

Alle società di ginnastica artistica  
Ginnastiche Emilia Romagna

Oggetto: specifiche programma mini specialità a.s. 2017/2018

**TRAVE**

**CANDELA**

Per cercare di differenziare la difficoltà degli esercizi delle prime categorie rispetto alle altre, l'elemento candela viene riconosciuto acrobatico fino alla prima categoria. Dalla seconda categoria è considerato elemento a scelta. Si ricorda che l'elemento ginnico e/o acrobatico non sostituiscono "l'elemento a scelta" e viceversa.

**CONIGLIETTO**

Coniglietto (in appoggio sulle mani, con una piccola spinta delle gambe portare il bacino in verticale; gambe raggruppate) previsto in seconda categoria, è riconosciuto acrobatico.

**VERTICALE**

Gli elementi che prevedono un allineamento del corpo alla verticale: slancio in verticale (la gamba di slancio arriva in verticale, la gamba di spinta almeno a 90°), verticale di passaggio, verticale tenuta 2", verticale+capovolta, sono tutti acrobatici.

**PARALLELE**

Slancio e posa dei piedi sullo staggio inferiore, gambe unite tese o piegate. Viene considerato elemento solo se la ginnasta lo esegue per salire allo staggio superiore (non per eseguire l'uscita in fioretto).

**GENERALITA'**

Non possono essere eseguiti entrambi gli elementi descritti nella stessa cella, perché considerati uguali.

Es, terza cat. a trave, nella stessa casella sono descritti enjambée o sisonne. La ginnasta dovrà scegliere quale dei due elementi eseguire. Se eseguiti entrambi la giuria riconosce il valore del primo elemento eseguito, mentre il secondo verrà penalizzato e considerato una ripetizione.

*Gruppo Regionale di Lavoro*

UISP LE GINNASTICHE  
EMILIA ROMAGNA

Bologna, 25 gennaio 2018