



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

SETTORE GINNASTICA
Settore Ginnastica Artistica

GAF

Campionato

Serie B

PROGRAMMA

TECNICO

ANNO SPORTIVO
2022

Con l'organizzazione amministrativa
e tecnica della



ConfSport Italia A.S.D.

Via dei Campi 10/A - Roma - Tel. 06 55282936 - Fax 06 94809036



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 1159/2016



REGIONE
LAZIO

Iscritta nel Registro delle
Associazioni di Promozione Sociale
n. 713 - Do. N. 04625 del 14/12/2008



SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA

C/O CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D. - Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036
info@confsportitalia.it - info@pec.confsportitalia.it - www.confsportitalia.it



VOLTEGGIO (Serie B Specialità)

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

PULCINE da punti **11.00** a max **12.50**

GIOVANISSIME da punti **12,50** a max **14.50**

ALLIEVE/JUNIOR/SENIOR da punti **13.50** max **15.50**

	11.00	11.50	12.50	13.50	14.50	15.50
A	Pennello (60 cm)	Salto pennello ½ giro (60 cm)	Verticale arrivo supino (60 cm)	Verticale con repulsione (60 cm)	Ribaltata (60 cm)	Ribaltata (80 cm)
B	Framezzo (60 cm)	Capovolta rotolata (60 cm)	Capovolta saltata (60 cm)	Ruota (60 cm)	Rondata (60 cm)	Rondata (80 cm)

PARALLELE (Serie B Specialità)

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
1 Entrate	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 con una gamba tesa infilata poplitea	Kippe S.I. Kippe S.S.
2	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	Giro avanti o indietro con una gamba tesa infilata	Giro addominale dietro	Giro addominale avanti a gambe flesse	Giro di pianta	Tempo di capovolta sotto 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	Giro avanti o indietro con una gamba tesa infilata	Giro addominale dietro	Giro addominale avanti a gambe flesse	Giro di pianta	Tempo di capovolta sotto lo staggio
4	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	Giro avanti o dietro con una gamba tesa infilata	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato sotto lo staggio	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato (-O)	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato (-45)	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato (+45)
5	Dall'appoggio con gamba tesa infilata passaggio laterale di ritorno	Dall'appoggio con gamba tesa infilata ½ giro e riunire all'appoggio ritto frontale	S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio	Slancio dietro gambe unite sotto lo staggio	Slancio dietro gambe unite (-O)	Slancio dietro gambe unite (-45)	Slancio dietro gambe unite (+45)
6	Dall'appoggio con gamba tesa infilata passaggio laterale di ritorno	Dall'appoggio con gamba tesa infilata ½ giro e riunire all'appoggio ritto frontale	S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio	S.I. dall'appoggio slancio e posa dei piedi uniti sullo staggio	- S.S. dall'appoggio slancio dietro e portarsi alla sospensione - S.S. dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	S.S. dall'oscillazione salire in capovolta dietro	Mezza volta di petto
7	Dall'appoggio con gamba tesa infilata passaggio laterale di ritorno	Dall'appoggio con gamba tesa infilata ½ giro e riunire all'appoggio ritto frontale	S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio - Da ritte saltare allo S.S.	S.I. dall'appoggio slancio e posa dei piedi uniti sullo staggio	- S.S. dall'appoggio slancio dietro e portarsi alla sospensione S.S. dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	S.S. dall'oscillazione salire in capovolta dietro	Mezza volta di petto
8	Dall'appoggio con gamba tesa infilata avanti sollevare il bacino dallo staggio 3"		S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio - Da ritte saltare allo S.S.	Giro addominale dietro	- S.S. dall'appoggio slancio dietro e portarsi alla sospensione - S.S. dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	S.S. dall'oscillazione salire in capovolta dietro	Mezza volta di petto Kippe S.I. o S.S. Kippe breve
9	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 con gamba tesa infilata bascule gambe tese	Fucks	Kippe infilata con una gamba in presa poplitea	Kippe infilata con una gamba tesa infilata	Kippe S.I. o Kippe S.S. Kippe breve
10 Uscite	Dall'appoggio discesa in capovolta avanti e arrivo in piedi	Dall'appoggio slancio dietro e arrivo in piedi	posa successiva dei piedi a gambe divaricate sullo staggio + fioretto	S.S. dall'oscillazione abbandonare dietro l'impugnatura e arrivo in piedi	Fioretto	Fioretto con ½ giro	Salto dietro raccolto

La kippe può essere ripetuta una volta allo S.I. e una volta allo S.S.

TRAVE (Serie B Specialità)

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

Gruppi Strutturali	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
1 Entrata	Arabesque di passaggio in punta alla trave	posa delle mani sulla trave, salto a piedi uniti e arrivo framezzo (accosciata)	Squadra divaricata	salto pennello dalla battuta in pedana	Squadra divaricata 3" (salita libera)	Spaccata frontale	Capovolta avanti
2 Serie Ginnica	Pennello + Pennello con cambio di gamba	Pennello + Salto raccolto	Salto del gatto + Pennello	Salto del gatto+ raccolto	-Sissone (90°) + pennello -enjambée spinta 1 o 2 piedi (90°) + pennello	cosacco + pennello	Enjambée (180°) +Sissone (90°)
3 Acrobatica 1	Coniglietto**	Capovolta avanti partenza e arrivo libero	Verticale sforbiciata*	Verticale in divaricata sagittale	Verticale gambe unite	- Tic Tac - Ruota	Rovesciata avanti
4 Acrobatica 2	Candela partenza e arrivo seduta	Capovolta dietro partenza e arrivo libero	-Verticale sforbiciata*	Ponte	Ponte + rovesciata dietro	- Tic Tac - Ruota	Rovesciata dietro
5 Piroette	½ giro su due piedi in relevé	½ giro su due piedi in relevé + passo ½ giro su due piedi in relevé	½ giro in massima accosciata	½ giro (180°) in passé	½ giro (180°) in passé+½ giro su due piedi in relevé	½ giro con gamba tesa a 45°	1 giro in passé
6 Serie mista	Coniglietto** + pennello	slancio verso la verticale con cambio di gamba + pennello	Capovolta avanti + pennello	Verticale sagittale + pennello	Salto del gatto+ ruota	Ruota+ pennello	Rovesciata dietro+ pennello
7 Salti ginnici spinta a 2 piedi	Salto pennello	Salto Raccolto	Pennello ½ giro	Enjambée sul posto (90°)	Cosacco	Sissone (90°)	Enjambée sul posto (180°)
8 Salti ginnici spinta a 1 piede	Salto del gatto	Sforbiciata	Enjambée (90°) tecnica développé	-Enjambée (90°) tecnica développé arrivo in arabesque	-Enjambée (180°) tecnica développé	Enjambée (180°) tecnica développé arrivo in arabesque	Enjambée (180°) a gamba tesa
9 Equilibrio	Equilibrio 3" passé su pianta	Equilibrio 3" gamba tesa 45° su pianta	Equilibrio in arabesque 3" su pianta	Equilibrio 3" gamba 90° su pianta	Equilibrio in passé 2" in relevé	Equilibrio 2" in orizzontale su pianta	Equilibrio gamba tesa 45° in relevé 2"
10 Uscita	Salto Raccolto	Salto carpiato o divaricato (90°)	-Salto pennello con ½ giro -Salto carpiato o divaricato (180°)	Slancio verso la verticale e discesa laterale a piedi uniti	Ruota	Rondata con le mani all'estremità della trave	Ruota sulla trave + pennello in uscita

Dove non specificato i salti artistici si intendono con apertura di 180°.

* La verticale sforbiciata è assegnata se almeno 1 gamba e il bacino raggiungono la verticale.

**coniglietto: dalla massima accosciata spinta a piedi uniti, elevare il bacino verso la verticale e ritorno in accosciata, staccando le mani dalla trave.

CORPO LIBERO (Serie B Specialità)

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

Gruppi Strutturali	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
1 Piroette	½ giro in passé	½ giro in passé + ½ giro in passé	1 giro in passé	½ giro con gamba tesa avanti a 45°	1 giro con gamba tesa avanti a 45°	1 giro (360°) in passé + slancio	1 giro (360°) in passé + ½ giro in passé
2 Acrobatica	Capovolta a. partenza e arrivo in piedi	Verticale + capovolta a.	Verticale ½ giro	Rovesciata avanti	Ribaltata arrivo a 1 piede	Ribaltata arrivo a piedi uniti	Salto avanti raccolto
3 Acrobatica	Capovolta d. partenza e arrivo in piedi	Ruota	Capovolta d. alla verticale (braccia piegate)	Rovesciata dietro	verticale con 1 giro	- Presalto da piedi uniti rondata + salto pennello	Ruota senza mani
4 Acrobatica	Capovolta avanti o dietro partenza e arrivo in piedi	-Verticale + capovolta a. -Ruota	-Verticale ½ giro - Capovolta d. alla verticale (braccia piegate)	- Rovesciata avanti - Rovesciata dietro	-ribaltata arrivo a 1 piede verticale con 1 giro	-ribaltata arrivo a piedi uniti - Presalto da piedi uniti rondata + salto pennello	Flic smezzato
5 Combinazioni acro avanti	Capovolta avanti + spinta del bacino verso la verticale	Capovolta a. (arrivo 1 piede) + Ruota	Verticale + Capovolta a. (arrivo 1 piede) + Ruota	Rovesciata avanti + Ruota	Ribaltata a 1 + Ruota	Ribaltata 1 piede + rondata	Ribaltata a 1+ ribaltata a piedi uniti
6 Combinazioni acro dietro	Capovolta dietro + candela	Ruota + capovolta dietro	Ruota + Flic smezzato	Rovesciata indietro + flic smezzato	Flic smezzato + flic smezzato	Rondata + Flic	Rondata + salto dietro raccolto
7 Salto artistici spinta 2 piedi	-Salto Pennello ½ giro -Salto raccolto	Salto raccolto 1/2giro	-Sissone (min 90°) -Divaricato o carpiato (90°) - Enjambée spinta 2 piedi (90°)	Enjambée spinta 2 piedi (180°)	Salto pennello 1 giro	Cosacco ½ giro	Enjambée spinta 2 piedi (180°) ½ giro
8 Salto artistici spinta 1 piede	Salto del gatto	Salto del gatto ½ giro	Enjambée (90°)	Enjambée laterale (90°)	Enjambée (180°)	Enjambée ad anello (180°)	Enjambée con cambio (180°)
9 Serie Mista	Candela + salto pennello	Capovolta a. o d. + pennello	Capovolta a. o d.+ salto raccolto o divaricato (90°)	-rovesciata dietro + divaricato (90°)	-rovesciata dietro + enjambée sul posto o sissone (90°)	Presalto a p.u. rondata + enjambée sul posto o divaricato	Presalto a p.u. rondata + salto pennello mezzo giro
10 Serie Ginnica	Chassé + Salto del Gatto	Chassé + Sforbiciata (90°)	salto del gatto + sforbiciata	enjambée 90° + salto del gatto	Enjambée (90°) + enjambée laterale (90°)	- Enjambée (180°) + Enjambée laterale (180°) - Salto del gatto 1 giro + Enjambée (180°)	Enjambée cambio + Enjambée

MINI TRAMPOLINO (Serie B Specialità)

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

PULCINE da punti **12.50** a max **13.50**

GIOVANISSIME da punti **13.50** a max **14.50**

ALLIEVE/JUNIOR/SENIOR da punti **14.50** a max **15.50**

	12,50	13,00	13,50	14,00	14,50	15,00	15,50
A	2 salti pennello + 1 carpiato e/o divaricato (apertura min 90°) + Uscita salto pennello	2 Salti pennello + 1 salto raccolto + 1 salto enjambée sul posto (apertura min 90°) + Uscita salto pennello	1 salto pennello + 1 salto enjambée sul posto (90°) + 1 salto cosacco + Uscita salto carpiato e/o divaricato (90°)	1 salto pennello + 1 enjambée sul posto dx (90°) + 1 enjambée sul posto sx (90°) + 1 salto pennello + 1 salto carpiato e/o divaricato (180°) + uscita pennello ½ giro	Flic Avanti	Salto avanti raccolto	Salto avanti teso
B	Pennello + capovolta saltata	Pennello + salita gambe flesse e distendere in verticale, arrivo supino	Verticale arrivo supino	Ruota	Rondata	Rondata con arrivo sul trampolino + salto pennello (rimbalzo sul trampolino)	Rondata con arrivo sul trampolino + salto dietro raccolto o flic piedi uniti

INDICAZIONI PER I TECNICI

Ogni categoria può raggiungere un punteggio massimo; la ginnasta vedrà assegnarsi il massimo valore previsto dalla sua categoria di appartenenza anche se dovesse eseguire elementi per un valore complessivo maggiore. Si possono utilizzare culotte o fuseaux, purché dello stesso colore del body.

VOLTEGGIO

PULCINE da punti 11.00 a max 12.50

GIOVANISSIME da punti 12,50 a max 14.50

ALLIEVE/JUNIOR/SENIOR da punti 13.50 max 15.50

- La ginnasta deve eseguire due salti, uno salto per riga. Il punteggio finale è dato dalla media dei due salti.
- 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.
- Non si applicano i falli di arrivo se i passi o la caduta sono in direzione della spinta del salto (esempio passi avanti dopo la ribaltata o passi dietro dopo la rondata).
- Se si sceglie un salto di categoria inferiore a quella di appartenenza, verrà applicata la penalità di 0,30.

PARALLELE

PULCINE: punti max 3,00

GIOVANISSIME: punti max 4,00

ALLIEVE: punti max 5,00

JUNIOR e SENIOR: punti max 6,00

- Minimo 6 massimo 10 elementi a scelta, uno per cella, massimo 1 cella per riga.
- Le penalità per esercizio corto verranno detratte dal punteggio finale, e sono le seguenti:
- 5 o 4 elementi= -0.50
- 3 o 2 elementi= - 1.00
- 1 o 0 elementi esercizio nullo

TRAVE

PULCINE: punti max 3,00

GIOVANISSIME: punti max 4,00

ALLIEVE: punti max 5,00

JUNIOR: punti max 6,00

SENIOR: punti max 7,00

- L'esercizio può essere composto da minimo 6 e massimo 10 elementi a scelta, uno per cella, massimo 1 cella per riga.
- L'esercizio alla trave dovrà avere una durata massima di 1' 30"; la penalità per fuori tempo è di 0,10.
- Tutte le entrate possono essere eseguite con l'ausilio di uno step o pedana.
- La spinta per le uscite con salti artistici può essere effettuata 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 non è permesso cambiare l'ordine degli elementi.
- Le serie ginniche eseguite con sbilanciamenti tra i due salti vengono sempre assegnate con una penalità per interruzione di serie pari a 0,30.
- Se la ginnasta cade tra un elemento e l'altro la serie non verrà riconosciuta.
- I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico, (esclusa l'uscita).
- Il salto pennello può essere ripetuto max 3 volte in combinazione in celle diverse.
- Lo stesso elemento o la stessa serie non possono essere ripetuti; gli elementi acrobatici possono essere ripetuti solo in combinazioni diverse, scelti da righe diverse.
- Si assegnano 0,30 di artisticità per: mancanza di sicurezza, scorretta postura, insufficiente complessità nei movimenti.
- Le penalità per esercizio corto verranno detratte dal punteggio finale, e sono le seguenti:
- 5 o 4 elementi= -0.50
- 3 o 2 elementi= - 1.00
- 1 o 0 elementi esercizio nullo.

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 (anche con tappetino tipo sarneige sopra), 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.
- L'ordine dei salti nella sequenza NON può essere modificato.
- L'esecuzione di 1 pennello supplementare oppure invertire due salti 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.
- Se in una sequenza NON viene eseguito un salto richiesto, la ginnasta verrà penalizzata di 0,50.

CORPO LIBERO

PULCINE: punti max 3,00

GIOVANISSIME: punti max 4,00

ALLIEVE: punti max 5,00

JUNIOR: punti max 6,00

SENIOR: punti max 7,00

- Minimo 6 massimo 10 elementi a scelta, uno per cella, massimo 1 cella per riga.
- L'esercizio al corpo libero dovrà avere una durata massima di 1' 30''; la penalità per fuori tempo è di 0.10.
- Solo per la categoria Pulcine 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 acrobatiche e miste non è permesso invertire l'ordine degli elementi.
- Dove non specificato, i salti artistici si intendono con apertura a 180°.
- I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico, ad eccezione del salto pennello (max 3 volte in combinazione in celle diverse).
- Lo stesso elemento o la stessa serie non possono essere ripetuti; gli elementi acrobatici possono essere ripetuti solo in combinazioni diverse, scelti da righe diverse.
- Si assegnano fino a 0,40 di artisticità per: mancanza di sicurezza, scorretta postura, insufficiente complessità nei movimenti, mancanza di sincronizzazione con la musica.
- L'esercizio può essere composto da minimo 6 e massimo 10 elementi a scelta, uno per cella, massimo 1 cella per riga.
- Le penalità per esercizio corto verranno detratte dal punteggio finale, e sono le seguenti:
 - 5 o 4 elementi= -0.50
 - 3 o 2 elementi= - 1.00
 - 1 o 0 elementi esercizio nullo