

# COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA

## SPECIALITA' FEMMINILE



## REGOLAMENTO

Il campionato di minispecialità comprende cinque categorie; si articola in esercizi di libera composizione con elementi da scegliere in base al livello tecnico delle ginnaste e all'età. La classifica è individuale e per solo per attrezzo; la ginnasta può presentare da uno a cinque attrezzi.

### TABELLA DELLE CATEGORIE

Anno sportivo 2013/14	Anno di nascita	08	07	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97 e prec
	1° cat facilitata	allieve			junior								
	1° categoria	x	allieve			junior			senior				
	2° categoria	x	allieve			junior			senior				
	3° categoria	x	allieve			junior			senior				
	4° categoria	x	allieve			junior			senior				
	5° categoria	x				junior			senior				

- Le ginnaste che non hanno compiuto i sei anni al momento della gara NON possono gareggiare.

### LIMITAZIONI:

- Chi nel programma GAF esegue la miniprima e la prima categoria può svolgere il programma di specialità in seconda, terza e quarta categoria
- Chi nel programma GAF esegue seconda categoria può svolgere il programma di specialità in terza e quarta categoria
- Chi nel programma GAF esegue la terza categoria può svolgere il programma di specialità in quarta categoria
- Chi nel programma GAF esegue quarta categoria può svolgere il programma di specialità in quinta categoria

**PRIMA CATEGORIA FACILITATA**

**MINITRAMPOLINO**

I salti in avanti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra o dalle panche (lunghezza di rincorsa mt 6 circa)  
Scegliere due salti uguali o differenti (due avanti oppure due indietro oppure una avanti e uno indietro) fra quelli proposti di seguito

Altezza tappetoni: cm 40; lunghezza zona di arrivo: mt 4 per facilitata, prima, seconda, terza categoria, mt 8 per quarta e quinta categoria. Altezza trampolino: cm 40

Valore di partenza punti 15 - Vale il salto migliore

**SALTI IN AVANTI**

Salto in alto a corpo teso (pennello)	Salto raccolto	Salto divaricato apertura 90°
---------------------------------------	----------------	-------------------------------

**SALTI INDIETRO**

Partenza sul trampolino con spalle al tappato d'arrivo, effettuare al massimo due rimbalzi ed eseguire:

Salto a corpo teso indietro (pennello)	Salto pennello con $\frac{1}{2}$ giro
--	---------------------------------------

**VOLTEGGIO**

Prima Facilitata: Tappeti altezza: cm 40 ALLIEVE, cm 60 JUNIOR

Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti di seguito.

Valore di partenza punti 15 - Vale il salto migliore

Salto pennello con arrivo in piedi sul tappeto	Battuta in pedana e appoggio successivo delle mani e piedi, gambe unite e divaricate (salto frammezzo)	Capovolta saltata
--	--	-------------------

**PARALLELA**

L'esercizio deve essere composto scegliendo, dalla griglia sottostante, 2 elementi (scelti fra "entrate" e "elementi sulla parallela") e 1 uscita = totale 3 elementi.

Per le ginnaste "allieve" è possibile utilizzare 1 o 2 pedane per l'entrata.

Il valore di ogni elemento è di Punti 0.10. Gli esercizi non completi, come numero di elementi, avranno la penalità di Punti 0.50 (Esercizio Corto). Es: 2 elementi mancanti  $0.10+0.10+0.50= 0.70$

Valore di partenza punti 15

**ENTRATE**

Capovolta indietro - gambe libere (flesse, tese, con slancio della gamba)	Dalla posizione ritta spinta degli arti inferiori e saltare all'appoggio ritto frontale (anche con breve rincorsa)
---	--

**ELEMENTI SULLA PARALLELA**

Basculle in presa poplitea	Giro addominale avanti (anche con gambe flesse)	Giro addominale indietro
Slancio indietro a corpo teso	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, fare perno sul braccio sx e compiere $\frac{1}{2}$ giro a sx, riunire la gamba sx alla dx per arrivare all'appoggio ritto frontale (anche con esecuzione dx)

**USCITE**

Capovolta avanti (anche con gambe flesse)	Dall' appoggio allo staggio inferiore slancio indietro
---	--

**PRIMA CATEGORIA FACILITATA**

**TRAVE**

Altezza trave: cm 50

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana

Valore di partenza punti 15

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti suddivisi in:

- Entrata
- Una posizione di equilibrio
- Pivot
- 4 elementi: almeno un elemento acrobatico (eseguito sopra all'attrezzo) e un elemento ginnico (Penalità 0.50)
- Uscita

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

Il valore di ogni elemento è di Punti 0.10. Gli esercizi non completi, come numero di elementi, avranno la penalità di Punti 0.50 (Esercizio Corto). Es: 2 elementi mancanti  $0.10+0.10+0.50= 0.70$

**E' obbligatorio eseguire minimo 2 percorsi, penalità 0.30**

**Le posizioni di equilibrio per essere riconosciute devono essere mantenute 2"**

**Coreografia libera, tempo massimo 1 minuto (Penalità 0.30).**

**ENTRATA**

Con un passo	Con spinta di entrambi i piedi e arrivo in appoggio su 1 o 2 piedi
--------------	--

**POSIZIONE D'EQUILIBRIO**

In appoggio sulla pianta del piede passè aperto o chiuso, tenuta 2"	In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata avanti o fuori tra i 45° e i 90°, tenuta 2"
---	--

**PIVOT**

$\frac{1}{2}$ giro in appoggio sugli avampiedi con gambe tese	$\frac{1}{2}$ giro sugli avampiedi con gambe semipiegate
---	--

**ELEMENTI SULLA TRAVE**

3 slanci avanti sugli avampiedi (passo slancio dx, passo slancio sx, passo slancio dx o viceversa)	2 slanci consecutivi della stessa gamba (dx o sx) in avanti o fuori	4 passi avanti a gambe tese sugli avampiedi, braccia libere	3 passi avanti a gambe piegate
4 passi indietro sugli avampiedi	Passo composto (chassè)	Salto pennello	Salto del gatto
In piedi in appoggio su una gamba, l'altra libera, mettersi a sedere	Da posizione supina eseguire una massima squadra indietro a gambe tese, dorso del piede a contatto sulla trave, impugnatura sotto la trave	Da posizione prona, petto a contatto con la trave, flettere indietro alternativamente le gambe 3 volte	Da posizione supina, dorso a contatto della trave, gambe avanti (angolo busto - gambe a 90°). Divaricare le gambe frontalmente e riunirle
Candela di passaggio			

**USCITE**

Salto pennello, spinta a uno o due piedi	Salto raccolto	Salto divaricato (apertura 90°)
--	----------------	---------------------------------

**PRIMA CATEGORIA FACILITATA**

**CORPO LIBERO**

Esercizio di libera composizione con **7** elementi scelti tra quelli proposti suddivisi in:

- 1 elemento di mobilità
- **6** elementi: di cui almeno un elemento acrobatico e uno ginnico (Penalità 0.50)

SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:

Il valore di ogni elemento è di Punti 0.10. Gli esercizi non completi, come numero di elementi, avranno la penalità di Punti 0.50 (Esercizio Corto). Es: 2 elementi mancanti  $0.10+0.10+0.50= 0.70$

I collegamenti fra gli elementi sono liberi. Le posizioni di mobilità per essere riconosciute devono essere di almeno 2". Le serie miste sono riconosciute come elemento acrobatico.

Il tempo massimo è di 1'00" (Penalità 0.30); **SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE** lo spazio utile di esecuzione è mt 14 x mt 2

**MOBILITA'**

Ponte con partenza da terra tenuta 2"	Staccata dx o sx tenuta 2"
Schiacciatina (dalla seduta a gambe divaricate flessione del busto avanti per arrivare con il busto a terra, braccia in alto), tenuta 2"	Da posizione prona, mani in appoggio all'altezza delle spalle, braccia piegate, stendere la braccia per arcare la schiena, flettere le gambe per avvicinare i piedi alla testa (cestino) tenuta 2"

**ELEMENTI**

4 saltelli in successione (divaricato, unito, divaricato, unito) coordinati dal movimento delle braccia (fuori, alto, fuori, alto)	3 slanci in 3 diverse direzioni della stessa gamba (avanti, fuori, dietro oppure dietro, fuori, avanti ecc) dopo ogni slancio riunire i piedi	1 slancio avanti con la gamba sx e/o dx, 1 slancio avanti con la gamba dx e/o sx e salto a pennello a gambe unite tese	Rotolamento laterale 360° A/L con partenza e arrivo supino, braccia sempre in alto
Salto pennello	Salto pennello con 180°	Salto del gatto	Salto raccolto
$\frac{1}{2}$ giro perno in passè	Capovolta avanti, partenza libera e arrivo in piedi libero	Capovolta indietro, partenza e arrivo libero	Capovolte avanti + Salto pennello
Candela	Verticale di passaggio	Ruota	Ruota con una mano

**PRIMA CATEGORIA**

**MINITRAMPOLINO**

I salti in avanti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra o dalle panche (lunghezza di rincorsa mt 6 circa)  
Scegliere due salti uguali o differenti (due avanti oppure due indietro oppure una avanti e uno indietro) fra quelli proposti di seguito

Altezza tappetoni: cm 40; lunghezza zona di arrivo: mt 4 per facilitata, prima, seconda, terza categoria, mt 8 per quarta e quinta categoria. Altezza trampolino: cm 40

Valore di partenza punti 15 - Vale il salto migliore

**SALTI IN AVANTI**

Capovolta avanti saltata	Verticale con arrivo a corpo teso	Ruota
--------------------------	-----------------------------------	-------

**SALTI INDIETRO**

Partenza sul trampolino con spalle al tappato d'arrivo, effettuare al massimo due rimbalzi ed eseguire:

Salto pennello + salto pennello con $\frac{1}{2}$ giro sul trampolino, di seguito verticale con arrivo a corpo teso	Salto pennello con $\frac{1}{2}$ giro, arrivo sui tappetoni, di seguito capovolta avanti
---	--

**VOLTEGGIO**

Tappeti altezza: **cm 60 ALLIEVE + JUNIOR, cm 80 SENIOR**

Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti di seguito.

Valore di partenza punti 15 - Vale il salto migliore

Tuffo e capovolta	Verticale con o senza repulsione nel secondo volo
-------------------	---

**PARALLELA**

L'esercizio deve essere composto scegliendo, dalla griglia sottostante, 3 elementi (scelti fra "entrate" e "elementi sulla parallela") e 1 uscita = totale 4 elementi.

Per le ginnaste "allieve" è possibile utilizzare 1 o 2 pedane per l'entrata.

Il valore di ogni elemento è di Punti 0.10. Gli esercizi non completi, come numero di elementi, avranno la penalità di Punti 0.50 (Esercizio Corto). Es: 2 elementi mancanti  $0.10+0.10+0.50= 0.70$

Valore di partenza punti 15

**ENTRATE**

Capovolta indietro - gambe libere (flesse, tese, con slancio della gamba)	Dalla posizione ritta frontale impugnare dorsalmente lo staggio per saltare all'appoggio ritto frontale (anche con breve rincorsa)
---	--

**ELEMENTI SULLA PARALLELA**

Basculle anche in presa poplitea	Giro addominale avanti a gambe tese o flesse	Giro addominale indietro
Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, fare perno sul braccio sx e compiere $\frac{1}{2}$ giro a sx, riunire la gamba sx alla dx per arrivare all'appoggio ritto frontale (anche con esecuzione dx)	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale o palmare, eseguire 1 giro completo indietro o avanti	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente
Slancio indietro a corpo teso		

**USCITE**

Capovolta avanti	Dall' appoggio allo staggio inferiore slancio indietro	Guizzo o fioretto
------------------	--	-------------------

**PRIMA CATEGORIA**

**TRAVE**

Altezza trave: cm 50

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana

Valore di partenza punti 15

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti suddivisi in:

- Entrata
- Una posizione di equilibrio
- Pivot
- 4 elementi: almeno un elemento acrobatico (eseguito sopra all'attrezzo) e un elemento ginnico (Penalità 0.50)
- Uscita

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

Il valore di ogni elemento è di Punti 0.10. Gli esercizi non completi, come numero di elementi, avranno la penalità di Punti 0.50 (Esercizio Corto). Es: 2 elementi mancanti  $0.10+0.10+0.50= 0.70$

**E' obbligatorio eseguire minimo 2 percorsi, penalità 0.30**

**Le posizioni di equilibrio per essere riconosciute devono essere mantenute 2"**

**Coreografia libera, tempo massimo 1 minuto (Penalità 0.30).**

**ENTRATA**

Con un passo	Con spinta di entrambi i piedi e arrivo in appoggio su 1 o 2 piedi
--------------	--

**POSIZIONE D'EQUILIBRIO**

In appoggio sulla pianta del piede passè aperto o chiuso, tenuta 2"	In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata avanti o fuori tra i 45° e i 90°, tenuta 2"
---	--

**PIVOT**

$\frac{1}{2}$ giro in appoggio sugli avampiedi con gambe tese	$\frac{1}{2}$ giro in appoggio sugli avampiedi con gambe piegate
---	--

**ELEMENTI SULLA TRAVE**

3 slanci avanti sugli avampiedi (passo slancio dx, passo slancio sx, passo slancio dx o viceversa)	2 slanci consecutivi della stessa gamba (dx o sx) in avanti o fuori	In piedi in appoggio su una gamba, l'altra libera, mettersi a sedere	3 passi avanti a gambe piegate
Candela di passaggio	Passo composto (chassè)	Salto pennello	Salto del gatto
Da posizione quadrupedica (mani e ginocchia in appoggio) eseguire un piccolo saltello per arrivare con i piedi sulla trave	Da posizione supina eseguire una massima squadra indietro a gambe tese, dorso del piede a contatto sulla trave, impugnatura sotto la trave	Da posizione quadrupedica (mani e ginocchia in appoggio) slanciare una gamba indietro	Da posizione supina, dorso a contatto della trave, gambe avanti (angolo busto - gambe a 90°). Divaricare le gambe frontalmente e riunirle

**USCITE**

Salto pennello, spinta a uno o due piedi	Salto raccolto	Salto divaricato (apertura 90°)
--	----------------	---------------------------------

**PRIMA CATEGORIA**

**CORPO LIBERO**

Esercizio di libera composizione con **7** elementi scelti tra quelli proposti suddivisi in:

- 1 elemento di mobilità
- **6** elementi: di cui almeno un elemento acrobatico e uno ginnico (Penalità 0.50)

SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:

Il valore di ogni elemento è di Punti 0.10. Gli esercizi non completi, come numero di elementi, avranno la penalità di Punti 0.50 (Esercizio Corto). Es: 2 elementi mancanti  $0.10+0.10+0.50= 0.70$

I collegamenti fra gli elementi sono liberi. Le posizioni di mobilità per essere riconosciute devono essere di almeno 2". Le serie miste sono riconosciute come elemento acrobatico.

Il tempo massimo è di 1'00" (Penalità 0.30); **SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE** lo spazio utile di esecuzione è mt 14 x mt 2

**MOBILITA'**

Schiacciata (dalla seduta a gambe divaricate flessione del busto avanti per arrivare con il busto a terra, braccia in alto), tenuta 2"	Ponte con partenza da terra tenuta 2"	Staccata dx o sx tenuta 2"
--	---------------------------------------	----------------------------

**ELEMENTI**

Dalla posizione accosciata mani in appoggio a terra, spinta a piedi uniti per portare il bacino alla verticale (arti inferiori raccolti)	3 slanci in 3 diverse direzioni della stessa gamba (avanti, fuori, dietro oppure dietro, fuori, avanti ecc) dopo ogni slancio riunire i piedi	1 slancio avanti con la gamba sx e/o dx, 1 slancio avanti con la gamba dx e/o sx e salto a pennello a gambe unite tese	
Candela	Salto pennello con 180°	Salto del gatto	Salto raccolto
½ giro perno in passè	Capovolta avanti	Capovolta indietro, partenza e arrivo in piedi	2 capovolte avanti di seguito partenza e arrivo in piedi
Verticale di passaggio	Verticale + capovolta	Ruota	Ruota con una mano
Ruota spinta o saltata	Salto pennello	Salto del gatto + ruota	



**SECONDA CATEGORIA**

**MINITRAMPOLINO**

I salti in avanti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra o dalle panche (lunghezza di rincorsa mt 6 circa)  
Scegliere due salti uguali o differenti (due avanti oppure due indietro oppure una avanti e uno indietro) fra quelli proposti di seguito

Altezza tappetoni: cm 40; lunghezza zona di arrivo: mt 4 per facilitata, prima, seconda, terza categoria, mt 8 per quarta e quinta categoria. Altezza trampolino: cm 40

Valore di partenza punti 15 - Vale il salto migliore

**SALTI IN AVANTI**

Rondata	Verticale con repulsione	Flic flac avanti	Salto avanti raggruppato
---------	--------------------------	------------------	--------------------------

**SALTI INDIETRO**

Con o senza rincorsa eseguire una rondata con arrivo sul trampolino e di seguito con arrivo sul tappeto:

Salto pennello	Salto a gambe divaricate apertura 90°	Salto raccolto
----------------	---------------------------------------	----------------

**VOLTEGGIO**

Tappeti altezza: **cm 60 ALLIEVE + JUNIOR, cm 80 SENIOR**

Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti di seguito.

Vale il salto migliore

Valore di partenza **PUNTI 14**

Ruota con posa delle mani a 90°	Verticale senza repulsione
---------------------------------	----------------------------

Valore di partenza **PUNTI 15**

Verticale con repulsione nel secondo volo	Ribaltata	Rondata	Rondata in pedana + salto pennello con arrivo sul tappeto
---	-----------	---------	--

**SECONDA CATEGORIA**

**PARALLELA**

L'esercizio deve essere composto scegliendo, dalla griglia sottostante, 4 elementi (scelti fra "entrate" e "elementi sulla parallela") e 1 uscita = totale 5 elementi.

Per le ginnaste "allieve" è possibile utilizzare 1 o 2 pedane per l'entrata.

Il valore di ogni elemento è di Punti 0.10. Gli esercizi non completi, come numero di elementi, avranno la penalità di Punti 0.50 (Esercizio Corto). Es: 2 elementi mancanti 0.10+0.10+0.50= 0.70

Valore di partenza punti 15

**ENTRATE**

Dalla posizione ritta frontale impugnare dorsalmente lo staggio per saltare all'appoggio ritto frontale (anche con breve rincorsa)	Capovolta indietro di forza	Kippe infilata a 1 anche in presa poplitea	kippe
--	-----------------------------	--	-------

**ELEMENTI SULLA PARALLELA**

Basculle anche in presa poplitea	Giro addominale avanti a gambe tese o flesse	Giro addominale indietro
Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente, di seguito fare perno sul braccio sx e compiere $\frac{1}{2}$ giro a sx, riunire la gamba sx alla dx per arrivare all'appoggio ritto frontale (anche con esecuzione dx)	Dall'appoggio ritto frontale, con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura palmare, eseguire un giro completo avanti	Dall'appoggio ritto frontale, con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale, eseguire un giro completo indietro
Slancio indietro a corpo teso		

**USCITE**

Guizzo o guizzo con $\frac{1}{2}$ giro	Fioretto o fioretto con $\frac{1}{2}$ giro
--	--

## SECONDA CATEGORIA

### TRAVE

Altezza trave: cm 50

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana

Valore di partenza punti 15

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti suddivisi in:

- Entrata
- Una posizione di equilibrio
- Pivot
- 4 elementi: almeno un elemento acrobatico (eseguito sopra all'attrezzo) e un elemento ginnico (Penalità 0.50)
- Uscita

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

Il valore di ogni elemento è di Punti 0.10. Gli esercizi non completi, come numero di elementi, avranno la penalità di Punti 0.50 (Esercizio Corto). Es: 2 elementi mancanti 0.10+0.10+0.50= 0.70

**E' obbligatorio eseguire minimo 2 percorsi, penalità 0.30**

**Le posizioni di equilibrio per essere riconosciute devono essere mantenute 2"**

**Coreografia libera, tempo massimo 1 minuto (Penalità 0.30).**

#### ENTRATA

Con spinta a piedi uniti e arrivo sulla trave a gambe unite, tese o piegate	In squadra libera divaricata tenuta 2"	Mani in appoggio sulla trave, spinta degli arti inferiori e arrivo con i piedi sulla trave framezzo esternamente alla mani
---	--	--

#### POSIZIONE D'EQUILIBRIO

In relevè, passè aperto o chiuso, tenuta 2"	In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata avanti o fuori a 90°, tenuta 2"	Orizzontale prona, tenuta 2"
---	--	------------------------------

#### PIVOT

½ giro sugli avampiedi con gambe tese e tenere la posizione di arrivo per 2"	½ giro in passè su un avampiede
--	---------------------------------

#### ELEMENTI SULLA TRAVE

Sforbiciata	Salto del gatto	Salto raccolto	Sissone apertura minima 90°
Capovolta indietro con arrivo libero	Capovolta avanti con partenza e arrivo in piedi	Salto pennello + salto a raccolto (ginocchia all'altezza del bacino)	Enjambèe o Enjambèe sul posto apertura minima 90°
Candela con partenza e discesa in appoggio su una gamba (l'altra in posizione libera)	Squadra di forza con gambe divaricate, tenuta 2"	Coniglietto(in appoggio sulle mani, con una piccola spinta delle gambe portare il bacino in verticale; gambe raggruppate)	Slancio in verticale (la gamba di slancio arriva in verticale, la gamba di spinta almeno a 90°)

#### USCITE

Salto pennello con 180°	Salto raccolto	Salto carpiato divaricato o unito	Rondata
-------------------------	----------------	-----------------------------------	---------

## SECONDA CATEGORIA

### CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione con **7** elementi scelti tra quelli proposti suddivisi in:

- 1 elemento di mobilità
- **6** elementi: di cui almeno un elemento acrobatico e uno ginnico (Penalità 0.50)

SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:

Il valore di ogni elemento è di Punti 0.10. Gli esercizi non completi, come numero di elementi, avranno la penalità di Punti 0.50 (Esercizio Corto). Es: 2 elementi mancanti  $0.10+0.10+0.50= 0.70$

I collegamenti fra gli elementi sono liberi. Le posizioni di mobilità per essere riconosciute devono essere di almeno 2". Le serie miste sono riconosciute come elemento acrobatico.

Il tempo massimo è di 1'00" (Penalità 0.30); **SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE** lo spazio utile di esecuzione è mt 14 x mt 2

#### MOBILITA'

Schiacciatina (dalla seduta a gambe divaricate flessione del busto avanti per arrivare con il busto a terra, braccia in alto), tenuta 2"	Ponte con partenza da in piedi tenuta 2"	Ponte con partenza da supini. Sollevare una gamba minimo a 90°, posizione tenuta 2"	Staccata dx o sx o frontale tenuta 2"
--	--	---	---------------------------------------

#### ELEMENTI

Pivot 360°	Salto del gatto con rotazione di 180°	Salto pennello con rotazione di 360°	Salto del gatto + salto raccolto
Salto del gatto + Ruota	Cosacco spinta a 1 o 2 piedi	Sisonne o enjambée con apertura minima a 90°	Capovolta indietro. Partenza libera e arrivo a gambe tese unite
Capovolta avani + salto raccolto	Ponte da supini e passaggio alla rovesciata indietro	Verticale di Passaggio	Rondata (partenza da fermi o con breve rincorsa)
Ruota	Ruota spinta o saltata	Ruota con 1 mano	Verticale e capovolta

**TERZA CATEGORIA**

**MINITRAMPOLINO**

I salti in avanti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra o dalle panche (lunghezza di rincorsa mt 6 circa)  
Scegliere due salti uguali o differenti (due avanti oppure due indietro oppure una avanti e uno indietro) fra quelli proposti di seguito

Altezza tappetoni: cm 40; lunghezza zona di arrivo: mt 4 per facilitata, prima, seconda, terza categoria, mt 8 per quarta e quinta categoria. Altezza trampolino: cm 40

Valore di partenza punti 15 - Vale il salto migliore

**SALTI IN AVANTI**

Salto avanti carpiato	Salto avanti smezzato + ruota o rondata	Salto avanti raggruppato o carpiato con $\frac{1}{2}$ avvitamento	Salto avanti teso
-----------------------	---	---	-------------------

**SALTI INDIETRO**

Con o senza rincorsa eseguire una rondata con arrivo sul trampolino e di seguito con arrivo sul tappeto:

Flic flac indietro	Salto indietro raggruppato
--------------------	----------------------------

**VOLTEGGIO**

Cubone altezza: **cm 80 ALLIEVE + JUNIOR, CM 100 SENOR**

Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti di seguito.

Vale il salto migliore Valore di partenza **PUNTI 15**

Rondata in pedana + flic flac	Rondata	Ribaltata	Ribaltata con 180°
-------------------------------	---------	-----------	--------------------

**TERZA CATEGORIA**

**PARALLELA**

L'esercizio deve essere composto scegliendo, dalla griglia sottostante, 5 elementi (scelti fra "entrate" e "elementi sulla parallela") e 1 uscita = totale 6 elementi.

Per le ginnaste "allieve" è possibile utilizzare 1 o 2 pedane per l'entrata.

Il valore di ogni elemento è di Punti 0.10. Gli esercizi non completi, come numero di elementi, avranno la penalità di Punti 0.50 (Esercizio Corto). Es: 2 elementi mancanti  $0.10+0.10+0.50= 0.70$

Valore di partenza punti 15

**Abbuono di punti 0,50 per uscita dallo staggio alto**

**ENTRATE**

Capovolta indietro di forza	Kippe infilata a 1	Kippe infilata a 2	Kippe
-----------------------------	--------------------	--------------------	-------

**ELEMENTI SULLA PARALLELA**

Basculle a gamba tesa	Giro addominale avanti	Giro addominale indietro	Slancio indietro all'orizzontale
Passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente, di seguito compiere $\frac{1}{2}$ giro	Dall'appoggio ritto frontale, con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura palmare, eseguire un giro completo avanti	Dall'appoggio ritto frontale, con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale, eseguire un giro completo indietro	Giro addominale allo staggio superiore
Slancio e posa dei piedi sullo staggio inferiore, gambe unite tese o piegate	$\frac{1}{2}$ volta: dall'oscillazione in sospensione allo staggio alto superiore, capovolta indietro sullo staggio superiore	Giro di pianta	Kippe allo staggio superiore

**USCITE**

Guizzo o guizzo con $\frac{1}{2}$ giro	Fioretto o fioretto con $\frac{1}{2}$ giro	Salto indietro raccolto o teso
--	--	--------------------------------

## TERZA CATEGORIA

### TRAVE

Altezza trave: cm 50

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana

Valore di partenza punti 15

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti suddivisi in:

- Entrata
- Una posizione di equilibrio
- Pivot
- 4 elementi: almeno un elemento acrobatico (eseguito sopra all'attrezzo) e un elemento ginnico (Penalità 0.50)
- Uscita

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

Il valore di ogni elemento è di Punti 0.10. Gli esercizi non completi, come numero di elementi, avranno la penalità di Punti 0.50 (Esercizio Corto). Es: 2 elementi mancanti 0.10+0.10+0.50= 0.70

**E' obbligatorio eseguire minimo 2 percorsi, penalità 0.30**

**Le posizioni di equilibrio per essere riconosciute devono essere mantenute 2"**

**Coreografia libera, tempo massimo 1 minuto (Penalità 0.30).**

### ENTRATA

Capovolta avanti con arrivo seduto o in piedi	In squadra libera divaricata con rotazione 180°	Mani in appoggio sulla trave, spinta degli arti inferiori e arrivo con i piedi sulla trave framezzo o esternamente alla mani, gambe tese
---	---	--

### POSIZIONE D'EQUILIBRIO

In appoggio sulla pianta del piede impugnare la gamba libera avanti o fuori, tenuta 2"	Passè avanti sull'avampiede tenuta 2"	In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata avanti o fuori a 90°, tenuta 2"	Orizzontale prona, tenuta 2"
--	---------------------------------------	--	------------------------------

### PIVOT

$\frac{1}{2}$ giro sugli avampiedi + salto a pennello	$\frac{1}{2}$ giro in passè su un avampiede + $\frac{1}{2}$ giro su due avampiedi	Pivot 360°
---	---	------------

### ELEMENTI SULLA TRAVE

Salto cosacco con spinta a uno o due piedi	Salto del gatto + salto raccolto	Sforbiciata	Salto pennello + salto raccolto
Salto del gatto con rotazione 180°	Sisonne o enjambèe	Capovolta avanti	Capovolta indietro
Capovolta avanti senza mani	Verticale di passaggio	Ruota	Rovesciata indietro o avanti

### USCITE

Salto pennello con 360°	Rondata	Ribaltata
-------------------------	---------	-----------

**TERZA CATEGORIA**

**CORPO LIBERO**

Esercizio di libera composizione con **7** elementi scelti tra quelli proposti suddivisi in:

- 1 elemento di mobilità
- **6** elementi: di cui almeno un elemento acrobatico e uno ginnico (Penalità 0.50)

SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:

Il valore di ogni elemento è di Punti 0.10. Gli esercizi non completi, come numero di elementi, avranno la penalità di Punti 0.50 (Esercizio Corto). Es: 2 elementi mancanti  $0.10+0.10+0.50= 0.70$

I collegamenti fra gli elementi sono liberi. Le posizioni di mobilità per essere riconosciute devono essere di almeno 2". Le serie miste sono riconosciute come elemento acrobatico.

Il tempo massimo è di 1'00" (Penalità 0.30); **SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE** lo spazio utile di esecuzione è mt 14 x mt 2

**MOBILITA'**

Staccata dx o sx tenuta 2"	Staccata frontale tenuta 2"	Ponte con partenza da in piedi, sollevare una gamba minimo a 90°; posizione tenuta 2"
----------------------------	-----------------------------	---

**ELEMENTI**

Pivot 360°	Sissone	Enjambèe	Cosacco con spinta a due piedi
Salto pennello con rotazione 360°	Enjambèe laterale	Salto del gatto con rotazione 360°	Enjambèe con cambio di gamba
Capovolta avanti + salita alla verticale con gambe divaricate tese	Capovolta avanti + salita alla verticale con gambe raccolte unite	Capovolta avanti saltata con arrivo a gambe tese unite	Capovolta indietro alla verticale con braccia piegate o tese
Verticale e capovolta a braccia tese	Verticale con 180°	Ruota spinta o saltata	Ruota senza mani
Ribaltata a 2	Rondata	Tic tac	Ribaltata a 1
Rovesciata avanti	Rovesciata indietro, partenza libera	Flic flac indietro gambe unite	Flic flac indietro smezzato



## QUARTA E QUINTA CATEGORIA

### MINITRAMPOLINO

I salti in avanti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra o dalle panche (lunghezza di rincorsa mt 6 circa)  
Scegliere due salti uguali o differenti (due avanti oppure due indietro oppure una avanti e uno indietro) fra quelli proposti di seguito

Altezza tappetoni: cm 40; lunghezza zona di arrivo: mt 4 per facilitata, prima, seconda, terza categoria, mt 8 per quarta e quinta categoria. Altezza trampolino: cm 40

Valore di partenza punti 15 - Vale il salto migliore

#### SALTI IN AVANTI

Salto avanti smezzato + rondata + flic flac	Salto avanti smezzato + ribaltata + capovolta avanti	Salto avanti raggruppato o teso + salto avanti	Salto avanti (raggruppato, carpiato o teso) con avvitemento di 180°
---	--	--	---

#### SALTI INDIETRO

Con o senza rincorsa eseguire una rondata con arrivo sul trampolino e di seguito con arrivo sul tappeto:

Flic flac indietro + flic flac indietro smezzato	Salto indietro teso
--	---------------------

### VOLTEGGIO

#### QUARTA CATEGORIA

Cubone altezza: cm 80 ALLIEVE + JUNIOR, CM 100 SENOR

Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti di seguito.

Vale il salto migliore Valore di partenza **PUNTI 15**

Rondata in pedana + flic flac	Rondata	Ribaltata	Ribaltata con 180°
-------------------------------	---------	-----------	--------------------

#### QUINTA CATEGORIA:

Tavola altezza cm 105 JUNIOR, cm 125 SENIOR

Vale il salto migliore

Valore di partenza PUNTI 14

Ribaltata	Rondata
-----------	---------

Valore di partenza PUNTI 15

Ribaltata + 180° (A/L)	Rondata + 180° (A/L)
------------------------	----------------------

**QUARTA E QUINTA CATEGORIA**

**PARALLELA**

L'esercizio deve essere composto scegliendo, dalla griglia sottostante, 6 elementi (scelti fra "entrate" e "elementi sulla parallela") e 1 uscita = totale 7 elementi.

Per le ginnaste "allieve" è possibile utilizzare 1 o 2 pedane per l'entrata.

Il valore di ogni elemento è di Punti 0.10. Gli esercizi non completi, come numero di elementi, avranno la penalità di Punti 0.50 (Esercizio Corto). Es: 2 elementi mancanti  $0.10+0.10+0.50= 0.70$

Valore di partenza punti 15

**Abbuono di punti 0,50 per uscita dallo staggio alto**

**ENTRATE**

Kippe infilata a 1	Kippe infilata a 2	Kippe
--------------------	--------------------	-------

**ELEMENTI SULLA PARALLELA**

Giro addominale avanti	Giro addominale indietro	Slancio indietro sopra all'orizzontale	Slancio in verticale (anche a gambe aperte)
Dall'appoggio ritto frontale, con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale, eseguire un giro completo indietro	Dall'appoggio ritto frontale, con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura palmare, eseguire un giro completo avanti	$\frac{1}{2}$ volta: dall'oscillazione in sospensione allo staggio alto superiore, capovolta indietro sullo staggio superiore	Slancio e posa dei piedi sullo staggio inferiore, gambe unite tese
Giro di pianta	Kippe allo staggio superiore	Tempo di capovolta (giro addominale staccato)	Fucs kippe

**USCITE**

Guizzo o guizzo con $\frac{1}{2}$ giro	Fioretto o fioretto con $\frac{1}{2}$ giro	Salto indietro raccolto o teso
--	--	--------------------------------

## QUARTA E QUINTA CATEGORIA

### TRAVE

Altezza trave: cm 125

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana

Valore di partenza punti 15

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti suddivisi in:

- Entrata
- Una posizione di equilibrio
- Pivot
- 4 elementi: almeno un elemento acrobatico (eseguito sopra all'attrezzo) e un elemento ginnico (Penalità 0.50)
- Uscita

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

Il valore di ogni elemento è di Punti 0.10. Gli esercizi non completi, come numero di elementi, avranno la penalità di Punti 0.50 (Esercizio Corto). Es: 2 elementi mancanti  $0.10+0.10+0.50= 0.70$

**E' obbligatorio eseguire minimo 2 percorsi, penalità 0.30**

**Le posizioni di equilibrio per essere riconosciute devono essere mantenute 2"**

**Coreografia libera, tempo massimo 1 minuto (Penalità 0.30).**

#### ENTRATA

Con battuta in pedana, salto pennello e arrivo libero sulla trave (1 o 2 piedi)	Con mani sulla pedana, rovesciata avanti arrivando in posizione seduta
Salita in verticale e discesa libera	In squadra libera divaricata con rotazione 360°
Capovolta avanti con arrivo in piedi	Staccata frontale o sagittale
Fronte alla trave, mani in appoggio e passaggio raggruppato o carpiato, arrivo in posizione seduta	

#### POSIZIONE D'EQUILIBRIO

In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata avanti o fuori a 90°, tenuta 2"	Passè avanti in relevè tenuta 2"	Orizzontale prona, tenuta 2"
--	----------------------------------	------------------------------

#### PIVOT

Pivot 360°
------------

#### ELEMENTI SULLA TRAVE

Salto cosacco con spinta a uno o due piedi	Salto del gatto + salto raccolto + salto pennello	Sforbiciata + salto raccolto o cosacco	Salto del gatto con rotazione 180°
Salto pennello + salto raccolto + salto pennello	Sissone	Enjambèe	Capovolta avanti senza mani
Capovolta avanti + ruota	Capovolta indietro con arrivo in piedi	Verticale tenuta 2"	Verticale + capovolta
Enjambèe con cambio di gamba	Capovolta avanti	Ruota spinta	Rondata
Rovesciata Avanti	Rovesciata indietro	Tic Tac	Ruota

#### USCITE

Rondata senza mani	Rondata	Ribaltata
Salto avanti	Ruota con arrivo all'estremità della trave e salto in estensione in uscita	Salto indietro

**QUARTA E QUINTA CATEGORIA**

**CORPO LIBERO**

Esercizio di libera composizione con **7** elementi scelti tra quelli proposti suddivisi in:

- 1 elemento di mobilità
- 6 elementi: di cui almeno un elemento acrobatico e uno ginnico (Penalità 0.50)

SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:

Il valore di ogni elemento è di Punti 0.10. Gli esercizi non completi, come numero di elementi, avranno la penalità di Punti 0.50 (Esercizio Corto). Es: 2 elementi mancanti  $0.10+0.10+0.50= 0.70$

I collegamenti fra gli elementi sono liberi. Le posizioni di mobilità per essere riconosciute devono essere di almeno 2". Le serie miste sono riconosciute come elemento acrobatico.

Il tempo massimo è di 1'00" (Penalità 0.30); **SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE** lo spazio utile di esecuzione è mt 14 x mt 2

**MOBILITA'**

Staccata dx e sx tenuta 2"	Staccata frontale tenuta 2"
----------------------------	-----------------------------

**ELEMENTI**

Pivot 360° gamba libera sollevata avanti tesa a 45°	Pivot 360° + salto pennello con rotazione 180°	Pivot 540°	Salto a pennello con rotazione 540°
Sissone	Enjambèe	Salto del gatto con rotazione 540°	Enjambèe con cambio gamba
Enjambèe + enjambèe	Johnson (Enjanbèe cambio con rotazione $\frac{1}{4}$ )	Cosacco con rotazione 180° spinta a 1 o 2 piedi	Salto carpiato divaricato
	Verticale con 360°	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2
Ribaltata senza mani	Ruota senza mani	Rondata	Flic flac avanti
Flic flac indietro	Salto indietro raccolto	Salto indietro teso	Salto avanti