup Élite * *Rispetto al programma del campionato Élite 2019-2020, nell'Autunno Cup Élite sono semplificate le esigenze e i bonus



## Coppa Italia ÉLITE (Pulcine – Giovanissime)

		NOTA D	BONUS	ELEMENTI NON CODIFICATI (valore A)
<b>VOLTEGGIO</b>	Tappetoni a 80 cm. Due salti differenti (1 avanti e 1 dietro) Punteggio finale dato dalla media dei 2 salti	<b>Avanti:</b> Capovolta saltata 13,50 Verticale spinta 14.00 Ribaltata 15.00 <b>Dietro:</b> Capovolta saltata 13,50 Ruota Laterale 14.00 Rondata 15.00	<b>Per i salti da 14.00 punti</b> Arrivo su tappeto supplementare da 20 cm + 0.30 <b>Per i salti da 15.00 punti</b> Arrivo su tappeto supplementare da 20 cm +0.50	
<b>PARALLELE</b>	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.	Una esigenza a scelta delle due 0,50 + 8 elementi di maggior valore inclusa l'uscita.  <b>Esigenze:</b> 1) Movimento circolare 2) 1 elemento codificato FIG	Slancio alla verticale a gambe divaricate + 0.50 (viene assegnato fino a 45° dalla verticale) Passaggio allo staggio superiore + 0.30 Uscita salto raccolto + 0.30	Entrata in capovolta Passaggio della gamba Mezzo giro Passaggio a piedi uniti da S.I. a S.S.(anche posa dei piedi alternata) Slancio unito e divaricato all'orizzontale Salita S.S. in capovolta, Mezza volta dall'appoggio Circolare: giro arrosto A/D Kippe infilo 1 gamba (anche con bascule) Bascule, Frustata Uscite: Dall'appoggio S.I. slancio dietro ed arrivo a terra , Dall'oscillazione S.S. lascio la presa dietro e arrivo a terra, Fioretto S.I./S.S.
<b>TRAVE</b>	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.	Una esigenza a scelta delle due 0,50 + 8 elementi di maggior valor inclusa l'uscita. <b>Esigenze :</b> 1) ½ Giro in passè 2) 2 Elementi acrobatico con posa delle mani in differenti direzioni (avanti e/o laterali e dietro)	Elemento C + 0,5 Giro + 0,50 (un giro in passè va automaticamente a soddisfare l'esigenza 1) Serie mista + 0.30 p	Uscita: Rondata con o senza mani Uscita: Pennello carpio Entrata in squadra Capovolta avanti Ponte Candela Capovolta dietro Verticale sagittale e/o unita di passaggio Pennello in estensione Salto Raccolto Pennello 180°
<b>CORPO LIBERO</b>	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.	Una esigenza a scelta delle due 0,50 + 8 elementi di maggior valor inclusa l'uscita. <b>Esigenze :</b> 1) serie ginnica come da codice FIG 2) Elementi acrobatici con volo con o senza mani, nelle differenti direzioni (avanti o dietro)	Serie mista + 0,30 Serie acrobatica avanti + 0,50 (esclusi rotolamenti e rovesciamenti, salti anche uguali) Serie di 2 giri con o senza passo + 0,30	Rovesciate a/d Sforbiciata a gambe tese Pennello raccolto 180° Ruota Capovolta a/d Ribaltata a 1 e 2 piedi vengono considerati elementi differenti

## Coppa Italia ÉLITE (allieve - junior - senior)

		NOTA D	BONUS	ELEMENTI NON CODIFICATI (valore A)
<b>VOLTEGGIO</b>	ALLIEVE: Tavola a 1 mt CDP FIG JUN/SEN: Tavola 1,25 mt CDP FIG Due salti (anche uguali) Vale il migliore. Una pedana valore del salto. Due pedane: -0.50 alla nota D	Massimo valore ALLIEVE: 3.00 A qualsiasi salto di maggior valore si attribuirà il punteggio di 3.00 Massimo valore JUN/SEN: 3.70 A qualsiasi salto di maggior valore si attribuirà il punteggio di 3.70	Esecuzione di due salti differenti + 0,30	
<b>PARALLELE</b>	Elementi permessi: A, B, C 8 elementi inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Due esigenze a scelta delle tre, ognuna 0,50 + 8 elementi di maggior valor inclusa l'uscita.  <b>Esigenze:</b> 1) Movimento circolare (min. orizzontale) 2) Passaggio allo staggio superiore 3) 4 elementi codificati FIG	Slancio alla verticale a gambe unite + 0,50 (viene assegnato solo se in verticale) Slancio alla verticale a gambe divaricate + 0,30 (viene assegnato solo se in verticale) Elemento del gruppo 3 + 0,50 (granvolte) 1 elemento dei gruppi 4 e 5 + 0,50 (piantata, stalder, fioretto stacco) Uscita salto teso + 0,30	Entrata in capovolta Passaggio a piedi uniti da S.I. a S.S. (anche posa dei piedi alternata) Mezza volta dall'appoggio Circolari: giro arrosto A/D Kippe infilo 1 gamba Bascule Frustata Uscita: Fioretto
<b>TRAVE</b>	Elementi permessi: A, B, C, D 8 elementi inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Due esigenze a scelta delle tre, ognuna 0,50 + 8 elementi di maggior valor inclusa l'uscita.  <b>Esigenze :</b> 1) Serie ginnica come da codice FIG 2) 1 Giro 3) Elementi acrobatici con differente direzioni (avanti, laterali, dietro).	Serie di due elementi acrobatici A + B + 0,30 Serie di due elementi acrobatici B + B + 0,50 Serie mista A + B + 0,30 Serie mista B + B + 0,50 <i>*Bonus della serie acro è valido anche per l'uscita.</i> <i>* 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
<b>CORPO LIBERO</b>	Elementi permessi: A, B, C, D 8 elementi inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta.	Due esigenze a scelta delle tre, ognuna 0,50 + 8 elementi di maggior valor inclusa l'uscita.  <b>Esigenze :</b> 1) serie artistica come da codice FIG 2) un elemento acro con ½ avvitamento o più 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 ginnica C + C + 0,30 Serie mista A + B + 0,30 Un avvitamento ½ avanti o indietro +0,50	Rovesciata avanti Rovesciata indietro

## **INDICAZIONI PER I TECNICI**

### **GENERALE**

- Per gli attrezzi Corpo Libero, Parallele e Trave il valore di partenza è dato dalla somma degli 8 elementi di maggior valore.
- Alla trave e al Corpo Libero la ginnasta deve eseguire almeno 3 elementi acrobatici e 3 artistici.
- L'esercizio con meno di 7 elementi avrà una penalità di 0,50 (Penalità aggiuntiva).
- Si possono utilizzare coulotte o fuseaux purché dello stesso colore del body.

### **VOLTEGGIO**

- È obbligatorio dichiarare il salto da eseguire.
- Se la ginnasta non ha toccato la pedana può ripetere il salto senza alcuna penalità.
- Nel caso il primo salto risulti nullo, la ginnasta può ripetere lo stesso salto solo se questo non era riconoscibile dalla giuria, altrimenti la ginnasta deve eseguire necessariamente il 2° salto dichiarato.

### **TRAVE**

- L'esercizio alla trave dovrà avere una durata massima di 1' 30". La penalità per fuori tempo è di 0,10 (Penalità Aggiuntiva).
- Tutte le entrate possono essere eseguite con l'ausilio di uno step o pedana.
- Le serie ginniche e miste eseguite con sbilanciamenti tra i due salti vengono sempre assegnate. La penalità per interruzione di serie è di 0,30.

### **CORPO LIBERO**

- L'esercizio al corpo libero dovrà avere una durata massima di 1' 30". La penalità per fuori tempo è di 0.10 (Penalità Aggiuntiva).
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere anche cantato. La musica non può essere sfumata dal tecnico durante la gara.

## **COPPA ITALIA ARCOBALENO**

<b>TIPOLOGIA</b>	<b>Partecipazione individuale e a squadre</b>
<b>COMPOSIZIONE</b>	Partecipazione individuale e squadre. Le ginnaste dovranno eseguiti esercizi liberi con elementi scelti sulle tabelle del volteggio, della trave e del corpo libero.
<b>ATTREZZI</b>	Volteggio da rialzo (tappetoni posti a 40 cm di h.) categoria Baby Volteggio (tappetoni posti a 40 cm di h.) tutte le categorie Trave bassa Corpo libero
<b>CATEGORIE</b>	Baby: 2015-2014 Pulcine: 2013-2012 Giovanissime: 2011-2010 Allieve: 2009-2008 Ragazze: 2007 e precedenti
<b>CLASSIFICA</b>	Al termine di ogni turno verranno stilate le classifiche per ogni categoria di ogni livello, premiando per fasce di merito li prime 9 ginnaste categoria Pulcine, Giovanissime e Allieve e le prime 3 ginnaste categoria Junior e Senior. Ai fini della classifica verranno sommati i tre migliori punteggi per ciascun attrezzo. Nella classifica generale saranno premiate tutte le squadre secondo un criterio di fasce di merito oro, argento e bronzo, tranne nella categoria Ragazze. Per la classifica individuale verranno sommati i tre punteggi, le ginnaste verranno premiate secondo un criterio di fasce di merito oro argento e bronzo, tranne nella categoria Ragazze.
<b>FASI DEL CAMPIONATO</b>	<b>NAZIONALE</b>
<b>CRITERI PER LA PARTECIPAZIONE</b>	Prova Unica Possono partecipare tutte le ginnaste tesserate regolarmente per l'anno in corso. Le atlete che hanno partecipato ad un qualsiasi campionato Confsport A.S.D.R. e/o federale nei mesi di dicembre, gennaio e febbraio non sono obbligati a ripetere la stessa competizione.
<b>PROGRAMMA TECNICO</b>	GAF Programma Autunno Cup Arcobaleno* *Rispetto al Trofeo Arcobaleno 2019-2020, l'Autunno Cup Arcobaleno non ha limiti di numero di ginnaste individuali partecipanti, inoltre, per Trave e Corpo libero non vi saranno elementi obbligatori, di conseguenza non verrà presa in considerazione la Penalità Aggiuntiva di 0,50.

## VOLTEGGIO (Coppa Italia Arcobaleno)

Nome Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

<b>Baby</b>	<b>Pulcine</b>	<b>Giovanissime</b>	<b>Allieve</b>	<b>Ragazze</b>
Capovolta rotolata Punti 16,00	Capovolta rotolata Punti 16,00	Capovolta Saltata Punti 16,00	Verticale Spinta Punti 16,00	Ribaltata Punti 16,00
Salto raccolto Punti 15,50	Pennello Punti 15,50	Salto divaricato 90° Punti 15,50	Ruota Punti 15,50	Rondata Punti 15,50
Pennello Punti 15,00	Framezzo senza fase di volo Punti 15,00	Capovolta rotolata Punti 15,00	Verticale Caduta Punti 15,00	Verticale Spinta oppure Ruota Punti 15,00

# TRAVE (Coppa Italia Arcobaleno)

Nome Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

	<b>Baby</b>	<b>Pulcine &amp; Giovanissime</b>	<b>Allieve &amp; Ragazze</b>
	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>
<b>1</b>	Entrata libera	- Entrata con un piede in punta alla trave oppure lateralmente (senza battuta) - Entrata in ginocchio o seduta, con l'aiuto delle mani	Entrata fianco alla trave, posa delle mani, salto e arrivo in massima accosciata Entrata con pedana, battuta e salto pennello Entrata in arabesque di passaggio
<b>2</b>	Salto pennello	Salto pennello con cambio delle gambe in volo Salto del gatto	Salto raccolto Salto Cosacco 45° Enjambée spinta a 1 o 2 piedi (apertura min 45°)
<b>3</b>	Equilibrio 2" in massima accosciata	Equilibrio 2" in passè sulla pianta del piede Equilibrio 2" in relevè, braccia libere	Equilibrio 2" gamba avanti laterale o indietro tesa 45° Equilibrio 2" in relevè, braccia in alto
<b>4</b>	Un passaggio in quadrupedia minimo 3 passi	Un passaggio in relevè minimo 3 passi	Un passaggio laterale, minimo 3 passi
<b>5</b>	Due slanci consecutivi avanti su pianta, minimo 45°	Slancio avanti sull'avampiede + slancio indietro, minimo 45°	Due slanci consecutivi laterali, minimo 45°
<b>6</b>	Posizione di massima raccolta con movimento in 4 tempi delle braccia	Posizione di contatto con addome con movimento in 4 tempi delle gambe	Posizione di contatto con glutei o dorso con movimento in 4 tempi delle gambe
<b>7</b>	Cambio di fronte passando per il piano trasversale	½ giro su due piedi in relevè a gambe tese o flesse	½ giro su due piedi in relevè + ½ giro su due piedi in relevè ½ giro in passè ½ giro in massima accosciata
<b>8</b>	Uscita: salto pennello in punta o laterale alla trave	Uscita: Salto raccolto Uscita: Salto divaricato 45° Uscita: Salto pennello con ½ giro	Uscita: Salto raccolto con ½ giro Uscita: Salto Divaricato e/o carpiato (apertura min 90°) Uscita: Ruota

# CORPO LIBERO (Coppa Italia Arcobaleno)

Nome Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

	<b>Baby</b>	<b>Pulcine &amp; Giovanissime</b>	<b>Allieve &amp; Ragazze</b>
	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>
<b>1</b>	Capovolta avanti con partenza e arrivo libero	Capovolta avanti con partenza e arrivo in piedi	Verticale + capovolta avanti (arrivo libero) Capovolta saltata
<b>2</b>	Capovolta indietro con partenza ed arrivo libero	Capovolta indietro, partenza libera ed arrivo in piedi, gambe divaricate	Capovolta indietro, partenza libera ed arrivo in piedi a gambe unite Capovolta indietro, da in piedi, partenza a gambe tese ed arrivo corpo proteso
<b>3</b>	Salto pennello	Salto pennello con ½ giro Salto raccolto Salto divaricato 45°	Salto cosacco, anche spinta un piede Salto enjambée spinta a due piedi 90° Salto sissonne 90° Salto raccolto con ½ giro
<b>4</b>	Salto del gatto	Salto del gatto con gamba sollevata 90° Sforbiciata min 90°	Salto del gatto con ½ o 1 giro Enjambée 90°
<b>5</b>	Candela con l'aiuto delle mani	Verticale sforbiciata Ruota	Ruota o ruota spinta (anche con una mano) Capovolta + coniglietto verticale unito o divaricato
<b>6</b>	Coniglietto + pennello	Candela + pennello Capovolta avanti + pennello	Verticale sagittale + pennello Ruota + pennello (senza passi, riunire direttamente i piedi alla fine della ruota)
<b>7</b>	Staccata sagittale o frontale con l'aiuto delle mani Schiaccio busto	Staccata sagittale senza l'aiuto delle mani Staccata frontale con l'aiuto delle mani - Ponte	Ponte anche con elevazione della gamba flessa Verticale (anche sagittale) + ponte
<b>8</b>	½ giro in passè	½ giro in passè + ½ giro in passè	1 giro (360°) in passè ½ giro con gamba tesa avanti a 45°

## **INDICAZIONI PER I TECNICI**

- Le ginnaste devono gareggiare nella categoria di appartenenza in base all'anno di nascita, fatta eccezione per la categoria Baby; le ginnaste della categoria Baby possono essere inserite in una squadra di Pulcine (massimo 2 ginnaste).
- È permessa anche la partecipazione individuale su ogni categoria.
- Le componenti delle squadre devono obbligatoriamente indossare body uguali.
- Si possono utilizzare coulottes o fuseaux purché dello stesso materiale e colore del body.
- Le ginnaste delle categorie Baby, Pulcine e Giovanissime possono eseguire anche gli elementi della colonna successiva senza alcuna detrazione o aumento di punteggio.
- Le ginnaste delle categorie Allieve e Ragazze possono eseguire anche gli elementi della colonna precedente ma avranno una detrazione di 0,30 ogni volta (Penalità Aggiuntiva).
- In nessun caso è permesso eseguire salti di due categorie precedenti.
- Per le categorie BABY è permesso il suggerimento senza alcuna penalità.
- Per la categoria PULCINE il suggerimento durante l'esercizio a corpo libero e trave prevede una penalità di 0,30 (Penalità Aggiuntiva).
- Per tutte le altre categorie, il suggerimento per tutto l'esercizio prevede una penalità di punti 0,50 (Penalità Aggiuntiva).

### **VOLTEGGIO**

- La ginnasta deve eseguire 2 salti differenti, vale il punteggio migliore.
- Tappetoni posti a 40 cm di altezza per tutte le categorie (si può utilizzare anche un tappeto tipo "sarneige" sopra i tappetoni).
- Per la categoria Baby le ginnaste partono da ferme da un rialzo di 50/60 cm (in base alla disponibilità di attrezzatura delle società ospitanti).
- Le ginnaste di tutte le categorie possono eseguire i salti di una colonna precedente (tranne le ginnaste della categoria Baby); il valor di partenza sarà di punti 14,50. Le ginnaste possono anche eseguire i salti della categoria superiore mantenendo il valore di partenza della propria categoria.

### **TRAVE**

- La spinta per le uscite può essere effettuata sia a 2 piedi che ad 1 piede.
- La ginnasta può eseguire un solo elemento per cella.
- Eseguire 6 elementi tra gli 8 proposti in base alla categoria di appartenenza; il valore di partenza è di punti 16,00.
- Tutte le entrate possono essere effettuate con l'ausilio di pedana o step.
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 60".

### **CORPO LIBERO**

- Eseguire 6 elementi tra gli 8 proposti in base alla categoria di appartenenza; il valore di partenza è di punti 16,00.
- La ginnasta può eseguire un solo elemento per cella.
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 60".

**COPPA ITALIA**  
**ACROBATIC JUMPS MASCHILE E FEMMINILE**

**Livello 1 – Tutte le categorie**

<b>AIR TRACK</b>	Rincorsa max. 15 mt arrivo su tappetatura esterna posta alla stessa altezza. 2 progressioni acrobatiche diverse composte da due elementi, 1 acro avanti e 1 acro dietro Es. Ribaltata-ruota(avanti) Rondata-flic (dietro) Il valore delle serie è dato dalla somma degli elementi eseguiti.
<b>MINI TRAMPOLINO</b>	Altezza arrivo 40cm. 2 salti differenti scelti sulla griglia. È proibita la panca prima del trampolino, tranne per la categoria pulcine.

**Elementi per le linee acrobatiche**

<b>AVANTI</b>	
Capovolta arrivo in piedi	0,50 punti
Ruota	1,00 punti
Ribaltata a 1 o 2 (sono 2 elementi diversi)	1,50 punti
<b>DIETRO</b>	
Capovolta arrivo in piedi	0,50 punti
Rondata	1,50 punti
Flic	2,00 punti

**Elementi per il mini trampolino con rincorsa**

Salto pennello-salto raccolto	0,50 punti
salto pennello 180°	1,50 punti
salto pennello 360°	1,50 punti
Capovolta avanti con arrivo in piedi	2,00 punti
Verticale spinta	2,50 punti
Flic avanti	3,50 punti
Salto avanti raccolto	4,00 punti

Ginnasta \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

Categoria \_\_\_\_\_ Nota D \_\_\_\_\_ Nota E \_\_\_\_\_

Totale \_\_\_\_\_

## Livello 2 – Tutte le categorie

<b>AIR TRACK</b>	<p>Rincorsa max. 18 mt arrivo su tappetatura esterna posta alla stessa altezza.</p> <p>3 progressioni acrobatiche diverse di cui almeno una con 3 elementi (1 acro avanti, 1 acro indietro, 1 acro avanti o indietro o mista).</p> <p>Es. ribaltata-salto (avanti), rondata-flic-salto(indietro) , salto avanti raccolto smezzato-rondata-flic (mista).</p> <p>N.B.: Il valore delle serie è dato dalla somma degli elementi eseguiti.</p>
<b>MINI TRAMPOLINO</b>	<p>Altezza arrivo 40cm.</p> <p>2 salti differenti a scelta presenti nella griglia</p> <p>Proibito uso di panche prima del trampolino tranne per la categoria Pulcine.</p>

### Elementi per le linee acrobatiche

<b>AVANTI</b>	
Capovolta	0,50 punti
Avanti: Ruota	1,00 punti
Avanti: Ribaltata a 1 o 2 (sono 2 elementi diversi)	1,50 punti
Avanti: Salto giro raggruppato (unito o smezzato)	2,00 punti
Avanti: Salto giro carpio (unito o smezzato)	2,50 punti
Avanti: Salto giro teso (unito o smezzato)	3,00 punti
Avanti: Salto giro teso 360° (unito o smezzato)	4,00 punti
<b>DIETRO</b>	
Capovolta	0,50 punti
Rondata	1,00 punti
Flic	1,50 punti
Salto raccolto	2,00 punti
Salto teso	3,00 punti
Salto teso 360°/540° (sono 2 elementi diversi)	4,00 punti
Salto teso 720°/doppio raccolto (sono 2 elementi diversi)	5,00 punti

### Elementi per il mini trampolino con rincorsa

Flic avanti	0,50 punti
Salto avanti raccolto o con 180°	1,50 punti
Salto avanti carpio o con 180°	1,50 punti
Salto avanti teso o con 180°	2,00 punti
salto avanti teso 360°	2,50 punti
Salto avanti teso 540°	3,50 punti
Doppio avanti o salto teso 720°	4,00 punti

Ginnasta \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_  
 Categoria \_\_\_\_\_ Nota D \_\_\_\_\_ Nota E \_\_\_\_\_  
 Totale \_\_\_\_\_

## **COPPA ITALIA ESORDIENTI**

<b>TIPOLOGIA</b>	<b>Individuale</b>
<b>COMPOSIZIONE</b>	<p>La gara prevede la partecipazione individuale su tutti e 4 gli attrezzi: suolo, parallele pari, volteggio e mini trampolino.</p> <p>Ai fini della classifica, verranno presi in considerazione i migliori 3 attrezzi.</p>
<b>ATTREZZI</b>	<p>Volteggio (40 cm) Parallele Mini Trampolino (40 cm, con/senza rincorsa su panca) Corpo Libero</p>
<b>CATEGORIE</b>	<p>Baby: 2016 – 2015 – 2014 Pulcini: 2013 – 2012 Giovanissimi: 2011 – 2010 Allievi: 2009 – 2008 – 2007 Ragazzi: 2006 e precedenti</p>
<b>CLASSIFICA</b>	<p>Al termine di ogni turno verranno stilate le classifiche per ogni categoria di ogni livello, premiando per fasce di merito i primi 9 ginnasti categoria Pulcini, Giovanissimi e Allievi e i primei 3 ginnasti categoria Junior e Senior.</p> <p>Saranno premiati i ginnasti secondo un criterio per fasce di merito oro, argento e bronzo, tranne nella categoria Ragazzi.</p>
<b>FASI DEL CAMPIONATO</b>	<b>NAZIONALE</b>
<b>CRITERI PER LA PARTECIPAZIONE</b>	<p>Possono partecipare tutti i ginnasti tesserati regolarmente per l'anno in corso.</p> <p>Gli atleti che hanno partecipato ad un qualsiasi campionato Confsport A.S.D.R. e/o federale nei mesi di dicembre, gennaio e febbraio, non sono obbligati a ripetere lo stesso campionato.</p>
<b>PROGRAMMA TECNICO</b>	GAM Programma Autunno Cup Esordienti

## **CORPO LIBERO MASCHILE:**

### **PUNTI 12**

Circonduzione delle braccia

Massima raccolta

Capovolta avanti + Capovolta avanti arrivo in piedi

Salto Pennello ½ giro

Capovolta indietro arrivo massima raccolta

Spinta delle gambe per arrivare in posizione di corpo proteso dietro

½ giro su un braccio per arrivare a corpo proteso avanti

Seduti e massima flessione del busto avanti tenuta 2"

Rotolamento dietro in Candela di passaggio con braccia tese alle orecchie +salto pennello

### **PUNTI 13**

Circonduzione delle braccia

Capovolta avanti + pennello ½ giro + capovolta dietro arrivo gambe divaricate (senza alzare le mani dal suolo)

Spinta delle gambe per arrivare in posizione di corpo proteso dietro

Portare una gamba tra le mani ed alzarsi eseguendo un ½ giro perno sulla stessa, senza poggiare l'altra gamba

Eseguire due ruote consecutive con arrivo laterale

Riunire le gambe facendo ¼ di giro avanti portando le braccia in alto

### **PUNTI 14**

Slancio della gamba avanti ed eseguire una ruota laterale e ¼ di giro in avanti riunendo le gambe

Capovolta saltata arrivo in piedi

Pennello 1 giro

Discesa avanti con piegamento delle braccia mantenendo una gamba sollevata da terra

½ giro su un braccio per arrivare a corpo proteso avanti

Massima Flessione del busto in avanti (gambe unite o divaricate) tenuta 2"

Ponte 2"

Capovolta dietro, partenza da seduti, arrivo in piedi

Presalto + rondata + salto pennello

### **FALLI TECNICI:**

- Corpo non passante per la verticale: 0.30
- Mancanza di direzione: 0.10
- Mancanza di continuità tra ruota e capovolta saltata: 0.10
- Rotazione incompleta dei salti con rotazione: 0.30
- Ampiezza dei salti: 0.10
- Mancanza di controllo nell'arrivo dei salti: 0.10
- Flessione insufficiente del busto: 0.30
- Spalle non in linea con le mani: 0.10/0.30
- Mancanza di direzione della rondata: 0.30
- Mancanza di continuità tra rondata e salto pennello: 0.30
- Gambe aperte nelle capovolte: 0.30
- Aiuto delle mani nella candela: 0.30
- Corpo non allineato nella candela:0.10

## **PARALLELE PARI MASCHILI:**

### **PUNTI 12**

Ritti al centro delle parallele con le mani che impugnano gli staggi

Saltare all'appoggio ritto ed eseguire una squadra a gambe unite flesse tenuta 2"

1 Oscillazione completa

Nella fase di ritorno portare la gamba dx/sx in presa poplitea sullo staggio dx/sx

Oscillare la gamba sx/dx indietro

Oscillare la gamba sx/dx in avanti riunendola alla dx/sx

1 oscillazione completa

Nella fase di ritorno divaricare le gambe e fermare la posizione 2" a gambe tese sugli staggi

Chiudere energicamente le gambe

1 oscillazione completa

Nella fase di ritorno eseguire una sedia esterna a dx o sx, fermando la posizione 2"

Rientrare energicamente le gambe

1 oscillazione

USCITA: scendere a terra al centro delle parallele durante la fase di oscillazione dietro, gambe semi piegate all'arrivo.

### **PUNTI 13**

Ritti all'estremità delle parallele con le mani che impugnano gli staggi

Saltare all'appoggio ritto ed oscillare le gambe in avanti per posarle divaricate e tese sugli staggi

Passando le braccia per fuori portare le mani da dietro in presa sugli staggi davanti, lontano dalle cosce, per poi svincolare e richiudere le gambe tese dietro.

Oscillare le gambe in avanti

Divaricarle e batterle tese sugli staggi

Riunire le gambe in avanti

1 oscillazione completa

Eseguire una sedia esterna a dx o sx fermando la posizione 2"

Eseguire un cambio di fronte di ½ giro dx o sx con arrivo a corpo proteso dietro sui 4 appoggi

Riunire le gambe dietro

Eseguire 3 oscillazioni complete.

USCITA: oscillare dietro e spostamento laterale

Arrivare al suolo, gambe semi piegate busto eretto con una mano in presa sullo staggio.

### **PUNTI 14**

Con due passi di rincorso battere sulla pedana per arrivare in sospensione brachiale.

1 oscillazione brachiale

Kip brachiale con arrivo a gambe divaricate

Passare le braccia avanti ed effettuare una capovolta con arrivo a gambe divaricate sugli staggi.

Slanciare e riunire le gambe in avanti

eseguire 2 oscillazioni

sedia dx o sx tenuta 2".

Eseguire un cambio di fronte di ½ giro dx o sx con arrivo a corpo proteso dietro con mani e piedi sugli staggi.

Riunire le gambe dietro e rientrare lentamente tra gli staggi, poi eseguire una squadra 2" con gambe tese e unite.

Eseguire 3 oscillazioni

USCITA: Al termine dell'oscillazione di ritorno volteggiare indietro sopra lo staggio dx o sx ed Arrivare al suolo, gambe semi piegate busto eretto con una mano

**FALLI TECNICI:**

- Oscillazione brachiale non in spinta sulle spalle: 0.30
- Mancanza di continuità nella kip brachiale: 0,30
- Mancanza di continuità nel rotolamento: 0.10
- Oscillazione sotto gli staggi: 0.10 ogni volta
- Oscillazione con corpo squadrato 0.10 ogni volta
- Gambe piegate nella squadra: 0.10/0.30
- Uscita con il corpo al di sotto dell'orizzontale: 0.30
- Posizioni non mantenute quanto richiesto (2"): 0.30
- Per gli arrivi nelle uscite dall'attrezzo fare riferimento alle penalità del CdP

**Tutti gli esercizi di Suolo e Parallele Del Campionato Esordienti saranno visibili:**

PER GLI ESERCIZI AL CORPO LIBERO E PARALLELE PARI FARE RIFERIMENTO AL VIDEO DIMOSTRATIVO SULLA PAGINA FB **CONFSPORT LAZIO GAM** O CLICCANDO SUL SEGUENTE LINK:

[https://www.facebook.com/pg/Confsport-Lazio-GAM-210250186216517/videos/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/Confsport-Lazio-GAM-210250186216517/videos/?ref=page_internal)

## COPPA ITALIA (ESORDIENTI)

### VOLTEGGIO (Tappetoni 40 cm)

**PULCINI – GIOVANISSIMI – ALLIEVI – RAGAZZI – Possono eseguire tutta la griglia**

	Salto Pennello	Capovolta	Capovolta saltata	Verticale	Verticale spinta e arrivo supini	Ruota (arrivo laterale)	Rondata	Ribaltata
<b>Pulcini</b>	<b>10,20</b>	<b>10,50</b>	<b>10,80</b>	<b>11,10</b>	<b>11,40</b>	<b>11,70</b>	<b>12,00</b>	<b>12,00</b>
<b>Giovanissimi</b>	<b>11,00</b>	<b>11,20</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>12,10</b>	<b>12,40</b>	<b>12,70</b>	<b>13,00</b>
<b>Allievi</b>	<b>12,00</b>	<b>12,20</b>	<b>12,50</b>	<b>12,80</b>	<b>13,10</b>	<b>13,40</b>	<b>13,70</b>	<b>14,00</b>
<b>Ragazzi</b>	<b>12,00</b>	<b>12,20</b>	<b>12,50</b>	<b>12,80</b>	<b>13,10</b>	<b>13,40</b>	<b>13,70</b>	<b>14,00</b>

## COPPA ITALIA (ESORDIENTI)

### MINI TRAMPOLINO (Da fermi o con rincorsa a livello del trampolino)

**PULCINI – GIOVANISSIMI – ALLIEVI – RAGAZZI – Possono eseguire tutta la griglia**

<b>LAVORO A-VANTI</b>	Pennello raccolto	Pennello divaricato	Pennello 180°	Capovolta saltata	Verticale arrivo Supino	Flic-flac avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato
<b>LAVORO DIE-TRO</b>				Rondata + salto pennello	Flic dietro arrivo a corpo proteso	Flic dietro (partenza da fermi)	rondata + flic dietro	rondata + salto dietro raccolto
<b>Pulcini</b>	<b>10,20</b>	<b>10,50</b>	<b>10,80</b>	<b>11,10</b>	<b>11,40</b>	<b>11,70</b>	<b>12,00</b>	<b>12,00</b>
<b>Giovanissimi</b>	<b>11,00</b>	<b>11,20</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>12,10</b>	<b>12,40</b>	<b>12,70</b>	<b>13,00</b>
<b>Allievi</b>	<b>12,00</b>	<b>12,20</b>	<b>12,50</b>	<b>12,80</b>	<b>13,10</b>	<b>13,40</b>	<b>13,70</b>	<b>14,00</b>
<b>Ragazzi</b>	<b>12,00</b>	<b>12,20</b>	<b>12,50</b>	<b>12,80</b>	<b>13,10</b>	<b>13,40</b>	<b>13,70</b>	<b>14,00</b>

#### **BABY:**

- **VOLTEGGIO:** Valore massimo di punti 12,00.
- **TRAMPOLINO:** Valore massimo di punti 12,00.

Possono eseguire due salti uguali o differenti, vale il migliore.

**PULCINI – GIOVANISSIMI – ALLIEVI – RAGAZZI:** Possono eseguire due salti uguali o differenti nell'intera griglia, Vale il migliore.

## **INDICAZIONI PER I TECNICI**

### **CATEGORIA BABY:**

#### **SUOLO obbligatorio Punti 12:**

capovolta avanti (partenza anche a gambe divaricate);  
salto divaricato + salto pennello;  
scendere alla massima raccolta mani a terra ed eseguire una spaccata frontale o sagittale;  
chiudere le gambe arrivando seduti gambe tese braccia in alto;  
candela di passaggio salto in alto + ½ giro;  
ruota (facoltativa, se eseguita ci sarà un bonus di 0.50).

#### **VOLTEGGIO massimo Punti 12.00:**

Tappetoni 40 cm lunghezza minima 4m + protezione sopraelevata morbida successiva min. 1 m

#### **TRAMPOLINO massimo Punti 12.00:**

Partenza dal trampolino (da fermi massimo 3 rimbalzi).

#### **SUOLO E PARALLELE:**

**Categoria Pulcini - Suolo e Parallele max Punti 12**

**Categoria Giovanissimi e Allievi - Suolo e Parallele max Punti 13**

**Categoria Ragazzi - Suolo e Parallele max Punti 14**

#### **VOLTEGGIO:**

**Tappetoni 40 Cm.**

**Due salti a scelta in tutta la griglia.**

**Si possono eseguire due salti differenti o uguali. Ai fini della classifica vale il migliore.**

#### **TRAMPOLINO:**

**Tappetoni 40 Cm.**

**Si devono eseguire due salti differenti, uno in Avanti e uno indietro. Ai fini della classifica vale il migliore.**

**CODICE DEI PUNTEGGI:** per agevolare il compito dei tecnici e dei giudici si farà riferimento per intero al **Codice dei Punteggi GAM** della FGI.

## **CAMPIONATO A SQUADRE ESORDIENTI**

Al termine di ogni prova individuale esordienti verrà stilata anche una classifica a squadre per ogni categoria. La classifica è basata sulla somma dei punteggi dei migliori 3 ginnasti della stessa società presenti nella classifica generale individuale.

Nella classifica la stessa società può essere presente con più squadre in base al numero di atleti iscritti in quella determinata categoria.

Per la seconda squadra sarà presa in considerazione la somma dei punteggi del 4°, 5° e 6° ginnasta della classifica generale; 7°, 8° e 9° ginnasta terza squadra e così via.

**N.B. Ai fini della classifica verranno prese in considerazione solo società con almeno 3 ginnasti della stessa categoria che hanno disputato la gara individuale esordienti.**

## **COPPA ITALIA**

### **SERIE A - MASCHILE**

<b>TIPOLOGIA</b>	<b>Campionato Individuale</b>
<b>COMPOSIZIONE</b>	Il campionato prevede la partecipazione individuale su tutti e 4 gli attrezzi: suolo, parallele pari, volteggio e mini trampolino. Ai fini della classifica, verranno presi in considerazione i migliori 3 attrezzi.
<b>ATTREZZI</b>	Corpo Libero Volteggio (tappeti 80 cm) Parallele Mini Trampolino
<b>CATEGORIE</b>	Pulcini: 2014 – 2013 – 2012 Giovanissimi: 2011 – 2010 – 2009 Allievi: 2008 – 2007 – 2006 Junior: 2005 e precedenti
<b>CLASSIFICA</b>	I ginnasti possono gareggiare in 3 o 4 attrezzi; il punteggio finale è dato dalla somma dei migliori 3 punteggi. Nella classifica generale saranno premiati i ginnasti secondo un criterio per fasce di merito oro, argento e bronzo, tranne nelle categorie Junior e Senior, inoltre verranno premiati anche i ginnasti sulle singole specialità. (Le classifiche delle specialità verranno stilate a partire da 4 ginnaste partecipanti)
<b>FASI DEL CAMPIONATO</b>	<b>NAZIONALE</b>
<b>CRITERI PER LA PARTECIPAZIONE</b>	<b>Possono</b> partecipare tutti i ginnasti che gareggiano nelle attività competitive: SILVER LB – LC <b>Non possono</b> partecipare i ginnasti che gareggiano nelle attività competitive: GOLD E SILVER LE - LD <b>Non possono</b> partecipare i ginnasti che gareggiano nei Campionato: Èlite – Esordienti
<b>PROGRAMMA TECNICO</b>	GAM Programma Autunno CUP 2020

## CORPO LIBERO MASCHILE – COPPA ITALIA SERIE A

Gr	A - 0.10	B - 0.20	C - 0.30	D - 0.40	E - 0.50	F - 0.60
1	Candela - 2''	Tenuta gamba tesa laterale 90° - 2''	Orizzontale prona - 2''	Orizzontale costale - 2''	Squadra massima con gambe unite verticali - 2''	endo
	Squadra equilibrata - 2''			Squadra unita o divaricata - 2''		
	Tenuta gamba tesa avanti 90° - 2''					
1	Da seduti, flessione del busto a gambe unite o div. - 2''	Spaccata sagittale - 2''	Ponte - 2''	Spaccata frontale - 2''	/	/
2	Capovolta avanti	Capovolta avanti Saltata	Tuffo	Verticale tenuta 2''		
2		Capovolta av. + verticale gambe unite e flesse	Capovolta av. + verticale gambe divaricate e tese	Capovolta av. + verticale gambe unite e tese		
2	Capovolta dietro a gambe divaricate	Capovolta dietro a gambe unite e tese	Capovolta dietro alla verticale	Capovolta dietro alla verticale braccia tese	Capovolta dietro alla verticale + cambio 180°	Capovolta dietro alla verticale + cambio 360°
3	Verticale di passaggio	Verticale e capovolta avanti	Verticale + cambio 180°	Verticale e ponte - 2''	Verticale + cambio 360°	Verticale + cambio 360° e capovolta avanti
				Dalla verticale Healy arrivo corpo proteso avanti, anche in appoggio su una gamba piegata		
3	Pennello raccolto	Sforbiciata	Salto carpiato divaricato	Da corpo proteso dietro, saltare in avanti a gambe divaricate all'appoggio dorsale	da fermo: salto giro dietro raccolto	
	Pennello 180°	Pennello 360°				
3	/	Premulinello	3 Premulinelli	½ mulinello		1 mulinello unito o divaricato
4	Ruota	Ruota su una mano	Rondata con ¼ di giro esterno	Da ritti arti superiori in alto: Kippe sulla fronte e arrivo ritti arti superiori in alto		Flic avanti + salto giro avanti o flic avanti + flic avanti
		Da ritti piedi pari uniti: presalto+Rondata				
5	/	/	Ribaltata 1	Ribaltata 1 + ribaltata 2	Salto giro avanti con ½ avvitamento	Salto giro avanti + salto giro avanti
			Ribaltata 2	Flic avanti	Salto giro avanti teso	Salto teso av. con 1 avvitamento
			/	Salto giro avanti	Ribaltata + salto giro avanti	Ribaltata + salto teso av.
5	/	/	Rondata +Flic dietro	Rondata +2 flic dietro	Rondata +Flic dietro + salto giro raccolto o carpiato	Rondata +Flic dietro + salto teso dietro
				Rondata +Flic tempo	Rondata +Flic tempo + flic dietro	Rondata +Flic tempo + salto giro dietro
				Rondata +Salto giro dietro raccolto	Rondata +Salto giro dietro carpiato o teso	
					Rondata +Salto giro dietro con ½ avvitamento o Twist	Salto teso dietro con 1 avvitamento
					Doppio salto dietro raccolto	

## PARALLELE – COPPA ITALIA SERIE A

GR	A - 0.10	B - 0.20	C - 0.30	D - 0.40	E - 0.50	F - 0.60
1	Saltare all'appoggio ritto con braccia tese	Squadra gambe unite e flesse - 2"	Squadra gambe unite e tese - 2"	Squadra gambe divaricate 2"	Squadra g. unite su 1 staggio 2"	Verticale di impostazione - 2"
1	Oscillazione completa (corpo sopra gli staggi)	Oscillazione completa (corpo all'orizzontale)	Oscillazione ai 45°	Oscillazione in verticale	verticale 2"	Cambio interno o esterno in verticale
2	Capovolta avanti (partenza e arrivo liberi)	Vert. in app. brachiale - 2" (partenza e arrivo liberi)	Capovolta avanti (partenza dalla squadra)	Vert. in app. brachiale - 2" (partenza dalla squadra)	Dalla vert. in app. ritto scendere alla vert. brach. - 2"	Healy alla sospensione brachiale
2	Oscillazione avanti con aggancio gamba sinistra in presa poplitea	Dall'osc. dt. posare il piede sn. sullo staggio ed oscillare avanti la gamba libera, nello slancio di ritorno riunire le gambe dietro	/	Staccata dorsale all'appoggio	Controkippe alla sospensione	Controkippe All appoggio
	Oscillazione avanti con aggancio Gamba destra in presa poplitea	Dall'osci. dt. posare il piede ds. sullo staggio ed oscillare avanti la gamba libera, nello slancio di ritorno riunire le gambe dietro				
	Dall'oscillazione avanti (corpo teso) eseguire una sedia a sinistra	Dall'osc. avanti (corpo all'orizzontale) eseguire una sedia a sinistra				
	Dall'oscillazione avanti (corpo teso) eseguire una sedia a destra	Dall'osc. avanti (corpo all'orizzontale) eseguire una sedia a destra		Staccata frontale alla sospensione brachiale	Staccata frontale all'appoggio o alla squadra - 2"	Dalla vert. ¼ di g. su uno staggio e scendere con ¼ di g. all'app. dors. o brach.
	Dall'osc. av. posare le gambe divaricate sugli staggi e di rimbalzo riunirle avanti	Dall'osc. av. divaricare le gambe sugli staggi e spostando avanti le mani riunirle dietro			Impennata alla sospensione brachiale / Moy alla sosp brachiale	Impennata all'appoggio ritto
	Dalla sedia, distendere le gambe in avanti e oscillare dietro	Dalla sedia, distendere le gambe in avanti e oscillare dietro (corpo all'orizzontale)				Moy all appoggio

## PARALLELE - COPPA ITALIA SERIE A

GR	A - 0.10	B - 0.20	C - 0.30	D - 0.40	E - 0.50	F - 0.60
3	/	/	Oscillazione brachiale corpo teso ai 45°	Osc. brachiale corpo teso all'altezza degli staggi	Slanciappoggio e staccata frontale alla sosp. brachiale	Slanciappoggio e staccata frontale all'appoggio
			/	Rouleau dietro		
			Slanciappoggio (sopra gli staggi)	Slanciappoggio (corpo all'orizzontale)	Slanciappoggio (corpo ai 45°)	Slanciappoggio alla verticale
			Colpo di petto a gambe divaricate	Colpo di petto	Rouleau avanti	Colpo di petto e staccata dorsale
			Kippe brachiale a gambe divaricate		Kippe brachiale	/
4	/	/	Kippe lunga all'appoggio a gambe divaricate		Kippe lunga	Kippe lunga e staccata dorsale
			Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate		Kippe breve	
4	Dalla sedia cambio di fronte alla posizione di appoggio popliteo con una gamba, l'altra tesa al centro	Dalla sedia cambio di fronte alla posizione di quadrupedia	Dietro front dorsale alla seduta a gambe divaricate sugli staggi	Dietro front dorsale alla sospensione brachiale	Dietro front dorsale all'appoggio	Impennata con ½ giro alla sospensione brachiale
				Dietro front frontale alla sosp. brachiale con corpo all'orizz.	Dietro front frontale all'app. con corpo all'orizzontale	Dietro front frontale all'app. con corpo a 45°
5	Oscillare avanti e spostamento laterale	Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Osc. av. e spost. laterale con 1/4 giro interno	Osc. av. e spost. laterale con ½ giro interno	Perno dalla verticale o salto giro dietro racc o carpiato	Salto giro dietro teso
	Oscillare dietro e spostamento laterale	Oscillare dietro e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Osc. dt. e spost. laterale con ½ giro interno	Osc. dt alla verticale e spostamento laterale	Salto giro avanti racc o carpiato	Salto giro avanti teso

**TRAMPOLINO COPPA ITALIA SERIE A - Rincorsa in piano, tappetoni o panca da 40cm**

**PULCINI – GIOVANISSIMI – ALLIEVI – RAGAZZI - possono eseguire tutta la griglia**

LAVORO AVANTI	Tuffo e Capovolta	Verticale Con repulsione	Flic Avanti	Salto giro Raccolto	Salto giro carpiato	Salto giro te- so	Salto giro carpiato o te- so con ½ avvita- mento	Salto giro teso con 1 avv.	Doppio salto giro avanti
									Salto giro te- so con 1,5 avvita- menti
LAVORO DIETRO	Rondata + pennello	Flic da fermo con arrivo a corpo prote- so	Flic dietro da fermo	Rondata + flic dietro	Rondata + salto dietro raccolto	Rondata + salto dietro carpio	Rondata + salto dietro teso	Rondata + twist o teso con ½ avv.	Rondata + salto dietro con 1 avvita- mento
<b>Pulcini</b>	<b>2,00</b>	<b>2,10</b>	<b>2,20</b>	<b>2,30</b>	<b>2,40</b>	<b>2,50</b>	<b>2,60</b>	<b>2,70</b>	<b>2,80</b>
<b>Giovanissimi</b>	<b>2,20</b>	<b>2,40</b>	<b>2,60</b>	<b>2,80</b>	<b>3,00</b>	<b>3,10</b>	<b>3,20</b>	<b>3,30</b>	<b>3,60</b>
<b>Allievi</b>	<b>2,60</b>	<b>3,00</b>	<b>3,20</b>	<b>3,40</b>	<b>3,60</b>	<b>3,80</b>	<b>4,00</b>	<b>4,20</b>	<b>4,40</b>
<b>Ragazzi</b>	<b>3,20</b>	<b>3,40</b>	<b>3,60</b>	<b>4,00</b>	<b>4,20</b>	<b>4,40</b>	<b>4,80</b>	<b>5,20</b>	<b>6,00</b>

**N.B.:** Per il Doppio Salto giro Avanti è possibile eseguire la rincorsa a terra.

**VOLTEGGIO COPPA ITALIA SERIE A – Tappetoni altezza 80 cm lunghezza 4 m più protezione finale morbida sopraelevata minimo 1m successiva**

**PULCINI – GIOVANISSIMI – ALLIEVI – RAGAZZI — possono eseguire tutta la griglia**

	Verticale Arrivo supino	Verticale spinta	Rovesciamento la- terale (Ruota)	Rovesciamento laterale con ¼ di giro all'arrivo (Kasamatsu)	Rondata	Salto giro avanti	ribaltata	Rondata in pe- dana + Flic flac
<b>PULCINI</b>	<b>1,80</b>	<b>1,90</b>	<b>2,00</b>	<b>2,10</b>	<b>2,20</b>	<b>2,40</b>	<b>2,60</b>	<b>2,80</b>
<b>GIOVANISSIMI</b>	<b>2,20</b>	<b>2,40</b>	<b>2,60</b>	<b>2,80</b>	<b>3,00</b>	<b>3,20</b>	<b>3,40</b>	<b>3,60</b>
<b>ALLIEVI</b>	<b>3,00</b>	<b>3,20</b>	<b>3,40</b>	<b>3,60</b>	<b>3,80</b>	<b>4,00</b>	<b>4,20</b>	<b>4,40</b>
<b>RAGAZZI</b>	<b>3,20</b>	<b>3,60</b>	<b>4,00</b>	<b>4,40</b>	<b>4,80</b>	<b>5,20</b>	<b>5,60</b>	<b>6,00</b>

## INDICAZIONI PER I TECNICI

I ginnasti possono eseguire tutta la griglia con valore di partenza massimo per la propria categoria.

**Suolo e Parallele:** esercizi di libera composizione con **8 elementi diversi** (7 elementi più l'uscita).

Ogni gruppo differente darà diritto ad un bonus di 0,30 (per un massimo di bonus di 0.90) più un bonus supplementare di 0.30 per l'**uscita**. Per il Suolo **gruppo uscita gruppo 4 e 5**; per le Parallele **gruppo 5**.

Nell'esercizio è possibile inserire anche elementi di più alto valore, rispetto a quelli della propria categoria, ma in quel caso il valore di tali elementi sarà quello massimo consentito per la categoria di appartenenza.

**E' possibile ripetere un solo elemento, eventuali ripetizioni non saranno prese in considerazione per la nota di partenza, ma valutate e penalizzate ugualmente come esecuzione.**

La **Nota di Partenza** dell'esercizio sarà data dalla **Nota D** (somma dei valori degli elementi richiesti, eseguiti e riconosciuti compresa l'uscita, + p. 0.30 per ogni gruppo di elementi richiesto e presentato + p.0.3 per il gruppo uscita) + la **Nota E** (p.10.00 meno le penalità);

**La penalità per elementi mancanti sarà di 0,50 ogni volta.**

**Ove non specificato diversamente, tutte le diagonali acrobatiche dovranno essere eseguite con rincorsa da uno a più passi + lo specifico presalto e/o battuta a piedi pari uniti in base all'elemento unico o iniziale.**

**Gli arrivi si intendono stoppati per tutti gli attrezzi.**

• **Volteggio altezza 80 cm tutte le categorie** (tappetoni in linea. NO cubone - NO tavola): 2 salti uguali o diversi, ai fini della classifica vale il migliore.

**Trampolino con rincorsa:** eseguire due salti di diversa matrice, uno avanti e uno dietro. Ai fini della classifica vale il migliore.

• **Codice dei Punteggi:** per agevolare il compito dei tecnici e dei giudici si farà riferimento per intero al **Codice dei Punteggi GAM** della **FGI**.

**N.B.** E' obbligatoria la **scheda di presentazione** degli esercizi al Corpo libero e Parallele in caso contrario penalità di punti 1,00.

### TABELLA ELEMENTI SUOLO E PARALLELE PARI:

Categorie	Elementi Richiesti	E.G.E. (3 x 0.30)	Bonus uscita	Valore Nota E	Penalità di composizione
Pulcini	8 (A-B)	0,90	0.30	10.00	Per ogni elemento mancante punti <b>0.50</b> sulla <b>Nota D</b>
Giovanissimi	8 (A-B-C)	0,90	0.30	10.00	
Allievi	8 (A-B-C-D)	0,90	0.30	10.00	
Ragazzi	8 (A-B-C-D-E-F)	0,90	0.30	10.00	

## COPPA ITALIA ÈLITE - MASCHILE

<b>TIPOLOGIA</b>	Il campionato prevede la partecipazione individuale su tutti e 4 gli attrezzi. I ginnasti dovranno eseguire esercizi liberi con elementi scelti sulle tabelle del volteggio, delle parallele pari, del corpo libero e del mini trampolino. Ai fini della classifica, verranno presi in considerazione tutti e 4 i punteggi.
<b>COMPOSIZIONE</b>	Non è permesso il passaggio da una categoria inferiore ad una superiore, ogni ginnasta deve gareggiare nella categoria di appartenenza in base all'anno di nascita.
<b>ATTREZZI</b>	Corpo Libero Parallele Volteggio (tavola 1,15 m – Cat. Junior e Senior 1,25 m) Mini trampolino
<b>CATEGORIE</b>	Allievi 1 (2010-2011-2012*)      Junior 2 (2004-2003-2002) Allievi 2 (2009-2008-2007)      Senior (2001 e precedenti) Junior 1 (2006-2005)  (* ) al compimento dell'ottavo anno
<b>CLASSIFICA</b>	Nella classifica generale allievi saranno premiati i ginnasti secondo un criterio per fasce di merito oro, argento e bronzo. Nelle categorie Junior e Senior, oltre al podio verranno premiati anche i ginnasti sulle singole specialità. (Le classifiche delle specialità verranno stilate a partire da 4 ginnaste partecipanti)
<b>FASI DEL CAMPIONATO</b>	<b>NAZIONALE</b>
<b>CRITERI PER LA PARTECIPAZIONE</b>	<b>Possono</b> partecipare tutti i ginnaste che gareggiano nelle attività competitive: SETTORI GOLD E SILVER LE, LD, LC <b>Non possono</b> partecipare i ginnasti che gareggiano nei Campionati: Serie A - Esordienti - Trofeo Team Mix
<b>PROGRAMMA TECNICO</b>	GAM Programma Campionato ELITE 2019-2020

CORPO LIBERO							
Gr	A - 0.10	B - 0.20	C - 0.30	D - 0.40	E - 0.50	F - 0.60	
1	Candela - 2"	Tenuta gamba tesa laterale 90° - 2"	Orizzontale prona - 2"	Orizzontale costale - 2"	Squadra massima unite con gambe verticali unite - 2"	endo	
	Squadra equilibrata - 2"			Squadra unita o divaricata - 2"	Verticale d'impostazione - 2"	Verticale d'impostazione 2" presa dalla spaccata o da corpo proteso dietro	
1	Da seduti, flessione del busto a gambe unite o div. - 2"	Spaccata sagittale - 2"	Ponte - 2"	Spaccata frontale - 2"	/	/	
2	Capovolta avanti	Capovolta avanti Saltata	Tuffo	Verticale tenuta 2"			
2		Capovolta av. + Verticale gambe unite e flesse	Capovolta av. + verticale gambe divaricate e tese	Capovolta av. + verticale gambe unite e tese			
2	Capovolta dietro a gambe divaricate	Capovolta dietro a gambe unite e tese	Capovolta dietro alla verticale	Capovolta dietro alla verticale braccia tese	Capovolta dietro alla verticale + cambio 180°	Capovolta dietro alla verticale + cambio 360°	
3	Verticale di passaggio	Verticale e capovolta avanti	Verticale + cambio 180°	Verticale e ponte - 2" Dalla verticale Healy arrivo corpo roteso avanti, anche in appoggio su una gamba piegata	Verticale + cambio 360°	Verticale + cambio 360° e capovolta avanti	
3	Pennello raccolto	Sforbiciata	Salto carpiato divaricato	Da corpo proteso dietro, saltare in avanti a gambe divaricate all'appoggio dorsale	da fermo: salto giro dietro raccolto		
	Pennello 180°	Pennello 360°					
3	/	Premulinello	3 Premulinelli	½ mulinello		1 mulinello unito o divaricato	
4	Ruota	Ruota su una mano da piedi pari uniti: presalto + Rondata	Ruota con ¼ di giro esterno	da ritti arti superiori in alto: Kippe sulla fronte con arrivo ritti arti superiori in alto		Flic avanti + salto giro raccolto o flic avanti + flic avanti	
5	/	/	Ribaltata 1	Ribaltata 1 + ribaltata 2	Salto giro avanti con ½ avvitamento	Salto giro avanti + salto giro avanti	
			Ribaltata 2	Flic avanti	Salto giro avanti teso	Salto teso av. con 1 avvitamento	
			/	Salto giro avanti	Ribaltata + salto giro avanti	Ribaltata + salto teso av.	
5	/	/	Rondata + Flic dietro	Rondata + 2 flic dietro	Salto giro av. smezzo + Rondata o Ribaltata		
				Rondata + Flic tempo	Rondata + Flic dietro + salto giro raccolto o carpiato	Rondata + Flic dietro + salto giro raccolto o carpiato	Rondata + Flic dietro + salto teso dietro
				Rondata + Salto giro dietro raccolto	Rondata + Flic tempo + flic dietro	Rondata + Flic tempo + salto giro dietro	Rondata + Flic tempo + salto giro dietro
				Salto giro dietro carpiato o teso	Rondata + Salto giro dietro con ½ avvitamento o Twist	Rondata + Salto teso dietro con 1 avvitamento	
						Doppio salto dietro raccolto	

PARALLELE ELITE						
Gr	A - 0.10	B - 0.20	C - 0.30	D - 0.40	E - 0.50	F - 0.60
1	Saltare all'appoggio ritto con braccia tese	Squadra gambe unite e flesse - 2"	Squadra gambe unite e tese - 2"	Squadra gambe divaricate 2"	Squadra g. unite su 1 staggio 2"	Verticale di impostazione - 2"
1	Oscillazione completa (corpo sopra Gli staggi)	Oscillazione completa (corpo all'orizzontale)	Oscillazione ai 45°	Oscillazione in verticale	verticale - 2"	Cambio interno o esterno in verticale
2	Capovolta avanti (partenza e arrivo liberi)	Vert. in app. brachiale - 2" (partenza e arrivo liberi)	Capovolta avanti (partenza dalla squadra)	Vert. in app. brachiale - 2" (partenza dalla squadra)	Dalla vert. in app. ritto scendere alla Vert. brach. - 2"	Healy alla sospensione brachiale
2	Oscillazione avanti con aggancio gamba sinistra in presa poplitea	Dall'osc. dt. posare il piede sn. sullo staggio ed oscillare avanti la gamba libera, nello slancio di ritorno riunire le gambe dietro	/	Staccata dorsale all'appoggio	Controkippe alla sospensione	Controkippe all'appoggio
	Oscillazione avanti con aggancio gamba destra in presa poplitea	Dall'osc. dt. posare il piede ds. sullo staggio ed oscillare avanti la gamba libera, nello slancio di ritorno riunire le gambe dietro	/	Staccata frontale alla sospensione brachiale	Staccata frontale all'appoggio o alla squadra - 2"	Dalla vert. ¼ di g. su uno staggio e scendere con ¼ di g. all'app. dors. o brach.
	Dall'oscillazione avanti (corpo teso) eseguire una sedia a sinistra	Dall'osc. avanti (corpo all'orizzontale) eseguire una sedia a sinistra	/			
	Dall'oscillazione avanti (corpo teso) eseguire una sedia a destra	Dall'osc. avanti (corpo all'orizzontale) eseguire una sedia a destra	/			
	Dall'osc. av. posare le gambe divaricate sugli staggi e di rimbalzo riunirle avanti	Dall'osc. av. divaricare le gambe sugli staggi e spostando avanti le mani riunirle dietro	/			
	Dalla sedia, distendere le gambe in avanti e oscillare dietro	Dalla sedia, distendere le gambe in avanti e oscillare dietro (corpo all'orizzontale)	/			
3	/	/	Oscillazione brachiale corpo teso ai 45°	Osc. brachiale corpo teso all'altezza degli staggi	Slanciappoggio e staccata frontale alla sosp. brachiale	Slanciappoggio e staccata frontale all'appoggio
	/	/	/	Rouleau dietro	/	/
	/	/	Slanciappoggio (sopra gli staggi)	Slanciappoggio (corpo all'orizzontale)	Slanciappoggio (corpo ai 45°)	Slanciappoggio alla verticale
	/	/	Colpo di petto a gambe divaricate	Colpo di petto	Rouleau avanti	Colpo di petto e staccata dorsale
	/	/	Kippe brachiale a gambe divaricate	/	Kippe brachiale	/
4	/	/	Kippe lunga all'appoggio a gambe divaricate	/	Kippe lunga	Kippe lunga e staccata dorsale
	/	/	Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate	/	Kippe breve	/
4	Dalla sedia cambio di fronte alla posizione di appoggio popliteo con una gamba, l'altra tesa al centro	Dalla sedia cambio di fronte alla posizione di quadrupedia	Dietro front dorsale alla seduta a gambe divaricate sugli staggi	Dietro front dorsale alla sospensione brachiale	Dietro front dorsale all'appoggio	Impennata con ½ giro alla sospensione brachiale
				Dietro front frontale alla sosp. brachiale con corpo all'orizz.	Dietro front frontale all'app. con corpo all'orizzontale	Dietro front frontale all'app. con corpo a 45°
5	Oscillare avanti e spostamento laterale	Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Osc. av. e spost. laterale con 1/4 giro interno	Osc. av. e spost. laterale con ½ giro interno	Perno dalla verticale o salto giro dietro racc o carpiato	Salto giro dietro teso
	Oscillare dietro e spostamento laterale	Oscillare dietro e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Osc. dt. e spost. laterale con ½ giro interno	Osc. dt alla verticale e spostamento laterale	Salto giro avanti racc o carpiato	Salto giro avanti teso

**VOLTEGGIO ELITE – Tavola 1,15 mt (Cat. Junior e Senior 1,25mt)**

**ALLIEVI – JUNIOR – JUNIOR possono eseguire tutta la griglia**

	Framezzo divaricato	Ribaltata Rodata	Rodata flic	Ribaltata 180° Rodata 180°	Rodata flic 180	Ribaltata 360° Rodata 360°	Rodata flic 360°	Ribaltata salto raccolto Tsukahara Yurchenko
	<b>2,00</b>	<b>3,30</b>	<b>3,50</b>	<b>4,30</b>	<b>4,50</b>	<b>5,30</b>	<b>5,50</b>	<b>7,50</b>

## TRAMPOLINO ELITE - Rincorsa in piano, tappetoni o panca da 40cm

**ALLIEVI – JUNIOR - SENIOR possono eseguire tutta la griglia**

<b>LAVORO AVANTI</b>	Tuffo e Capovolta	Verticale	Flic Avanti	Salto giro Raccolto	Salto giro carpiato	Salto giro te- so	Salto giro carpiato o te- so con ½ avvita- tamento	Salto giro teso con 1 avv.	Doppio salto giro avanti
									Salto giro teso con 1,5 avvita- menti
<b>LAVORO DIETRO</b>	Rondata + pennello	Flic da fermo con arrivo a corpo pro- teso	Flic dietro da fermo	Rondata + flic dietro	Rondata + salto dietro raccolto	Rondata + salto dietro carpio	Rondata + salto dietro teso	Rondata + twist o teso con ½ avv.	Rondata + salto dietro con 1 avvita- tamento
	<b>2,30</b>	<b>2,80</b>	<b>3,30</b>	<b>3,80</b>	<b>4,30</b>	<b>4,80</b>	<b>5,30</b>	<b>6,30</b>	<b>7,30</b>

N.B.: Per il Doppio Salto giro Avanti è possibile eseguire la rincorsa a terra

## INDICAZIONI PER I TECNICI

- I ginnasti di tutte le categorie possono eseguire tutta la griglia senza limitazioni.
  - Suolo e Parallele: Esercizi di libera composizione con **8 elementi diversi (7 elementi più l'uscita)**.
- Ogni gruppo differente (E.G.E) darà diritto ad un bonus di 0,50, più un bonus supplementare di 0.50 per l'uscita (per il Suolo gruppo 5 ; per le Parallele gruppo 5). **Non è possibile ripetere nessun elemento, eventuali ripetizioni non saranno prese in considerazione per la nota di partenza, ma valutate e penalizzate ugualmente come esecuzione. Ove non specificato diversamente tutte le diagonali acrobatiche dovranno essere eseguite con rincorsa da uno a più passi + lo specifico presalto e/o battuta a piedi pari uniti in base all'elemento unico o iniziale. Gli arrivi si intendono stoppati per tutti gli attrezzi.**
- La Nota di Partenza dell'esercizio sarà data dalla Nota D (somma dei valori degli elementi richiesti, eseguiti e riconosciuti compresa l'uscita, + p. 0.50 per ogni gruppo di elementi richiesto (E.G.E.) e presentato + p.0.5 per il gruppo uscita + la Nota E (p.10.00 meno le penalità). **La penalità per eventuali elementi mancanti sarà di 0,50 ogni volta.**
  - Volteggio (tavola 1,1 5mt) per tutte le categorie (Cat. Junior e Senior 1,25mt): due salti uguali o differenti, **ai fini della classifica si farà la media dei 2 salti.**
  - Trampolino (**solo con rincorsa**) per tutte le categorie: 2 salti di diversa matrice, uno avanti e uno dietro; ai fini vale la media dei 2 salti.
  - Codice dei Punteggi: per agevolare il compito dei tecnici e dei giudici si farà riferimento per intero al Codice dei Punteggi GAM della FGI.

N.B. E' obbligatoria la scheda di presentazione degli esercizi al Corpo libero e alla Parallele, in caso contrario è prevista una penalità di punti 1,00.

**TABELLA ELEMENTI SUOLO E PARALLELE PARI:**

Categorie	Elementi Richiesti	E.G.E. (4 x 0.50)	Bonus uscita	Valore Nota E	Penalità di composizione
Allievi	7 + uscita	2,0	C o + 0.50	10.00	Esercizio con 5-6 elementi -4 punti. Esercizio con 3-4 elementi -6 punti sulla <b>Nota D</b>
Junior	7 + uscita	2,0	C o + 0.50	10.00	
Senior	7 + uscita	2,0	C o + 0.50	10.00	