

Campionato Serie A e Serie B

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

ANNO SPORTIVO
2023



Programma Tecnico

Con la collaborazione tecnica, organizzativa
e amministrativa della:



SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA

TRAVE

		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
Entrate trave bassa	1	Framezzo accosciata	Arabesque 2"	Squadra divaricata	Staccata frontale	Squadra divaricata 2"	Capovolta avanti				
Entrate trave alta	1	Passaggio laterale di una g e arrivo a cavallo	Framezzo accosciata	Squadra divaricata	Staccata frontale	Squadra divaricata 2"	Capovolta dietro sotto la trave	Framezzo alla seduta	Arabesque	Capovolta avanti	Verticale di impostazione
Acro avanti	2	Coniglietto	Slancio verso la verticale	Capovolta avanti	Vert con cambio di gamba	Verticale unita	Verticale sagittale	Ruota	Verticale unita tenuta 2"	Tic tac	Rovesciata avanti
Acro dietro	3	Candela partenza e arrivo libero	Candela partenza e arrivo in piedi	Capovolta dietro	Vert con cambio di gamba	Ponte	Verticale sagittale	Ruota	Ponte rovescio	Tic Tac	Rovesciata dietro
Piroette	4	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 in passé	½ giro in passé+½ giro su due piedi in relevé	½ giro con gamba tesa a 45°	½ giro in passé + passo ½ in passé	1 giro in passé	½ giro gamba impugnata 135°	1 giro con gamba tesa 45° o ½ giro gamba impugnata 180°
Salto spinta 1 piede	5	Salto del gatto	Sforbiciata	Enjambée (90°)	Enjambée (90°) arrivo in arabesque	Salto del Gatto ½ giro	Fouettè gamba 45° arrivo libero	Enjambée	Fouettè gamba 90° arrivo libero	Enjambée arrivo in arabesque	Enjambée cambio
Salto spinta 2 piedi	6	Salto pennello	Salto raccolto	Salto Pennello ½ giro	Enjambée sul posto o divaricato (90°)	Sissonne (90°) o Salto Pennello ½ giro p.t.	Salto cosacco o Raccolto ½ giro	Enjambée sul posto o Divaricato	Sissone	Salto cosacco ½ giro	Enjambée sul posto ½ giro
Serie ginnica	7	Chassé	Salto pennello + Salto pennello	Salto pennello + salto raccolto	Salto del gatto+ salto pennello	Enjambée spinta a 1 o 2 piedi o Divaricato (90°) + salto pennello	Sissonne (90°) + salto pennello	Salto Cosacco + pennello	Enjambée spinta a 1 o 2 piedi + salto pennello	Enjambée spinta a 1 o 2 piedi + salto raccolto	Enjambée + sissonne o cosacco
Serie mista	8		Slancio verso la verticale + salto pennello	Candela + pennello	Capovolta avanti + salto pennello	Verticale unita + salto pennello	Verticale sagittale + salto pennello	Vert sagittale + sissonne o enj sul posto	Ruota + salto pennello	Salto del gatto + ruota	Rovesciata a/d + pennello
Equilibrio	9	Passé 3" su pianta	Gamba tesa av 45° su pianta 3"	Gamba tesa av 90° su pianta 3"	Passé 2" in relevé	Gamba tesa av 45° in relevé 2"	Orizzontale 3"	Gamba impugnata 135° 3" tutta pianta	Gamba tesa av in accosciata 3"	Gamba tesa av 90° in relevé 2	Gamba impugnata 180° 3" tutta pianta
Uscite	10	Salto pennello ½ giro	Salto raccolto	Salto divaricato 90°	Salto divaricato	Presalto battuta piedi uniti + salto raccolto/divaricato	Verticale unita sul piano sagittale e discesa laterale	Rondata	Ruota + salto pennello	Salto a/d raccolto	Rondata + salto pennello

TRAVE

B 4,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 0,60

A 6,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 1,00

- 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.
- La ginnasta che gareggia in serie B può eseguire al massimo un elemento appartenente alle colonne successive, il suo valore verrà riportato a 0,60.
- Le ginnaste che partecipano al campionato di serie B possono eseguire massimo 2 elementi delle colonne successive; il loro valore verrà riportato al valore max previsto per la Serie B.
- 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 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.

CORPO LIBERO

		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
Acro avanti	1	Capovolta avanti	Verticale capovolta	Tic tac	Rovesciata avanti o Verticale ½ giro	Verticale 1 giro o Ribaltata a 1 piede	Ribaltata a 2 piedi	Ribaltata a 2 piedi + rimbalzo	Flic avanti o ribaltata senza mani	Salto avanti racc	Salto avanti teso
Acro dietro	2	Capovolta dietro	Ponte rovescio	Tic tac	Rovesciata dietro o rondata	Capovolta alla verticale	Flic dietro smezzo	Ruota senza mani o Flic dietro unito	Rondata + flic	Rondata + salto dietro raccolto o carpiato (anche dal flic)	Rondata + salto dietro teso (anche dal flic)
Serie acro avanti/dietro	3	Capovolta avanti o Capovolta dietro	Ruota	Tic tac	Rovesciata avanti o Rovesciata dietro	Verticale 1 giro o Capovolta alla verticale	Flic dietro smezzo	Ruota senza mani	Rondata + flic o flic avanti	Salto avanti racc o Rondata + salto d racc/carpiato (anche dal flic)	Salto avanti teso o Rondata + salto d teso (anche dal flic)
Serie acro avanti	4		Capovolta avanti arrivo in ginocchio + Ruota	Capovolta av + Ruota		Rovesciata avanti + Ruota	Ribaltata a 1 + Rovesciata avanti o Ruota	Ribaltata a 1 + Rondata	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 1	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2	Ribaltata + Salto avanti raccolto
Serie acro dietro	5			Ruota + cap dietro			Rovesciata dietro + Flic smezzo	Flic d smezzo + flic d smezzo	Flic d smezzo + flic d unito	Rondata + 2 flic	Rondata + flic + salto dietro teso
Serie miste	6	Capovolta a/d+ pennello	Capovolta a/d+ raccolto	Salto del gatto + Ruota	Salto del gatto + Rovesciata a	Rovesciata d+ Sissone o rondata + pennello ½ giro	Rondata + Enjambée sul posto o Divaricato (90°)	Rovesciata avanti + Gatto 1 giro o Rovesciata dietro + Enjambée	Flic d smezzo + Sissone/ Enjambée sul posto/ Divaricato	Rondata + Enjambée sul posto o Divaricato	Flic unito + Enjambée sul posto o divaricato
Salti ginnici spinta a 1 piede	7	Sforbiciata	Gatto ½ giro	Fouetté	Enjambée o enjambée laterale (90°)	Enjambée o Enjambée laterale	Gatto 1 giro	Enjambée cambio o Johnson	Salto girato	Enjambée anello	Enjambée cambio ½ giro
Salti ginnici spinta a 2 piedi	8	Raccolto ½ giro	Enj sul posto o sissone o Divaricato 90°	Cosacco	Pennello 1 giro	Enjambée sul posto o Divaricato o Sissone	Cosacco ½ giro	Sissone ad anello	Enjambée sul posto ad anello	Montone o cosacco 1 giro	Enjambée sul posto o Divaricato con ½ giro
Serie ginnica	9	Chassé + sforbiciata	Salto del gatto + sforbiciata	Sforbiciata + gatto ½ giro		Enjambée 90° + salto del gatto	Enjambée + Enjambée o laterale	Gatto 1 giro + Enjambée	Enjambée cambio + salto del gatto	Enjambée cambio + Enjambée o enjambée laterale	Enjambée cambio + Enjambée cambio ½ o jhonsone
Piroette	10	½ giro in passè	½ giro gamba a 45	1 giro in passè	½ giro gamba a 90° o ½ gamba impugnata	1 giro gamba 45° o 1 giro in passè + ½ giro in passè	1 giro in passè + 1 giro in passè	1 giro gamba 45° + ½ giro in passè	1 giro a 45° + 1 giro in passè	2 giri in passè	1 giro a 90° o accosciata o impugnata

CORPO LIBERO

B 4,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 0,60

A 6,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 1,00

- 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.
- La ginnasta che gareggia in serie B può eseguire al massimo un elemento appartenente alle colonne successive, il suo valore verrà riportato a 0,60.
- Le ginnaste che partecipano al campionato di serie B possono eseguire massimo 2 elementi delle colonne successive; il loro valore verrà riportato al valore max previsto per la Serie B.
- L'esercizio può essere composto da minimo 6 e massimo 10 elementi a scelta, uno per cella, massimo 1 cella per riga.
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 1' 30''; la penalità per fuori tempo è di 0,10.
- 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.

- 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.
- Nella serie ginnica è possibile effettuare dei passaggi di danza collegati direttamente o indirettamente (con passi, piccoli saltelli, chassé).

- 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.
- 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 0,40 di artisticità per: mancanza di sicurezza, scorretta postura, insufficiente complessità nei movimenti e 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

PARALLELE

	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 gb piegate	Giro di pianta gb tese	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 gb piegate	Giro di pianta gb tese	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 (-0)	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 (-0)	Slancio dietro gambe unite (-45) o giro di pianta a gb tese	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 ritti 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 ritti 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/carpato/teso

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

PARALLELE

B 4,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 1,00

A 6,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 1,00

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

VOLTEGGIO

		14,00	14,50	15,00
SERIE	A	Capovolta av	Verticale arrivo supino	Ribaltata
	B	Capovolta av saltata	Verticale spinta arrivo supino	Rondata
		15,50	16,00	16,50
SERIE	A	Verticale + spinta arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata (mani 120 arrivo 80 cm)
	B	Rondata	Rondata in pedana + spinta arrivo in piedi 80cm	Rondata (mani 120 cm arrivo 80cm) o Rondata in pedana + flic 80 cm

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).