



**GUIDA ALL'AVVIAMENTO DELLA DISCIPLINA
SPECIFICA**

PROPEDEUTICA GAM MINIPRIMA UISP

Il programma Miniprima GAM è dedicato a tutti coloro che iniziano ad affacciarsi al mondo della ginnastica artistica maschile.

- I Ginnasti, una volta presentatesi in una Categoria, non possono durante il corso dell'anno, cambiare Categoria, retrocedere o partecipare in contemporanea ad un'altra Categoria;
- Ogni ginnasta potrà scegliere all'inizio di ogni anno sportivo, sulla base del proprio livello tecnico, se mantenere la Categoria di appartenenza o passare ad una delle Categorie superiori;
- I Ginnasti partecipanti alle gare devono essere tesserati all'UISP per l'anno sportivo incorso;
- I Programmi Tecnici e Codici dei Punteggi di riferimento sono quelli stabiliti dall'UISP;
- Per tutto ciò non specificato, relativamente ai programmi, si deve far riferimento al Codice Internazionale dei Punteggi FIG. GAM (ed.2017-2020);
- Rassegna promozionale per ginnasti di età compresa tra i 5 e i 7 anni con programma facilitato (MINIPRIMA CATEGORIA);
- Il codice di tesseramento è il 22C;
- Al compimento dell'ottavo anno d'età i Ginnasti possono accedere alla prima categoria previa autorizzazione della SdA Ginnastiche UISP o rimanere nella categoria d'appartenenza fino al termine dell'anno sportivo;
- L'istruttore è tenuto a presentare la scheda di presentazione dell'esercizio sulla base del programma;



UISP SdA GINNASTICHE ATTIVITA' CODIFICATA
(GAM) ARTISTICA MASCHILE 2018-2022

MINI PRIMA CATEGORIA Ginnasti 6 – 8 ANNI non compiuti (vedi tab. età) Attività non competitiva – codice di tesseramento 22C				
4 ATTREZZI	CORPO LIBERO	PARALLELE PARI	MINI TRAMPOLINO	CUBONE (2 salti, migliore)
Non c'è riscaldamento o prova al cambio attrezzo con eccezione del trampolino e del cuboide dove è previsto un salto di prova prima del salto di gara.	Esercizi obbligatori p. 11, p. 12, p. 13	Esercizi obbligatori p.11, p.12, p. 13	Esercizi obbligatori p. 11, p. 12 o p. 13	Esercizi obbligatori p. 11, p.12, p. 13
Gli esercizi sono obbligatori. Esercizi diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0 (zero) Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di p. -0.30 ogni volta + eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante. Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.	vedi descrittive degli esercizi	vedi descrittive degli esercizi	Salto carpiato divaricato valore: p. 11.00	Framezzo flesso con appoggio dei piedi e spinta sul cubone valore p. 11.00
			Tuffo capovolta o verticale caduta a corpo teso valore: p. 12.00	Staccata sul cubone valore p. 12.00
			Ribaltata valore: p.13.00	Ribaltata/rondata sul cubone valore p. 13.00
ATTREZZATURA NECESSARIA (L'attrezzatura e la tappetatura devono rispettare le conformità in materia di sicurezza)	Corsia 2x15 m H. 3.5 cm	Parallele: anche non omologate che permettano comunque la chiusura degli staggi a 50 cm	Mini trampolino e tappetone: 2 x 5 m h. 0.50 m è possibile utilizzare una panchina di 2 di lunghezza davanti al mini trampolino in sostituzione della rincorsa), rincorsa min richiesta m.10	Cubone: di 0.80 m x 2 m, h 1.00 in posizione traversa rispetto alla rincorsa (possibilità di 2 pedane).

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

Il programma di MINIPRIMA CATEGORIA è volto a far partecipare ad un confronto di ginnastica bambini molto piccoli ed alle prime armi; va sempre sottolineato agli Istruttori che l'obiettivo di questa "competizione" è quello di far fare un'esperienza al ginnasta e null'altro. Gli esercizi proposti a programma prevedono livelli diversi, dal facile al più difficile, e il Ginnasta deve eseguire l'esercizio che è in grado di fare senza velleità di classifica. Per questo motivo le classifiche ed i punteggi assegnati sono tassativamente ad uso esclusivo dei Tecnici, ed i Ginnasti vanno considerati tutti a parimerito e chiamati in ordine alfabetico o per Società per la premiazione. Eventualmente si può valutare di chiamare a titolo di segnalazione i primi tre ginnasti al termine della premiazione di tutti i partecipanti. Questa categoria si potrebbe prestare all'inserimento di Tecnici delle singole Società partecipanti come Giudici anche se non aventi il brevetto: questo favorirebbe il primo approccio alle gare anche di Istruttori/Tecnici in qualità di Giudici e potrebbe favorire la formazione a lungo termine di un Corpo di Giuria autonomo a livello regionale. Il programma prevede esercizi obbligatori e negli stessi sono segnalate le penalità da assegnare in termini di falli tecnici e di composizione, in caso di dimenticanze del Ginnasta o di variazioni dell'esercizio stesso sono segnalati anche i valori dei singoli elementi o parti dell'esercizio. Non deve essere assegnata alcuna penalità in caso di assistenza vocale dell'Istruttore mentre verrà assegnata una detrazione fissa complessiva di punti 1,00 sul valore dell'esercizio in caso di assistenza pratica fisica dell'Istruttore. Detrazione e non penalità perché in questa categoria si auspica ci sia sempre un rapporto di assistenza "importante" e deve crescere il rapporto di fiducia Allievo/Istruttore. In questo modo l'Istruttore può prevedere di far fare un esercizio di difficoltà leggermente superiore al proprio allievo prevedendo di far assistenza. In questo modo l'esercizio non avrà un punteggio di partenza maggiore (detrazione di un punto), ma potrà dare la possibilità al proprio allievo di cimentarsi in nuovi esercizi in piena sicurezza.

PROPEDEUTICA ACROBATICA

ACRO GLITTER Secondo Livello

Questo programma è pensato per avvicinare all'Acrobatica i corsi base in maniera graduale ed è aperto a tutti gli atleti tesserati UISP per l'anno in corso.

- Sono ammessi atleti i tesseramenti 22 C;
- Il programma prevede una categoria Individuale ed una a Squadra;
- La categoria UNDER8 comprende tutti gli atleti dai 4 ai 7 anni;
- La categoria ALLIEVI comprende tutti gli atleti dagli 8 ai 11 anni
- La categoria JUNIOR comprende tutti gli atleti dai 12 anni ai 13 anni;
- La categoria SENIOR comprende tutti gli atleti dai 14 anni in su;
- La classifica finale, sia per la Rassegna Individuale che per quella di Squadra, viene divisa in 3 parti: Glitter Oro, Glitter Argento, Glitter Bronzo.
- Composizione della squadra: ogni team (squadra) deve essere composto da un minimo di 2 ad un massimo di 4 atleti (anche misto per sesso). Ad ogni attrezzo devono salire 2 atleti (la somma dei 2 trampolini e delle 2 strisce danno i 4 punteggi utili per la classifica)
- Non c'è obbligatorietà per quanto riguarda gli attrezzi che ogni atleta deve eseguire
- Da una gara all'altra i componenti della squadra possono cambiare gli attrezzi e, se la squadra non è composta da 4 atleti aggiungerne nuovi
- Non è possibile spostare gli atleti all'interno delle squadre da una gara all'altra;
- La classifica finale è data dalla somma dei 2 punteggi per ogni attrezzo (4 punteggi in totale);
- È possibile formare le squadre con atleti di società diverse;
- Durante l'anno sportivo un atleta può partecipare solo ad un campionato (o individuale o di squadra);
- Ogni ginnasta deve presentare due serie al Corpo Libero, ciascuna composta da 4 elementi e due salti al Mini Trampolino, obbligatoriamente uno dal lavoro avanti e uno dal lavoro indietro;
- Valore di partenza di ogni serie p. 5,50;
- Ogni elemento non eseguito o non riconosciuto meno p. 0,50
- Valore di partenza per un esercizio composto correttamente da 2 serie (p. 5,50 x 2) = punti 11,00
- Punteggio massimo al Corpo Libero per un esercizio composto correttamente = VP + penalità di esecuzione = punti 31,00
- Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 serie a partire al cenno del giudice (che verrà dato all'inizio di ogni striscia). Ogni serie è costituita da 4 elementi da eseguirsi in successione e combinati in modo scorrevole. 2 elementi (per ogni serie) dovranno essere collegati direttamente, gli altri 2 elementi potranno essere eseguiti anche in modo indiretto, cioè con l'aggiunta di passi o collegamenti di danza fra l'uno e l'altro senza incorrere in nessuna penalità.
- Nelle serie di Primo Livello 2 elementi potranno essere ripetuti tra la prima e la seconda serie.
- Nelle serie di Secondo Livello solo 1 elemento potrà essere ripetuto tra la prima e la seconda serie.
- Per gli esercizi al suolo non è previsto accompagnamento musicale;
- MINI-TRAMPOLINO: Valore del salto dal gruppo LAVORO AVANTI + Valore del salto dal gruppo LAVORO INDIETRO = VP Punteggio al Mini-Trampolino = VP – Penalità di esecuzione dei 2 salti.

SECONDO LIVELLO

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 serie a partire al cenno del giudice (che verrà dato all'inizio di ogni striscia). Ogni serie è costituita da **4 elementi** da eseguirsi in successione e combinati in modo scorrevole. **3 elementi** (per ogni serie) dovranno essere collegati direttamente, il quarto elemento potrà invece essere eseguito singolarmente.

Un solo elemento può essere ripetuto tra la prima e la seconda serie.

NB: gli elementi della stessa casella con posizioni differenti del corpo sono, come da CdP, da considerarsi differenti. Si possono quindi utilizzare più elementi della stessa cella.

CAPOVOLTA AVANTI, CAPOVOLTA INDIETRO	ROVESCIAIA AVANTI, ROVESCIAIA INDIETRO	CAPOVOLTA SALTATA con <i>evidente fase di volo</i>	SALTO ARTISTICO con 180° o 360° di rotazione	PONTE + ROVESCIAIAMENTO INDIETRO, VERTICALE + CADUTA IN PONTE
VERTICALE UNITA gambe libere	STACCATA 2° senza l'appoggio delle mani	RUOTA, RUOTA CON UNA MANO, RUOTA SPINTA	CANDELA (2°) e SALIRE IN PIEDI SENZA L'APPOGGIO DELLE MANI	GATTO, SFORBICIATA, PENNELLO, RACCOLTO, SISONNE 90°, ENJAMBEE' 90° DIVARICATO 90°
PONTE (2°) da terra o in piedi	GIRO IN PASSE' 180°	SQUADRA A GAMBE UNITE O DIVARICATE (posizione segnata)	VERTICALE CAPOVOLTA	VERTICALE 3 APPOGGI (2°)

SECONDO LIVELLO

Ogni ginnasta deve eseguire due salti, obbligatoriamente uno dal lavoro avanti e uno dal valore indietro.

VP = Valore del salto dal gruppo LAVORO AVANTI + Valore del salto dal gruppo LAVORO INDIETRO.

LAVORO AVANTI			LAVORO INDIETRO (solo per i ginnici: partenza sul trampolino, schiena rivolta al tappeto d'arrivo)	
Punti 4.00	Punti 4.50	Punti 5.00	Punti 4.50	Punti 5.00
Pennello raccolto Capovolta avanti saltata con arrivo in piedi	Pennello con 270° di rotazione Pennello con 360° di rotazione Da fermi: eseguire 3 pennelli, al quarto uscire con pennello 180°	Da fermi eseguire: pennello + salto divaricato o carpiato + pennello + salto raccolto in uscita Verticale con arrivo disteso (battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)	Pennello + pennello 180° (arrivo sul trampolino) + capovolta avanti Raccolto con 180° di rotazione (arrivo sul tappetone) + capovolta avanti Due pennelli + pennello 180° + raccolto in uscita	Con o senza rincorsa: ruota con arrivo in affondo Con o senza rincorsa: rondata arrivo in ginocchio, in posizione tenuta

PROPEDEUTICA ACROBATICA CON COMBINAZIONI

ACROPROMOGYM LIVELLO B

L'acrobatica con combinazioni è una disciplina che nasce dalla ginnastica artistica. La sua caratteristica è quella di far lavorare insieme più atleti utilizzando come attrezzo il proprio corpo. Si basa su figure acrobatiche eseguite a coppie, in tre o più persone. È un'attività finalizzata alla realizzazione di progressioni collettive con elementi individuali al corpo libero. Interessa per la maggior parte l'equilibrio, la postura e la mobilità articolare.

→

- Per il percorso non competitivo il codice di tesseramento da utilizzare è il 22C;
- Il programma si struttura su livello di difficoltà: LIVELLO B;
- Nel livello A si hanno duo (maschile, femminile, misto) e trio (solo femminile)
- Ogni ginnasta può partecipare al massimo in due esercizi purché non cambi il livello;
- Sono ammessi tutti i ginnasti con età dai 4 anni;
- La categoria UNDER 8 comprende tutti gli atleti dai 4 ai 7 anni;
- La categoria ALLIEVI comprende tutti gli atleti dagli 8 ai 10 anni
- La categoria JUNIOR comprende tutti gli atleti dai 11 anni ai 13 anni;
- La categoria SENIOR comprende tutti gli atleti dai 14 anni in su;
- Vengono stilate per ogni livello fasce di merito ORO – ARGENTO – BRONZO;
- Gli esercizi si svolgono obbligatoriamente minimo su due strisce (4m x 12) massimo tre;
- Gli esercizi devono essere svolti nella parte più vicina al tavolo di giuria;
- Ogni combinazione deve avere body uguale (i maschi possono indossare pantaloncini e t-shirt). Sono vietati monili di qualsiasi genere e biancheria intima a vista. Non è obbligatorio lo scudetto della Società
- L'allenatore non dovrà presentare alcuna scheda gara, soltanto la scheda di segreteria il giorno stesso della prova contenente: società di appartenenza, dati della combinazione, categoria, numero di passaggio;
- Al termine del turno di gara potranno essere chiesti i chiarimenti inerenti al punteggio tramite l'apposito foglio presente sul sito. Non è possibile parlare e avvicinarsi al tavolo di giuria;
- L'esercizio è svolto su accompagnamento musicale, può contenere parole purché siano conformi al "buon costume" la durata massima della musica è di 2 minuti;
- L'eccedenza causerà una penalità di 0,30 (tolleranza di 3 secondi). Ogni combinazione deve avere il proprio CD o chiavetta USB contenente solo la musica per l'esercizio di gara, diversamente si applicherà la penalità di 0,30;
- È consigliato non utilizzare più di tre volte la stessa musica per società;
- Non è possibile sfumare o fermare la musica durante la competizione, in caso contrario sarà applicata una penalità di 1 punto;

Livello B

Esigenze specifiche:

- 2 Elementi collettivi statici
- 3 Elementi collettivi dinamici
- 3 Elementi individuali (uno per gruppo: EQUILIBRIO - MOBILITA'/ AGILITA'/ ACROBATICO)

Gli elementi individuali devono essere svolti simultaneamente o in rapida successione, fatta eccezione per l'equilibrio, e appartenenti allo stesso gruppo.

Gli elementi scelti appartenenti allo stesso gruppo possono anche essere diversi.

Es: gruppo 1 (equilibrio) la base esegue la candela, la top il ponte → **si**

Elementi collettivi statici/dinamici

Gli elementi non hanno valore singolo, pertanto, se rispettate tutte le esigenze di composizione, il valore di partenza dell'esercizio è 10 a cui si aggiunge il valore di eventuali elementi bonus per un massimo di 0,50 (0,20 per elementi collettivi statici, 0,30 per elementi collettivi dinamici)

STATICI

- A) È possibile scegliere dalla griglia al massimo un elemento collettivo statico "bonus" che assegna un valore aggiuntivo di **0,20**
- B) Tutti gli elementi collettivi vanno mantenuti 3 secondi (tolleranza fino a 2,50")
- C) se il cronometro non parte viene tolto l'elemento e assegnata la penalità di 1 punto
- D) tutte le salite e le discese sono libere ma penalizzabili se eseguite con esitazioni, passi o cadute

DINAMICI

- È possibile scegliere al massimo un elemento collettivo dinamico "bonus" che assegna un valore aggiuntivo di **0,30**;
- In questo programma facilitato non è richiesta un'elevata fase di volo ma la tenuta del corpo durante la collaborazione dinamica fra la ginnaste;
- La ripresa della top è obbligatoria (escluse le figure dove non è specificato);

Elementi coreografici

La coreografia è composta da passaggi dinamici per unire in maniera fluida gli elementi collettivi e individuali nell'esercizio. Essendo questo un programma d'approccio alla disciplina, per agevolare le ginnaste, l'esercizio verrà valutato secondo i criteri che costituiscono la **performance**:

- SPAZIO: utilizzo completo della pedana (punteggio max assegnabile 0,50)
 - LIVELLI: passaggi coreografici a terra, in ginocchio, in piedi tramite collaborazioni (punteggio max assegnabile 0,50)
 - VARIETA': ricchezza e originalità dei passaggi coreografici (punteggio max assegnabile 0,50)
 - ESECUZIONE COREOGRAFICA: qualità del movimento e sincronia (punteggio max di 0,50)

Per il **livello B** saranno considerati **TUTTI E 4 I PUNTI**.

Specifiche sulla valutazione dell'esercizio

- La valutazione delle Difficoltà stabilisce il valore di partenza che, se assolate tutte le esigenze, è punti 10. (più il valore del bonus se c'è);
- L'esecuzione parte da punti 10 sottraendo le penalità
- Parte artistica: massimo di 1 punto nel livello A, 2 punti nel livello B;
- Per la fascia di merito la valutazione dell'esercizio è determinata dalla somma delle medie dei punteggi di Esecuzione (moltiplicato per due), Artistico e dal punteggio di difficoltà alla quale andranno sottratte le eventuali penalità del giudice delle Difficoltà e del Presidente di Giuria

Figure

***Acrobatica con
combinazioni***

Livello B

Duo e Trio

Figure statiche/dinamiche - Livello B duo

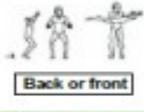
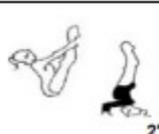
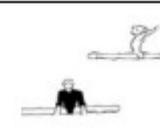
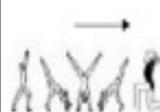
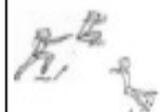
S1	S2	S3
 3"	 3"	 3"
S4	S5	S6
 3"	 3"	 3"
S7 BONUS	S8 BONUS	S9 BONUS
 3"	 3"	 3"
D1	D2	D3
	 Arrivo senza ripresa	
D4	D5	D6
 Back or front	 Back or front	
D7 BONUS	D8 BONUS	D9 BONUS
	 Senza fase di volo	

Figure statiche/ dinamiche – Livello B trio		
1	S2	S3
 3°	 3°	 3°
S4	S5	S6
 3°	 3°	 3°
S7 BONUS	S8 BONUS	S9 BONUS
 3°	 3°	 3°
D1	D2	D3
		
D4	D5	D6
 Verticale capovolta		 rombicata adito
D7 BONUS	D8 BONUS	D9 BONUS
 Ascensore	 117°	 Lancio supino o prono

GRUPPO 1 – EQUILIBIO MOBILITÀ

1- LIVELLO B	2- LIVELLO B	3- LIVELLO B	4- LIVELLO B
 <p>2"</p>	 <p>2"</p>		

GRUPPO 2 – AGILITÀ

			 <p>180°</p>
---	---	---	---

GRUPPO 3 - ACROBATICO

1 - LIVELLO B	2 - LIVELLO B	3 - LIVELLO B	4 - LIVELLO B
	 <p>Ponte rovesciata</p>		

AVVIAMENTO GAF

UISPROMO

Uispromo è un programma pensato per essere il punto di collegamento tra il programma Agonistico nazionale e il Team Uisp. Di seguito il regolamento:

- **UISPROMO 1° LIVELLO:** rassegna individuale per categoria di età, su 3 attrezzi, a scelta tra 2 circuiti. la classifica è unica per ciascuna categoria d'età e circuito;
- **UISPROMO 2° LIVELLO:** rassegna individuale per categoria di età, su 4 attrezzi, a scelta tra 2 circuiti. la classifica è unica per ciascuna categoria d'età e circuito;
- Il programma è aperto a tutte le ginnaste tesserate UISP con tesseramento (22c)
- La partecipazione a questo programma esclude nell'anno in corso la partecipazione al programma delle categorie agonistiche. Se si è partecipato al programma agonistico UISP in anni precedenti non si può accedere a questo programma.
- Ogni società è libera di scegliere a quale programma, livello e circuito far aderire le proprie ginnaste; il livello e circuito prescelto non può essere modificato nel corso dello stesso anno sportivo, pertanto le ginnaste non possono partecipare in livelli o circuiti diversi nel medesimo anno sportivo.
- La partecipazione al TEAM UISP esclude la partecipazione e viceversa.
- Non ci sono obblighi di passaggio per il PROMO TEAM anche se si consiglia la progressione tecnica con la partecipazione individuale UISP;
- Non è possibile retrocedere di livello individuale UISP da un anno all'altro o modificare il livello nel corso del medesimo anno.

CIRCUITO:

IL 1° LIVELLO PREVEDE:

- CIRCUITO A: CORPO LIBERO, TRAVE E VOLTEGGIO
- CIRCUITO B: CORPO LIBERO, TRAVE E TRAMPOLINO

IL 2° LIVELLO PREVEDE:

- CIRCUITO A: CORPO LIBERO, TRAVE, VOLTEGGIO E TRAMPOLINO
- CIRCUITO B: CORPO LIBERO, TRAVE, PARALLELE E TRAMPOLINO

PUNTEGGIO E CLASSIFICA:

Per ciascun esercizio il punteggio totale è dato da: valore di partenza (indicato nel dettaglio di ciascun programma e determinato dalle esigenze di composizione) + esecuzione (punti 10 – penalità) la classifica è unica per ciascuna categoria di età per i 3/ 4 attrezzi.

CATEGORIE:

PROGRAMMA	CATEGORIA	ETÀ
1° - 2° LIVELLO	PULCINE	6 -7 ANNI
1° - 2° LIVELLO	GIOVANISSIME	8 – 9 ANNI
1° - 2° LIVELLO	JUNIOR	10 – 11 ANNI
1° - 2° LIVELLO	SENIOR	12 ANNI IN SU

PROGRAMMA 1° LIVELLO

II 1° LIVELLO PREVEDE:

- CIRCUITO A: CORPO LIBERO, TRAVE E VOLTEGGIO
- CIRCUITO B: CORPO LIBERO, TRAVE E TRAMPOLINO

TRAVE

Trave bassa, alta 50 cm progressione min 30" max 50". Elementi obbligatori elencati nelle esigenze di composizione:

1. Entrata libera;
2. Almeno un percorso (da un'estremità all'altra della trave)
3. Una posizione di equilibrio, tenuta 2" a scelta tra:
 - passè tutta pianta
 - orizzontale
 - squadra
 - gamba tesa a 45° avanti
4. Un salto artistico a scelta tra:
 - pennello teso
 - pennello raccolto
 - salto del gatto
5. Un piegamento sugli arti inferiori (es. Accosciata);
6. Uscita libera ginnica (salto differente da quello dell'EC. 4).

Totale valore di partenza: punti 5.00

Ogni EC Mancante: 0,50 di penalità.

VOLTEGGIO

TAPPETONI DA 40 CM

A SCELTA TRA:

- | | |
|-----------------------------|---------|
| • CAPOVOLTA | 4.50 PT |
| • PENNELLO RACCOLTO | 4.50 PT |
| • TUFFO | 5.00 PT |
| • VERTICALE A ARRIVO SUPINA | 5.00 PT |

TRAMPOLINO

TAPPETONI DA 40 CM PANCA OBBLIGATORIA

A SCELTA TRA: •

- | | |
|-----------------------|---------|
| • SALTO PENNELLO TESO | 4.50 PT |
| • PENNELLO A "X" | 4.50 PT |
| • SALTO RACCOLTO | 5.00 PT |
| • SALTO PENNELLO 180° | 5.00 PT |
| • CAPOVOLTA | 5.00 PT |

CORPO LIBERO

- Striscia di 14 m.
- Progressione senza accompagnamento musicale.
- Esigenze di composizione: elementi a scelta.
- Non è possibile scegliere due elementi della stessa riga o della stessa casella. Totale valore di partenza: punti 5.00 ogni EC. (elemento) mancante: 0,50 di penalità
- **6 elementi a scelta dalla A alla H – non si possono prendere due elementi dalla stessa casella**

E) MOBILITÀ	<ul style="list-style-type: none"> • STACCATA DX • STACCATA SX • STACCATA FRONTALE 	<ul style="list-style-type: none"> • DA SEDUTE MAX FLESSIONE DEL BUSTO AVANTI GAMBE DIVARICATE • DA SEDUTE MAX FLESSIONE DEL BUSTO A GAMBE UNITE 	<ul style="list-style-type: none"> • PONTE
F) ROTOLAMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • CAPOVOLTA AVANTI 	<ul style="list-style-type: none"> • CAPOVOLTA INDIETRO 	<ul style="list-style-type: none"> • ROTOLAMENTO 360°
G) SALTO ARTISTICO	<ul style="list-style-type: none"> • PENNELLO TESO • PENNELLO RACCOLTO 	<ul style="list-style-type: none"> • SALTO DEL GATTO • SFORBICIATA 	<ul style="list-style-type: none"> • PENNELLO 180° • GATTO 180°
H) EQUILIBRIO 2"	<ul style="list-style-type: none"> • PASSÈ IN PIANTA 	<ul style="list-style-type: none"> • DEVELEPPÈ AVANTI O LATERALE A 45° 	<ul style="list-style-type: none"> • TENUTA LATERALE DELLA GAMBA TESA
I) COORDINAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> • CHASSÈ DESTRO + CHASSE SINISTRO CON BRACCIA ALTERNATE 	<ul style="list-style-type: none"> • DUE PASSI SALTELLATI CON BRACCIA ALTERNATE 	<ul style="list-style-type: none"> • CIRCONDUZIONE DELLE BRACCIA ALTERNATE
J) SERIE GINNICA (2 ELEMENTI UGUALI O DIFFERENTI)	<ul style="list-style-type: none"> • PENNELLO TESO • PENNELLO RACCOLTO 	<ul style="list-style-type: none"> • SALTO DEL GATTO • SFORBICIATA 	<ul style="list-style-type: none"> • PENNELLO 180° • GATTO 180°
K) ACROBATICA	<ul style="list-style-type: none"> • RUOTA 	<ul style="list-style-type: none"> • VERTICALE DI PASSAGGIO 	<ul style="list-style-type: none"> • CANDELA
L) PIVOT	<ul style="list-style-type: none"> • MEZZO GIRO SU DOPPIO APPOGGIO 	<ul style="list-style-type: none"> • MEZZO GIRO PASSÈ 	<ul style="list-style-type: none"> • MEZZO GIRO GB TESA 45°

PROGRAMMA 2° LIVELLO

TRAVE

Trave bassa, alta 50 cm progressione degli elementi obbligatori elencati nelle esigenze di composizione.

- Totale valore di partenza: punti 5.00
- Ogni esigenza di composizione mancante: 0,50 di penalità
- Esigenze di composizione: almeno un percorso completo (da un'estremità all'altra della trave).
- Entrata libera
- Una posizione di equilibrio tenuta 2" a scelta tra:
 - Passè in relevè
 - Orizzontale
 - Developpè avanti
 - Developpé laterale
 - Posizione i (con apertura a 180°)
- Elemento acrobatico a scelta:
 - Squadra divaricata o unita (sì in entrata)
 - Candela
 - Capovolta avanti (partenza e arrivo libero; sì in entrata)
 - Staccata dx sx o frontale
- Serie ginnica composta di 2 salti artistici, anche uguali utilizzando:
 - Salto pennello teso
 - Salto raccolto
 - Salto gatto
 - Sforbiciata
- Contatto
- Uscita libera ginnica (salto differente da quelli eseguiti su trave)

VOLTEGGIO

TAPPETONI DA 40 CM A SCELTA TRA:

- | | |
|------------------------------|---------|
| • CAPOVOLTA SALTATA | 4.50 PT |
| • VERTICALE SENZA REPULSIONE | 4.50 PT |
| • RUOTA CON ARRIVO LIBERO | 5.00 PT |
| • VERTICALE CON REPULSIONE | 5.00 PT |

TRAMPOLINO

TAPPETONI DA 40 CM – PANCA OBBLIGATORIA A SCELTA TRA:

- | | |
|----------------------------------|---------|
| • SALTO PENNELLO RACCOLTO | 4.50 PT |
| • SALTO PENNELLO 180° | 4.50 PT |
| • CAPOVOLTA SALTATA | 4.50 PT |
| • SALTO ENJAMBÈÈ (APERTURA 135°) | 5.00 PT |
| • TUFFO | 5.00 PT |
| • VERTICALE ARRIVO SUPINO | 5.00 PT |

PARALLELE

ESERCIZIO OBBLIGATORIO

- ENTRATA LIBERA
- SLANCIO DIETRO
- SOTTOENTRARE UNA GAMBA
- 1/2 GIRO E SOTTUSCIRE LA GAMBA
- USCITA LIBERA

CORPO LIBERO

STRISCIA DI 14 M. PROGRESSIONE MIN 40" MAX 60" CON ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE
ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

- ELEMENTI A SCELTA PER RIGA (RIGHE B-C-F-G OBBLIGATORIE).
- TOTALE VALORE DI PARTENZA: PUNTI 5.00
- BONUS RIGA I E J: 0,50 DA AGGIUNGERE AL VALORE DI PARTENZA
- OGNI E. C. (ELEMENTO) MANCANTE: 0,50 DI PENALITÀ
- 8 ELEMENTI A SCELTA DALLA A ALLA H – NON SI POSSONO PRENDERE DUE ELEMENTI DALLA STESSA CASELLA.

A) MOBILITÀ	<ul style="list-style-type: none">• STACCATA DX• STACCATA SX• STACCATA FRONTALE	<ul style="list-style-type: none">• DA SEDUTE MAX FLESSIONE DEL BUSTO AVANTI GAMBE DIVARICATE• DA SEDUTE MAX FLESSIONE DEL BUSTO A GAMBE UNITE	<ul style="list-style-type: none">• PONTE	<ul style="list-style-type: none">• POSIZIONE I
B) SERIE MISTA	<ul style="list-style-type: none">• CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO	<ul style="list-style-type: none">• CANDELA + PENNELLO	<ul style="list-style-type: none">• SALTO DEL GATTO + VERTICALE DI PASSAGGIO	<ul style="list-style-type: none">• SFORBICIATA + RUOTA
C) SALTO ARTISTICO (AMPIEZZA 90°)	<ul style="list-style-type: none">• ENJAMBÈE PARI	<ul style="list-style-type: none">• SISSONNE	<ul style="list-style-type: none">• ENJAMBÈE 1 PD	<ul style="list-style-type: none">• DIVARICATO
D) EQUILIBRIO 2"	<ul style="list-style-type: none">• PASSÈE IN RELEVÈ	<ul style="list-style-type: none">• ARABESQUE	<ul style="list-style-type: none">• TENUTA LATERALE 90°	<ul style="list-style-type: none">• ORIZZONTALE
E) COORDINAZIONE	<ul style="list-style-type: none">• CHASSÈ DX + CHASSÈ SX CON MOVIMENTO OPPOSTO DELLE BRACCIA	<ul style="list-style-type: none">• CIRCONDUZIONE ALTERNATA DELLE BRACCIA	<ul style="list-style-type: none">• DUE SALTTELLI SCAMBIATI CON MOVIMENTO DELLE BRACCIA OPPOSTO	<ul style="list-style-type: none">• ONDA DEL CORPO AVANTI O INDIETRO CON MOVIMENTO DI BRACCIA, TERMINATA SUGLI AVAMPIED
F) SERIE GINNICA (2 ELEMENTI UGUALI O DIFFERENTI)	<ul style="list-style-type: none">• PENNELLO• RACCOLTO	<ul style="list-style-type: none">• SALTO DEL GATTO• SFORBICIATA	<ul style="list-style-type: none">• PENNELLO 180*• SALTO DEL GATTO 180*	<ul style="list-style-type: none">• COSACCO PARI• COSACCO 1 PD
G) SERIE ACROBATICA	<ul style="list-style-type: none">• VERTICALE CAPOVOLTA + CAPOVOLTA AVANTI	<ul style="list-style-type: none">• RUOTA + RUOTA	<ul style="list-style-type: none">• PONTE ROVESCIO + CAPOVOLTA INDIETRO	<ul style="list-style-type: none">• CAPOVOLTA AVANTI + VERTICALE SULLA TESTA TENUTA 2"
H) PIVOT	<ul style="list-style-type: none">• 1/2 PASSÈE	<ul style="list-style-type: none">• 1/2 GB TESA 45°	<ul style="list-style-type: none">• 1/2 + 1/2 SU AVAMPIEDI	<ul style="list-style-type: none">• 1/2 GB TESA IN PRESA
I) VERTICALI	<ul style="list-style-type: none">• VERTICALE UNITA TENUTA 2"	<ul style="list-style-type: none">• VERTICALE SAGGITALE TENUTA 2"	<ul style="list-style-type: none">• SQUADRA + SALITA VERTICALE	<ul style="list-style-type: none">• SALITA IN VERTICALE GB DIVARICATE PARTENZA PIEDI UNITI
J) ELEMENTO DI TENUTA 2"	<ul style="list-style-type: none">• SQUADRA GB DIVARICATE	<ul style="list-style-type: none">• SQUADRA GB UNITE	<ul style="list-style-type: none">• VERTICALE DI TESTA SALITA GB TESE UNITE	<ul style="list-style-type: none">• VERTICALE DI TESTA SALITA GB DIVARICATE