



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Artistica

GAF

Campionato Serie A

ANNO SPORTIVO
2022



Con l'organizzazione amministrativa
e tecnica della



ConfSport Italia A.P.S.S.D.
Forum Europeo delle Associazioni, Sportive, Culturali e del Tempo Libero

PROGRAMMA TECNICO



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



REGIONE
LAZIO

Iscritta nel Registro delle
Associazioni di Promozione Sociale
n. 713 - Det. N. D4535 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.asiginnastica.it



VOLTEGGIO (Serie A)

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

	Pulcine		Giovanissime /Allieve			Junior/Senior		
	7,50	8,00	7,00	7,50	8,00	7,00	7,50	8,00
A	Verticale + arrivo supino	Verticale + spinta arrivo supino	Verticale + arrivo supino	Verticale + spinta arrivo supino	Ribaltata (80 cm)	Verticale + spinta arrivo supino (80 cm)	Ribaltata (80 cm)	Ribaltata (mani 120 arrivo 80 cm)
B	Capovolta saltata	Ruota	Capovolta saltata	Ruota	Rondata (80 cm)	Ruota (80 cm)	Rondata (80 cm)	Rondata (mani 120cm arrivo 80cm) o Rondata in pedana + flic (80 cm)

Non si applicano i falli d'arrivo per eccesso nella direzione della spinta (es. passi avanti nella ribaltata, o passi dietro nella rondata).

PARALLELE (Serie A)

Pulcine punti max 4,00 - Giovanissime punti max 5,00- Allieive punti max 6,00- Junior e Senior punti max 7,00

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			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 A)

Pulcine punti max 4,00 - Giovanissime punti max 5,00- Allieve punti max 6,00- Junior e Senior punti max 7,00

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 2 piedi in relevé	½ giro su 2 piedi in relevé + ½ giro su 2 piedi in relevé	½ giro in passé	½ giro in passé + ½ giro sugli avampiedi	½ giro con gamba tesa avanti a 45°	1 giro in passé	-½ giro con gamba impugnata 135° -½ giro con gamba libera 90°
2 Serie ginnica	Pennello + Pennello con cambio di gamba	Pennello + Salto Raccolto	Salto del gatto + pennello	Salto del gatto + Salto raccolto	-Sissone + pennello -enjambée spinta 1 o 2 piedi + pennello	Enjambée sul posto o Sissone (180°) + Raccolto	- Enjambée sul posto + Sissone - Enjambée sul posto+ cosacco - Sissone+ cosacco
3 Serie Mista	Candela + pennello	Verticale sforbiciata + pennello	Verticale in divaricata sagittale + pennello	Ruota+ pennello	Salto del gatto + ruota	Tic tac+ pennello	Rovesciata avanti + pennello Rovesciata indietro + pennello
4 Entrate trave alta	Passaggio di una gamba e arrivo a cavallo della trave	Squadra divaricata 3" (in punta) -Spaccata frontale	-Capovolta dietro sotto alla trave	- Arabesque - Pennello	- Framezzo alla seduta -squadra divaricata 3" (partenza frontale alla trave)	Capovolta avanti in punta alla trave (arrivo libero)	Verticale d'impostazione
4 Entrate trave bassa	Arabesque di passaggio	Arabesque2"	Entrata framezzo in accosciata(part.frontale)	Entrata in squadra divaricata (in punta)	Spaccata frontale	squadra divaricata 3" (sia frontale che in punta)	- Capovolta avanti in punta alla trave con arrivo libero
5 Uscite	- Salto Raccolto - Salto carpiato o divaricato (90°)	Ruota (trave bassa)	Rondata con mani all'estremità della trave	Verticale unita sul piano sagittale e discesa laterale	Ruota sulla trave + pennello in uscita	Rondata sulla trave+ pennello in uscita	- Salto avanti raccolto (trave alta) - Salto dietro raccolto (trave alta)
6 Salti ginnici spinta 2	Pennello	Salto Raccolto Pennello ½ giro	- Enjambée sul posto (90°) - Sissone (90°)	Salto carpiato o divaricato (90°)	Salto Cosacco	- Enjambée sul posto - Sissone	- Cosacco ½ giro - Enjambée sul posto ½ giro
7 Salti ginnici spinta 1	Salto del gatto	Sforbiciata (90°)	Enjambée (90°)	Enjambée arrivo in arabesque (90°)	Enjambée	Enjambée 180° arrivo in arabesque	Enjambée con cambio
8 Acro 1	Partenza in accosciata, elevare il bacino verso la verticale (gambe flesse e unite)	Slancio verso la verticale con cambio di gamba	- Ponte - Capovolta avanti arrivo libero	- Verticale gambe unite - Verticale sagittale	-Verticale gambe unite 2"	Tic Tac Ruota	Rovesciata avanti Rondata
9 Acro 2	Candela partenza e arrivo liberi	Slancio verso la verticale con cambio di gamba	- Ponte - Capovolta dietro arrivo libero	- Verticale sagittale - Verticale gambe unite	- Verticale sagittale 2"	-Tic Tac - Ruota	Rovesciata dietro Rondata
10 Equilibrio	Passé (3" su pianta)	gamba tesa avanti 45° (3" su pianta)	Passé (2" in relevé)	gamba tesa avanti 45° (2" in relevé)	gamba tesa avanti 90° (3" su pianta)	- Orizzontale 3" - Gamba impugnata 135° (3" su pianta)	gamba impugnata 180° (3" su pianta)

CORPO LIBERO (Serie A)

Pulcine punti max 4,00 - Giovanissime punti max 5,00- Allieve punti max 6,00- Junior e Senior punti max 7,00

Nome Ginnasta _____

Categoria _____

Società _____

	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
1	½ giro in passé	½ giro in passé + ½ giro su 2 piedi in relevé	1 giro in passé	- ½ giro gamba tesa avanti 90° - 1 giro gamba tesa avanti 45°	1 giro gamba tesa avanti 90° giro passé+1/2 giro passé *	½ giro in presa avanti (180°) 1 giro passé+1giro passé	- 2 giri in passé - 1 giro con gamba in presa avanti (180°)
2	Chassé + Salto del gatto ½ giro	Chassé + Sforbiciata (90°)	Salto del gatto + Sforbiciata (180°)	Enjambée (90°) + Sforbiciata tesa (180°)	Enjambée + enjambée laterale	Enjambée + Enjambée con cambio	Enjambée con cambio+ Johnson
3	Capovolta avanti partenza ed arrivo in piedi	Verticale+ capovolta avanti	Rovesciata avanti	-Ribaltata a 1 gamba -Ribaltata a 2 (con rimbalzo)	Ribaltata 1 + ruota	Ribaltata 1 + ribaltata 2 Ribaltata1+ rondata	Salto avanti raccolto (anche dalla ribaltata)
4	Capovolta avanti con partenza ed arrivo in piedi	Verticale+ capovolta avanti	Rovesciata avanti	-Ribaltata a 1 gamba - Ribaltata a 2 (con rimbalzo)	Ribaltata 1 + ruota	Ribaltata 1 + ribaltata 2 Ribaltata1+ rondata	Salto avanti raccolto (anche dalla ribaltata)
5	Capovolta dietro partenza ed arrivo in piedi	Ruota	- Rovesciata dietro - Verticale con ½ giro	-Rondata (con rimbalzo) - Verticale con 1 giro	-Partenza da ferma piedi uniti flic dietro smezzo - capovolta dietro alla verticale	Ruota senza mani	partenza da ferma piedi uniti flic dietro unito (con rimbalzo)
6	Capovolta dietro partenza ed arrivo in piedi	Ruota	- Rovesciata dietro - Verticale con ½ giro	- Rondata (con rimbalzo) - Verticale con 1 giro	-Partenza da ferma piedi uniti flic dietro smezzo - capovolta dietro alla verticale	Ruota senza mani	partenza da ferma piedi uniti flic dietro unito (con rimbalzo)
7	Salto del gatto ½ giro	Sforbiciata	Enjambée (90°) Enjambée laterale (90°)	Salto del gatto con 1 giro	Enjambée (180°) Enjambée laterale (180°)	-Enjambée con cambio - Enjambée ad anello	Johnson
8	Salto Raccolto	Salto raccolto con ½ giro	-Salto divaricato (90°) -Enjambée sul posto (90°) - Sissone (90°)	Pennello 1 giro	Cosacco con ½ giro (180°)	- Enjambée sul posto (180°) - Sissone (180°) - Salto divaricato o carpiato (180°)	Enjambée sul posto ½ giro (180°) Salto divaricato o carpiato ½ giro (180°)
9	Candela + squadra divaricata o unita 4" (senza posa dei piedi tra i due elementi)	Capovolta avanti (arrivo 1 piede) + ruota	Rovesciata avanti+ ruota	Rovesciata dietro + flic smezzo	Flic dietro smezzo + flic dietro unito + rimbalzo	Rondata + flic	-Rondata+ salto dietro raccolto (anche dal flic)
10	Capovolta avanti o dietro + pennello ½ giro	Capovolta avanti o dietro + Salto raccolto	Salto del gatto + ruota	Cosacco spinta 1 piede + ruota	Salto del gatto + rovesciata avanti	Rondata + enjambée sul posto o divaricato (180°)	Flic dietro unito+ salto divaricato (180°)

INDICAZIONI PER I TECNICI

- Per gli attrezzi Corpo Libero, Parallele e Trave i valori di partenza sono:
- Pulcine punti max 4,00
- Giovanissime punti max 5,00
- Allieve punti max 6,00
- Junior e Senior punti max 7,00.
- Le ginnaste possono gareggiare in 3 o 4 attrezzi, il punteggio finale è dato dalla somma dei migliori 3 punteggi.
- Ogni categoria ha un punteggio massimo da rispettare, se la ginnasta esegue elementi per un maggior valore, il punteggio verrà riportato al max previsto dalla sua categoria di appartenenza.
- Si possono utilizzare culotte o fuseaux purché dello stesso colore del body.

VOLTEGGIO

- Esecuzione di uno o due salti, uno salto per riga. Il punteggio finale è dato dal migliore 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.
- 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).

PARALLELE

- La ginnasta può eseguire minimo 6 e massimo 10 elementi, uno per cella, una cella per riga.
- Non è permesso ripetere celle con la stessa dicitura.
- 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.
-

TRAVERE

- La ginnasta può eseguire minimo 6 e massimo 10 elementi, uno per cella, una cella 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).
- Per la categoria Pulcine è consentita la scelta tra trave bassa e alta.
- Per le categorie giovanissime, allieve, junior e senior è prevista la trave alta.
- Solo le entrate a trave alta possono essere eseguite con ausilio della 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 ginniche e miste NON è permesso cambiare l'ordine degli elementi.
- Le serie ginniche e miste eseguite con sbilanciamenti tra i due salti vengono sempre assegnate, ma con la penalità per interruzione di serie di 0,30.
- Se la ginnasta cade tra un elemento e l'altro la serie ginnica o mista 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 fino a 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.

CORPO LIBERO

- La ginnasta può eseguire minimo 6 e massimo 10 elementi, uno per cella, una 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 (Penalità Aggiuntiva).
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere anche cantato solo per la categoria pulcine. 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, piccoli saltelli, chassé).
- Nelle serie ginniche 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.
- 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.