



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Artistica

GAF

Campionato ÉLITE

ANNO SPORTIVO
2022

PROGRAMMA TECNICO

Con l'organizzazione amministrativa
e tecnica della



Confisport Italia A.P.S.S.D.

Per la promozione delle Associazioni, Sportivo, Culturale e del Tempo Libero



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



REGIONE
LAZIO

Iscritta nel Registro delle
Associazioni di Promozione Sociale
n. 713 - Dat. N. (DASIS) del 14/12/2006



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



Campionato ÉLITE (Pulcine – Giovanissime)

		NOTA D	BONUS	ELEMENTI NON CODIFICATI (valore A)
VOLTEGGIO	Vedi griglia			
PARALLELE	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 dimaggior valore inclusa l'uscita. Esigenze: 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.
TRAVE	Elementi permessi: A, B, C, D 8 elementi (min. 3 acro e 3 artistici) inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati. <u>Penalità da esercizio corto:</u> 5 o 4 elementi: -0.50 3 o 2 elementi: - 1.00 1 o 0 elementi esercizio nullo.	Una esigenza a scelta delle due 0,50 + 8 elementi dimaggior valor inclusa l'uscita. Esigenze: 1) ½ Giro in passé 2) 2 Elementi acrobatico con posa delle mani indifferenti direzioni (avanti e/o laterali e dietro)	Elemento C + 0,5 Giro + 0,50 (un giro in passé 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°
CORPO LIBERO	Elementi permessi: A, B, C, D. 8 elementi (min. 3 acro e 3 artistici) inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati. <u>Penalità da esercizio corto:</u> 5 o 4 elementi: -0.50 3 o 2 elementi: - 1.00 1 o 0 elementi esercizio nullo.	Una esigenza a scelta delle due 0,50 + 8 elementi dimaggior valor inclusa l'uscita. Esigenze: 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

Campionato ÉLITE (allieve - junior - senior)

		NOTA D	BONUS	ELEMENTI NON CODIFICATI (valore A)
VOLTEGGIO	Vedi griglia			
PARALLELE	Elementi permessi: A, B, C 8 elementi inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati <u>Penalità da esercizio corto:</u> 5 o 4 elementi: -0.50 3 o 2 elementi: - 1.00 1 o 0 elementi esercizio nullo.	Due esigenze a scelta delle tre, ognuna 0,50 + 8 elementi di maggior valor inclusa l'uscita. Esigenze: 1) Movimento circolare (min. orizzontale) 2) Passaggio allo staggio superiore 3) 4 elementi codificati FIG	Slancio in verticale a gambe unite + 0,50 (viene assegnato solo se in verticale) Slancio in 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
TRAVE	Elementi permessi: A, B, C, D 8 elementi (almeno 3 acro e 3 artistici) inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finali verranno declassati come da richiesta. <u>Penalità da esercizio corto:</u> 5 o 4 elementi: -0.50 3 o 2 elementi: - 1.00 1 o 0 elementi esercizio nullo.	Due esigenze a scelta delle tre, ognuna 0,50 + 8 elementi di maggior valor inclusa l'uscita. Esigenze: 1) Serie ginnica come da codice FIG 2) 1 Giro 3) Elementi acrobatici con differenti 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: Rondada con o senza mani. Entrata in squadra
CORPO LIBERO	Elementi permessi: A, B, C, D 8 elementi (almeno 3 acro e 3 artistici) inclusa l'uscita. Nel caso si presentino elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta. <u>Penalità da esercizio corto:</u> 5 o 4 elementi: -0.50 3 o 2 elementi: - 1.00 1 o 0 elementi esercizio nullo.	Due esigenze a scelta delle tre, ognuna 0,50 + 8 elementi di maggior valor inclusa l'uscita. Esigenze: 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

VOLTEGGIO

		13	14	15
Pulcine (60 cm)	A	capovolta saltata	verticale + spinta arrivo supino	Ribaltata
	B	verticale arrivo supino	Ruota	Rondata
Giovanissime (80 cm)	A	Verticale + spinta arrivo supino	Ribaltata 80 cm	Ribaltata posa mani 80 cm e arrivo a 120 cm
	B	Rondata	Rondata posa mani 80 cm e arrivo a 120 cm	Rondata in pedana + Flic
Allieve e Junior	2 salti scelti dal CDP FIG per un valore max di 3,00 pt			
Senior	2 salti scelti dal CDP FIG per un valore max di 3,70 pt			

- Pulcine e Giovanissime 1 o 2 salti scelti da righe diverse
- Allieve, Junior, Senior 1 o 2 salti uguali o diversi; +0.30 di bonus se si eseguono 2 salti differenti.
- Per le categorie Allieve, Junior e Senior è obbligatorio dichiarare il salto da eseguire.
- Se la ginnasta non ha toccato la pedana può ripetere il salto senza alcuna penalità altrimenti potrà ripeterlo con 1 punto di penalità.
- Nelle categorie Pulcine e Giovanissime non è richiesto l'arrivo.
- Nelle categorie Allieve, Junior e Senior si applicano i falli di arrivo.
- Per determinare il punteggio sarà considerato il salto migliore.

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.
- I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico.
- La nota D sarà data dalla somma degli 8 elementi di maggior valore eseguiti di cui almeno 3 acrobatici e 3 artistici.
- - L'esercizio con 6 elementi o meno avrà una penalità di 0,50 (Penalità aggiuntiva).

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 NON potrà essere cantato.
- La musica non può essere sfumata dal tecnico durante la gara.
- I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico.
- La nota D sarà data dalla somma degli 8 elementi di maggior valore eseguiti di cui almeno 3 acrobatici e 3 artistici.
- - L'esercizio con 6 elementi o meno avrà una penalità di 0,50 (Penalità aggiuntiva).