



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

# Campionato Elite

SETTORE GINNASTICA  
Sezione Ginnastica Artistica

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

		5,00	5,50	6,00
<b>Giovanissime (80 cm)</b>	A	Verticale + spinta arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata mani 1m arrivo 80 cm
	B	Ruota	Rondata	Rondata in pedana + Flic
<b>Allieve (tavola 1 m)</b>	A	Ribaltata	Ribaltata ½ giro	Yamashita
	B	Rondata	Rondata ½ giro	Rondata + flic
<b>Junior (tavola 1,25 m) Senior (tavola 1,25 m)</b>	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
<b>(1) Entrate trave alta</b>		Staccata frontale	Squadra divaricata	Framezzo alla seduta	Capovolta avanti	Verticale d' impostazione frontale o p.t	Ruota all'appoggio frontale	Enjambée	Rovesciata avanti	Rondata in pedana + flic
<b>(2) Acro avanti</b>	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
<b>(3) Acro indietro</b>	Capovolta dietro	Ponte + rovescio	Ruota O Tic tac	Rovesciata dietro	Rondata	Flic d' smezzato (anche dalla verticale sagittale)	Rovesciata d + flic smezzato	Salto d raccolto	Flic d' smezzato + flic d' smezzato	Flic smezzato + salto d tesato smezzato
<b>(4) Piroette</b>		½ giro in passé		½ giro gamba 45°	½ giro in accosciata	½ giro con gamba tesa a 90° o 1 giro in passé	giro gamba tesa a 45°	½ giro in impugnata	1 giro in accosciata	2 giri in passé o 1 giro gamba 90° o 1 giro impugnata
<b>(5) Salti spinta ad un piede</b>	Salto del gatto	Sforbiciata	Salto del Gatto ½ giro	Fouetté arrivo libero		Enjambée	Enjambée arrivo in arabesque	Enjambée cambio	Johnson	Salto girato o enjambée cambio ½ giro o enjambée ad anello
<b>(6) Salti spinta a due piedi</b>			Salto Pennello ½ giro	Salto cosacco	Enjambée sul posto o divaricato	Sissione 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
<b>(7) Serie ginnica</b>	Salto pennello + Salto pennello	Salto pennello + Salto raccolto			Salto cosacco + salto pennello	Enjambée spinta 1 o 2 piedi + salto pennello	Enjambée sul posto + sissione o salto cosacco	Enjambée + sissione o enjambée sul posto	Enjambée cambio + Salto cosacco	Enjambée cambio + sissione o enjambée sul posto
<b>(8) Serie mista</b>			Verticale sagittale + salto pennello	Salto del gatto + Ruota	Verticale sagittale + cosacco	Rovesciata av/d + salto pennello	Rovesciata d + sissione o enjambée sul posto	Flic smezzato + sissione	Enjambée sul posto + flic d' smezzato	Riba senza mani o ruota senza mani + salto pennello
<b>(9) Equilibrio</b>	Passé 3''	Gamba tesa av 90° su pianta 3''	Passé 3'' in relévé		Gamba tesa av 45° in relévé 3''		Gamba impugnata 180° 3'' tutta pianta	Gamba tesa av in accosciata in relévé 3''	Gamba tesa av 90° relévé 3''	Gamba impugnata 180° 3'' relévé
<b>(10) Uscite</b>	Rondata	Ruota + salto pennello	Rondata + salto pennello	Salto a/d raccolto	Flic smezzato + salto pennello	Rondata + salto dietro raccolto o Salto av tesato	Flic smezzato + salto dietro raccolto	Rondata + salto dietro tesato	Flic smezzato + salto dietro tesato	Rondata + salto dietro tesato con 1 avvitamento o Salto av tesato con 1 avvitamento

d= dietro/ av= avanti/ racc= raccolto/ t= tesato

## **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
<b>(1) Acro av</b>	Verticale capovolta	Rovesciata av		Ribaltata arrivo a una gamba	Ribaltata arrivo a due gambe	Flic av	Ribaltata senza mani	Salto av racc	Salto av tesò	Salto av tesò con 1 avvitemento
<b>(2) Acro d</b>	Ruota	Rovesciata d o Rondata	Capovolta d alla verticale braccia tese	Flic d smezzato	Ruota senza mani	Flic d unito	Rondata + flic	Rondata + salto d racc (anche dal flic)	Rondata + salto d tesò (anche dal flic)	Rondata + salto d tesò con 1 avvitemento (anchedal flic)
<b>(3) Serie Acro a</b>				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 racc	Ribaltata + Salto av tesò O Salto av racc + salto racc	Ribaltata + salto av tesò con 1 avvitemento o Salto av tesò + salto av racc
<b>(4) Serie Acro d</b>				Ruota+ Flic smezzato	Rovesciata dietro+ flic smezzato	Flic d smezzato + flic d smezzato	Flic d smezzato + flic d unito	Rondata + 2 flic	Rondata + salto tempo + flic	Rondata + salto tempo + flic + salto d racc
<b>(5) Serie miste</b>					Ppp Rondata + enjambée sul posto o salto divaricato	Flic d smezzato + enjambée. sul posto o divaricato		Flic d unito + enjambée sul posto o salto divaricato	Ppp Rondata + flic + enjambée sul posto o salto divaricato	Ppp Rondata + salto d racc + enjambée sul posto o salto divaricato
<b>(6) Salti ginnici spinta ad un piede</b>	Salto del gatto ½ giro	Enjambée o Enjambée laterale	Salto del gatto 1 giro	Salto girato	Enjambée cambio o Johnson		Enjambée ad anello O Enjambée cambio ½ giro	Jhonson con ½ giro O Enjambée cambio ad anello	Strug (tour jeté ½ giro)	
<b>(7) Salti ginnici spinta a due piedi</b>		Enjambée sul posto o divaricato o salto pennello 1 giro	Salto cosacco ½ giro	Salto raccolto 1 giro	Sissone 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
<b>(8) Serie Ginnica</b>	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 cambio ½ o Enjambée anello	Enjambée cambio + enjambée cambio anello/ strug (tour jeté ½ giro)
<b>(9) Piroette</b>	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 2 giri gamba impugnata

Ppu= piedi pari uniti/ d= dietro/ av= avanti/ racc= raccolto/ t= tesò

## **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

	<b>0,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,60</b>	<b>0,70</b>	<b>0,80</b>	<b>0,90</b>	<b>1,00</b>
<b>1 Entrate</b>	Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale con partenza libera	Capovolta dietro di forza all'appoggio ritto frontale	Kippe S.I. Kippe S.S.				
<b>2 giri d'appoggio</b>	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°
<b>3 Giri di pianta</b>	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°
<b>4 Slanci gd</b>	Slancio dietro a gambe divaricate corpo squadrato (-0)	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato (-45)	Fucks	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato (+45)		Slancio in verticale a gambe divaricate	
<b>5 Slanci gu</b>	Slancio dietro a gambe unite corpo teso (-0)	Slancio dietro a gambe unite corpo teso (-45)		Slancio dietro a gambe unite corpo teso (+45)		Slancio in verticale a gambe unite	
<b>6 Granvolte a</b>	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
<b>7 mix</b>	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
<b>8 Granvolta d</b>	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°
<b>9 stalder</b>			Giro stalder alla sospensione	Giro stalder -45°	Giro stalder + 45°	Giro stalder in verticale	Giro stalder in vertical con 180°
<b>10 Uscite</b>	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**

**Giovanissime: Max punti 4,50**

**Allieve: Max punti 5,00**

**Junior: Max punti 5,50**

**Senior: Max punti 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