



SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Artistica



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

Campionato Elite

GINNASTICA ARTISTICA

PROGRAMMA TECNICO

ANNO SPORTIVO
2023



Con la collaborazione tecnica, organizzativa
e amministrativa della:



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 - www.confsportitalia.it

VOLTEGGIO

		15,00	15,50	16,00
Giovanissime (80 cm)	A	Verticale + spinta arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata mani 1m arrivo 80 cm
	B	Ruota	Rondata	Rondata in pedana + Flic
Allieve (tavola 1 m)	A	Ribaltata	Ribaltata ½ giro	Yamashita
	B	Rondata	Rondata ½ giro	Rondata + flic
Junior (tavola 1,25 m) Senior (tavola 1,25 m)	A	Ribaltata	Yamashita ½ giro	Ribaltata Salto raccolto
	B	Rondata	Tsukahara raccolto	Tsukahara carpiato o teso
	C	Rondata + flic	Yurchenko raccolto	Yurchenko teso

VOLTEGGIO

- 2 salti uguali o diversi vale il migliore.
- 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.
- Nella categoria Giovanissime non è richiesto l'arrivo.
- Nelle categorie Allieve, Junior e Senior si applicano i falli di arrivo.

TRAVE

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
(1) Entrate trave alta		Staccata frontale	Squadra divaricata	Framezzo alla seduta	Capovolta avanti	Verticale di impostazione frontale o p.t	Ruota all'appoggio frontale	Enjambée	Rovesciata avanti	Rondata in pedana + flic
(2) Acro avanti	Capovolta avanti	Verticale sagittale	Verticale unita o Tic tac	Rovesciata avanti	Verticale capovolta	Rovesciata av arrivo in arabesque 2"	Ribaltata		Ribaltata senza mani o ruota senza mani o salto costale	Salto avanti raccolto
(3) Acro indietro	Capovolta dietro	Ponte rovescio	Ruota o Tic tac	Rovesciata dietro	Rondata	Flic d smezzato (anche dalla verticale sagittale)	Rovesciat d + flic smezzato	Salto d raccolto	Fli smezzato + flic smezzato	Flic smezzato + salto teso smezzato
(4) Piroette		½ giro in passé		½ giro gamba 45°	½ giro in accosciata	½ giro con gamba tesa a 90° o 1 giro in passé	1 giro gamba tesa a 45°	½ giro in impugnata	1 giro in accosciata	2 giri in passé o gamba 90°o impugnata
(5) Salti spinta ad un piede	Salto del gatto	Sforbiciata	Salto del Gatto ½ giro	Fouetté arrivo libero		Enjambée	Enjambée arrivo in arabesque	Enjambée cambio	Jhonson	Salto girato o enjambée cambio ½ giro o enjambée ad anello
(6) Salti spinta a due piedi			Salto Pennello ½ giro	Salto cosacco	Enjambée sul posto o divaricato	Sissonne o salto raccolto ½ giro	Salto Pennello con 1 giro o cosacco ½ giro	Salto Pennello con 1 giro p.t o Enjambée sul posto ½ giro	Salto cosacco 1 giro	Enjambée sul posto ad anello o montone
(7) Serie ginnica	Salto pennello + Salto pennello	Salto pennello + Salto raccolto			Salto cosacco + salto pennello	Enjambée spinta 1 o 2 piedi + salto pennello	Enjambée sul posto + sissonne o salto cosacco	Enjambée + sissone o enjambée sul posto	Enjambée cambio + Salto cosacco	Enjambée cambio + sissone o enjambée sul posto
(8) Serie mista			Verticale sagittale + salto pennello	Salto del gatto + ruota	verticale sagittale + cosacco	Rovesciata av/d + salto pennello	Rovesciata d + sissone o enjambée sul posto	flic smezzato + sissone	Enjambée sul posto + flic smezzato	Riba senza mani o ruota senza mani + salto pennello
(9) Equilibrio	Passé 3"	Gamba tesa av 90° su pianta 3"	Passé 3" in relevè		Gamba tesa av 45° in relevè 3"		Gamba impugnata 180° 3" tutta pianta	Gamba tesa av in accosciata in relevè 3"	Gamba tesa av 90° relevè 3"	Gamba impugnata 180° 3" relevè
(10) Uscite	Rondata	Ruota + salto pennello	Rondata + salto pennello	Salto a/d raccolto	Flic smezzato + salto pennello	Rondata + salto dietro raccolto o Salto av teso	Flic smezzato + salto dietro raccolto	Rondata + salto dietro teso	Flic smezzato + salto dietro teso	Rondata + salto dietro teso con 1 avvitamento o Salto av teso con 1 avvitamento

TRAVE

Giovanissime: Max punti 5,50

Allieve: Max punti 6,00

Junior: Max punti 6,50

Senior: Max punti 7,00

- Min 6 max 10 elementi compresa l'uscita
- Verrà assegnato un valore di 0,50 per ogni esigenza soddisfatta = 1,50 esigenze di composizione
min 3 acro inclusa l'uscita (0,50)
1 piroette (0,50)
1 serie ginnica (0,50)
- L'esercizio 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.
- Penalità da esercizio corto:
 - 5 o 4 elementi: -0.50
 - 3 o 2 elementi: - 1.00
 - 1 o 0 elementi esercizio nullo.
- Tutte le altre penalità saranno applicate secondo il regolamento del CDP FGI.

CORPO LIBERO

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
(1) Acro av	Verticale capovolta	Rovesciata avanti		Ribaltata arrivo a una gamba	Ribaltata arrivo a due gambe	Flic av	Ribaltata senza mani	Salto av raccolto	Salto av teso	Salto av teso con 1 avvitamento
(2) Acro d	Ruota	Rovesciata dietro o rondata	Capovolta dietro alla verticale braccia tese	Flic smezzato	Ruota senza mani	Flic unito	Rondata + flic	Rondata + salto raccolto (anche dal flic)	Rondata + salto dietro teso (anche dal flic)	Rondata + salto dietro teso con 1 avvitamento (anche dal flic)
(3) Serie Acro a				Ribaltata arrivo con una gamba+ ruota/ribaltata a uno	Ribaltata arrivo a una gamba + Rondata	Ribaltata arrivo a una gamba + Ribaltata arrivo a due gambe	Ribaltata + flic av	Ribaltata + salto av raccolto	Ribaltata + Salto av teso o salto racc + salto racc	Ribaltata + salto ava teso 1 avvitamento o salto teso + salto racc
(4) Serie Acro d				Ruota+ Flic smezzato	Rovesciata dietro+ flic smezzato	Flic smezzato + flic smezzato	Flic smezzato + flic unito	Rondata + 2 flic	Rondata + salto tempo + flic	Rondata + salto tempo + flic + salto d racc
(5) Serie miste					Ppp Rondata + enjambèe sul posto o salto divaricato	Flic d smezzato + enj. sul posto o divaricato		Flic unito + enjambèe sul posto o salto divaricato	Ppp Rondata + flic + enjambèe sul posto o salto divaricato	Ppp Rondata + salto d racc + enjambèe sul posto o salto divaricato
(6) Salti ginnici spinta ad un piede	Salto del gatto ½ giro	Enjambée o Enjambée laterale	Salto del gatto 1 giro	Salto girato	Enjambée cambio o Johnson		Enjambée ad anello	Enj cambio ½ giro	Jhonson con ½ giro o Enjambée cambio ad anello	Strug
(7) Salti ginnici spinta a due piedi		Enjambée sul posto o divaricato o salto pennello 1 giro	Salto cosacco ½ giro	Salto raccolto 1 giro	Sissione ad anello o enjambée sul posto ad anello	Salto Cosacco 1 giro	Salto montone	Enjambée sul posto ½ giro o divaricato ½ giro	Salto pennello 2 giri o Enjambée sul posto ad anello ½ giro	Enjambée sul posto 1 giro o salto divaricato 1 giro
(8) Serie Ginnica	Salto del gatto + sforbiciata		Enjambée + salto del gatto	Enjambée + Enjambée o enjambée laterale	Enjambée cambio + salto del gatto	Enjambée cambio + Enjambée	Enjambée cambio + Jhonson	Enjambée cambio + Enjambée anello	Enjambée cambio + Enjambée cambio ½ o jhonson	Enjambée cambio + strug o enjambée cambio anello
(9) Piroette	½ giro in passé	1 giro in passé	½ giro gamba impugnata o gamba 90°	1 giro gamba 45°	1 giro in passé + 1 giro in passé	1 giro in accosciata	2 giri in passé	1 giro gamba Impugnata o gamba a 90°	2 giri in accosciata	3 giri in passé o 2 giri gamba 90° o gamba impugnata

CORPO LIBERO

Giovanissime: Max punti 5,50

Allieve: Max punti 6,00

Junior: Max punti 6,50

Senior: Max punti 7,00

- Min 6 max 10 elementi
- Verrà assegnato un valore di 0,50 per ogni esigenza soddisfatta = 1,50 esigenze di composizione
min 1 acro av e 1 acro d (0,50)
 - 1 piroette (0,50)
 - 1 serie ginnica (0,50)L'esercizio dovrà avere una durata massima di 1'30". La penalità per fuori tempo è di 0,10(Penalità Aggiuntiva).
- I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico.
- Penalità da esercizio corto:
 - 5 o 4 elementi: -0.50
 - 3 o 2 elementi: - 1.00
 - 1 o 0 elementi esercizio nullo.
- Tutte le altre penalità saranno applicate secondo il regolamento del CDP FGI.

PARALLELE

	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
1 Entrate	Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale con partenza libera	Capovolta dietro di forza all'appoggio ritto frontale	Kippe S.I. Kippe S.S.				
2 giri d'appoggio	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Giro addominale dietro	Fucks	Tempo di capovolta a -45°	Tempo di capovolta a +45°	Capovolta in verticale	Capovolta in verticale 180°
3 Giri di pianta	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Giro di pianta d gambe flesse	Giro di pianta d a gambe tese	Giro di pianta -45°	Giro di pianta + 45°	Giro di pianta d in verticale	Giro di pianta d in verticale 180°
4 Slanci gd	Slancio dietro a gambe divaricate corpo squadrato (-0)	Slancio dietro a gambe divaricate corpo squadrato (-45)	Fucks	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato (+45)		Salancio in verticale a gambe divaricate	
5 Slanci gu	Slancio dietro a gambe unite corpo teso (-0)	Slancio dietro a gambe unite corpo teso (-45)		Slancio dietro a gambe unite corpo teso (+45)		Salancio in verticale a gambe unite	
6 Granvolte a	S.I. dall'appoggio slancio e posa dei piedi uniti sullo staggio	S.S. dall'oscillazione salire in capovolta dietro	Mezza volta di petto arrivo in appoggio		Granvolta di petto	Granvolta di petto con 180° al + 45° swing	Granvolta di petto con 180° no swing
7 mix	Da ritti saltare alla sospensione S.S.	Infilata a 2 stacco	Giro di pianta d a gambe tese	Fiofretto stacco da S.I a S.S.	Contromovimento alla sospensione	Tarzan alla sospensione	Tarzan o Pak
8 Granvolta d	Da ritti saltare alla sospensione S.S.		Kippe S.I. Kippe S.S.	Discesa in dorso o cubitale terminata all'altezza dello staggio		Granvolta di dorso o in cubitale	Granvolta di dorso o cubitale 180°
9 stalder			Giro stalder alla sospensione	Giro stalder -45°	Giro stalder + 45°	Giro stalder in verticale	Giro stalder in vertical con 180°
10 Uscite	Fiofretto	Fiofretto con ½ giro	Dall'appoggio, slancio dietro: salto dietro raccolto	Dall'appoggio, slancio dietro: salto dietro teso	Salto raccolto	Salto teso	Doppio salto dietro raccolto
la kippe può essere ripetuta una volta allo S.I. e una volta allo S.S.							

PARALLELE

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