

Aggiornato al 8 aprile 2011
(ultimo agg.in azzurro,precedenti rosso e verde)

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' - ANNO SPORTIVO 2011																	
PRIMA CAT. punti 6 - SECONDA CAT. punti 7 - TERZA CAT. punti 8																	
Anno di nascita	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88 e precedenti	
	ALLIEVE/I			JUNIOR M/F				SENIOR M/F									
QUARTA CATEGORIA punti 9 - QUINTA CATEGORIA punti 10 femminile – cat.Elite																	
Anno di nascita	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88 e precedenti	
	ALLIEVE			JUNIOR				SENIOR									
QUARTA CATEGORIA punti 9 - QUINTA CATEGORIA punti 10 maschile- cat.Elite																	
Anno di nascita	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 e precedenti			
	ALLIEVI			JUNIOR M/F				SENIOR									

DTN UISP ACROBATICA Paola Vasta
Commissione Promozione Attività in collaborazione con DGN GAF Sara Vacchini

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 ed 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 dai Responsabili del settore.

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

Gli atleti che si sono classificati **1° in** quarta e quinta categoria salendo sul podio nazionale devono accedere alla categoria elite modificando il loro programma di gara, per i 2° e 3° classificati si consiglia il passaggio. (vedere programma allegato).

Alla categoria Elite possono partecipare, oltre alle atlete salite sul podio, tutte quelle ginnaste/i che vogliano eseguire un programma un po' più complesso.

Le ginnaste/i che si sono classificate/i **individualmente nelle prime 5 posizioni e la cui squadra è salita sul podio, 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 pantaloni lunghi alle caviglie o coulotte devono essere dello stesso colore e tessuto del body da 3-6 cm dal cavallo e **possono avere solo la marca del produttore**).
- Si possono usare calzini, anche solo uno, senza disegni o scritte
- Si possono usare bendaggi e cavigliere, colore beige o intonate al colore della pelle.
- 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 categoria non può eseguire il trampolino di una **categoria superiore**, (penalità p. 3,00), può invece eseguire salti di valore inferiore alla categoria di riferimento. 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 **categoria** con atleti appartenenti allo stesso livello ma non necessariamente alla stessa fascia di età.. Ogni squadra deve essere formata da 3 atleti, senza distinzione di sesso. Si possono portare più squadre. Ogni Società, **all'atto dell'iscrizione (20 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 (si premia la ginnasta più vecchia).

PASSAGGI GAF – ACROBATICA (valevole solo dalla Ginnastica Artistica Femminile all’Acrobatica)

Le atlete individuali partecipanti AL PROGRAMMA GAF dalla Terza Categoria in poi non possono gareggiare in p. 6 e 7.

Le atlete individuali partecipanti le PROGRAMMA GAF dalla Quarta categoria in poi devono partire dai pt. 9.

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

- **Per le categorie: Prima, Seconda, Terza, Quarta, Quinta Categoria è' richiesta l'esecuzione di due salti fra quelli indicati, uno in avanti ed uno indietro da farsi:**

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

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

- **Per La Categoria Quarta e Quinta Elite è richiesta l'esecuzione di 4 salti al trampolino: 2 differenti tra loro, scelti tra quelli del "lavoro avanti", 2 differenti tra loro, scelti tra quelli del "lavoro indietro" anche con valore differente- ricordiamo inferiore alla Categoria di appartenenza.**

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

Salto direzione indietro – 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°.

Tutte le ginnaste della stessa Società devono utilizzare il mini trampolino, all'interno della gara, nello stesso modo: inclinato oppure piatto.

Prove campo gara - ogni ginnasta ha a disposizione: punti 6 un salto avanti ed uno indietro – punti 7 e 8 2: salti avanti e 2 salti indietro – punti 9 e 10: 3 salti avanti e 3 salti indietro.

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 penalizzata ma, se il salto è presente in tabella sarà valutato.

E' consentita una terza ricorso 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, purché non tocchi gli attrezzi.

Sui tappetoni saranno tracciate 2 righe della stessa larghezza del trampolino (canale d'arrivo).



L'arrivo:

- con un piede fuori dalla riga P. 0,10
- con 2 piedi p. 0,30

NOTA:

All'arrivo dei salti sul tappetone non ci sono penalità per pennelli oppure passi nella stessa direzione del salto, ma vanno comunque considerate le penalità di arrivo.

Per quanto riguarda la caduta questa si assegna sempre.

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)
QUARTA CATEGORIA ELITE	gli atleti possono utilizzare salti fino a punti 9 (nota D)
QUINTA CATEGORIA ELITE	gli atleti possono utilizzare salti fino a punti 10 (nota D)

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 apertura 90° con arrivo sul tappetone.	
5	Assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire un salto sissone unito apertura 90°. Arrivo sul tappetone. 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 6 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 6 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 7,50	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+ flic avanti
32		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
33		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
34		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
		Punti 8,00
		descrizione del salto
		Rincorsa di 6 metri sulla panca assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire
35		salto avanti carpiato
36		salto avanti raggruppato + capovolta avanti saltata
36 bis		Salto avanti raggruppato/carpiato con ½ avvitamento
37		salto avanti carpiato + capovolta avanti saltata
38		salto avanti raggruppato/carpiato + flic avanti
39		salto avanti tesò

N° del salto	Punti 8,50	descrizione del salto
		Rincorsa di 6 metri sulla panca assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire
40		flic avanti mani e piedi sul tappatone + salto avanti raggruppato
41		salto avanti raggruppato/carpiato + salto avanti raggruppato
41 bis		Salto avanti teso con ½ avvitamento
42		Salto avanti teso con ½ avvitamento + flic
43		Salto avanti teso + kippe di testa
N° del salto	Punti 9,00	descrizione del salto
		Rincorsa di 6 metri sulla panca assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire
44		Salto avanti teso + flic avanti
45		Ribaltata sul trampolino + salto giro avanti raggr/carp.....
46		Ribaltata sul trampolino + salto giro avanti raggr/carpiato + avvitam 180°
47		Ribaltata sul trampolino + salto giro avanti raggr/carpiato + avvitam 360°
48		Ribaltata sul trampolino+salto giro avanti teso
49		Ribaltata sul trampolino+salto giro avanti teso + Avvitamento 180°
50		Salto avanti raccolto/carpiato con 1 avvitamento di 360°
51		Ribaltata sul trampolino + salto Giro avanti teso
N° del salto	Punti 9,50	descrizione del salto
		Rincorsa di 6 metri sulla panca assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire
52		Salto avanti teso con 1 avvitamento
53		Ribaltata sul trampolino + salto giro avanti teso + Avvitamento 360°
54		Salto avanti raccolto/carpiato con 1 avvitamento e ½
N° del salto	Punti 10,00	descrizione del salto
		Rincorsa di 6 metri sulla panca assemblè + battuta sul trampolino a piedi pari per eseguire
55		Salto avanti teso con 1 avvitamento e 1/2
56		Salto avanti teso con 2 avvitamenti
57		Doppio salto avanti raggruppato

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)
QUARTA CATEGORIA ELITE	gli atleti possono utilizzare salti fino a punti 9 (nota D)
QUINTA CATEGORIA ELITE	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 rimbazzo sul trampolino a piedi pari per effettuare un salto pennello con $\frac{1}{4}$ di giro con arrivo sul tappetone
6		Un rimbazzo sul trampolino a piedi pari per effettuare un salto pennello con $\frac{3}{4}$ di giro con arrivo sul tappetone
7		Un rimbazzo sul trampolino a piedi pari per effettuare un salto pennello con $\frac{1}{2}$ giro con arrivo sul tappetone
8		Un rimbazzo 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.
19 bis		Rondata con arrivo sul trampolino+salto pennello teso con mezzo giro arrivo sul tappetone smezzando per eseguire una ruota.
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
22		rondata + flic
23		Rondata + salto indietro raggruppato/carpiato
23bis		Rondata con arrivo sul trampolino+salto pennello teso con mezzo giro arrivo sul trampolino nell'uscire smezzo per eseguire una ruota sul tappetone.
N° del salto	Punti 7.50	descrizione del salto
24		Rondata con arrivo sul trampolino+salto pennello teso con mezzo giro arrivo sul trampolino+ flic avanti
N° del salto	Punti 8	descrizione del salto
		Con o senza rincorsa sulla panca
24 bis		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
31		Rondata+flic tempo + flic

N° del salto	Punti 9	descrizione del salto
	Con o senza rincorsa sulla panca	
32		rondata+ salto teso + flic – flac
33		Rondata+salto raggruppato/carpiato con ½ avvitamento + flic avanti
34		rondata+ ½ giro salto avanti raggruppato/carpiato (twist)
35		Rondata+ teso con ½ avvitamento...
36		rondata+ salto teso con ½ avvitamento + flic avanti ...
N° del salto	Punti 9,50	descrizione del salto
	Con o senza rincorsa sulla panca	
37		rondata+ twist raccolto/carpiato + avvitamento 180°
38		rondata+ twist teso
39		rondata+ salto raggruppato/carpiato con 1 avvitamento
40		rondata+ salto teso con 1 avvitamento
41		rondata+ salto teso con 1 avvitamento + flic – flac
N° del salto	Punti 10,00	descrizione del salto
	Con o senza rincorsa sulla panca	
42		rondata+ twist raccolto/carpiato + avvitamento 360°
43		rondata+ salto aggruppato/carpiato/teso con 1 avvitamento e ½
44		rondata+ twist raccolto / carpiato + avvitamento 540°
45		Rondata + salto raggruppato/teso con 2 avvitementi

Regolamento serie 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 serie valore p. 0,50 (EGE).

Ogni atleta deve eseguire 2 serie ciascuna composta da 5 elementi in totale (3 collegati direttamente +2 collegati direttamente) oppure (2collegati direttamente +3 collegati direttamente). Due elementi della prima serie 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 striscia è costituita da 5 elementi da eseguirsi in modo diretto o indiretto combinandoli in modo fluido e armonioso. La serie 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.

Legenda: serie = 5 elementi collegati insieme

mini serie = 3 elementi + 2 elementi collegati indirettamente.

All'interno di una serie una mini serie da 3 elementi oppure da 2 elementi deve appartenere alla stessa colonna, l'altra mini serie alle tre colonne. All'interno di una striscia sono concesse 2 rincorse (es. rincorsa presalto rotonda flic salto dietro....passo composto saltato enjambèè sissonne. Nella mini serie ginnica i 3 salti devono essere differenti(conta la diversa posizione del corpo).

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).

Nella mini serie mista con elementi presi dalle colonne ginnici e acrobatici, l'elemento misto può essere inserito come primo, secondo oppure terzo elemento (mini-serie impura) .

La mini-serie mista può essere composta anche dall'unione di elementi ginnici e acrobatici (mini serie impura)

La miniserie se composta da soli elementi della colonna “elementi statici/coreografici” è comunque da considerarsi una miniserie mista pura.

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

Programma Quarta e Quinta Categoria settore Elite:

Ogni serie valore p. 0,50 (EGE).

Ogni atleta deve eseguire 2 serie ciascuna composta da 8 elementi in totale (4 collegati direttamente +4 collegati direttamente) oppure (3collegati direttamente +5 collegati direttamente). Tre elementi della prima serie possono essere ripetuti all'interno della seconda serie (p. 0,10 per ogni elemento ripetuto).

Ogni ginnasta deve eseguire 2 serie e partire al cenno del giudice.

Ogni serie è costituita da 8 elementi da eseguirsi in modo diretto o indiretto combinandoli in modo fluido e armonioso.

La serie può essere composta da 4 elementi acrobatici + 4 elementi ginnici/ misti oppure da 3 elementi ginnici + 5 elementi acrobatici/ misti, oppure 4 elementi misti + 4 ginnici/acrobatici. **N. B.**

In ogni serie una miniserie deve essere pura.

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

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 AS flessi (**ad eccezione dei p. 6**) - 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 pt.6	gli atleti devono utilizzare solo griglia punti 6 (nota D)
SECONDA CATEGORIA pt.7	gli atleti devono utilizzare griglia punti 7 (nota D)
TERZA CATEGORIA pt.8	gli atleti devono utilizzare griglia punti 8 (nota D)
QUARTA CATEGORIA p.9	gli atleti devono utilizzare griglia punti 9, 10 (nota D)
QUINTA CATEGORIA pt. 10	gli atleti devono utilizzare griglia punti 10 (nota D)
QUARTA CATEGORIA ELITE pt.11	gli atleti devono utilizzare griglia punti 9, 10 (nota D)
QUINTA CATEGORIA ELITE pt.12	gli atleti devono utilizzare griglia punti 10

Tabella punti 6

Elementi acrobatici	Elementi ginnici	Elementi statici/coreografici
Capovolta avanti - partenza e arrivo in piedi	*Salto ginnico con spinta ad un piede	Candela 2'' Arti Inferiori liberi. Libera posizione braccia, anche con appoggio delle mai ai fianchi
Capovolta avanti (partenza in piedi) con arrivo in squadra (gambe unite o divaricate) – posizione segnata		
Capovolta indietro - partenza e arrivo almeno in accosciata	*Salto ginnico Con minimo 180° Di rotazione	Staccata 2'' Arti Superiori liberi
Capovolta indietro (partenza in piedi) con arrivo in piedi a gambe tese (unite o divaricate)		
Eseguire mezza ruota terminata in verticale (posizione segnata) discesa libera	*Salto ginnico con spinta a due piedi	Ponte 2''
Verticale segnata (salita-discesa libera)	* i salti ginnici differenti si riconoscono come elementi differenti	Squadra di forza 2'' Arti Inferiori liberi
Verticale + capovolta		Verticale sulla testa 2'' Arti Inferiori liberi
Ruota		Equilibri su 1 gamba(orizzontale,arabesque,posizione a I)
Ruota con appoggio di 1 mano		
Verticale ponte		
Rovesciata Avanti		
Rovesciata indietro		
Ponte da terra + rovesciamento indietro		
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 statici/coreografici
Capovolta avanti - partenza arrivo in piedi	*Salto ginnico con spinta ad un piede	Staccata 2'' Arti Superiori fuori
Capovolta Indietro discesa e salita. Arti Inferiori tesi	*Salto ginnico Con minimo 180° Di rotazione	ponte 2''+ rovesciamento
Capovolta Indietro discesa libera a braccia tese, arrivo anche in accosciata	*Salto ginnico di grande ampiezza apertura minima 90°	Squadra di forza 2'' Arti Inferiori liberi
Verticale (salita-discesa libera)	*Salto ginnico con spinta a due piedi	arabesque
Verticale Capovolta + Discesa Arti Superiori tesi	* i salti ginnici differenti si riconoscono come elementi differenti	Verticale sulla testa 2''
Ruota		Candela 2'' Senza appoggio delle mani ai fianchi Arti Inferiori liberi
Ruota spinta		Piroetta 360°su un avampiede (gamba libera)
Ruota saltata		Verticale unita, divaricare le gambe per entrare in squadra divaricata (posizione segnata)
Verticale + ½ giro		
Tic-tac		
Rovesciata Avanti		
Rovesciata indietro		
rondata		
Kippe di testa		
Verticale con saltino in avanti + discesa libera o in capovolta		

Tabella punti 8

Elementi acrobatici	Elementi ginnici	Elementi statici/coreografici
Capovolta Avanti (partenza in piedi) con arrivo Arti Inferiori tesi	*Salto ginnico con spinta ad un piede	Ponte 2'' + rovesciamento
Capovolta Indietro Alla verticale Arti Superiori anche flessi	*Salto ginnico Con minimo 360° Di rotazione	Squadra di forza 2'' Arti Inferiori chiusi
Verticale con saltino in avanti + discesa in capovolta a braccia tese	enjambèè spinto ad un piede	Piroetta 360°su un avampiede (gamba libera)
Verticale (salita-discesa libera) tenuta 1''	* i salti ginnici differenti si riconoscono come elementi differenti	Verticale d'impostazione (partenza da in piedi)
Capovolta Avanti (partenza in piedi), arrivare in accosciata, appoggiare la fronte e le mani a terra e con spinta degli arti superiori salire alla verticale	Salto carpio (ginnico)	
Ruota	* Salto ginnico con spinta a due piedi	
Ruota spinta		
Ruota saltata		
Ribaltata a 2		
Verticale + 1giro		
Rovesciata indietro		
Tic-tac		
Rovesciata Avanti		
ribaltata ad uno		
rondata		
flic unito		
Ruota senza mani		
Kippe di testa		
Flic smezzato		
Flic avanti		

Tabella punti 9 e 10

Elementi acrobatici	Elementi ginnici	Elementi misti
Capovolta avanti -partenza in piedi - arrivo arti Inferiori tesi	Salto carpio (ginnico)	
Capovolta Ind. alla verticale. Arti Superiori tesi	*Salto ginnico con spinta ad un piede	Squadra di forza 2'' Arti Inferiori chiusi Busto in max chiusura
Salto avanti raggruppato	*Salto ginnico con minimo 360° di avv.	Piroetta 540°su un avampiede (gamba libera)
Salto avanti teso	enjambè spinto ad un piede	Piroetta 720°su un avampiede (gamba libera)
Ribaltata senza mani	* i salti ginnici differenti si riconoscono come elementi differenti	Verticale d'impostazione (partenza dalla capovolta avanti) oppure dalla candela
Flic tempo	enjambè cambio	
Salto indietro raggruppato	* Salto ginnico con spinta a due piedi	
Salto indietro teso		
Ribaltata a 2		
Verticale minimo 1 giro		
Rovesciata indietro		
salto indietro raggruppato con ½ avvitamento		
Rovesciata Avanti		
ribaltata ad uno		
rondata		
flic unito		
Ruota senza mani		
Kippe di testa		
Flic smezzato		
Flic avanti		
Tuffo capovolta		
salto indietro teso con ½ avvitamento		
salto indietro carpiato		