

ÉLITE VOLTEGGIO

| | | 5,00 | 5,50 | 6,00 |
|---|---|----------------------------------|--------------------|--------------------------------|
| 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 |

SOCIETA' _____ COGNOME E NOME _____

NOTA D 1 _____ NOTA E 1 _____ PUNTEGGIO FINALE 1 _____

NOTA D 2 _____ NOTA E 2 _____ PUNTEGGIO FINALE 2 _____

ÉLITE 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 d' 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) | Rovesciata d + flic smezzato | Salto d raccolto | Flic d smezzato + flic d smezzato | Flic smezzato + salto d tesato 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 | giro gamba tesa a 45° | ½ giro in impugnata | 1 giro in accosciata | 2 giri in passé 1 giro gamba 90° 1 giro 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 | Johnson | 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 | Sissone 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 + sissone 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 d smezzato | Riba senza mani o ruota senza mani + salto pennello |
| (9) Equilibrio | 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 |
| (10) Uscite | 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

SOCIETA' _____ COGNOME E NOME _____ NOTA D _____ NOTA E _____ PUNTEGGIO FINALE _____

Settore Nazionale Ginnastica A.S.I. - Programma Tecnico Campionato Élite - Anno sportivo 2023

ÉLITE 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 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 avvitamento |
| (2) Acro d | Ruota | Rovesciata d o Rondata | Capovolta d alla verticale braccia tese | Flic d smezzzato | 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 avvitamento (anchedal 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 racc | Ribaltata + Salto av tesò O Salto av racc + salto racc | Ribaltata + salto av tesò con 1 avvitamento o Salto av tesò + salto av racc |
| (4) Serie Acro d | | | | Ruota+ Flic smezzzato | Rovesciata dietro+ flic smezzzato | Flic d smezzzato + flic d smezzzato | Flic d smezzzato + flic d unito | Rondata + 2 flic | Rondata + salto tempo + flic | Rondata + salto tempo + flic + salto d racc |
| (5) Serie miste | | | | | Ppp Rondata + enjambée sul posto o salto divaricato | Flic d smezzzato + 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 |
| (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 O Enjambée cambio ½ giro | Jhonson con ½ giro O Enjambée cambio ad anello | Strug (tour jeté ½ giro) | |
| (7) Salti ginnici spinta a 2 piedi | | 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 |
| (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 cambio ½ o Enjambée anello | Enjambée cambio + enjambée cambio anello/ strug (tour jeté ½ giro) |
| (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 2 giri gamba impugnata |

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

SOCIETA' _____ COGNOME E NOME _____ NOTA D _____ NOTA E _____ PUNTEGGIO FINALE _____

Settore Nazionale Ginnastica A.S.I. - Programma Tecnico Campionato Élite - Anno sportivo 2023

ÉLITE PARALLELE

| | 0,40 | 0,50 | 0,60 | 0,70 | 0,80 | 0,90 | 1,00 |
|--------------------------|---|--|--|---|----------------------------------|--|--------------------------------------|
| 1 Entrate | Capovolta dietro all'appoggio rittofrontale 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 gambasenza 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 gambacon 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 (-O) | Slancio dietro a gambe divaricatee corpo squadrato (-45) | Fukcs | Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato (+45) | | Salncio in verticale a gambe divaricate | |
| 5 Slanci gu | Slancio dietro a gambe unite corpo teso (-O) | Slancio dietro a gambe unite corpo teso (-45) | | Slancio dietro a gambe unite corpo teso (+45) | | Salncio in verticale a gambe unite | |
| 6 Granvolte a | S.I. dall'appoggio slancio e posa deipiedi 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 | Fioretto | Fioretto 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.

SOCIETA' _____ COGNOME E NOME _____ NOTA D _____ NOTA E _____ PUNTEGGIO FINALE _____