PROGRAMMA DI ACROBATICA

La Ginnastica Acrobatica è una disciplina che si articola su due attrezzi: Mini Trampolino e Striscia al Suolo.

Anno Sportivo 2010 – 2014		
TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' - PRIMA CAT. punti 6 - SECONDA CAT. punti 7 - TERZA CAT. punti 8		
ALLIEVE/I - dagli **8 (otto**) anni compiuti ai **10 (dieci**) anni	**JUNIOR M/F -** dai **11** (**undici**) anni compiuti ai **13 (tredici**) anni	**SENIOR M/F -** dai **14 (quattordici)** anni **in poi**
Anno Sportivo 2010 - 2014		
TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' PER QUARTA CATEGORIA punti 9 - QUINTA punti 10		
ALLIEVE/I - dagli **8 (otto**) anni compiuti ai **10 (dieci**) anni	**JUNIOR F -** dai **11** (**undici**) anni compiuti ai **13 (tredici**) anni	**SENIOR F -** dai **14 (quattordici)** anni **in poi**
	JUNIOR M - dai **11** (**undici**) anni compiuti ai **14 (quattordici**) anni	**SENIOR M -** dai **15 (quindici)** anni **in poi**

Notizie utili:

Sul campo gara sono ammesse solo le ginnaste regolarmente iscritte. I turni di lavoro devono essere rispettati.

E' vietato:

1)Avvicinarsi al tavolo di giuria e parlare con i giudici.
2) non è possibile avere accesso in segreteria durante lo svolgimento della gara.

Per chiarimenti rivolgersi al Presidente di giuria

Sono ammessi al massimo 2 istruttori in campo gara, con un massimo di 1 per ogni gruppo di lavoro.
I DTN e DGN sono muniti di cartellini GIALLI e ROSSI che saranno utilizzati come previsto da C.d.P. nei confronti delle ginnaste, allenatori e pubblico in caso di comportamenti antisportivi.

Ogni livello, al trampolino e alla striscia, ha una rosa di salti oppure elementi. Si possono eseguire nuovi salti o nuovi elementi solo se 15 giorni prima della gara dopo richiesta sono stati codificati dalla Commissione promozione attività.

Gli atleti che si sono classificati **1°, 2°, 3° in** Prima. Seconda, Terza, Quarta categoria salendo sul podio nazionale devono acceder alla categoria superiore.

Le squadre che sono salite sul podio e al loro interno hanno ginnaste/i che si sono classificate/i nelle prime 5 posizioni, devono accedere al livello superiore.

Importante:

- Lo scudetto della Società sul body è facoltativo. Per la squadra i body possono essere anche differenti. E' ammesso l'uso dei pantaloncini anche per le femmine (i pantaloncini lunghi o corti devono intonarsi al colore del body).
- Si possono usare calzini, anche solo uno, senza disegni o scritte
- Si possono usare bendaggi e cavigliere, colore libero
- Le biancheria intima non deve spuntare dal body
- I capelli devono essere in ordine e ben legati
- È vietato l'uso di ciondoli, orologi, orecchini (solo a bottoncino), e monili vari

Gli atleti che non hanno compiuto 8 anni al momento della gara NON possono gareggiare
Ogni atleta deve eseguire due prove, una al MINI TRAMPOLINO ed una alla STRISCIA ACROBATICA.
Ogni categoria ha una sua classifica, chi esegue la striscia di una, non può eseguire il trampolino di un'altra categoria (penalità p. 3,00). Il Campionato Nazionale di ACROBATICA, prevede classifiche individuali distinte per categoria, per livello e per sesso.
Gli atleti, su segnalazione della Società, ai Campionati Nazionali, concorrono ad una classifica a squadre suddivisa anch'essa per livello (naturalmente lo stesso). Ogni squadra deve essere formata da 3 atleti, senza distinzione di sesso. Si possono portare più squadre. Ogni Società, **all'atto dell'iscrizione (15 gg prima)** deve dichiarare i componenti della squadra ed eventualmente una riserva. Nel modulo d'iscrizione segnalare in modo appropriato gli atleti della sezione maschile, non si accettano squadre segnalate in ritardo. Il giorno della competizione si effettuano solo eventuali variazioni
Per le ginnaste "sole" è possibile comporre una squadra mista per Società (l'importante è che le ginnaste siano tutte appartenenti allo stesso livello e categoria).
La Società organizzatrice garantisce, nella premiazione individuale oltre al podio una percentuale (20%) di premiazioni in base al numero degli iscritti per ogni livello sesso e categoria.
Nella premiazione a squadre oltre al podio premiazione (20%) per ogni livello.
Medaglia di partecipazione per tutti (differente da quella del settore acrogym).
Eventuali parimerito sono premiati come da REGOLAMENTO UISP NAZIONALE (vince la ginnasta più vecchia).

PASSAGGI GAF – ACROBATICA

Le atlete individuali partecipanti AL PROGRAMMA GAF dalla Terza Categoria in poi non possono gareggiare in Mini Prima, Prima e Seconda Categoria.

RETROCESSIONI:

Le atlete e gli atleti che nell'anno precedente hanno gareggiato in una determinata Categoria (livello), con il nuovo programma Tecnico non possono retrocedere. Per chi ha interrotto l'attività per un anno può retrocedere di una sola Categoria. Nel caso di problematiche legate ad infortuni o altro saranno valutate e concesse differenti deroghe di retrocessione.

Prova video:

A titolo sperimentale, è ammessa solo nel caso in cui i giudici non abbiano annotato l'elemento e il valore di partenza non corrisponda a quello dichiarato. La richiesta di chiarimento deve essere presentata per iscritto dall'istruttore al Presidente di giuria della gara entro e non oltre 5' dalla consegna del punteggio. La visione e la decisione spettano al Presidente di Giuria in accordo con la Giuria d'Appello (Commissione promozione Attività). Video è a carico dei parenti od istruttori.

Regolamento trampolino

E' richiesta l'esecuzione di due salti fra quelli indicati, uno in avanti ed uno indietro da farsi:

Salto direzione avanti – da fermi, con panca, rincorsa libera max 6 metri e larga tra 40 e 50 cm

Salto direzione indietro – da fermi, con rincorsa su panca lunga max 6 metri e larga tra 40 e 50 cm

Calcolo del punteggio finale

Il valore D della prova è dato dal valore corrispondente a ciascun salto.
Ogni salto ha 10 punti di esecuzione dai quali si sottraggono le penalità, questo risultato viene sommato al valore del salto (nota D) presentato ottenendo così la nota finale.
Esempio: la ginnasta presenta lavoro avanti da p. 8 – lavoro indietro da p. 7
Lavoro avanti: p.10 - p. 1,50 (penalità giuria E) = totale p. 8,50 + p. 8,00 (valore lavoro avanti) = p. 16,50 (nota finale lavoro avanti)
Lavoro indietro: p.10 - p. 2,00 (penalità giuria E) = totale p. 8,00 + p. 7,00 (valore lavoro indietro) = p. 15,00 (nota finale lavoro indietro). Punteggio finale al trampolino: p. 16,50 + p. 15.00 = p. 31,50

Attrezzatura

Il trampolino è posto con altezza bordo sup. cm 50 con una tolleranza +/ - di cm 5,può essere inclinato o piatto.
Gli atleti possono usare anche altri trampolini se questi sono messi a disposizione dalla Soc. organizzatrice
I tappetoni devono essere alti da un minimo di cm 40 ad un massimo di cm 50 e la loro lunghezza all'arrivo non deve essere inferiore ad 8 metri. Si consiglia l'uso di 2 o più tappetoni posti di lato, per gli arrivi dalle rotazioni…se necessario sopra ai tappetoni sarà posta una striscia come quelle usate al corpo libero
Non è possibile staccare le panche dal trampolino per aumentare la lunghezza della rincorsa.
Il Trampolino invece, a seconda della necessità può essere ruotato di 180°
Sulla scheda di gara si devono specificare: i numeri dei salti, l'ordine di esecuzione, il loro valore.
L'atleta in gara deve dichiarare il salto che intende eseguire, se l'atleta presenta un salto diverso da quello dichiarato non sarà penalizzato ma solamente se il salto è presente in tabella sarà valutato.
E' consentita una terza ricorsa purché non si sia toccato nessun attrezzo.
Ogni rotazione avanti o indietro, per essere valida deve avere l'arrivo con i piedi e aver completato la rotazione .. in caso di rotazione non terminata si assegna il valore di un salto più simile a quello eseguito. I salti con l' arrivo di schiena e/o bacino sono nulli. Tutti salti, devono avere l'arrivo almeno in accosciata. Non è possibile ripetere il salto se non autorizzato. L'istruttore può stare tra il trampolino ed i tappetoni, purchè non tocchi gli attrezzi.

MINI Trampolino

PRIMA CATEGORIA	**gli atleti possono utilizzare salti fino a punti 6**
SECONDA CATEGORIA	**gli atleti possono utilizzare salti fino a punti 7**
TERZA CATEGORIA	**gli atleti possono utilizzare salti fino a punti 8**
QUARTA CATEGORIA	**gli atleti possono utilizzare salti fino a punti 9**
QUINTA CATEGORIA	**gli atleti possono utilizzare salti fino a punti 10**

Lavoro avanti

N° del salto	**Punti 4 descrizione del salto**
	Dalla panca
1	Assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire un salto pennello con arrivo sul tappetone
2	Assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire un salto divaricato con arrivo sul tappetone
3	Assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire un salto raccolto con arrivo sul tappetone
4	Assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire un salto sissone unito apertura 90° con arrivo sul tappetone Arrivo libero- su 1 o 2 piedi)
5	Assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire un salto sissone unito apertura 90° Arrivo libero - su con arrivo sul tappetone 1 o 2 piedi
6	Assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire un salto pennello con arrivo sul tappetone + salto pennello con 180° di rotazione
N° del salto	**Punti 5 descrizione del salto**
	Da fermi al centro del trampolino
7	eseguire 1 pennello + 1 raccolto + 1 divaricato- (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 3 salti eseguire una ulteriore battuta per arrivare sul tappetone
8	eseguire 1 pennello + 1 raccolto + 1 pennello- (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 3 salti eseguire una ulteriore battuta per arrivare sul tappetone
9	eseguire 1 pennello + sissone arrivo a 2 piedi + 1 divaricato- (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 3 salti eseguire una ulteriore battuta per arrivare sul tappetone
10	eseguire 1 pennello + 1 cosacco + 1 divaricato- (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 3 salti eseguire una ulteriore battuta per arrivare sul tappetone
	Rincorsa di 4 metri sulla panca
11	assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire una capovolta saltata con arrivo in piedi sul tappetone
12	assemblè + battuta a piedi pari sul trampolino per eseguire una capovolta avanti saltata, arrivo sul tappetone + capovolta avanti rotolata

N° del salto	Punti 6 descrizione del salto
	Da fermi al centro del trampolino
13	eseguire 1 pennello + 1 pennello con ½ giro + 1 pennello + 1 pennello con ½ giro - (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 4 salti eseguire una ulteriore battuta per arrivare sul tappetone
14	eseguire 1 pennello + 1 raccolto con ½ giro + 1 pennello + 1 pennello con ½ giro - (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 4 salti eseguire una ulteriore battuta per arrivare sul tappetone
15	eseguire 1 pennello + 1 raccolto con ½ giro + 1 pennello + 1 pennello con ½ giro - (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 4 salti eseguire una ulteriore battuta per arrivare sul tappetone
16	eseguire 1 pennello + 1 raccolto con ½ giro + 1 divaricato + 1 pennello con ½ giro - (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 4 salti eseguire una ulteriore battuta per arrivare sul tappetone
	Rincorsa di 4 metri sulla panca
17	assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire una capovolta con tuffo con arrivo in piedi sul tappetone
18	assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire una verticale con arrivo sdraiati sul tappetone (bacino sollevato)
N° del salto	Punti 7 descrizione del salto
	Da fermi al centro del trampolino
19	eseguire 3 pennelli- (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 3 salti eseguire una ulteriore battuta per eseguire una verticale con arrivo sdraiati sul tappetone (bacino sollevato)
20	eseguire 1 pennello + 1 raccolto + 1 pennello- (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 3 salti eseguire una verticale con arrivo sdraiati sul tappetone (bacino sollevato)
21	eseguire 1 pennello + 1 raccolto + 1 divaricato- (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 3 salti eseguire una ulteriore battuta per eseguire una verticale con arrivo sdraiati sul tappetone (bacino sollevato)
22	eseguire 1 pennello + 1 cosacco + 1 divaricato- (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 3 salti eseguire una ulteriore battuta per eseguire una verticale con arrivo sdraiati sul tappetone (bacino sollevato)
	Rincorsa di 6 metri sulla panca
23	assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire un flic avanti mani e piedi sul tappetone
24	assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire un flic avanti senza appoggio
25	assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire un salto avanti raggruppato

N° del salto	Punti 8 descrizione del salto
	Da fermi al centro del trampolino
26	eseguire 3 pennelli- (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 3 salti eseguire una flic avanti
27	eseguire 1 pennello + 1 raccolto + 1 pennello- (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 3 salti eseguire un flic avanti
28	eseguire 1 pennello + 1 raccolto + 1 divaricato- (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 3 salti eseguire un flic avanti
29	eseguire 1 pennello + 1 cosacco + 1 divaricato- (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 3 salti eseguire un flic avanti
	Rincorsa di 6 metri sulla panca
30	assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire un flic avanti mani e piedi sul tappetone+ capovolta saltata con arrivo in piedi
31	assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire un flic avanti mani e piedi sul tappetone+ capovolta saltata con arrivo in piedi
32	assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire un flic avanti mani e piedi sul tappetone+ flic avanti
33	assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire un flic avanti mani e piedi sul tappetone+ flic avanti + pennello
	Da fermi al centro del trampolino
34	eseguire 3 pennelli- (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 3 salti eseguire una ulteriore battuta per eseguire un salto avanti raggruppato con arrivo sul tappetone
35	eseguire 1 pennello + 1 raccolto + 1 pennello- (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 3 salti eseguire una ulteriore battuta per eseguire un salto avanti raggruppato con arrivo sul tappetone
	Rincorsa di 6 metri sulla panca assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire
36	salto avanti carpiato
37	salto avanti raggruppato + capovolta avanti saltata

N° del salto	Punti 9 descrizione del salto
	Rincorsa di 6 metri sulla panca assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire
38	salto avanti carpiato + capovolta avanti saltata
39	salto avanti raggruppato/carpiato + flic avanti
40	salto avanti teso
41	flic avanti mani e piedi sul tappatone + salto avanti raggruppato
42	salto avanti raggruppato/carpiato + salto avanti raggruppato
43	Salto avanti teso con ½ avvitamento + flic
44	Salto avanti teso + kippe di testa
45	Salto avanti teso + flic avanti
N° del salto	**Punti 9,50 descrizione del salto**
	Rincorsa di 6 metri sulla panca assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire
46	Ribaltata sul trampolino + salto giro avanti raggr/carp……
47	Ribaltata sul trampolino + salto giro avanti raggr/carpiato + avvitam 180°
48	Ribaltata sul trampolino + salto giro avanti raggr/carpiato + avvitam 360°
49	Ribaltata sul trampolino+salto giro avanti teso
50	Ribaltata sul trampolino+salto giro avanti teso + Avvitamento 180°
51	Salto avanti raccolto/carpiato con 1 avvitamento di 360°
52	Ribaltata sul trampolino + salto Giro avanti teso
53	Salto avanti teso con 1 avvitamento
N° del salto	**Punti 10 descrizione del salto**
54	Ribaltata sul trampolino + salto giro avanti teso + Avvitamento 360°
55	Salto avanti raccolto/carpiato con 1 avvitamento e ½
56	Salto avanti teso con 1 avvitamento e 1/2
57	Salto avanti teso con 2 avvitamenti

NB. Nel caso di non assegnazione di un salto, prima di annullarlo, la giuria verificherà nella tabella se è presente il salto realmente eseguito e, in tal caso ne assegnerà il valore corrispondente con le penalità d'esecuzione.

MINI Trampolino

PRIMA CATEGORIA	**gli atleti possono utilizzare salti fino a punti 6 (nota D)**
SECONDA CATEGORIA	**gli atleti possono utilizzare salti fino a punti 7 (nota D)**
TERZA CATEGORIA	**gli atleti possono utilizzare salti fino a punti 8 (nota D)**
QUARTA CATEGORIA	**gli atleti possono utilizzare salti fino a punti 9 (nota D)**
QUINTA CATEGORIA	**gli atleti possono utilizzare salti fino a punti 10 (nota D)**

Lavoro indietro

N° del salto	**Punti 4 descrizione del salto**
	Dal trampolino(fronte panca) eseguire due pennellini per eseguire:
1	un salto pennello con arrivo sul tappetone
2	un salto divaricato con arrivo sul tappetone
3	un salto raccolto con arrivo sul tappetone
4	un salto carpiato divaricato con arrivo sul tappetone
	Dalla panca dorso al trampolino eseguire :
5	Un rimbalzo sul trampolino a piedi pari per effettuare un salto pennello con ¼ di giro con arrivo sul tappetone
6	Un rimbalzo sul trampolino a piedi pari per effettuare un salto pennello con ¾ di giro con arrivo sul tappetone
7	Un rimbalzo sul trampolino a piedi pari per effettuare un salto pennello con ½ giro con arrivo sul tappetone
8	Un rimbalzo sul trampolino a piedi pari per effettuare un salto pennello con 360° di rotazione con arrivo sul tappetone
N° del salto	**Punti 5 descrizione del salto**
	Da fermi al centro del trampolino dorso al tappetone eseguire:
9	3 pennelli- (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 3 salti eseguire una ulteriore battuta per arrivare sul tappetone
10	1 pennello + 1 raccolto + 1 divaricato- (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 3 salti eseguire una ulteriore battuta per arrivare sul tappetone
11	1 pennello + 1 raccolto + 1 pennello- (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 3 salti eseguire una ulteriore battuta per arrivare sul tappetone
12	1 pennello + 1 cosacco + 1 divaricato- (la valutazione del salto inizia con lo stacco dei piedi dal trampolino) al termine dei 3 salti eseguire una ulteriore battuta per arrivare sul tappetone

N° del salto	Punti 6 descrizione del salto
	Dalla panca 6 metri di rincorsa per eseguire:
13	una battuta sul trampolino a piedi pari per effettuare una ruota con arrivo costale sul tappetone
14	una battuta sul trampolino a piedi pari per effettuare una rondata con arrivo in piedi sul tappetone
	Dorso al tappetone
15	verticale con mani sulla panca, courbette + pennello (arrivo sul tappetone) + ½ giro e capovolta avanti
	Con o senza rincorsa sulla panca eseguire
16	rondata con arrivo sul trampolino di seguito pennello per arrivare in piedi sul tappetone
17	rondata con arrivo sul trampolino + pennello 180° arrivo sul tapp + capov saltata…
18	rondata con arrivo sul trampolino + salto pennello carpiato divaricato o unito arrivo sul tapp.
19	rondata con arrivo sul trampolino + salto pennello teso con 1 giro di 360° arrivo sul tapp.
N° del salto	Punti 7 descrizione del salto
	Con o senza rincorsa sulla panca
20	rondata+ salto pennello teso con ½ giro sul trampolino + capovolta saltata
21	Rondata + flac + flic flac
22	rondata + flic
23	Rondata + salto indietro raggruppato/carpiato
N° del salto	Punti 8 descrizione del salto
	Con o senza rincorsa sulla panca
24	Rondata + pennello ½ giro con arrivo sul trampolino + salto avanti (twist)
25	Rondata+flic tempo
26	Rondata + salto teso …
27	Rondata con ¼ + ¼ giro salto avanti raggruppato/carpiato (twist) …
28	Rondata +salto indietro raggruppato/carpiato + flic – flac…
29	rondata+ salto teso smezzato …
30	Rondata+salto raggruppato/carpiato con ½ avvitamento

N° del salto	Punti 9 descrizione del salto
	Con o senza rincorsa sulla panca
31	rondata+ salto teso + flic – flac .....
32	Rondata+salto raggruppato/carpiato con ½ avvitamento + flic avanti
33	rondata+ ½ giro salto avanti raggruppato/carpiato (twist)
34	rondata+ flic tempo + flic – flac …
35	Rondata+ teso con ½ avvitamento…
35	rondata+ salto teso con ½ avvitamento + flic avanti …
N° del salto	**Punti 9,50 descrizione del salto**
	Con o senza rincorsa sulla panca
36	rondata+ twist raccolto/carpiato + avvitamento 180°
37	rondata+ twist teso
38	rondata+ salto raggruppato/carpiato con 1 avvitamento
39	rondata+ salto teso con 1 avvitamento
40	rondata+ salto teso con 1 avvitamento + flic – flac
N° del salto	**Punti 10 descrizione del salto**
	Con o senza rincorsa sulla panca
41	rondata+ twist raccolto/carpiato + avvitamento 360°
42	rondata+ salto aggruppato/carpiato/teso con 1 avvitamento e ½
43	rondata+ twist raccolto / carpiato + avvitamento 540°
44	Rondata + salto raggruppato/teso con 2 avvitamenti

NB. Nel caso di non assegnazione di un salto, prima di annullarlo, la giuria verificherà nella tabella se è presente il salto realmente eseguito e, in tal caso ne assegnerà il valore corrispondente con le penalità d'esecuzione.

Regolamento striscia al corpo libero

Lo spazio di esecuzione è: la striscia facilitante minimo di 12 m max di 16 m. X 2 m di larghezza, oppure pedana del corpo libero GAF

Ogni atleta deve eseguire 2 strisce ciascuna composta da 5 elementi in totale (3 collegati direttamente +2 collegati direttamente) oppure (2collegati direttamente +3 collegati direttamente) mantenendo la stessa direzione di lavoro. Due elementi della prima striscia possono essere ripetuti all'interno della seconda striscia (p. 0,10 per ogni elemento ripetuto).
Ogni ginnasta deve eseguire 2 serie e partire al cenno del giudice. Ogni serie è costituita da 5 elementi da eseguirsi in modo diretto o indiretto combinandoli in modo fluido e armonioso. La striscia può essere composta da 3 elementi acrobatici + 2 elementi ginnici/ misti oppure da 3 elementi ginnici + 2 elementi acrobatici/ misti, oppure 3 elementi misti + 2 ginnici/acrobatici.
I 5 elementi di ogni serie possono essere eseguiti con collegamento diretto oppure indiretto (3+2 o viceversa).

Sono considerati **Collegamenti diretti** quei collegamenti dove gli elementi sono eseguiti senza:
• esitazione o evidente pausa fra gli elementi • passi supplementari fra gli elementi • sbilanciamento fra gli elementi

Sono considerati **Collegamenti indiretti quei collegamenti dopo i primi 3 oppure 2 elementi collegati direttamente**, sono eseguiti:
• passi di corsa • piccoli saltelli • chassè • tour chainè • ½ giri per tornare nella direzione di lavoro

Nel collegamento diretto i 5 elementi di ogni serie acrobatici/ginnici/ misti sono collegati direttamente.

Nel collegamento indiretto la serie della striscia può essere così composta:
3 elementi acrobatici oppure ginnici oppure misti sono collegati direttamente, gli altri 2 sono scollegati dal primo collegamento con l'aggiunta di passi di danza, corsa, presalti, ½ giri ecc.). I 2 elementi che restano da eseguire per comporre la striscia devono essere collegati direttamente tra loro come serie una mista (misto+ginnico/acrobatico), acrobatica, ginnica.
2 elementi acrobatici oppure ginnici oppure misti sono collegati direttamente, gli altri 3 sono scollegati dal primo collegamento con l'aggiunta di passi di danza, corsa, presalti, ½ giri ecc.). I 3 elementi che restano da eseguire per comporre la striscia devono essere collegati direttamente tra loro come una serie mista (misto+ginnico/acrobatico), acrobatica, ginnica.
(Nel caso di utilizzo di serie indiretta, la ginnasta può eseguire prima la serie di 2 elementi e poi quella di 3 oppure al contrario).

Per i p. 7,8,9 gli elementi possono essere presi max in numero di 2 dalle griglie sottostanti (p. 0,10 per ogni elemento preso dalle griglie sottostanti).

I salti ginnici possono essere scelti o nelle griglie del livello proposto oppure dal Mini CdP o CdP GAF 2009.

Esempio di strisce (collegamento indiretto)da punti 6:

striscia 1- capovolta saltata + capovolta + ruota (3 acrobatici)… ½ giro passo composto saltato pennello + pennello con ½ giro (2 ginnici)

striscia 2 - capovolta indietro arrivo a coccoloni + mi sdraio candela 2 "+ mi alzo verticale capovolta (3 mista)..corsettina + salto del gatto + salto sforbiciato.

Esempio di strisce (collegamento diretto)da punti 6:

striscia 1 - pennello + pennello con ½ giro +capovolta saltata + capovolta + ruota

striscia 2 - capovolta indietro arrivo a coccoloni + mi sdraio candela 2 "+ mi alzo verticale capovolta con arrivo successivo + salto del gatto + salto sforbiciato.

Un elemento non eseguito o non riconosciuto ha una penalità di p. 1, 00; gli elementi non eseguiti in modo corretto (ad esempio rotazione non terminata).. prima di essere annullati, se presenti nella griglia della categoria di appartenenza (o in quella sottostante), sono riconosciuti come elementi e sono penalizzati per l'esecuzione.

Ogni elemento vale p. 1,00. Ogni elemento mancante o non riconosciuto si toglie dalla nota D.
La nota D di ogni striscia se completa degli elementi richiesti è data dalla categoria di appartenenza.

Calcolo del punteggio finale

Il valore D della nota è dato dal categoria di appartenenza.
Ogni striscia ha 10 punti di esecuzione dai quali si sottraggono le penalità, questo risultato viene sommato alla categoria di appartenenza (nota D) ottenendo così la nota finale.
Esempio: la ginnasta presenta striscia p. 6
Striscia 1: p.10 - p. 2,50 (penalità giuria E) = totale p. 7,50 + p. 6,00 (nota D) = p. 13,50 (nota finale striscia 1)
Striscia 2: p.10 - p. 2,00 (penalità giuria E) = totale p. 8,00 + p. 6,00 (valore lavoro indietro) = p. 14,00 (nota finale striscia 2).
Punteggio finale alla striscia: p. 13,50 + p. 14.00 = p. 27,50

La Verticale può essere collegata senza penalità:
1. scendendo in capovolta avanti(non nei punti 6-7) - 2. effettuando 180° dopo essere ritornati ritti - 3. ad una rovesciata (non è possibile sfilare la gamba da dietro avanti…la gamba libera (dietro) si appoggia e diventa gamba di spinta per eseguire l'elemento successivo).

STRISCIA ACROBATICA.

PRIMA CATEGORIA	**gli atleti possono utilizzare solo griglia punti 6 (nota D)**
SECONDA CATEGORIA	**gli atleti possono utilizzare griglia punti 7 (nota D)**
TERZA CATEGORIA	**gli atleti possono utilizzare griglia punti 8 (nota D)**
QUARTA CATEGORIA	**gli atleti possono utilizzare griglia punti 9, 10 (nota D)**
QUINTA CATEGORIA	**gli atleti possono utilizzare griglia punti 9,10 (nota D)**

	Tabella punti 6	
Elementi acrobatici	Elementi ginnici	Elementi misti
1) Capovolta avanti - partenza arrivo in piedi	11) *Salto ginnico con spinta ad un piede	8) Candela 2” Arti Inferiori liberi
2) Capovolta indietro - partenza e arrivo almeno a coccoloni	12) *Salto ginnico Con minimo 180° Di rotazione	9) Staccata 2” Arti Superiori liberi
3) Capovolta saltata - arrivo in piedi	20) *Salto ginnico con spinta a due piedi	10) Ponte 2”
4) Verticale (salita-discesa libera)	* i salti ginnici differenti si riconoscono come elementi differenti	13) Squadra di forza 2” Arti Inferiori liberi
5) Verticale capovolta		14)Verticale sulla testa 2” Arti Inferiori liberi
6) Ruota		15) Equilibrio su 1 gamba (*orizzontale, arabesque, posizione a I)
7) Ruota con appoggio di 1 mano		
16) Verticale ponte		
17) Rovesciata Avanti		
18) Rovesciata indietro		
19) rondata		

orizzontale = gamba di appoggio tesa, gamba libera elevata dietro a 90° o più, busto su / arabesque = gamba di appoggio piegata, gamba libera elevata dietro a 90° o più, busto su

	Tabella punti 7	
Elementi acrobatici	Elementi ginnici	Elementi misti
1) Capovolta avanti - partenza arrivo in piedi	11) *Salto ginnico con spinta ad un piede	9) Staccata 2” Arti Superiori fuori
2) Capovolta Indietro discesa e salita Arti Inferiori tesi	12) *Salto ginnico Con minimo 180° Di rotazione	10) ponte 2”+ rovesciamento
3) Capovolta saltata (con evidente fase di volo)	23) *Salto ginnico di grande ampiezza	13) Squadra di forza 2” Arti Inferiori liberi
4) Verticale (salita-discesa libera)	25) *Salto ginnico con spinta a due piedi	15) arabesque
5) Verticale Capovolta Discesa Arti Superiori tesi	* i salti ginnici differenti si riconoscono come elementi differenti	20) Verticale sulla testa 2”
6) Ruota		21) Candela 2” Senza appoggio delle mani ai fianchi Arti Inferiori liberi
7) Ruota spinta		24) Piroetta 360°su un avampiede (gamba libera)
8) Ruota saltata		
14)Verticale + ½ giro		
16) Tic-tac		
17) Rovesciata Avanti		
18) Rovesciata indietro		
19) rondata		
22) Kippe di testa		

	Tabella punti 8	
Elementi acrobatici	Elementi ginnici	Elementi misti
1) Capovolta Avanti saltata partenza-arrivo Arti Inferiori tesi	11) *Salto ginnico con spinta ad un piede	10) Ponte 2” + rovesciamento
2) Capovolta Indietro Alla verticale Arti Superiori anche flessi	12) *Salto ginnico Con minimo 360° Di rotazione	13) Squadra di forza 2” Arti Inferiori chiusi
3) Capovolta saltata (con evidente fase di volo)	25) enjambèè	27) Piroetta 360°su un avampiede (gamba libera)
4) Verticale (salita-discesa libera)	* i salti ginnici differenti si riconoscono come elementi differenti	
5) Verticale Capovolta Discesa Arti Superiori tesi	26) Salto carpio (ginnico)	
6) Ruota	28) * Salto ginnico con spinta a due piedi	
7) Ruota spinta		
8) Ruota saltata		
9) Ribaltata 2		
14)Verticale + 1giro		
15) Rovesciata indietro		
16) Tic-tac		
17) Rovesciata Avanti		
18) ribaltata ad uno		
19) rondata		
20) flic unito		
21) Ruota senza mani		
22) Kippe di testa		
23) Flic smezzato		
24) Flic avanti		

	Tabella punti 9-10	
Elementi acrobatici	Elementi ginnici	Elementi misti
1) Capovolta Av.saltata partenza-arrivo arti Inferiori tesi	10) Salto carpio (ginnico)	10) Ponte 2” + rovesciamento
2) Capovolta Ind. alla verticale Arti Superiori tesi	11) *Salto ginnico con spinta ad un piede	13) Squadra di forza 2” Arti Inferiori chiusi Busto in max chiusura
3) Salto avanti raggruppato	12) *Salto ginnico con minimo 360° di avv.	29) Piroetta 540°su un avampiede (gamba libera)
4) Salto avanti teso	26) enjambèè	30) Piroetta 720°su un avampiede (gamba libera)
5) Ribaltata senza mani	* i salti ginnici differenti si riconoscono come elementi differenti	
6) Flic tempo	27) enjambèè cambio	
7) Salto indietro raggruppato	30) * Salto ginnico con spinta a due piedi	
8) Salto indietro teso		
9) Ribaltata 2		
14)Verticale minimo 1giro		
15) Rovesciata indietro		
16) salto indietro raggruppato con ½ avvitamento		
17) Rovesciata Avanti		
18) ribaltata ad uno		
19) rondata		
20) flic unito		
21) Ruota senza mani		
22) Kippe di testa		
23) Flic smezzato		
24) Flic avanti		
25) salto indietro teso con ½ avvitamento Kippe di testa		
28) salto indietro carpiato		