

PROGRAMMA TECNICO



QUADRIENNIO 2015 - 2019

NOVEMBRE 2014

GRUPPO DI LAVORO ATTIVITA' ACROGYM

DTN Ferrando Nadia- DGN Imbruno Filomena- GL -Moreschi Rachele-Cusa Veronica

AGGIORNATO A NOVEMBRE 2014

Norme Generali

Questo codice comprende:

- > La valutazione obiettiva e uniforme delle prove di ACROGYM a livello nazionale.
- > Il miglioramento delle conoscenze e delle competenze dei giudici.
- > L'aiuto ai competitori e agli allenatori per la composizione degli esercizi di competizione.
- > Dovrà essere strettamente rispettato dai giudici. In caso contrario i giudici potranno essere sollevati dal loro incarico.

Caratteristiche delle prove di competizione

Internazionale

- > Duo femminile
- > Duo maschile
- > Duo misto - il porteur deve essere un maschio e la voltigeuse una femmina
- > Trio femminile - è esclusivamente femminile
- > Quartetto maschile - è esclusivamente maschile

Nazionale

- > Duo Femminile
- > Duo maschile
- > Duo Misto - il porteur deve essere maschio e la voltigeuse una femmina
- > Trio Femminile - è esclusivamente femminile
- > **Quartetto** - maschile , femminile o misto
- > **Quintetto** - maschile , femminile o misto (sospeso per l'anno sportivo 2015)

Simbologia internazionale

$$\begin{aligned} \text{DUO FEMMINILE} &= \text{♀} \text{ 2} & \text{DUO MISTO} &= \text{♂} \text{ 2} & \text{DUO MASCHILE} &= \text{♂} \text{ 2} \\ \text{TRIO} &= \text{♀} \text{ 3} & \text{QUARTETTO} &= \text{♂} \text{ 4} \end{aligned}$$

Simbologia nazionale

$$\begin{aligned} \text{DUO FEMMINILE} &= \text{♀} \text{ 2} & \text{DUO MISTO} &= \text{♂} \text{ 2} & \text{DUO MASCHILE} &= \text{♂} \text{ 2} \\ \text{TRIO} &= \text{♀} \text{ 3} & \text{QUARTETTO MASCHILE} &= \text{♂} \text{ 4} \\ \text{QUARTETTO FEMMINILE} &= \text{♀} \text{ 4} & \text{QUARTETTO MISTO} &= \text{♂} \text{ 4} \end{aligned}$$

Differenza di taglia

Non è prevista nessuna penalità di taglia.

Competizioni a livello Nazionale

Sono ammessi alle competizioni gli atleti che hanno compiuto gli otto anni di età al momento della competizione, in possesso di tessera UISP dell'anno in corso e certificato medico della medicina sportiva.

- * Sono ammessi al Campionato Nazionale, tutti gli **atleti** (non la combinazione) che hanno partecipato almeno ad una competizione Regionale, nell'anno sportivo in corso, ad eccezione delle Regioni in cui esiste una sola Società. Attualmente non sono previsti limiti numerici di partecipazione.

Per l'età degli atleti alle gare internazionali attenersi alle regole del codice dei punteggi Internazionale.

Chi non è in possesso dei requisiti richiesti, sopra descritti, non è ammesso in gara.

Sono previsti solo Campionati a classifica " individuale" e non a squadre.

La composizione degli esercizi (dalla 1a alla 3a categoria), è libera, ma si dovranno rispettare le esigenze tecniche obbligatorie previste da questo stesso Codice. Per la composizione degli esercizi di tutte le categorie di Campionato, per quanto non espressamente disciplinato in questo stesso documento, si fa riferimento al C.I.P aggiornato (incluse tutte le newsletter). Non si applicheranno i vincoli di età in esso contenuti, fatto salvo il limite minimo degli 8 anni.

Durata degli esercizi

1° Cat, 2° Cat., 3° Cat., Campionati C, B, A, Elite': durata massima 2'30"

Quartetti; durata massima 3' 00"

MINI-PRIMA CATEGORIA E QUINTETTO MAX 2 minuti.

Nessun limite minimo di durata degli esercizi.

Il cronometro (relativo alla durata dell'esercizio) parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma **al termine della musica**.

E' prevista una penalità di PT. 0.10 per ogni secondo eccedente al tempo previsto, è prevista una tolleranza di 3" in più, senza alcuna penalità.

Regole Generali

Gli esercizi sono costituiti da elementi individuali ed elementi collettivi, che possono essere eseguiti nell'ordine che si preferisce, con una distribuzione preferibilmente alternata tra elementi singoli e collettivi.

STATICO = "BALANCE" = B

DINAMICO = "TEMPO" = T

COMBINATO = "COMBINE" = C

- * Attrezzatura: in mancanza del quadrato regolamentare (nelle fasi Regionali) sarà possibile utilizzare, senza alcuna penalità **ESCLUSIVAMENTE** per i Campionati, tappeti supplementari alti 10-15 cm. Gli stessi potranno essere utilizzati in tutti i salti doppi e in tutti gli avvistamenti di 360° o più eseguiti minimo da un 3/4. Verranno posizionati prima della presentazione della combinazione e non potranno essere rimossi fino al termine dell'esercizio. Lo stesso tappeto potrà essere utilizzato anche per più elementi collettivi (doppi, avvistati) ed essere calpestati durante la coreografia. Non si dovranno utilizzare per elementi individuali dichiarati in carta gara. In alternativa sarà possibile formare una pedana di lavoro utilizzando strisce sovrapposte.

- * Campo gara: per la Mini-Prima Categoria duo e trio (no quintetto) il campo gara obbligatorio è di 6 x 12 metri. Le atlete dovranno utilizzare metà del tavolato, esattamente la parte più vicina al tavolo di giuria. La 1° Categoria Duo e Trio potrà scegliere se utilizzare l'intero quadrato di gara o il campo ridotto 6 x12. Per i quartetti verrà utilizzato l'intero tavolato.
- * Il riscaldamento in campo gara deve essere guidato: le ginnaste dovranno eseguire prima tutti gli elementi collettivi e infine elementi individuali e diagonali.
- * **Tutte le salite, le discese degli elementi collettivi sono libere, se non specificato.**
- * **Tutte le prese ed impugnature, sono libere e non penalizzabili (se non particolarmente agevolanti),se non specificato.**
- * **Tutti gli angoli negli elementi individuali o collettivi , sono liberi, se non specificato.**
- * **L'atteggiamento del corpo durante i salti è libero, se non specificato.**
- * Durante l'esercizio, solo una volta, può essere invertito il ruolo delle atlete (escluso nel DUO). Si precisa che la Top di una combinazione può fare la base o la mezzana di un'altra combinazione della stessa categoria. Nel Trio la mezzana può cambiare ruolo con la base una sola volta nell'esercizio. La Top non può mai cambiare ruolo.
- * La mezzana (da codice Internazionale denominata comunque top), per il conteggio delle posizioni mantenute tre secondi sarà calcolata come una top (voltigeuse).
- * Quartetto misto: nel caso di un quartetto con tre femmine e un maschio quest'ultimo potrà essere il top della combinazione.
- * Elementi collettivi o serie acrobatiche identiche sono valutate una sola volta entro lo stesso esercizio.
- * In Tutti gli appoggi rovesciati (verticale), se non specificato, la posizione delle gambe è libera.
- * La ripresa all'arrivo dalle posizioni è obbligatoria nelle combinazioni femminili e miste, mentre per i maschi è consentita la ripresa all'arrivo ma non è obbligatoria (salvo quanto espressamente previsto dal CIP o laddove impossibile nelle posizioni del Mini-Codice)
- * Tutte le riprese si intendono a due mani, quindi anche quando la ripresa avviene in un trio o quartetto, le basi devono riprendere la Top con entrambe le mani.
- * Coppia maschile: è vietato l'arrivo inforcato da elementi dinamici.
- * Nessun esercizio potrà iniziare o terminare in una posizione di valore dichiarata in scheda gara.
- * I competitori possono continuare il loro esercizio dopo una caduta, anche nel quartetto.
- * Le posizioni statiche collettive, vengono cronometrate dal momento in cui viene raggiunta la posizione da tutti i componenti.
- * Le penalità per mancata tenuta delle posizioni statiche (individuali e collettive) verranno così calcolate:
 - se la posizione non è raggiunta: il cronometro non parte, elemento nullo con conseguente perdita del valore dell'elemento stesso, perdita esigenza specifica.
 - se la posizione è mantenuta almeno 2"50 centesimi nessuna penalità (tolleranza 50 centesimi).
 - se la posizione non è mantenuta per il tempo minimo previsto 2"50 centesimi verrà applicata la penalità di tempo per ogni secondo mancante.
 - Si ricorda che i tempi di tenuta delle posizioni statiche sono:

2" per elementi individuali

3" per elementi collettivi del trio

3" per elementi collettivi del duo

3" per elementi collettivi del quartetto

Categoria di Accesso FGI

- Le atlete che partecipano al campionato di Acrosport in Federazione non possono concorrere nella Mini-prima Categoria.
- Le atlete che in Federazione gareggiano nella Categoria C2 possono partecipare nel campionato UISP dalla 1° categoria in poi.
- Le atlete che in Federazione gareggiano nella Categoria C1 possono partecipare nel campionato UISP dalla 3° categoria in poi.
- Le atlete che in Federazione gareggiano nella Serie B possono partecipare nel campionato UISP dal campionato C in poi.
- Le atlete che in Federazione gareggiano nella Serie A2 possono partecipare nel campionato UISP dal Campionato B in poi.
- Le atlete che in Federazione gareggiano nella Serie A1 possono partecipare nel campionato UISP nel Campionato A e Elitè.

Categoria di Accesso FISAC

- N. B. Per le ginnaste che in FGI gareggiano per una Società e in UISP per un'altra, per la classifica fa fede il nome della ginnasta ed i dati anagrafici.
- N. B. Per le ginnaste che durante l'anno sportivo passano da una Società UISP ad un'altra Società UISP, per la classifica fa fede il nome della ginnasta ed i dati anagrafici.

Scheda Gara

- * Per il Campionati Elite', A, B e C e 3° Categoria, la mancata consegna della scheda di gara, alla Commissione di controllo, entro 15 giorni precedenti al Campionato Nazionale via e-mail (eccezionalmente via fax), comporterà la squalifica dal campo di gara.
- * I giudici che saranno convocati a giudicare la difficoltà, visioneranno le carte gara ricevute, relative al proprio turno di lavoro. Gli eventuali errori saranno penalizzati direttamente in campo gara, durante la competizione. Nessuna correzione verrà precedentemente comunicata alle Società. In fase regionale si potrà **eventualmente** concordare, almeno a una fase, la correzione delle schede con comunicazione ai tecnici degli errori riscontrati.
- * Si precisa che la responsabilità della compilazione scheda gara è sempre dell'istruttore, anche dopo il controllo.
- * Sarà possibile presentare in campo gara solo "piccole modifiche" alla scheda inviata in precedenza, consegnandone una nuova che riporti esclusivamente le modifiche apportate.
- * Per "piccole modifiche" si intendono variazione nell' atteggiamento del corpo, tenuta delle posizioni, cambio di un elemento individuale o di gruppo, cambio di un arrivo o partenza, ecc. senza stravolgere (cambiando, sostituendo o aggiungendo) la scheda presentata al controllo prima di una competizione. Non saranno accettate le "modifiche delle modifiche".
- * Le categorie mini-prima, 1° 2° e Quartetti dovranno presentare la scheda gara all'inizio del proprio turno di lavoro.
- * *Per la 3° categoria e tutti i Campionati, i Tecnici di ogni Società, dovranno portare in campo gara la scheda di riserva per ogni combinazione iscritta.*

Compilazione e contenuto Scheda gara

Categorie Mini-Prima, Prima , seconda e quartetti.

- Denominazione della Società
- Cognome e Nome, ruolo, data di nascita degli atleti.
- Tipo di gara, data e luogo.
- Formazione (duo, trio, quartetto)
- Categoria (specificare Jun/Sen)
- Numero di gara della combinazione
- Durata della musica
- Evidenziare le caselle scelte e numerare le stesse in ordine cronologico di esecuzione.(no Mini-prima)
- Indicazione dell'eventuale elemento "free".
- Valore di partenza

Terza categoria, Campionati Elite, A, B, e C

- Denominazione della Società
- Cognome e Nome, ruolo, data di nascita degli atleti.
- Tipo di gara, data e luogo.
- Formazione (duo, trio, quartetto)
- Categoria
- Numero di gara della combinazione
- Durata della musica
- Disegno elementi individuali in ordine cronologico di esecuzione e indicazione dell'indirizzo sul codice (o mini-codice per la 3° categoria): pag. numero identificativo, valore.
- Disegno elementi collettivi nell'ordine esatto di esecuzione, specificando per i salti l'atteggiamento del corpo (raggruppato, carpiato o teso), direzione di lavoro front o back e le rotazioni (twist) e indicazione dell'indirizzo (pagina, numero identificativo, valore)
- Durata delle tenute statiche.
- Valore di partenza (collettivi, individuali, difficoltà)

L'errata compilazione della scheda gara comporterà l'apposita penalità.

Iscrizioni

COMPETIZIONI INTERNAZIONALI

Potranno partecipare ai Campionati Internazionali gli atleti del Camp.Elitè, A , B e C. Nel caso le predette atlete non fossero disponibili (per infortunio, impegni scolastici ecc.), solo per il Campionato C potranno partecipare altri atleti previa selezione della Responsabile Tecnica Nazionale.

N.B.: ogni atleta iscritta (anche se assente) dovrà versare la quota stabilita dal nazionale **per ogni esercizio** che esegue.

L'iscrizione ai Campionati Nazionali dovrà essere eseguita on line, seguendo le procedure indicate sul sito UISP le Ginnastiche, entro e non oltre 15 gg prima della data della competizione o nei termini stabiliti, fornendo tutti i dati richiesti dalla procedura.

OGNI SOCIETA', DOVRA' VERIFICARE L'AVVENUTA ISCRIZIONE.

Rinunce e cambi

E' possibile, solo in caso di infortunio o malattia (comprovato da certificato medico), cambiare un componente della combinazione anche il giorno stesso della gara, purché siano rispettate tutte le altre condizioni:

- * che la stessa combinazione non abbia nell'anno precedente conquistato il titolo nazionale (fatta eccezione per i Camp. Elitè, A, B e C).
- * che l'atleta/e che sostituisce non esegua più di due esercizi (fatta eccezione per i Campionati Elitè A, B)
- * che l'atleta/e mantenga la stessa categoria.
- * Che vengano rispettate tutte le limitazioni previste dal programma.
- * Che l'atleta che supplisce sia già iscritta alla competizione.

NB: Si puntualizza che, visto il complesso lavoro organizzativo, l'ordine di gara **non subirà variazioni**, per cui potrà succedere che una ginnasta esegua 2 esercizi di seguito.

Classifica

Per la mini-prima, 1a, 2a, 3a categoria e Campionato C vince il gruppo che ha ottenuto il miglior punteggio.

Per i Campionati Elitè, A e B è prevista una classifica unica con la somma dei punteggi dell'esercizio statico (balance) e dinamico (tempo) .

In caso di pari merito, vincerà la formazione con il porteur più vecchio.

Nel caso di categorie con meno di 2 combinazioni partecipanti, per ottenere il titolo, le atlete dovranno comunque eseguire l'esercizio/i di gara.

La Mini-prima DUO E TRIO e 1° e 2° categoria DUO sono suddivise in Juniores e Seniores. A stabilire la categoria di appartenenza sarà la data di nascita dell'atleta più anziano:

- Junior 8-13 anni (nel millesimo)
- Senior 14 anni in poi (nel millesimo)

La categoria QUARTETTI (punti 8-9-10-Elitè) si suddivide in Juniores e Seniores. A stabilire la categoria di appartenenza sarà la data di nascita dell'atleta più anziano.

Quartetto punti 8 e punti 9:

- Juniores 8 – 13 anni (nel millesimo)
- Seniores 14 anni in poi (nel millesimo)

Quartetto punti 10 e Elitè:

- Juniores 8-17 anni (nel millesimo)
- Seniores dai 18 anni in poi (nel millesimo)

Ogni categoria di Quartetto avrà una Classifica separata pt.8, pt.9 e pt.10,Elitè quintetto.

La classifica verrà suddivisa (sia a livello Regionale che Nazionale) in presenza di un minimo di 10 combinazioni iscritte, purché ogni classifica presenti almeno 4 combinazioni in gara.
(es. 10 combinazioni Q8 iscritte 5 JUN + 5 SEN = classifica separata. 7 JUN + 3 SEN= classifica unica)

Musiche

Ogni combinazione DEVE avere il proprio CD contenente solo la musica per l'esercizio di gara indicando:

- Soc. di appartenenza (se gara internazionale, la nazionalità)
- Categoria
- Durata musica
- Cognome e nome atlete

Se la stessa base musicale è utilizzata da più combinazioni della stessa categoria, riportare;

- Durata musica
- Società
- Categoria

Masterizzare un nuovo CD se si utilizza la stessa musica per combinazioni di categorie diverse. Se il CD contiene più tracce si applicherà l'apposita penalità.

Non è possibile, per alcuno, fermare o sfumare la musica durante la competizione.

La base musicale (strumentale non cantata), può contenere suoni onomatopeici ma non frasi complete; sono consentiti cenni vocali es: fischi, urla, cori ecc., la voce come strumento è consentita.

Gli atleti devono continuare il loro esercizio nel caso si verificasse una interruzione della base musicale. Al termine, se la causa è da attribuire all'organizzazione (problemi all'impianto stereofonico), gli interessati possono scegliere di ripetere l'esercizio dopo aver preso visione del punteggio ottenuto; in tal caso varrà il punteggio dell'esercizio ripetuto. E' consentito alla combinazione scegliere di ripetere l'esercizio dopo una combinazione, per recuperare la concentrazione.

La stessa società sportiva non potrà usare più di 3 volte la stessa musica, all'interno della stessa categoria. (**junior-senior, duo-trio-Quartetto sono categorie diverse**)

Per evitare rallentamenti allo svolgimento della gara, gli Istruttori dovranno controllare le musiche prima dell'inizio della competizione.

Il CD andrà consegnato all'addetto alla musica secondo quanto previsto dall'Organizzazione.

E' necessario dotarsi di copia di riserva del CD.

In caso di malfunzionamento dell'impianto stereofonico saranno accettate CD contenenti più tracce musicali.

Abbigliamento

I body devono essere uguali, nei colori, nel disegno, nella fantasia, nel modello .

Possono essere con: due maniche (anche una corta una lunga), una manica, purché sempre aderenti; se senza maniche la spallina dovrà essere larga almeno 3 cm.

Si potranno utilizzare anche tutine intere (lunghezza libera), purché non siano indecorose.

Accessori utilizzabili: maniche che terminano ad anello, manicotti.

Non sono concesse scollature eccessive, paillettes (si termoadesive) o pizzi, non è consentito utilizzare stoffa velata su parti intime (seno, addome, bacino),

- Abbigliamento : Nudità si applicherà la penalità prevista.
- In campo Nazionale non saranno penalizzati body teatrali, disegni di animali, fiori o scritte.

E' concesso l'utilizzo di swarovski (non appuntiti), la Società si assume ogni responsabilità.

MASCHI: body + pantaloni lunghi o corti, oppure tutina intera.

Potranno essere anche di tessuto differente dall'atleta femmina, purché stesso colore, disegno e fantasia.

- In campo internazionale è obbligatorio lo scudetto della nazione di appartenenza.
- In campo regionale e nazionale **NON** è obbligatorio lo scudetto della società di appartenenza
- Si possono usare calzini (bianchi), anche uno solo, senza disegni o scritte.
- Si possono usare bendaggi e cavigliere, colore libero tinta unita.
- Eventuale biancheria intima deve essere del colore del body e non deve spuntare.
- I capelli devono essere in ordine e ben legati.
- E' vietato l'uso di ciondoli, orologi, orecchini **anche a bottoncino** e monili vari.
- I tatuaggi devono essere coperti con un cerotto color pelle.
- Non sono concessi trucchi sul viso o corpo tipo tatuaggi o body painting e smalto.
- E' consentito l'uso di pantaloncini. coulottes (lunghezza da 3 a 6 cm dal cavallo stesso colore e tessuto del body.

Bonus

Questo programma prevede i bonus esclusivamente nella seconda categoria.

Valore di partenza

- Mini-prima e quintetto: max 10 punti
- 1° categoria: max 10 punti
- 2° categoria: max 10 punti + bonus
- 3° categoria: max. 10 punti
- Quartetti pt 10.00 e Elitè = $10 / \text{pt } 9.00 = 9 / \text{pt } 8.00 = 8$.
- Nei campionati il valore di partenza sarà determinato dal valore degli elementi individuali e collettivi, tenendo conto delle apposite tabelle.

Categoria Mini-Prima

La Mini Prima Categoria del settore Acrogym, voluta dalla Commissione Promozione Attività, ha lo scopo di far conoscere e divulgare la disciplina attraverso un esercizio obbligatorio negli elementi individuali e collettivi con coreografia libera.

E' chiaro che il settore è aperto a tutte le Società che finora hanno e non hanno mai partecipato alla disciplina.

Il metodo di valutazione dell'esercizio è stato semplificato per poter dare la possibilità di utilizzare i giudici GAF e GAM sia a livello Regionale che Nazionale.

Le ginnaste che partecipano a questo circuito promozionale agonistico non devono aver partecipato ai Campionati regionali e nazionali Acrogym e non possono partecipare all'attività agonistica dalla Prima categoria in poi.

Le atlete che partecipano al Campionato di Acrosport in Federazione non possono concorrere nella Miniprima Cat.

Regolamento

- Esercizio obbligatorio Mini-Prima categoria Duo (Femminile., Maschile., Misto) e Trio (Femminile).
- P= Porteur / V= Voltigeuse
- Non è consentito cambiare ruolo (la voltigeuse è sempre la stessa ginnasta).
- Ogni Ginnasta potrà al massimo eseguire **due esercizi** cambiando combinazione.
- E' possibile eseguire due esercizi "Duo", due esercizi "Trio", oppure un Duo e un Trio.
- **Nell'esercizio misto** il porteur deve essere un maschio e la voltigeuse una femmina.
- Gli atleti dovranno avere anni 8 compiuti.
- Fronte di lavoro libero. Eseguire l'esercizio seguendo la griglia nell'ordine indicato, gli elementi individuali potranno essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione, esclusi gli elementi di equilibrio che dovranno obbligatoriamente essere eseguiti simultaneamente.
- Non è consentito invertire e/o modificare la successione delle posizioni e degli elementi singoli. La griglia è obbligatoria nell'ordine stabilito, **fare inversione comporta una penalità di 5 punti.**
- La coreografia per il collegamento degli elementi è libera, purché composta da passi di danza, non è concesso inserire nessun elemento addizionale. Pertanto sono vietati elementi aggiuntivi codificati comprese le salite e discese dagli elementi collettivi; penalità di 1 Punto.
- **Elemento N.6 "flessibilità"**, le ginnaste potranno scegliere se eseguire lo stesso elemento oppure eseguire elementi differenti fra loro.
- Non è prevista nessuna penalità di taglia.
- Gli elementi individuali di equilibrio dovranno essere mantenuti due secondi, l'elemento di flessibilità fissata, tutti gli elementi collettivi statici tre secondi.

DUO-TRIO Suddivisione Categorie

Juniore 8 Anni compiuti – 13 anni

Senior 14 anni in poi

Classifica

DUO

- FEMMINILE
- MASCHILE
- MISTO

TRIO

- FEMMINILE

In caso di pari merito, vincerà la formazione con il porteur più vecchio.

La formazione (duo o trio)che conquisterà il titolo Nazionale dovrà obbligatoriamente passare alla categoria superiore (stessa formazione) .

- A partire dalla stagione 2013 (farà fede la classifica del Campionato Nazionale) la stessa **atleta** non potrà rimanere più di 2 anni nella stessa Categoria, indipendentemente dalla combinazione. La violazione di questa regola comporterà l'iscrizione d'ufficio alla categoria corretta.

Campo Gara

Le atlete dovranno utilizzare obbligatoriamente metà del tavolato, esattamente la parte più vicina al tavolo di giuria (6m x 12m):

La giuria dovrà essere sistemata sul lato lungo del quadrato.

Musica

Musica libera strumentale (non cantata) durata massima 2 minuti, nessun limite minimo di durata degli esercizi.

La stessa Società sportiva non potrà usare più di tre volte la stessa musica, **all'interno della medesima categoria.**

Per altre puntualizzazioni visionare sezione musiche Regolamento Generale.

Abbigliamento

La combinazione (Duo-Trio) dovrà avere lo stesso body.

La combinazione mista , il maschio può indossare maglietta e pantaloni (stesso colore del body della femmina).

Scudetto : **non** è obbligatorio lo scudetto societario sul body.

Per altre puntualizzazioni visionare sezione abbigliamento Regolamento Generale.

Scheda Gara

Utilizzare l'apposita scheda gara di mimi-prima categoria .

Compilazione e contenuto Scheda gara

- Denominazione della Società
- Cognome e Nome, ruolo, data di nascita degli atleti.
- Tipo di gara, data e luogo.
- Formazione (duo, trio)
- Categoria (specificare Jun/Sen)
- Numero di gara della combinazione
- Durata della musica
- Valore di partenza

Valore di Partenza

Il programma prevede l'esecuzione dei 10 elementi presenti nella griglia.

Ogni cella della griglia è un'esigenza specifica ed ha valore di 1.00 punto.

Ogni esigenza non eseguita o non riconosciuta viene penalizzata (1.00 punto)

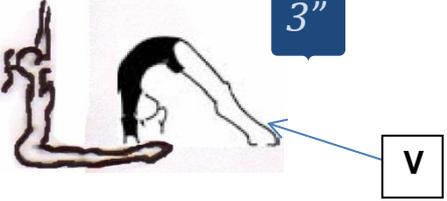
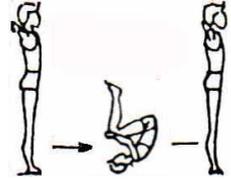
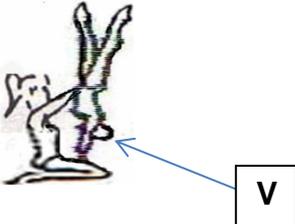
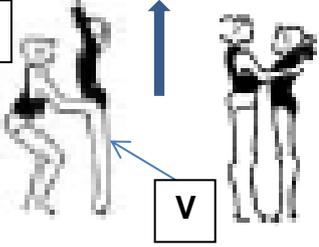
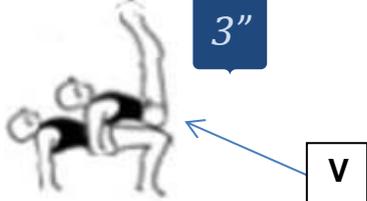
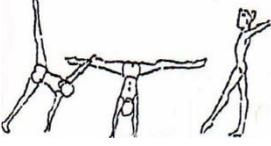
Valore di partenza punti 10 .

Per tutto quanto non espressamente previsto o derogato in questo Capitolo si fa riferimento alle regole di composizione, limitazioni, restrizioni e penalità del Regolamento Generale e Programma UISP.

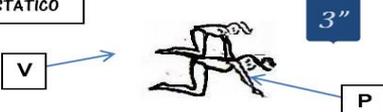
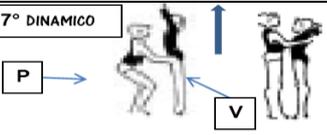
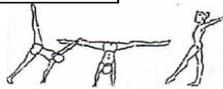
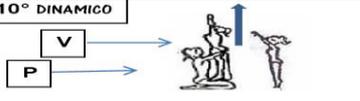
SUDDIVISIONE ETA' Mini-prima DUO E TRIO

	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	precedenti
2015				JUNIOR						SENIOR	
2016			JUNIOR					SENIOR			
2017		JUNIOR					SENIOR				

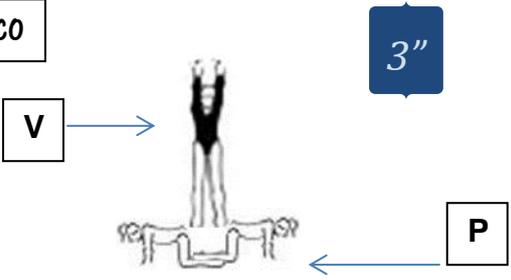
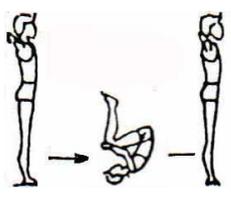
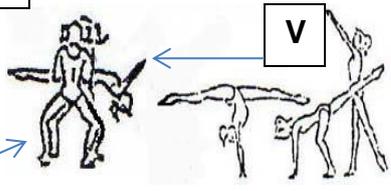
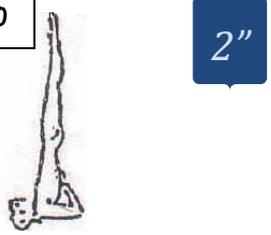
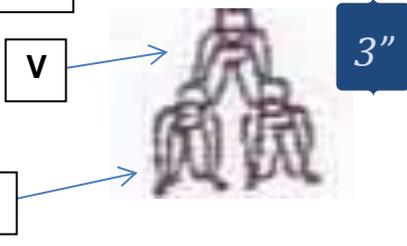
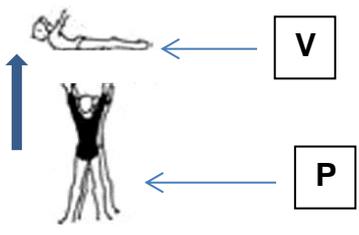
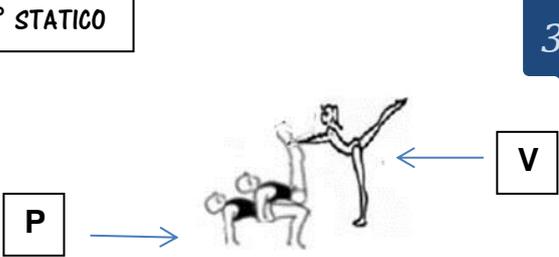
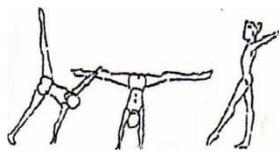
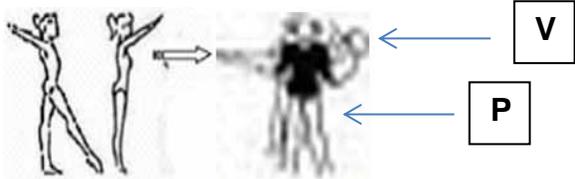
**DUO FEMM.-MASC.-MISTO MINI-PRIMA CATEGORIA Esercizio combinato
OBBLIGATORIO**

<p>1° STATICO</p> <p>3"</p> <p>P →  <p>V</p> <p>PONTE</p> </p>	<p>2° INDIVIDUALE ACROBatico</p>  <p>CAPOVOLTA AVANTI ROTOLATA</p>
<p>3° DINAMICO</p> <p>P →  <p>V</p> <p>RUOTA</p> </p>	<p>4° INDIVIDUALE EQUILIBRIO</p> <p>2"</p>  <p>CANDELA CON MANI</p>
<p>5° STATICO</p> <p>3"</p> <p>V →  <p>P</p> <p>CARPONI</p> </p>	<p>6° INDIVIDUALE FLESSIBILITA'</p> <p>1"</p>  <p>PONTE DA TERRA Opp. STACCATA senza mani Opp. SCHIACCIATA</p>
<p>7° DINAMICO</p> <p>P →  <p>V</p> <p>SALTO PENNELLO CON RIPRESA</p> </p>	<p>8° STATICO</p> <p>3"</p> <p>P →  <p>V</p> <p>TAVOLINO</p> </p>
<p>9° INDIVIDUALE ACROBatico</p>  <p>RUOTA</p>	<p>10° DINAMICO</p> <p>V →  <p>P</p> <p>SALTO PENNELLO CON RIPRESA</p> </p>

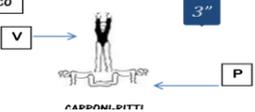
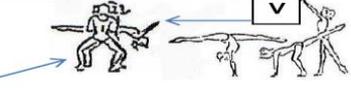
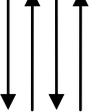
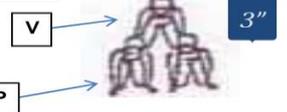
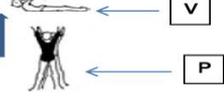
DUO MINI-PRIMA PENALITA'

<p>1° STATICO 3"</p>  <p style="text-align: center;">PONTE</p> <p>V Ponte: non sulle spalle 0,10-0,20-0,20 Braccia non tese 0,10-0,20-0,30-0,30 P busto non allineato – 0,10-0,20 Braccia non tese 0,10-0,20-0,30-0,30 Gambe anche leggermente aperte</p>	<p>2° INDIVIDUALE ACROBATICO</p>  <p style="text-align: center;">CAPOVOLTA AVANTI ROTOLATA</p> <p>Partenza in piedi semipiegare le gambe per eseguire la capovolta avanti con arrivo in piedi, gambe unite. Non rotolata 0,10-0,20 Non arrivare in piedi 0,30</p>
<p>3° DINAMICO</p>  <p style="text-align: center;">RUOTA</p> <p>V (pancia rivolta verso P) P braccia non tese 0,10-0,20-0,30 V Gambe non tese 0,10-0,20-0,30 Atteggiamento corpo (arcato o squadrato) 0,10-0,20-0,30/Fuori direzione 0,10-0,20</p>	<p>4° INDIVIDUALE EQUILIBRIO 2"</p>  <p style="text-align: center;">CANDELA CON MANI</p> <p>Allineamento corpo 0,10-0,20-0,30 Non tenuta 2" penalità di tempo</p>
<p>5° STATICO 3"</p>  <p style="text-align: center;">CARPONI</p> <p>V e P devono avere le gambe in linea V gambe non unite 0,10 Busto non allineato 0,10-0,20 Braccia non tese 0,10-0,20</p>	<p>6° INDIVIDUALE FLESSIBILITA' 1"</p>  <p>PONTE DA TERRA Opp. STACCATA senza mani Opp. SCHIACCIATA</p> <p>Ponte: non sulle spalle 0,10-0,20-0,30 Staccata incompleta 0,10-0,20-0,30 A gambe divaricate chiusura busto: insufficiente 0,10-0,20-0,30</p>
<p>7° DINAMICO</p>  <p style="text-align: center;">SALTO PENNELLO CON RIPRESA</p> <p>V corpo non in tenuta 0,10-0,20 Elevazione insuff. 0,10-0,20 P non riprende all'arrivo V (elemento nullo) Riprendere parzialmente 0,50</p>	<p>8° STATICO 3"</p>  <p style="text-align: center;">TAVOLINO</p> <p>P piedi anche leggermente aperti Braccia tese. Bacino non allineato 0,10-0,20 V presa libera Gambe non unite e tese 0,10-0,20-0,30</p>
<p>9° INDIVIDUALE ACROBATICO</p>  <p style="text-align: center;">RUOTA</p> <p>Gambe non tese 0,10-0,20-0,30 Atteggiamento corpo (arcato o squadrato) 0,10-0,20-0,30 Fuori direzione 0,10-0,20</p>	<p>10° DINAMICO</p>  <p style="text-align: center;">SALTO PENNELLO CON RIPRESA</p> <p>V (può piegare gambe per spingere) Corpo non in tenuta 0,10-0,20 Elevazione insuff. 0,10-0,20 P (sedere sui talloni) se sollevato 0,30 P non riprende all'arrivo V (elemento nullo) Riprendere parzialmente 0,50</p>

TRIO FEMMINILE MINI-PRIMA CATEGORIA *Esercizio combinato*
OBBLIGATORIO

<p>1° STATICO</p>  <p align="center">CARPONI-RITTI</p>	<p>2° INDIVIDUALE ACROBATICO</p>  <p align="center">CAPOVOLTA AVANTI ROTOLATA</p>
<p>3° DINAMICO</p>  <p align="center">BINARIO-ROVESCIAIA INDIETRO</p>	<p>4° INDIVIDUALE EQUILIBRIO</p>  <p align="center">CANDELA CON MANI</p>
<p>5° STATICO</p>  <p align="center">PIRAMIDE A TERRA</p>	<p>6° INDIVIDUALE FLESSIBILITA'</p>  <p align="center">PONTE DA TERRA <i>Opp. STACCATA senza mani</i> <i>Opp. SCHIACCIATA</i></p>
<p>7° DINAMICO</p>  <p align="center">LANCIO PRONO DAL BINARIO</p>	<p>8° STATICO</p>  <p align="center">TAVOLINO-ORIZZONTALE</p>
<p>9° INDIVIDUALE ACROBATICO</p>  <p align="center">RUOTA</p>	<p>10° DINAMICO</p>  <p align="center">ARRIVO PRONO SUL BINARIO</p>

TRIO MINI-PRIMA PENALITA'

<p>1° STATICO</p>  <p>PADRINI-DITTI</p> <p>V non in tenuta 0,10-0,20 Le basi devono essere allineate (schiena) 0,10-0,20 (se non lo sono) Basi braccia non tese 0,10-0,20</p>	<p>2° INDIVIDUALE ACROBATICO</p>  <p>CAPOVOLTA AVANTI ROTOLATA</p> <p>Partenza in piedi semipiegare le gambe per eseguire la capovolta avanti con arrivo in piedi, gambe unite. Non rotolata 0,10-0,20 Non arrivare in piedi 0,30</p>
<p>3° DINAMICO</p>  <p>BINARIO-ROVESCIAIA INDIETRO</p> <p>La posizione delle br. nel binario è:</p>  <p>La V si sdraia in tenuta sul binario V se esegue rovesciata da sola 0,10-0,20 Braccia non tese all'appoggio 0,10-0,20,0,30 Gambe non tese 0,10-0,20,0,30</p>	<p>4° INDIVIDUALE EQUILIBRIO</p>  <p>CANDELA CON MANI</p> <p>Allineamento corpo 0,10-0,20-0,30 Non tenuta 2" penalità di tempo</p>
<p>5° STATICO</p>  <p>PIRAMIDE A TERRA</p> <p>V Ginocchia, sulla parte bassa della schiena, piedi in linea. Le basi devono essere allineate e possono anche incrociare le braccia Braccia non tese 0,10-0,20</p>	<p>6° INDIVIDUALE FLESSIBILITA'</p>  <p>PONTE DA TERRA Opp. STACCATA senza mani Opp. SCHIACCIATA</p> <p>Ponte: non sulle spalle 0,10-0,20-0,30 Staccata incompleta 0,10-0,20-0,30 A gambe divaricate chiusura busto: insufficiente 0,10-0,20-0,30</p>
<p>7° DINAMICO</p>  <p>LANCIO PRONO DAL BINARIO</p> <p>Lancio- altezza insuff. 0,10-0,20 V corpo non in tenuta 0,10-0,20</p>	<p>8° STATICO</p>  <p>TAVOLINO-ORIZZONTALE</p> <p>P piedi anche leggermente aperti braccia tese. Bacino non allineato 0,10-0,20 P sopra presa libera Gambe non unite e tese 0,10-0,20-0,30 V posizione orizzontale non in equilibrio 0,10-0,20 Se gamba elevata sotto orizzontale 0,50 Braccia non tese 0,10</p>
<p>9° INDIVIDUALE ACROBATICO</p>  <p>RUOTA</p> <p>Gambe non tese 0,10-0,20-0,30 Atteggiamento corpo (arcato o squadrato) 0,10-0,20-0,30 Fuori direzione 0,10-0,20</p>	<p>10° DINAMICO</p>  <p>ARRIVO PRONO SUL BINARIO</p> <p>V spinta a piedi pari uniti – se insuff. 0,10-0,20 Corpo non in tenuta 0,10-0,20</p>

Categoria 1°- 2°- 3°

Duo femminile; maschile; misto; trio Femminile

ESIGENZE SPECIFICHE: **3 elementi collettivi Statici** tenuti 3" (vietate le transizioni per 1°,2°3°cat.) Si può utilizzare anche la stessa categoria delle piramidi (trio).

3 elementi collettivi Dinamici (vietati i link per 1°,2°3°cat.)

E' vietato collegare (unire) elementi collettivi tra di loro.

4 Individuali: (di cui almeno)

- 1 elemento di scioltezza o flessibilità
- 1 elemento di Equilibrio tenuto 2"
- 1 elemento acrobatico

N.B. i salti ginnici e le piroette non assolvono nessuna esigenza specifica ma sono elementi che possono essere usati come collegamento coreografico.

* Gli elementi individuali devono essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione e non necessariamente devono essere uguali (es. P = rovesciata avanti e V = rovesciata indietro).

Fanno eccezione gli elementi individuali di equilibrio che devono essere eseguiti solo simultaneamente.

* Nell'ipotesi di una coppia mista o maschile il movimento tecnico (inteso elemento individuale obbligatorio ex: rovesciata avanti, rovesciata indietro, staccata) , può essere sostituito da un elemento di flessibilità riconosciuto dal C.I.P. eseguito solo dall'atleta maschio.

L'Esercizio per la 1°,2° e 3° cat. è **COMBINATO** e con durata massima di **2'30"**.

Per la costruzione dell'esercizio in 1° e 2° categoria utilizzare le griglie.

Per la costruzione dell'esercizio in 3° categoria utilizzare **ESCLUSIVAMENTE** il mini codice.

TRIO



Per la 1^ cat. elementi selezionati esclusivamente dalla griglia.

Per la 2^ cat. elementi selezionati esclusivamente dalla griglia (è possibile ma non obbligatorio inserire elementi "free" scelti dal Mini-Codice, valore 4 statico, valore 2 dinamico.

Per la 3^ cat. Statici valore massimo 6 p.ti (Base/i + Top) dal Mini-Codice.

Dinamici valore massimo 3 p.ti dal Mini-Codice.

DUO



Per la 1^ cat. elementi selezionati esclusivamente dalla griglia.

Per la 2^ cat. elementi selezionati esclusivamente dalla griglia (è possibile ma non obbligatorio inserire elementi "free" scelti dal Mini-Codice, valore 3 statico, valore 3 dinamico.

Per la 3^ cat. Statici valore massimo 4 p.ti (Base/i + Top) dal Mini-Codice.

Dinamici valore massimo 4 p.ti dal Mini-Codice.

Valore di Partenza

Nelle griglie di **1° categoria** ad ogni casella viene attribuito il valore di 1 punto (escluse le caselle indicate con la freccia  che valgono 0,50).

Valore Max 1° categoria punti 10 (scegliendo esclusivamente caselle da 1 punto)

Nelle griglie di **2° categoria** ad ogni casella viene attribuito il valore di 1 punto (escluse le caselle indicate con la freccia  che valgono 0,50).

E' possibile, ma non obbligatorio, inserire un elemento collettivo statico e un elemento collettivo dinamico nella casella denominata **“free”** delle griglie: tale elemento deve essere scelto esclusivamente dal mini codice tra gli elementi del valore indicato nelle esigenze specifiche (es: trio 2 categoria posso inserire nella casella free solo un elemento dinamico di valore 2)

Ogni elemento “free” darà un bonus di 0.20 (1pt + 0,20 bonus). Nessun bonus sarà attribuito per la casella free dell'elemento acrobatico.

Es: 2 statici da 1 punto + 1 statico “free” (1punto + 0,20 bonus)

2 dinamici da 1 punto + 1 dinamico “free” (1 punto + 0,20 bonus)

4 elementi individuali da 1 punto

Valore max di partenza: punti 10,40

Nella **3 categoria** per ogni elemento collettivo del valore massimo previsto dalle esigenze specifiche verrà attribuito 1 punto (per elementi collettivi di valore inferiore al previsto verrà attribuito 0,50). Ogni elemento individuale 1 punto.

Valore massimo di partenza: punti 10 (scegliendo tutti elementi da 1 punto).

Quartetti punti 8 - 9 - 10

Femminile; maschile; misto

ESERCIZIO COMBINATO, DURATA MAX 3' (3" tolleranza)

VALORE di PARTENZA degli Esercizi PUNTI 8 = 8, PUNTI 9 = 9 , PUNTI 10 = 10 , ELITE' =10

ESIGENZE SPECIFICHE :

- 3 elementi collettivi statici tenuti 3"
- 3 elementi collettivi dinamici
- 4 elementi individuali, di cui 1 flessibilità, 1 equilibrio, 1 acrobatico, 1 a scelta.
 - ✓ Gli elementi individuali devono essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione e non necessariamente devono essere uguali (es. P = rovesciata avanti e V = rovesciata indietro), purché tutti assolvano alle Esigenze Specifiche.
 - ✓ Fanno eccezione gli elementi individuali di equilibrio che devono essere eseguiti solo simultaneamente.
 - ✓ In un Quartetto misto o maschile il movimento tecnico (inteso elemento individuale obbligatorio ex: rovesciata avanti, rovesciata indietro, staccata), può essere sostituito da un elemento di flessibilità riconosciuto dal C.I.P. eseguito solo dall'atleta maschio (con indicazione in scheda gara).

E' vietato collegare (unire) elementi collettivi tra di loro.

Per la costruzione dell'esercizio utilizzare **ESCLUSIVAMENTE** le griglie.

Ai fini dell'esecuzione delle figure non c'è distinzione tra P1-P2-P3.

L'atleta voltigeuse (top) potrà invertire ruolo una sola volta durante l'esercizio.

Dove non specificato l'atteggiamento del corpo di V nei salti è libero (racc., carp., teso).

Le prese, le impugnature, gli angoli sono liberi

Nelle verticali se non specificato le gambe sono libere.

Nel caso di un quartetto con 3 femmine e un maschio, quest'ultimo potrà essere il Top della combinazione.

I competitori possono continuare il loro esercizio dopo una caduta, anche il quartetto.

- Quartetto punti 8: può essere svolto solo dagli atleti di mini-prima e 1° categoria
- Quartetto punti 9: può essere svolto dagli atleti di 2° e 3° categoria
 - ✓ NB: SOLO per l'anno sportivo 2015 le atlete che gareggiano in 3° categoria possono scegliere se svolgere il Q9 o Q10.
- Quartetto punti 10: può essere svolto dagli atleti, dei campionati C e B
- Quartetto ELITE': può essere svolto dagli atleti, dei Campionati A e Elitè
- L'atleta che gareggia solo nei quartetti può scegliere liberamente la categoria (massimo 2 esercizi , stessa Categoria).

In un quartetto 1 ginnasta, indipendente dal ruolo, può gareggiare in una categoria superiore, ad eccezione delle ginnaste della Mini-Prima Categoria (ad es. un quartetto P.9 può essere formato da 3 ginnaste di 2° o 3° categoria e 1 ginnasta "fuori quota" di 1° categoria).

Campionati

Regole Generali

Le combinazioni possono eseguire esercizi STATICI, DINAMICI o COMBINATI a seconda di quanto previsto dal seguente programma.

Per ogni campionato ci sono esigenze di composizione e limitazioni specifiche.

Per tutto quanto non espressamente previsto o derogato in questo Codice si fa riferimento alle regole di composizione, limitazioni, restrizioni e penalità del CIP, Age Group, ToD e Newsletters.

Non verranno applicate penalità di taglia o vincoli di età.

- CAMPIONATO C: Esercizio Combinato con programma specifico, riportato in seguito. Tabella di conversione valore di partenza dedicata. (Tabella C).
- CAMPIONATO B: Esercizio Statico + Esercizio Dinamico. Programma da CIP e World Age Group 12-18. NO SALTO NO VERTICALE. Tabella di conversione valore di partenza dedicata (Tabella B).
- CAMPIONATO A: Esercizio Statico + Esercizio Dinamico. NO COMBINATO. Programma da CIP e World Age Group 12-18. Tabella di conversione valore di partenza 12-18.
- CAMPIONATO ELITE': Esercizio Statico + Esercizio Dinamico. NO COMBINATO. Programma da CIP Senior. Tabella di conversione valore di partenza 13-19.

Tutti gli esercizi devono essere eseguiti con accompagnamento musicale (vedi sezione Musiche)

L'esercizio deve essere coreografato in armonia con la musica, NON PUO' iniziare o terminare in una posizione di valore, (no elemento collettivo di difficoltà), deve utilizzare tutto lo spazio e i livelli di lavoro e rispettare una ottimale distribuzione degli elementi eseguiti.

La varietà, selezione e distribuzione degli elementi, l'uso dello spazio e dei livelli, l'armonia con la musica, la sincronia e collaborazione tra le/gli atlete/i sono oggetto di valutazione artistica della giuria.

La lunghezza massima dell'esercizio è di 2'30". Nessuna durata minima. E' prevista una tolleranza di 3" senza alcuna penalità. Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma alla fine della musica. La fine dell'esercizio deve coincidere con la fine della musica.

Composizione

Gli esercizi sono composti da elementi collettivi statici o dinamici, a seconda del tipo di esercizio. Ci sono Esigenze Specifiche per la composizione di ogni esercizio, come specificato nei singoli Campionati.

In ogni esercizio le ginnaste devono eseguire il numero di elementi collettivi richiesti, scelti dal CIP di valore minimo 1.

Ogni esercizio può contenere elementi individuali, scelti dal CIP, come previsto dalle singole esigenze specifiche.

Lo stesso elemento (collettivo, individuale, link, motion) prende valore per la Difficoltà e per il soddisfacimento delle esigenze specifiche solo una volta nell'esercizio, se ripetuto ne verrà comunque valutata l'esecuzione.

L'esecuzione di elementi vietati darà origine a una penalità di 1 punto per ogni violazione.

Il valore degli elementi collettivi e individuali è definito dalle Tabelle delle Difficoltà (ToD)

Statico

L'esercizio Statico deve dimostrare Forza Equilibrio Flessibilità e Agilità.

Ogni elemento collettivo Statico deve avere valore minimo 1 senza fase di volo.

Gli elementi collettivi statici possono essere:

- Elemento statico stabile: posizione statica fissa tenuta 3"
- Elemento statico in movimento (mount): movimento da una posizione di non valore (a terra o su un partner) a una posizione di valore.
- Elemento statico in movimento (motion): movimento da una posizione di valore a un'altra posizione di valore tenuta 3".

NB: Nella coppia possiamo avere la motion (transizione) sia della top che della base, che di entrambe. La posizione finale deve essere mantenuta comunque 3". La posizione iniziale può essere tenuta 1" (no valore alla posizione di partenza).

Nel trio possiamo avere solo la motion della top (e della mezzana quando lavora come top).

Nel trio è possibile eseguire (1 sola volta nell'esercizio) 2 piramidi collegate, senza dover costruire da terra. Le piramidi devono essere tenute 3"+3" ed entrambe prendono valore.

La durata di ogni tenuta statica (1" o 3") deve essere chiaramente indicate nella carta gara dell'esercizio.

Tutte le tenute statiche fisse devono essere mantenute per un minimo di 3" prima di scendere a terra o andare in una posizione di non valore.

Tenute statiche di 1" possono essere eseguite, se dichiarate in carta gara, ma non ricevono valore.

La posizione di arrivo di un mount deve essere fissata almeno 1" per ricevere il valore di difficoltà.

Per il Camp. A ,B e C le transizioni dalla verticale vengono riconosciute soltanto se c'è una evidente variazione dell'asse.

DUO Statico

LIMITAZIONI

Ogni elemento collettivo deve avere valore minimo uno, senza fase di volo.

Per ogni elemento mancante (esigenza specifica) penalità 1 punto.

In un esercizio la Top può ripetere la stessa posizione al massimo 4 volte, 2 in una tenuta statica tenuta 3" e 2 volte in una motion della Base. Non verrà riconosciuto valore al lavoro della top né alla motion della base se la top non cambia posizione.

Non è possibile per la porteur ripetere durante l'esercizio la stessa transizione neppure se la voltigeuse cambia posizione.

La base non può cambiare punto di supporto durante la motion.

Se la top va in una posizione di non valore durante la motion della base, non ci sarà valore per la motion della base e nessun valore per il lavoro della top. Se il lavoro della base non ha valore non ha valore neanche il valore della top. (**Tabella Top a valore Zero viene abolita**)

Durante la motion della base la top può cambiare posizione solo una volta.

Quando una delle partner è in una posizione di valore 0 o che non riceve valore a causa delle limitazioni o restrizioni, nessun valore sarà attribuito alla tenuta statica o alla motion della compagna.

Il valore della motion della base o della top non sarà assegnato se la posizione finale non ha o non può avere valore.

Se la top non cambia posizione durante la motion della base il valore della transizione è dato dalla somma di valore partenza top + motion base.

Se top e base cambiano entrambe posizione durante una motion il valore della transizione è dato dalla somma di valore di partenza top + motion top + motion base.

Durante una transizione al suolo la base può appoggiare la mano/i ma deve staccarla per eseguire la tenuta da 3". (supporto addizionale =Penalità 0,50)

Posizioni statiche della medesima categoria, eseguite su diversi supporti sono considerati differenti.

Esempio: Voltigeuse in squadra sui piedi-voltigeuse in squadra sulle mani, sono considerati differenti.

TRIO Statico

REGOLE SPECIFICHE

Ogni elemento collettivo deve avere valore minimo uno, senza fase di volo.

Per ogni elemento mancante (esigenza specifica) penalità 1 punto.

Durante l'esercizio si devono costruire almeno 2 piramidi separate, scelti da differenti categorie.

Si dovranno eseguire 3 tenute statiche tenute 3" ognuna. Tale esigenza può essere soddisfatta con 3 piramidi separate da 3" ognuna o 1 piramide con 2 tenute da 3" e una piramide separata tenuta 3".

Durante l'esercizio la top dovrà eseguire una verticale non supportata, da qualsiasi posizione escluso il planche verticale, su minimo 1 piramide (**Verticale non obbligatoria in Campionato C, B**). Questa esigenza specifica non è soddisfatta se la mezzana lavora come Top.

LIMITAZIONI

Nell'intero esercizio le piramidi di categoria 1 e Categoria 2 possono essere utilizzate solo una volta. **Se si costruisce una terza piramide è concesso (solo Campionato C) ripetere una categoria.**

Nell'intero esercizio si può inserire solo 1 volta, una piramide "doppia" ossia con due piramidi di base collegate, tenute 3"+3" che prendono valore entrambe, anche se appartengono alla stessa categoria. La categoria è determinata dalla prima base eseguita.

Le piramidi di Cat.1 e Cat. 2 possono essere utilizzate per la costruzione di una piramide "doppia" senza incorrere in penalità, ma non possono essere utilizzate anche per la costruzione di una piramide separata.

Una piramide "doppia" è considerata 1 sola costruzione.

Dopo aver soddisfatto le esigenze specifiche, si possono costruire piramidi addizionali (fermo restando le limitazioni). Le piramidi di categorie ripetute dovranno essere costruite da terra.

Nelle piramidi di Cat.2 la top può ricevere valore per la motion e per la tenuta statica anche se la posizione della seconda top e la base rimangono invariate. (la posizione della base e della seconda top prendono valore solo una volta se restano invariate).

La top può ricevere il valore della difficoltà per la stessa posizione per un massimo di 2 tenute statiche da 3".

Nella stessa piramide (isolata da 3" o in transizione 3"+3") la top, o la mezzana quando lavora da top, riceve valore solo per un massimo di 3 tenute statiche da 3" + 3 motion. (quando i partners si muovono contemporaneamente si considera 1 sola motion)

Quando un partner si trova in una posizione che non ha valore o non riceve valore a causa di ripetizioni e restrizioni nessun valore verrà assegnato alla posizione statica o alla motion.

Il valore della motion non sarà assegnato se la posizione finale non ha o non può ricevere valore.

Posizioni statiche della medesima categoria, eseguite su diversi supporti sono considerati uguali.

Dinamico

L'esercizio Dinamico deve dimostrare Fase di Volo nei lanci, Elevazione delle spinte, Controllo del corpo in volo e negli arrivi, Dinamicità.

Il contatto tra i partner deve essere breve. L'arrivo deve essere assistito e controllato.

Nella fase di volo è necessario utilizzare varietà di direzioni, rotazioni e atteggiamenti del corpo. Tutte le riprese devono dimostrare controllo.

Ogni elemento collettivo dinamico deve avere valore minimo 1 e fase di volo.

Gli elementi collettivi dinamici possono essere:

- Catch: Volo della Top e ripresa sul Porteur: da terra a Porteur oppure da Porteur a Porteur
- Dismount (discesa): Volo della Top con partenza da Porteur e ripresa a Terra.
- Dinamico: Volo della Top con partenza a terra e arrivo a terra con impulso/spinta del partner.

DUO Dinamico

Ogni elemento dinamico deve avere valore minimo uno, con fase di volo.

Per ogni elemento mancante (esigenza specifica) penalità 1 punto.

LIMITAZIONI

- ✓ non più di 3 dismounts saranno valutati per la difficoltà ma i dismounts non sono obbligatori (**Nel Campionato C, esercizio combinato max 1 dismount**)
- ✓ Non più di 3 identiche posizioni di partenza saranno valutate per la difficoltà (**Camp. C max 2**)
- ✓ Non più di 3 identiche prese (catch) saranno valutate per la difficoltà (**Camp. C max 2**)
- ✓ Non più di 3 link saranno valutati per la difficoltà (**Camp. C max 2**)

Se ne verranno eseguiti un numero maggiore saranno valutati per la difficoltà solo i primi 3 (o limiti diversi dove previsti)

Per le femmine è obbligatoria la ripresa all'arrivo delle posizioni.

Per i maschi la ripresa è consentita ma non obbligatoria.

TRIO Dinamico

Ogni elemento dinamico deve avere valore minimo uno, con fase di volo.

Per ogni elemento mancante (esigenza specifica) penalità 1 punto.

LIMITAZIONI

- ✓ non più di 3 dismounts saranno valutati per la difficoltà ma i dismounts non sono obbligatori (**Nel Campionato C, esercizio combinato max 1 dismount**)
- ✓ Non più di 3 identiche posizioni di partenza saranno valutate per la difficoltà (**Camp. C max 2**)
- ✓ Non più di 3 identiche prese (catch) saranno valutate per la difficoltà (**Camp. C max 2**)
- ✓ Non più di 3 link saranno valutati per la difficoltà (**Campionato C max 2**)

Se ne verranno eseguiti un numero maggiore saranno valutati per la difficoltà solo i primi 3 (o limiti diversi dove previsti)

- ✓ Tutti i partners devono partecipare attivamente alla esecuzione dell'elemento collettivo.
- ✓ Non più di 3 partenze in binario saranno valutate per la difficoltà (**Camp. C max 2 – Camp. B max 4**)
- ✓ Non più di 3 arrivi in binario saranno valutati per la difficoltà (**Camp. C max 2 – Camp. B max 4**)

Per le femmine è obbligatoria la ripresa all'arrivo delle posizioni.

Elementi Individuali

Nell'esercizio Statico si possono inserire Elementi Individuali selezionati dalla Cat. 1 delle ToD, che verranno calcolati per il valore della Difficoltà, come previsto dalle esigenze specifiche dei singoli Campionati.

Nell'esercizio dinamico si possono inserire Elementi individuali selezionati dalla Cat. 2 delle ToD, che verranno calcolati per il valore della Difficoltà, come previsto dalle esigenze specifiche dei singoli Campionati.

Categoria 1:

- Elementi di Equilibrio: tenuti 2", non devono essere supportati. Devono essere eseguiti simultaneamente
- Elementi di Flessibilità
- Elementi di agilità

Categoria 2:

- Elementi acrobatici: devono essere preceduti da una rincorsa e atterrare con uno o due piedi secondo le caratteristiche. La ribaltata a 1 e a 2 sono considerati lo stesso elemento. (la ribaltata a 1 deve essere eseguita solo all'interno di una serie).

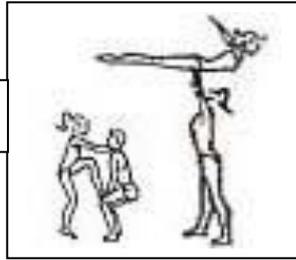
Gli elementi individuali possono essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione, separatamente o in serie ma non possono essere sovrapposti.

Il valore di difficoltà degli elementi individuali è dato dalla somma di tutti gli elementi eseguiti diviso il numero delle atlete.

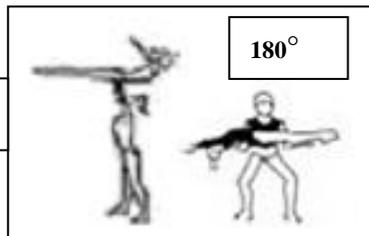
L'esecuzione tecnica di ogni singolo elemento verrà valutata separatamente, quindi per ogni atleta della combinazione.

Tipi di lanci

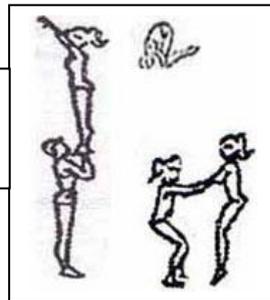
TERRA+PORTEUR= CATCH



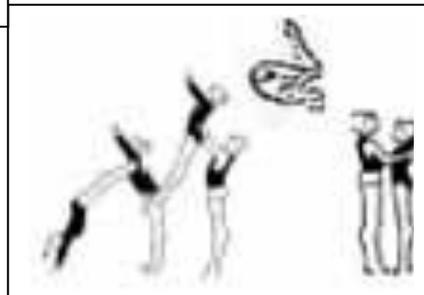
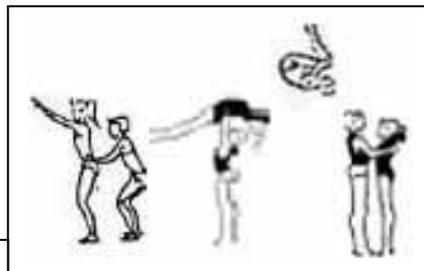
PORTEUR+PORTEUR= CATCH



PORTEUR+TERRA= DISMOUNT
" discesa "



TERRA+TERRA= DINAMICO



Impugnature



Campionato C

Duo femminile; maschile; misto; trio Femminile

COMBINATO

Punti	Valore partenza
8-9	5.00
10-11	6.00
12-14	7.00
15-19	7.50
20-23	8.00
24-25	8.50
26-29	8.70
30-34	9.00
35-37	9.50
38-39	9.70
40	10.00

TRIO →

TABELLA C

← DUO

Punti	Valore partenza
8-9	5.00
10-14	6.00
15-19	7.00
20-24	7.50
25-29	8.00
30-32	8.50
33-35	9.00
36-38	9.50
39-41	9.70
42-44	9.90
45	10.00

Esigenze specifiche per tutte le discipline del Campionato C (Duo femm: masch; misto, Trio femm)

Esercizio combinato con durata massima di 2'30". Nessun limite minimo di durata.

Elementi Collettivi: almeno 6 elementi collettivi con valore di cui:

- 3 elementi statici con valore, gli stessi possono essere eseguiti separatamente o in transizione.
- 3 elementi dinamici con valore con fase di volo, di questi almeno uno deve essere un catch.
(catch = porteur + porteur oppure terra + porteur) e massimo un salto (dismount).
- Massimo 2 link, 2 partenze uguali, 2 prese uguali, 2 binari in partenza e in arrivo.

Negli elementi collettivi dinamici, è possibile utilizzare i "**link**" (collegamenti tra elementi dinamici eseguiti in rapida successione), non più di due link verranno assegnati per il valore di partenza. (vedi tabella link del codice)

Negli elementi collettivi statici, è possibile utilizzare le "**transizioni**". Vedi codice.

Elementi individuali/collettivi, link e transizioni uguali verranno conteggiati una sola volta durante l'esercizio.

Elementi individuali : 4 elementi individuali con valore

- Eseguire due elementi della Cat. 1. (equilibrio, agilità, flessibilità, non dello stesso gruppo)
- Eseguire due elementi della Cat.2 (elementi acrobatici . No coreografia)
- Il valore minimo degli elementi individuali è di 4 x V1

Gli elementi dovranno essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione.

Elementi di equilibrio si eseguono obbligatoriamente simultaneamente.

N.B. è possibile superare (sfiorare) la tabella C al massimo di 5 punti.

Per quanto non espressamente derogato in questa sezione fa fede la parte generale del presente Codice "Campionati" e il CIP.

Campionato B

Duo femminile; maschile; misto; trio Femminile

Ogni combinazione dovrà eseguire due esercizi, Statico e Dinamico.

STATICO

Punti	Valore partenza
8-11	5.00
12-15	6.00
16- 20	7.00
21- 24	7.50
25- 30	8.00
31- 36	8.50
37- 41	8.70
42- 46	9.00
47- 50	9.50
51- 54	9.70
55	10.00

TABELLA B

Esigenze specifiche per tutte le discipline del Campionato B (Duo femm: masch; misto, Trio femm)

Esercizio statico con durata massima di 2',30".Nessun limite minimo di durata.

- CAMPIONATO B: Esercizio Statico. Programma da CIP e World Age Group 12-18.
- Tabella di conversione valore di partenza dedicata (Tabella B)
- Nell'esercizio Statico di Coppia e Trio non è obbligatorio eseguire la VERTICALE.
- Elementi Collettivi:
 - ✓ DUO = almeno 6 elementi collettivi con valore minimo uno di cui almeno 3 tenute statiche da 3".
 - ✓ TRIO = 3 tenute statiche da 3" di cui almeno 2 piramidi separate di differenti categorie.

NB: Nessun limite massimo per gli elementi collettivi.

Attenersi alle regole specifiche e limitazioni previste nella Parte Generale Campionati.

- Elementi individuali : almeno 3 elementi individuali con valore della categoria 1 (esclusi gli elementi coreografici) MASSIMO 6 elementi individuali .
 - ✓ CATEGORIA 1:
 - equilibrio
 - agilità
 - flessibilità

Scegliere un elemento per ogni gruppo corporeo.

Salvo quanto espressamente derogato si applicano tutte le regole per la composizione, le esigenze specifiche e le limitazioni previste dal CIP e Word Age Group e Newsletter.

Campionato B

Duo femminile; maschile; misto; trio Femminile

Ogni combinazione dovrà eseguire due esercizi, Statico e Dinamico.

DINAMICO

Punti	Valore partenza
8-9	5.00
10-11	6.00
12-14	7.00
15-19	7.50
20-23	8.00
24-25	8.50
26-29	8.70
30-34	9.00
35-37	9.50
38-39	9.70
40	10.00

TABELLA B

Esigenze specifiche per tutte le discipline del Campionato B (Duo femm: masch; misto, Trio femm)

Esercizio dinamico con durata massima di 2',30".Nessun limite minimo di durata.

- CAMPIONATO B: Esercizio Dinamico. Programma da CIP e World Age Group 12-18.
- Tabella di conversione valore di partenza dedicata (Tabella B)
- Nell'esercizio Dinamico di Coppia e Trio non è obbligatorio eseguire il SALTO.
- Elementi Collettivi:
 - ✓ DUO - TRIO= almeno 6 elementi collettivi con valore minimo 1 di cui almeno 2 CATCH

NB: Nessun limite massimo per gli elementi collettivi.

Attenersi alle regole specifiche e limitazioni previste nella Parte Generale Campionati

LIMITAZIONI DUO-TRIO

DINAMICO :
max 3 dismount
max 3 partenze uguali
max 3 riprese (catch) uguali
max 3 link
min. 2 catch

SOLO PER TRIO B sarà possibile eseguire massimo 4 partenze da binario e massimo 4 prese in binario in deroga a quanto previsto nelle limitazioni specifiche.

- Elementi individuali : almeno 3 elementi individuali con valore della categoria 1 (esclusi gli elementi coreografici) MASSIMO 6 elementi individuali .
 - ✓ CATEGORIA 2:
 - Elementi acrobatici: devono essere preceduti da una rincorsa e atterrare con uno o due piedi secondo le caratteristiche. La ribaltata a 1 e a 2 sono considerati lo stesso elemento. (la ribaltata a 1 deve essere eseguita solo all'interno di una serie).

NB: non è obbligatorio eseguire il SALTO

Salvo quanto espressamente derogato si applicano tutte le regole per la composizione, le esigenze specifiche e le limitazioni previste dal CIP e Word Age Group e Newsletter.

Campionato A

- CAMPIONATO A: Esercizio Statico + Esercizio Dinamico. NO COMBINATO.
- Programma da CIP e World Age Group 12-18.
- Tabella di conversione valore di partenza 12-18.
- Struttura e composizione degli esercizi come da Codice internazionale, programma World Age Group 12-18.

- Elementi Collettivi Es. STATICO
 - ✓ DUO = MIN. 6 elementi collettivi con valore ,di cui almeno 3 tenute statiche da 3” (MASSIMO 8 elementi collettivi)
 - ✓ TRIO = 3 tenute statiche da 3” di cui almeno 2 piramidi separate di differenti categorie (MASSIMO 8)
- Elementi Collettivi Es. DINAMICO
 - ✓ DUO - TRIO= MIN. 6 elementi collettivi con valore minimo 1 di cui almeno 2 CATCH (MASSIMO 8 elementi collettivi)
- Elementi individuali:
 - ✓ Esercizio Statico: 3 elementi individuali Cat.1 (1 per ogni gruppo corporeo)
 - ✓ Esercizio Dinamico: 3 elementi individuali Cat.2

- LIMITAZIONI: VEDI REGOLE GENERALI DI COMPOSIZIONE

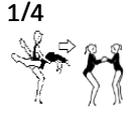
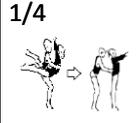
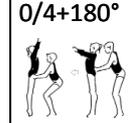
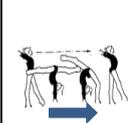
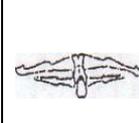
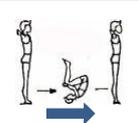
Campionato Elite'

- CAMPIONATO ELITE': Esercizio Statico + Esercizio Dinamico. NO COMBINATO.
- Programma da CIP Senior.
- Tabella di conversione valore di partenza 13-19.
- Elementi Collettivi Es. STATICO
 - ✓ DUO = MIN. 6 elementi collettivi con valore minimo uno di cui almeno 3 tenute statiche da 3” (MASSIMO 8 elementi)
 - ✓ TRIO = 3 tenute statiche da 3” di cui almeno 2 piramidi separate di differenti categorie (MASSIMO 8 elementi)
- Elementi Collettivi Es. DINAMICO
 - ✓ DUO - TRIO= MIN. 6 elementi collettivi con valore minimo 1 di cui almeno 2 CATCH (MASSIMO 8 elementi)
- Elementi individuali:
 - ✓ Esercizio Statico: MAX 3 elementi individuali Cat.1 (1 per ogni gruppo corporeo)
 - ✓ Esercizio Dinamico: MAX 3 elementi individuali Cat.2

Gli elementi individuali non sono OBBLIGATORI.

- LIMITAZIONI: VEDI REGOLE GENERALI DI COMPOSIZIONE

DUO 1° Categoria (musica max 2'30")

Statico 3"									
Dinamico	1/4 		1/4 		0/4 	0/4 	0/4+180° 	0/4+180° 	0/4 
Flessibilità									
Equilibrio 2"									
Acrobatico									

ESIGENZE

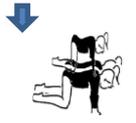
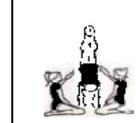
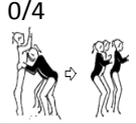
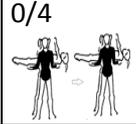
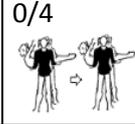
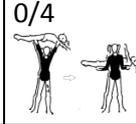
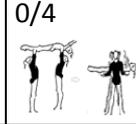
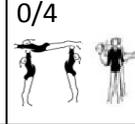
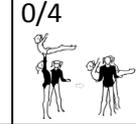
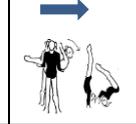
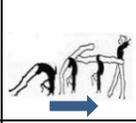
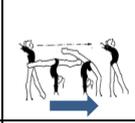
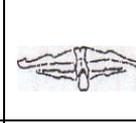
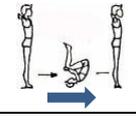
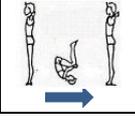
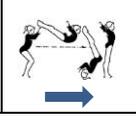
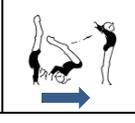
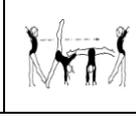
- **Statico** = scegliere 3 caselle
- **Dinamico** = scegliere 3 caselle
- **Elementi** = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- **Musica** = durata massima 2'30
- **Ogni casella vale 1 punto** (le caselle indicate dalla freccia -  - valgono 0,50)
- **Valore di partenza= punti 10** (utilizzando le caselle da 1 punto).

Carta gara

Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

TRIO 1° Categoria (musica max 2'30")

Statico 3"									
Dinamico	0/4 	0/4 	0/4 	0/4 	0/4 	0/4 	0/4 	0/4 	
Flessibilità									
Equilibrio 2"									
Acrobatico									

ESIGENZE

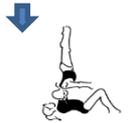
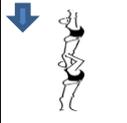
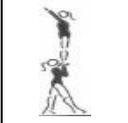
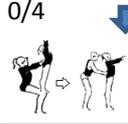
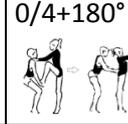
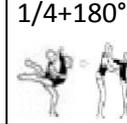
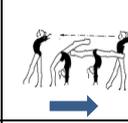
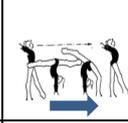
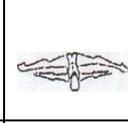
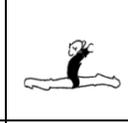
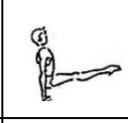
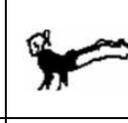
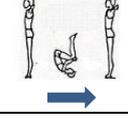
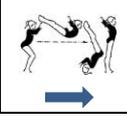
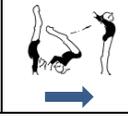
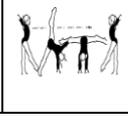
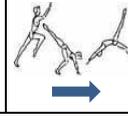
- Statico = scegliere 3 caselle
- Dinamico = scegliere 3 caselle
- Elementi = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- Musica = durata massima 2'30"
- Ogni casella Vale 1 punto (le caselle indicate dalla freccia -  - Valgono 0,50)
- Valore di partenza= punti 10 (utilizzando le caselle da 1 punto).

Carta gara

Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

DUO 2° Categoria (musica max 2'30")

Statico 3"									Free Valore 3
Dinamico	0/4 	0/4+180° 	0/4+360° 	0/4+180° 	0/4 	0/4+180° 	1/4+180° 		Free Valore 3
Flessibilità									
Equilibrio 2"									
Acrobatico							Free		

ESIGENZE

- **Statico** = scegliere 3 Caselle
- **Dinamico** = scegliere 3 caselle
- **Elementi** = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- **Musica** = durata massima 2'30"
- **Ogni casella Vale 1 punto** (le caselle indicate dalla freccia -  - valgono 0,50)
- **Free:** è possibile, ma non obbligatorio, inserire nella casella "free" della riga statico e dinamico, un elemento collettivo di valore 3 scelto esclusivamente dal mini-codice. Ogni elemento "free" darà un bonus di 0.20 (1pt + 0,20 bonus). Nessun bonus per la casella free elemento acrobatico.
- **Valore di partenza= punti 10** (utilizzando le caselle da 1 punto).
Nota massima di partenza 10,40.

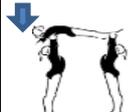
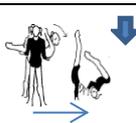
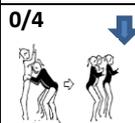
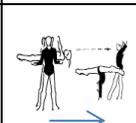
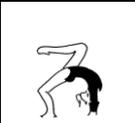
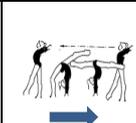
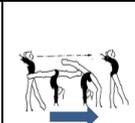
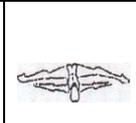
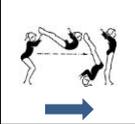
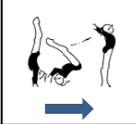
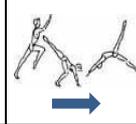
Carta gara

Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, le rotazioni (twist).

La Casella "free"; non dovrà essere disegnata ma indicata : pagina ,colonna,riga ,Valore(es. pag.1 3D V 3).

L'istruttore dovrà barrare le Caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

TRIO 2° Categoria (musica max 2'30")

Statico 3"									Free Valore 4
Dinamico									Free Valore 2
Flessibilità									
Equilibrio 2"									
Acrobatico							Free		

ESIGENZE

- **Statico** = scegliere 3 Caselle
- **Dinamico** = scegliere 3 caselle
- **Elementi** = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- **Musica** = durata massima 2'30"
- **Ogni casella Vale 1 punto** (le caselle indicate dalla freccia -  - valgono 0,50)
- **Free:** è possibile, ma non obbligatorio, inserire nella casella "free" della riga statico e dinamico, un elemento collettivo del valore segnato, scelto esclusivamente dal mini-codice. Ogni elemento "free" darà un bonus di 0.20 (1pt + 0,20 bonus). Nessun bonus per la casella free elemento acrobatico.
- **Valore di partenza= punti 10** (utilizzando le caselle da 1 punto).

Nota massima di partenza 10,40.

Carta gara

Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

La casella "free"; non dovrà essere disegnata ma indicata : pagina ,colonna,riga ,valore(es. pag.1 3B V 4).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

ELEMENTI INDIVIDUALI EQUILIBRI 3° CATEGORIA - Valore 1 Punto



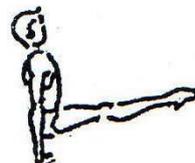
2"

Rondine



2"

Squadra divaricata



2"

Squadra unita



2"

Verticale sui gomiti



2"

Verticale sulla testa



2"

Planche divaricato



2"

Verticale



2"

Mano piede



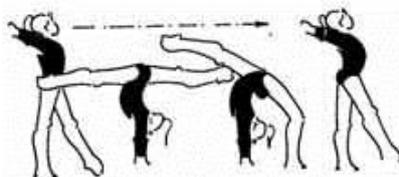
2"

Orizzontale

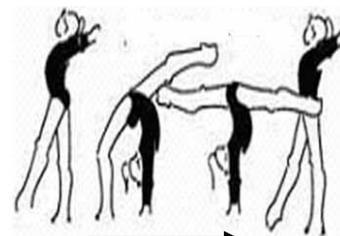
ELEMENTI INDIVIDUALI FLESSIBILITA' 3° CATEGORIA - Valore 1 Punto



Verticale ponte



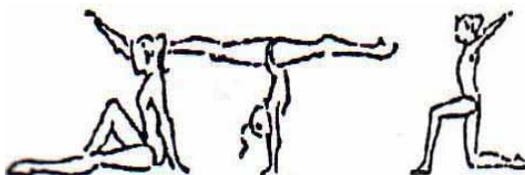
Rovesciata avanti



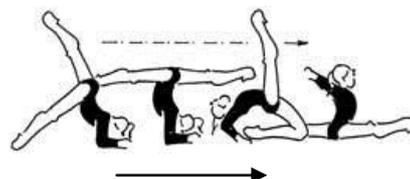
Rovesciata indietro



Rovesciata ind.araba



Rovesciata ind.araba in ginocchio



Rovesciata av.sui gomiti
Arrivo in staccata



Verticale ponte arr.in ginocchio



Ponte



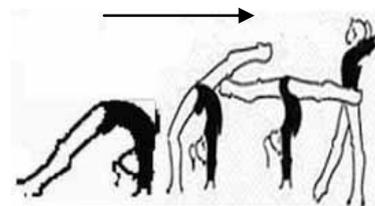
Ponte gamba flessa



Schiacciata

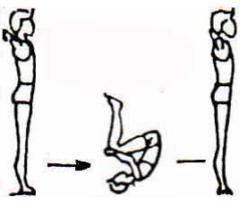
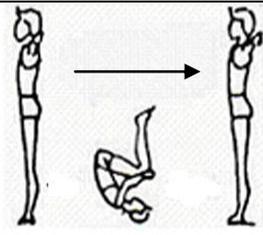
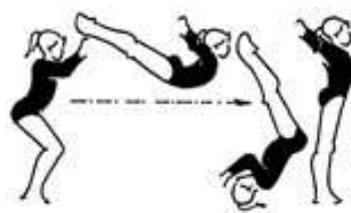
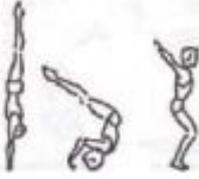
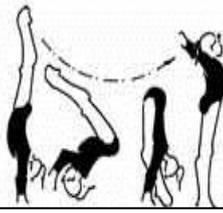
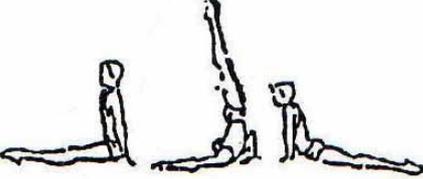
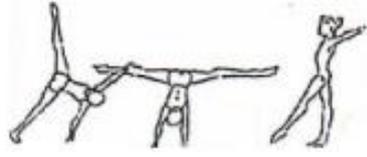
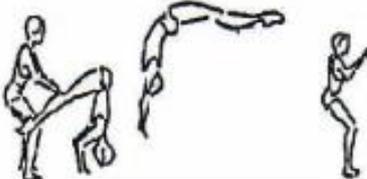
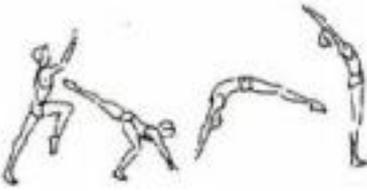
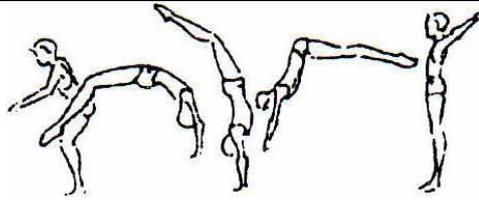
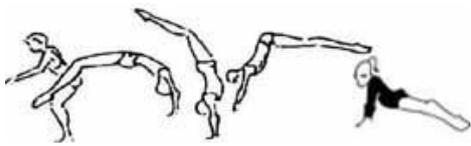
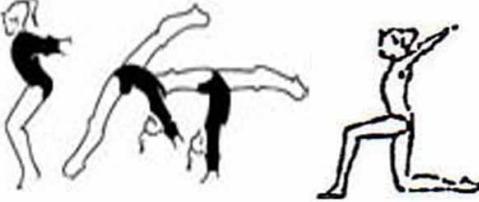


Staccata con o senza mani



Ponte rovescio

ELEMENTI INDIVIDUALI ACROBATICI CATEGORIA 3°- 2° (elemento free)
Valore 1 Punto

 <p>Capovolta avanti</p>	 <p>Capovolta indietro</p>	 <p>Capovolta saltata</p>
 <p>Capovolta indietro-verticale</p>	 <p>Verticale + capovolta avanti</p>	 <p>Verticale+cap.av. salita a gambe tese</p>
 <p>Pesce</p>	 <p>Ruota</p>	 <p>Kippe di testa</p>
 <p>Ribaltata a due</p>	 <p>Ribaltata a uno</p>	 <p>Ribaltata a uno arr. seduto</p>
 <p>Flic-flac smezzato</p>	 <p>Flic-flac unito</p>	 <p>Flic-flac unito arrivo prono</p>
 <p>Ruota senza mani</p>	 <p>Rondata</p>	 <p>Flic-flac smezzato in ginocchio</p>

ELEMENTI INDIVIDUALI "COREOGRAFIA" (Collegamenti) 1°-2°-3° CATEGORIA
 SALTI GINNICI-PIROETTE
NESSUN VALORE



Salto penna + 180°



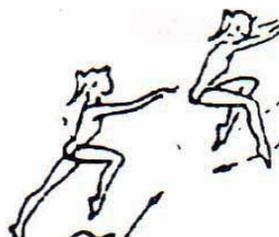
Salto penna + 360°



Salto raccolto



Salto cosacco



Salto del gatto



Salto sforbiciato



Enjambeè



Sissonne



Salto carpio divaricato



Schuschunova



360°

Piroette gb tesa



360°

Piroette gb flessa