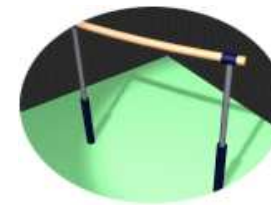
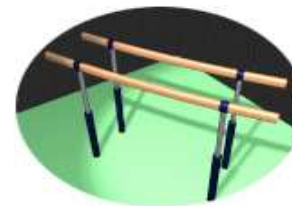
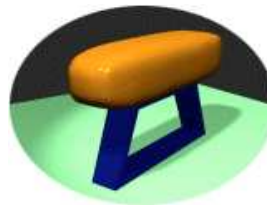
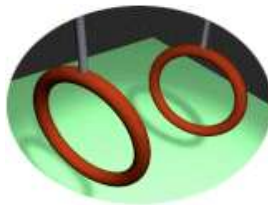
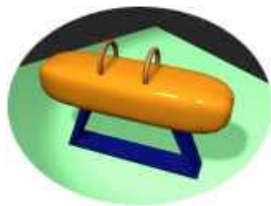
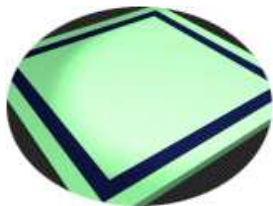


# LE GINNASTICHE



## UISP LE GINNASTICHE GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

Programma Tecnico  
Edizione 2011



Il programma tecnico consta di:

- **5 CATEGORIE** con esercizi obbligatori e liberi costruiti sulla base delle griglie allegate e sulla base delle difficoltà del Codice dei Punteggi Internazionale FIG edizione 2009; la quinta categoria rispetta in toto il Codice dei Punteggi Internazionale per la categoria junior e senior;
- **un programma di specialità agli attrezzi** sulla base delle richieste di 4<sup>a</sup> categoria;
- **una MINIPRIMACATEGORIA** con esercizi semplificati ed a carattere promozionale per ginnasti di età compresa tra i 6 e gli 8 anni da compiere.

Per tutte le Categorie **MINIPRIMA, PRIMA, SECONDA, TERZA, QUARTA e QUINTA** è prevista una classifica generale individuale con le relative suddivisioni in fasce d'età.

Il Campionato per tutte le categorie sopra elencate si svolgerà a livello **PROVINCIALE, REGIONALE e NAZIONALE**. Nel caso in cui nelle Province o nelle Regioni di competenza non venga svolto il campionato, l'accesso alla Fase Nazionale è comunque consentito previa autorizzazione dell'UISP Le Ginnastiche Nazionale.

**N.B. Il Programma Tecnico e i relativi aggiornamenti entrano in vigore dal 1° gennaio 2011**

## PARTECIPAZIONE ALLE GARE – SOSPENSIONE D'ATTIVITA' – RETROCESSIONI

- 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.
- Durante il quadriennio un ginnasta non può retrocedere di Categoria.
- Nel caso di sospensione per un anno sportivo dalle gare, il ginnasta, quando riprende l'attività, deve rientrare nella Categoria dove si era precedentemente iscritto.
- Fanno eccezione a questa regola i Ginnasti che sospendono l'attività per infortunio o motivi di salute. Per questi ginnasti, dietro presentazione di documentazione, può essere richiesta l'autorizzazione a disputare le gare in una Categoria inferiore.

## NORME GENERALI

- I Ginnasti partecipanti alle gare devono essere tesserati all'UISP per l'anno sportivo in corso.
  - Ai Campionati UISP, possono partecipare anche i ginnasti tesserati F.G.I. settore Agonistico o settore di Ginnastica Generale purché in possesso di tessera UISP e nel rispetto delle norme e dei regolamenti stabiliti dall'UISP stesso.
  - 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. (ed. 2009).
  - Sono considerati **AGONISTI** e possono gareggiare nei Campionati Provinciali, Regionali e Nazionali UISP di Ginnastica Artistica Maschile, i ginnasti a partire dagli 8 (otto) anni compiuti, il codice di tesseramento è il **22B**.
  - **Parallelamente al Campionato Agonistico si svolge la rassegna promozionale per ginnasti di età compresa tra i 6 e gli 8 anni (non compiuti)** 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 dell'*UISP Le Ginnastiche* o rimanere nella categoria d'appartenenza fino al termine dell'anno sportivo.
  - **Oltre ai programmi di concorso generale di ogni categoria, è istituito anche un concorso di specialità** a livello nazionale e con classifica unica per attrezzo; partecipano automaticamente al concorso di specialità i ginnasti di quarta categoria, mentre per quelli di quinta categoria l'istruttore è tenuto a presentare la richiesta con la scheda di presentazione dell'esercizio sulla base del programma di 4<sup>a</sup> categoria ossia con bonus di 0,20 per ogni difficoltà presentata oltre al valore della stessa, il Ginnasta di 5<sup>a</sup> categoria che partecipa al concorso di specialità dovrà optare per un massimo di tre attrezzi ed indicarli all'atto dell'iscrizione.
  - Con riferimento alle classifiche dei Campionati Nazionali UISP GAM i primi 3 ginnasti classificati in Prima e Seconda Categoria devono accedere alla Categoria superiore.
  - Il primo ginnasta classificato della Terza Categoria deve accedere alla Categoria superiore.
  - Per livello superiore s'intende la Categoria successiva a quella di appartenenza.

Le categorie di appartenenza dei ginnasti di GAM sono indicate nell'apposita tabella in base all' **anno di nascita**:

- **mini** - dai **6 (sei)** anni compiuti agli **8 (otto)** da compiere
- **ALLIEVI** - dagli **8 (otto)** anni compiuti ai **14 (quattordici)** anni compiuti o da compiersi nell'anno in corso
- **JUNIOR** - dai **15 (quindici)** anni compiuti o da compiersi entro l'anno ai **18 (diciotto)** anni compiuti o da compiersi nell'anno in corso
- **SENIOR** - dai **19 (diciannove)** anni compiuti o da compiersi nell'anno in corso.

| Anno Sportivo   | TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' |      |      |         |         |         |         |    |        |        |        |        |        |        |        |        |    |    |                 |
|-----------------|---------------------------------|------|------|---------|---------|---------|---------|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----|----|-----------------|
| Anno di nascita | 08                              | 07   | 06   | 05      | 04      | 03      | 02      | 01 | 00     | 99     | 98     | 97     | 96     | 95     | 94     | 93     | 92 | 91 | 90 e precedenti |
| 2010            |                                 |      |      |         | mini    |         | ALLIEVI |    |        |        |        | JUNIOR |        |        |        | SENIOR |    |    |                 |
| 2011            |                                 |      |      | mini    |         | ALLIEVI |         |    |        |        | JUNIOR |        |        |        | SENIOR |        |    |    |                 |
| 2012            |                                 |      | mini |         | ALLIEVI |         |         |    |        | JUNIOR |        |        |        | SENIOR |        |        |    |    |                 |
| 2013            |                                 | mini |      | ALLIEVI |         |         |         |    | JUNIOR |        |        |        | SENIOR |        |        |        |    |    |                 |

La prima categoria è riservata ai soli ginnasti di categoria ALLIEVI, le classifiche saranno suddivise in due fasce d'età, 8-10 anni e 11-14 anni come da tabella sottostante:

| Anno Sportivo   | PRIMA CATEGORIA |      |      |                   |                   |                   |                   |                    |                    |                    |                    |    |    |
|-----------------|-----------------|------|------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----|----|
| Anno di nascita | 08              | 07   | 06   | 05                | 04                | 03                | 02                | 01                 | 00                 | 99                 | 98                 | 97 | 96 |
| 2010            |                 |      |      |                   | mini              |                   | I^ fascia ALLIEVI |                    |                    |                    | II^ fascia ALLIEVI |    |    |
| 2011            |                 |      |      | mini              |                   | I^ fascia ALLIEVI |                   |                    |                    | II^ fascia ALLIEVI |                    |    |    |
| 2012            |                 |      | mini |                   | I^ fascia ALLIEVI |                   |                   |                    | II^ fascia ALLIEVI |                    |                    |    |    |
| 2013            |                 | mini |      | I^ fascia ALLIEVI |                   |                   |                   | II^ fascia ALLIEVI |                    |                    |                    |    |    |

La seconda categoria è riservata ai ginnasti di categoria ALLIEVI e per la seconda fascia anche ai ginnasti di categoria JUNIOR, la classifica sarà quindi suddivisa in due fasce d'età, 8-12 anni e 13-18 anni come da tabella sottostante:

| Anno Sportivo   | SECONDA CATEGORIA |                   |                   |                   |    |    |                             |                             |                             |                             |    |    |    |    |
|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----|----|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----|----|----|----|
| Anno di nascita | 05                | 04                | 03                | 02                | 01 | 00 | 99                          | 98                          | 97                          | 96                          | 95 | 94 | 93 | 92 |
| 2010            |                   | mini              |                   | I^ fascia ALLIEVI |    |    |                             |                             |                             | II^ fascia ALLIEVI e JUNIOR |    |    |    |    |
| 2011            | mini              |                   | I^ fascia ALLIEVI |                   |    |    |                             |                             | II^ fascia ALLIEVI e JUNIOR |                             |    |    |    |    |
| 2012            |                   | I^ fascia ALLIEVI |                   |                   |    |    |                             | II^ fascia ALLIEVI e JUNIOR |                             |                             |    |    |    |    |
| 2013            | I^ fascia ALLIEVI |                   |                   |                   |    |    | II^ fascia ALLIEVI e JUNIOR |                             |                             |                             |    |    |    |    |

La terza e la quarta categorie sono riservate ai ginnasti ALLIEVI, JUNIOR e SENIOR, le classifiche sono suddivise in due fasce d'età UNDER 15 (ALLIEVI) ed OVER 15 (JUNIOR e SENIOR) come da tabella sottostante:

| Anno Sportivo   | TERZA e QUARTA CATEGORIA |      |      |         |         |         |         |    |    |    |                 |                 |                 |                 |    |    |    |    |                 |
|-----------------|--------------------------|------|------|---------|---------|---------|---------|----|----|----|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----|----|----|----|-----------------|
| Anno di nascita | 08                       | 07   | 06   | 05      | 04      | 03      | 02      | 01 | 00 | 99 | 98              | 97              | 96              | 95              | 94 | 93 | 92 | 91 | 90 e precedenti |
| 2010            |                          |      |      |         | mini    |         | ALLIEVI |    |    |    |                 |                 |                 | JUNIOR e SENIOR |    |    |    |    |                 |
| 2011            |                          |      |      | mini    |         | ALLIEVI |         |    |    |    |                 |                 | JUNIOR e SENIOR |                 |    |    |    |    |                 |
| 2012            |                          |      | mini |         | ALLIEVI |         |         |    |    |    |                 | JUNIOR e SENIOR |                 |                 |    |    |    |    |                 |
| 2013            |                          | mini |      | ALLIEVI |         |         |         |    |    |    | JUNIOR e SENIOR |                 |                 |                 |    |    |    |    |                 |

La quinta categoria è riservata ai ginnasti di categoria JUNIOR e SENIOR con una classifica separata, i ginnasti allievi ammessi gareggeranno in categoria junior (non è prevista una categoria separata):

| Anno Sportivo   | QUINTA CATEGORIA |        |        |        |        |        |        |        |                 |
|-----------------|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------------|
| Anno di nascita | 98               | 97     | 96     | 95     | 94     | 93     | 92     | 91     | 90 e precedenti |
| 2010            | ALLIEVI          |        |        | JUNIOR |        |        |        | SENIOR |                 |
| 2011            | ALLIEVI          |        | JUNIOR |        |        |        | SENIOR |        |                 |
| 2012            | ALLIEVI          | JUNIOR |        |        |        | SENIOR |        |        |                 |
| 2013            | JUNIOR           |        |        |        | SENIOR |        |        |        |                 |

## REGOLAMENTAZIONE INGRESSO GINNASTI F.G.I. AI CAMPIONATI GAM UISP

I Ginnasti ALLIEVI che partecipano al Campionato di Serie C, sono ammessi al Campionato UISP GAM dalla Seconda Categoria in poi.

I Ginnasti JUNIOR e SENIOR che partecipano al Campionato di Serie B (fase nazionale) e di Specialità FGI (fase interregionale) sono ammessi al Campionato UISP GAM dalla Quarta Categoria in poi.

I Ginnasti ALLIEVI che partecipano al Campionato di Categoria di I° livello F.G.I. sono ammessi al Campionato UISP GAM dalla Terza Categoria in poi. I Ginnasti ALLIEVI che partecipano al Campionato di Categoria di II° e III° livello F.G.I. sono ammessi al Campionato UISP GAM di Quarta Categoria.

I Ginnasti JUNIOR e SENIOR che partecipano al Campionato di Categoria F.G.I. o ai Campionati F.G.I. di Serie A1 e A2 sono ammessi al Campionato UISP GAM di Quinta Categoria.

| MINIPRIMA CATEGORIA Ginnasti di 6 e 7 anni (vedi tab. età) rassegna promozionale - codice di tesseramento 22C                                                                                                                                              |                                           |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                 |                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 ATTREZZI                                                                                                                                                                                                                                                 | CORPO LIBERO                              | PARALLELE                                                                                   | MINI TRAMPOLINO                                                                                                                                                                                        | VOLTEGGIO (cuboide)                                                             | Classifica individuale sui migliori 3 attrezzi, non è prevista una classifica individuale di specialità. |
| non c'è riscaldamento o prova al cambio attrezzo                                                                                                                                                                                                           | Esercizi obbligatori p. 11, p. 12 o p. 13 | Esercizi obbligatori p.11, p. 12 o 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.<br><b>Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.</b> | vedi descrittive allegate                 | vedi descrittive allegate                                                                   | • Staccata valore - p. 11                                                                                                                                                                              | • Framezzo flesso con appoggio dei piedi e spinta sul cuboide valore p. 11      |                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                            |                                           |                                                                                             | • Tuffo capovolta valore o in alternativa verticale caduta a corpo teso valore - p. 12                                                                                                                 | • Staccata sul cuboide valore p. 12.00                                          |                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                            |                                           |                                                                                             | • Salto giro avanti valore - p. 13                                                                                                                                                                     | • Ribaltata sul cuboide valore p. 13.00                                         |                                                                                                          |
| ATTREZZATURA NECESSARIA                                                                                                                                                                                                                                    | Corsia 2x15 m alt. 3.5 cm                 | Parallele anche non omologate che permettano comunque la chiusura degli staggi a 50 - 55 cm | Minitrampolino e tappetone 2 x 5 m alt. 0.50 m (è possibile utilizzare una panchina di metri 2 di lunghezza davanti al minitrampolino in sostituzione della rincorsa), rincorsa minima richiesta m.10. | Cuboide di 0.80 m x 2 m alt. 1.00 in posizione traversa rispetto alla rincorsa. |                                                                                                          |

## INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori:

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 la 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 pratico 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.

| <b>PRIMA CATEGORIA Ginnasti ALLIEVI</b> suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età) <b>gara agonistica - codice di tesseramento 22B</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |                                                                                                                                                 |                                                                                        |                                                                      |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 ATTREZZI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CORPO LIBERO                    | VOLTEGGIO                                                                                                                                       | PARALLELE                                                                              | SBARRA                                                               | MINI TRAMPOLINO                                                                                                                    | <b>Classifica individuale sui migliori 4 attrezzi, non è prevista una classifica individuale di specialità.</b>                                                                             |
| non c'è riscaldamento o prova al cambio attrezzo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Esercizi obbligatori max p.13   | Esercizi obbligatori max p.13.50                                                                                                                | Esercizi obbligatori max p.13                                                          | Esercizi obbligatori max p.13                                        | Esercizi obbligatori max p.13                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |
| Gli esercizi sono obbligatori, esercizi completamente diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0.<br><b>Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'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.</b> | vedi descrittive degli esercizi | <ul style="list-style-type: none"> <li>• frammezzo con stop sulla tavola valore p. 11,50</li> </ul>                                             | vedi descrittive degli esercizi                                                        | vedi descrittive degli esercizi                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• tuffo capovolta o in alternativa verticale caduta a corpo teso valore p. 12.00</li> </ul> | E' possibile eseguire sempre gli esercizi delle categorie inferiori (miniprima) rispettandone i valori di partenza, non è invece possibile eseguire gli esercizi delle categorie superiori. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• staccata sulla tavola valore p. 12.50</li> </ul>                                                       |                                                                                        |                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• flic avanti valore p. 12.50</li> </ul>                                                    |                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ribaltata sulla tavola valore p. 13.50</li> </ul>                                                      |                                                                                        |                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• salto giro avanti p. 13</li> </ul>                                                        |                                                                                                                                                                                             |
| ATTREZZATURA NECESSARIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Corsia 2 x 17 m alt. 3.5cm      | Cuboide alt. 1.00 m o tavola da volteggio alt. 1.10 (possibilità 2 pedane per la 1 <sup>a</sup> fascia ALLIEVI) zona arrivo 2 x 4 m alt. 0.20 m | Parallele anche non omologate che permettano comunque la chiusura degli staggi a 50 cm | Sbarra bassa o staggio delle parallele asimmetriche altezza a 1,65 m | Minitrampolino e tappetone 2 x 5 m alt. 0.50 m (obbligatoria la rincorsa – no panchine) rincorsa minima richiesta 10 metri         | <b>NOTA: al volteggio possono essere eseguiti salti anche delle categorie inferiori</b>                                                                                                     |

### INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori:

Il programma di PRIMA CATEGORIA rappresenta la prima opportunità di gareggiare a livello “agonistico” di un ginnasta. Va sempre sottolineato agli Istruttori che l'obiettivo di questa “competizione” è quello di far fare un'esperienza al ginnasta e non ancora di fare un'attività “spinta”. 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, non necessariamente quello di più alto valore (p.13 o p. 13.50). E' sempre meglio sottolineare la precisione e la pulizia dei movimenti piuttosto che la difficoltà. In questa categoria non possono partecipare ginnasti di categoria junior e/o senior. I programmi non cambiano sostanzialmente dalla miniprima categoria (rassegna promozionale) se non per il fatto che è eseguibile anche la sbarra e che il volteggio ha la doppia possibilità di poter essere eseguito oltre che sul “cuboide” anche sulla tavola. Non è inoltre più utilizzabile come facilitatore la panchina al minitrampolino, è obbligatorio eseguire i salti dalla rincorsa. Tutto questo dovrebbe favorire il passaggio da un'attività più ludica ad un'attività un po' più impegnata.

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 pratico 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.

| <b>SECONDA CATEGORIA Ginnasti ALLIEVI e JUNIOR</b> suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età)<br><b>gara agonistica - codice di tesseramento 22B</b>                                                                                                                                                                                         |                                 |                                                                                                                                                             |                                                                               |                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 ATTREZZI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CORPO LIBERO                    | VOLTEGGIO                                                                                                                                                   | PARALLELE                                                                     | SBARRA                          | MINI TRAMPOLINO                                                                                                            | Classifica individuale sui migliori 4 attrezzi, non è prevista una classifica individuale di specialità.                                                                        |
| riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d'iscritti alla gara                                                                                                                                                                                                                                                                | Esercizi obbligatori max p. 14  | Esercizi obbligatori max p. 14.50                                                                                                                           | Esercizi obbligatori max p. 14                                                | Esercizi obbligatori max p. 14  | Esercizi obbligatori max p. 14.50                                                                                          |                                                                                                                                                                                 |
| <p>Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante.</p> <p>Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.</p> | vedi descrittive degli esercizi | • Ribaltata sulla tavola valore p. 13.50                                                                                                                    | vedi descrittive degli esercizi                                               | vedi descrittive degli esercizi | • salto giro avanti carpio valore p. 13.50                                                                                 | E' possibile eseguire sempre gli esercizi delle categorie inferiori rispettandone i valori di partenza, non è invece possibile eseguire gli esercizi delle categorie superiori. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                 | • Yamascita sulla tavola valore p. 14.00                                                                                                                    |                                                                               |                                 | • salto giro avanti raggruppato con ½ giro valore p. 14.00                                                                 |                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                 | • Ribaltata sulla tavola con ½ giro valore p. 14.00                                                                                                         |                                                                               |                                 | • salto giro avanti carpiato con ½ giro valore p. 14.50                                                                    | Gli esercizi obbligatori eseguiti completamente diversamente da quelli previsti vengono valutati con punti 0 .                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                 | • Yamascita ½ giro sulla tavola valore p. 14.50                                                                                                             |                                                                               |                                 | • salto giro avanti teso valore p. 14.50                                                                                   |                                                                                                                                                                                 |
| ATTREZZATURA NECESSARIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Corsia 2 x 17 m alt. 3.5cm      | Cuboide alt. 1.00 m<br>Tavola da volteggio alt. 1.15 m (possibilità 2 pedane per la 1 <sup>a</sup> fascia ALLIEVI)<br>– zona arrivo 2 x 4 metri alt. 0.20 m | Parallele regolamentari con possibilità di abbassarle ed alzarle a piacimento | Sbarra bassa altezza 1.65 m     | Minitrampolino e tappetone 2 x 5 m alt. 0.50 m (obbligatoria la rincorsa – no panchine) rincorsa minima richiesta 10 metri | <b>NOTA: al volteggio possono essere eseguiti salti anche delle categorie inferiori</b>                                                                                         |

### INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori:

Il programma di SECONDA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria allievi e della categoria junior. Va sempre sottolineato agli Istruttori che l'obiettivo di questa "competizione" è ancora quello di far fare un'esperienza al ginnasta. 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, non necessariamente quello di più alto valore (p.14 o p. 14.50). E' sempre meglio sottolineare la precisione e la pulizia dei movimenti piuttosto che la difficoltà. In questa categoria non possono partecipare ginnasti di categoria senior. Il volteggio deve essere eseguito sulla tavola.

| <b>TERZA CATEGORIA</b> Ginnasti <b>ALLIEVI</b> e <b>JUNIOR/SENIOR</b> suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età)<br><b>gara agonistica - codice di tesseramento 22B</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                               |                                   |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 ATTREZZI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CORPO LIBERO                       | VOLTEGGIO                                                                                                                                                                                      | PARALLELE                                                                     | SBARRA                            | MINI TRAMPOLINO                                                                                             | Il Ginnasta dovrà scegliere il quinto attrezzo tra minitrampolino e fungo, la classifica sarà comunque individuale sui migliori 4 attrezzi.                                                                |
| riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d'iscritti alla gara                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Esercizi obbligatori max. punti 15 | Esercizi obbligatori max punti 15                                                                                                                                                              | Esercizi obbligatori max punti 15                                             | Esercizi obbligatori max punti 15 | Esercizi obbligatori max punti 15                                                                           |                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante.</b><br><b>Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto, l'elemento obbligatorio non può essere sostituito con un elemento di difficoltà superiore.</b> Gli esercizi obbligatori eseguiti completamente diversamente da quelli previsti vengono valutati con punti 0. | Vedi descrittive degli esercizi    | Rondata sulla tavola<br>valore p.14.00                                                                                                                                                         | Vedi descrittive degli esercizi                                               | Vedi descrittive degli esercizi   | <ul style="list-style-type: none"> <li>salto giro avanti raggruppato con ½ giro valore p. 14.00</li> </ul>  | <b>FUNGO esercizio p. 14</b><br>Eseguire 9 mulinelli al fungo ed uscita in tedesco (Valore per singolo mulinello p. 0.30 uscita 0.60)                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                    | Yamascita con ½ avv. (180°) valore p.14.50                                                                                                                                                     |                                                                               |                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>salto giro avanti teso valore p. 14.50</li> </ul>                    |                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                    | Rondata in pedana e flic-flac sulla tavola con arrivo in piedi p. 15.00                                                                                                                        |                                                                               |                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>salto giro avanti teso con un avvitamento valore p. 15.00</li> </ul> | <b>FUNGO esercizio p. 15</b><br>Eseguire almeno 9 mulinelli al fungo con una controrotazione completa ed uscita in tedesco (Valore per singolo mulinello p. 0.30, controrotazione p. 1.00, uscita p. 0.60) |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                    | Ribaltata avvitamento 360° valore p.15.00                                                                                                                                                      |                                                                               |                                   | <b>FUNGO</b><br>vedi descrittive degli esercizi a dx                                                        |                                                                                                                                                                                                            |
| ATTREZZATURA NECESSARIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Corsia 2 x 17 m<br>alt. 3.5cm      | tavola da volteggio<br>alt. 1,25 m<br><b>Non vi è l'uso del cuboide</b> – zona arrivo 2 x 4 metri<br>alt. 0.20 m<br><b>NOTA: possono essere eseguiti salti anche delle categorie inferiori</b> | Parallele regolamentari con possibilità di abbassarle ed alzarle a piacimento | Sbarra bassa<br>altezza da 1.65 m | Minitrampolino e tappetone 2 x 6 m<br>alt. 0.50 m                                                           | E' possibile eseguire sempre gli esercizi delle categorie inferiori rispettandone i valori di partenza, non è invece possibile eseguire gli esercizi delle categorie superiori.                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                               |                                   | Fungo                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                            |

### INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori:

Il programma di TERZA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria allievi, della categoria junior e senior. 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, non necessariamente quello di più alto valore (p.15). E' possibile scegliere di eseguire come attrezzo opzionale anche il fungo, ma in questo caso andrà eliminato il trampolino. In questa categoria vengono inseriti i ginnasti che svolgono attività di alta specializzazione nella categoria allievi I<sup>a</sup> fascia.

| <b>QUARTA CATEGORIA</b> Ginnasti <b>ALLIEVI</b> e <b>JUNIOR/SENIOR</b> suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età)<br>gara <b>agonistica</b> - codice di tesseramento <b>22B</b>                                                                                                                         |                                                               |                                                  |                                                     |                                               |                                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 ATTREZZI                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CORPO LIBERO                                                  | CAVALLO<br>CON<br>MANIGLIE                       | ANELLI                                              | VOLTEGGIO                                     | PARALLELE                                        | SBARRA                                           | Classifica individuale sui<br>migliori 5 attrezzi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| riscaldamento o prova al cambio<br>attrezzo in base al numero<br>d'iscritti alla gara                                                                                                                                                                                                                     | Esercizi CSIT liberi                                          | Esercizi CSIT<br>liberi                          | Esercizi<br>CSIT liberi                             | Esercizi CSIT<br>liberi                       | Esercizi CSIT<br>liberi                          | Esercizi CSIT<br>liberi                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Nella 4 <sup>a</sup> categoria ogni ginnasta<br>ha la facoltà di comporre un<br>esercizio con i movimenti della<br>griglia CSIT, il punteggio finale<br>verrà determinato da:<br>D = valore degli elementi e delle<br>esigenze<br>E = punti 10,00 meno falli di<br>esecuzione<br>D + E = punteggio finale | vedi griglia/valori<br>degli elementi CSIT                    | vedi<br>griglia/valori<br>degli elementi<br>CSIT | vedi<br>griglia/valori<br>degli<br>elementi<br>CSIT | vedi griglia/valori<br>degli elementi<br>CSIT | vedi<br>griglia/valori<br>degli elementi<br>CSIT | vedi<br>griglia/valori<br>degli elementi<br>CSIT | <b>Gli esercizi da griglia<br/>devono essere composti<br/>da 10 elementi della<br/>griglia compresi l'uscita.<br/>Le difficoltà del Codice<br/>Internazionale dei<br/>Punteggi 2009 valgono di<br/>norma 0.20 p. in più<br/>ciascuna. Sono infatti<br/>inserite le difficoltà CSIT<br/>1 e CSIT 2 del valore<br/>rispettivamente di 0.10 e<br/>0.20 p.. Vedi programma<br/>CSIT.</b> |
| ATTREZZATURA<br>NECESSARIA                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pedana facilitante e<br>corsia 2 x 17 m o<br>pedana 12 x 12 m | Cavallo con<br>maniglie<br>regolamentare         | Anelli<br>regolamentari                             | Tavola da<br>volteggio<br>alt. 1,35 m         | Parallele<br>regolamentari                       | Sbarra alta<br>regolamentare                     | <b>Difficoltà degli elementi:<br/>il programma prevede<br/>esercizi liberi, non è<br/>possibile eseguire gli<br/>esercizi obbligatori. Nel<br/>caso avvenisse gli stessi<br/>saranno valutati<br/>seguendo le indicazioni<br/>del programma CSIT.</b>                                                                                                                                |

### INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori:

Il programma di QUARTA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria allievi, della categoria junior e senior. Gli esercizi proposti a programma prevedono la composizione libera seguendo le indicazioni del Codice CSIT. In questa categoria vengono inseriti i ginnasti che svolgono attività di alta specializzazione FGI nella categoria allievi II<sup>a</sup> e III<sup>a</sup> fascia, nonché quelli che in FGI svolgono i Campionati di Specialità e la Serie B (fase Nazionale). Non vi sono più attrezzi quali il trampolino o il fungo ma la classifica si determina sommando i 5 migliori esercizi ed escludendo quindi quello di più basso valore. Da questa categoria vengono selezionati i Ginnasti che nell'eventualità parteciperanno in rappresentanza dell'UISP Le Ginnastiche ai Campionati CSIT Internazionali. Il programma di quarta categoria è anche quello del concorso di specialità. I Ginnasta di quarta categoria partecipano automaticamente anche al concorso di specialità.

| <b>QUINTA CATEGORIA</b> Ginnasti <b>JUNIOR</b> e <b>SENIOR</b> suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età)<br>gara <b>agonistica</b> - codice di tesseramento <b>22B</b>                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 ATTREZZI                                                                                                                                                                                                                                                    | CORPO LIBERO                                                                                                                           | CAVALLO<br>CON<br>MANIGLIE                                                                                                                                | ANELLI                                                                                                                                      | VOLTEGGIO                                                                                                                                        | PARALLELE                                                                                                                                        | SBARRA                                                                                                                                           | Classifica individuale sui<br>migliori 5 attrezzi                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                               | Esercizi liberi                                                                                                                        | Esercizi liberi                                                                                                                                           | Esercizi liberi                                                                                                                             | Esercizi liberi                                                                                                                                  | Esercizi liberi                                                                                                                                  | Esercizi liberi                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Esercizi con codice dei<br>punteggi internazionale junior e<br>senior. Il punteggio finale verrà<br>determinato da:<br>D = valore degli elementi ed<br>esigenze specifiche<br>E = p. 10 presentazione<br>D + E = punteggio finale meno<br>falli di esecuzione | Junior (7 elementi<br>+ uscita ed EGE<br>agevolata uscita)<br>Senior (9 elementi<br>+ uscita + EGE)<br><br>Codice dei<br>Punteggi 2009 | Junior<br>(7 elementi +<br>uscita ed<br>EGE<br>agevolata<br>uscita)<br><br>Senior (9<br>elementi +<br>uscita + EGE)<br><br>Codice dei<br>Punteggi<br>2009 | Junior<br>(7 el. + uscita ed<br>EGE agevolata<br>uscita)<br><br>Senior<br>(9 elementi +<br>uscita + EGE)<br><br>Codice dei<br>Punteggi 2009 | Junior<br>(7 elementi +<br>uscita ed EGE<br>agevolata uscita)<br><br>Senior<br>(9 elementi +<br>uscita + EGE)<br><br>Codice dei<br>Punteggi 2009 | Junior<br>(7 elementi +<br>uscita ed EGE<br>agevolata uscita)<br><br>Senior<br>(9 elementi +<br>uscita + EGE)<br><br>Codice dei<br>Punteggi 2009 | Junior<br>(7 elementi +<br>uscita ed EGE<br>agevolata uscita)<br><br>Senior<br>(9 elementi +<br>uscita + EGE)<br><br>Codice dei<br>Punteggi 2009 | <b>Gli esercizi seguono le<br/>penalità del Codice<br/>Internazionale dei<br/>Punteggi 2009.</b>                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                  | La classifica è divisa in<br>Junior e Senior e<br>rispettano le rispettive<br>prescrizioni ed esigenze.<br>In via eccezionali<br>possono essere ammessi<br>ginnasti allievi che<br>gareggeranno con il<br>programma junior nella<br>stessa categoria |
| ATTREZZATURA<br>NECESSARIA                                                                                                                                                                                                                                    | Pedana facilitante e<br>corsia 2 x 17 m o<br>pedana 12 x 12 m                                                                          | Cavallo con<br>maniglie<br>regolamentare                                                                                                                  | Anelli<br>regolamentari                                                                                                                     | Tavola da<br>volteggio<br>alt. 1,35 m                                                                                                            | Parallele<br>regolamentari                                                                                                                       | Sbarra alta<br>regolamentare                                                                                                                     | <b>Detrazioni e penalità<br/>vedi note allegate.</b>                                                                                                                                                                                                 |

### INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori:

Il programma di QUINTA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria junior e della categoria senior. Gli esercizi proposti a programma prevedono la composizione libera seguendo le indicazioni del Codice Internazionale dei punteggi F.I.G. ed. 2009 e successive modificazioni. In questa categoria vengono inseriti i ginnasti che svolgono attività di alta specializzazione FGI nella categoria junior e senior. La classifica si determina sommando i 5 migliori esercizi ed escludendo quindi quello di più basso valore. Anche da questa categoria vengono selezionati i Ginnasti che nell'eventualità parteciperanno in rappresentanza dell'UISP Le Ginnastiche ai Campionati CSIT Internazionali. Il Ginnasta di QUINTA CATEGORIA che volesse concorrere anche nella specialità è tenuto a farne richiesta con l'iscrizione alla gara e deve optare per un massimo di 3 attrezzi (scelti all'atto dell'iscrizione). Il TECNICO del GINNASTA dovrà presentare ai giudici anche la scheda dell'esercizio di quinta categoria adeguato al programma di quarta ossia con il valore del punteggio di partenza ricalcolato sulla base del Codice e programma CSIT.

## NOTE di CARATTERE GENERALE

### Esercizi da Codice CSIT ed. 2009

#### QUARTA CATEGORIA

- Per il campionato di **QUARTA CATEGORIA** viene seguito il Programma CSIT, ogni ginnasta ha la facoltà di comporre un esercizio ad ogni attrezzo con tutti i movimenti del codice internazionale dei punteggi oltre alle difficoltà CSIT aggiunte; le stesse avranno i valori da tabella sottostante:

| Difficoltà                                           | CSIT 1 | CSIT 2 | A    | B    | C    | D    | E    | F    | G    |
|------------------------------------------------------|--------|--------|------|------|------|------|------|------|------|
| <b>Valore Codice dei Punteggi FIG Internazionale</b> | -      | -      | 0.10 | 0.20 | 0.30 | 0.40 | 0.50 | 0.60 | 0.70 |
| <b>Valore CSIT</b>                                   | 0.10   | 0.20   | 0.30 | 0.40 | 0.50 | 0.60 | 0.70 | 0.80 | 0.90 |

Il valore dell'esercizio sarà determinato dal valore delle difficoltà sommato al valore delle esigenze specifiche all'attrezzo soddisfatte; il punteggio finale verrà determinato da:

D = valore degli elementi + valore delle esigenze compresa quella relativa all'uscita

E = punti 10,00 meno falli di esecuzione

D + E = punteggio finale

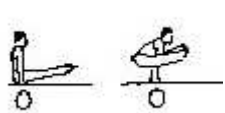
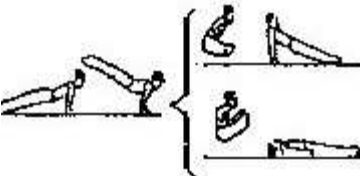
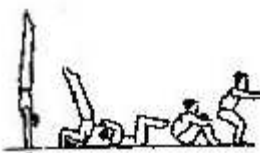
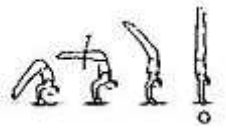
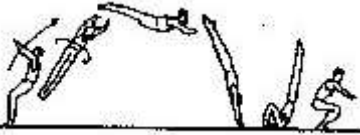
Vengono rispettate le esigenze del codice internazionale dei punteggi tranne che per l'uscita dove viene assegnata l'esigenza ridotta (0.30) nel caso la difficoltà sia di valore almeno "A" e completa (0.50) nel caso la difficoltà sia almeno di valore "B".

Nel caso un esercizio non sia composto da dieci elementi (9 + l'uscita) la nota E dovrà subire le variazioni come da tabella sottostante:

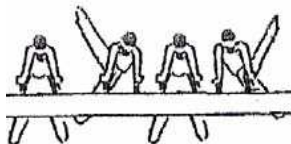
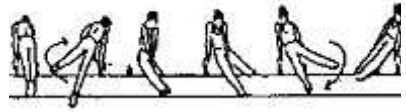
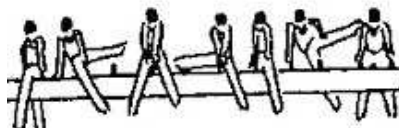
| n° di elementi<br>(compresa l'uscita) | Da 8 a 10<br>elementi | 7 elementi  | 6 elementi  | 5 elementi  | 4 elementi  | 3 elementi  | 2 elementi  | 1 elemento  |
|---------------------------------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Nota E<br/>di partenza</b>         | <b>10.00</b>          | <b>8.80</b> | <b>7.60</b> | <b>6.40</b> | <b>5.20</b> | <b>4.00</b> | <b>2.80</b> | <b>1.60</b> |

Nella tabella allegata vi sono descritte le difficoltà CSIT 1 e 2 suddivise per attrezzo e gruppo strutturale (E.G.E.).

## Corpo Libero:

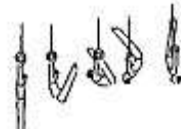
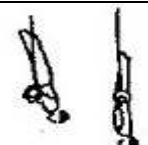
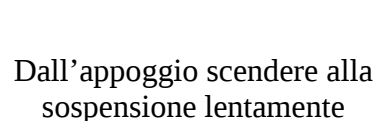
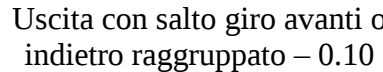
| E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi non acrobatici - CSIT 1 - valore 0.10               |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |     |      |    | Giro perno di 180° / 360° su un piede o giro saltato di 180° / 360°                 |  |
| Candela sul capo e varianti                                                         | Squadra a gambe unite o divaricate                                                   | Schiacciata a gambe divaricate                                                        | Passaggio saltato a gambe div. da corpo proteso dietro ad avanti e varianti           |                                                                                     | Passaggio per la verticale e capovolta avanti.                                      |
|    |     |     | Capovolta “tuffata” ossia con fase di volo (non occorre il corpo teso)                |                                                                                     |                                                                                     |
| Premulinello                                                                        | Staccata a gambe unite o divaricate con arrivo in stazione eretta                    | Einjambé                                                                              |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |
| E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi non acrobatici - CSIT 2 - valore 0.20               |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |
|    |     |     |    |  |  |
| Salita alla verticale con corpo squadrato e braccia piegate                         | Giro perno su un piede o giro saltato di 540° / 720°                                 | Healey - arrivo corpo proteso avanti                                                  | Salire alla verticale basculando con braccia piegate e corpo teso                     | Controverticale a braccia piegate                                                   | Capovolta dalla verticale bloccando la squadra a gambe unite 2 sec.                 |
| E.G.E. 4° - Gruppo IV – parti acrobatiche laterali- CSIT 2 - valore 0.20            |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |
|  |  |  |  |                                                                                     |                                                                                     |
| ½ giro e tuffo capovolta                                                            | Ruota                                                                                | Rondata                                                                               | Ruota con ¼ di giro ext. – (preparazione kasamatsu)                                   |                                                                                     |                                                                                     |

## Cavallo con Maniglie:

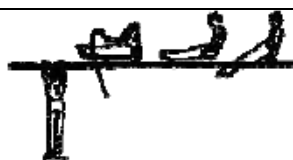
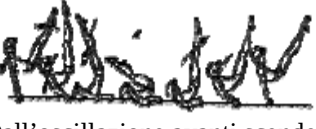
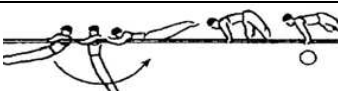
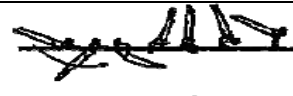
| E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi pendolari - CSIT 1 - valore 0.10                                                                                                    |                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <br>Oscillazione frontale                                                          | <br>Oscillazione dorsale                   | <br>Entrata semplice                                            | <br>Dall'appoggio dorsale uscire con una gamba |  |
| E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi pendolari - CSIT 2 - valore 0.20                                                                                                    |                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |  |
| <br>Svizzero semplice ritornato all'appoggio frontale                              | <br>Tutte le preforbici avanti ed indietro | <br>Entrata, oscillazione tra le maniglie ed uscita della gamba |                                                                                                                                   |  |
| E.G.E. 2° - Gruppo II – mulinelli a gambe unite o divaricate con o senza pivots o in verticale - CSIT 2 - valore 0.20                                               |                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |  |
| ½ mulinello con uscita della gamba esterna                                                                                                                          |                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |  |
| E.G.E. 3° - Gruppo III– mulinelli a gambe unite o divaricate con o senza pivots o in verticale - CSIT 1 - valore 0.10                                               |                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |  |
| <br>Trasporto pendolare da groppa a maniglia e viceversa o da maniglia a maniglia |                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |  |
| E.G.E. 4° - Gruppo IV– passaggi dorsali e frontali, flops ed elementi combinati - CSIT 1 - valore 0.10                                                              |                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |  |
| <br>Entrata con passaggio frontale con 180° all'appoggio trasversale             |                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |  |

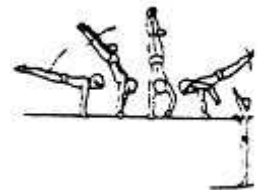
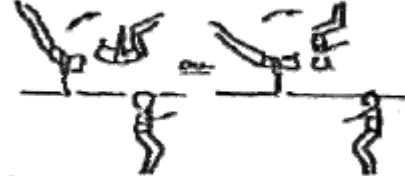
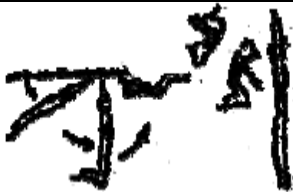
| E.G.E. 5° - Gruppo V- uscite - CSIT 1 e 2 - valore 0.10 / 0.20                    |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| Uscita semplice dall'oscillazione tra le maniglie - 0.10                          | Uscita da ½ mulinello sulle maniglia e/o con trasporto - 0.10                     | Uscita da una preformice frontale - 0.10                                           | Uscita da uno storkj inverso seguito da un tedesco - 0.20                           |

## Anelli:

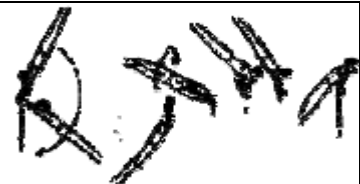
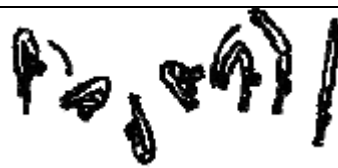
| E.G.E. 1° - Gruppo I – kippe ed elementi di slancio comprese le squadre - CSIT 1 e 2 - valore 0.10 / 0.20      |                                                                                         |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                               |        |   |   |   |
| Salire alla candela rovesciata con corpo squadrato - 0.10                                                      | Presenza di slancio ed oscillazione dietro ed avanti - 0.10                             | Dall'appoggio scendere alla sospensione rovesciata indietro - 0.10                   | Dall'appoggio rovesciato lanciarsi frontalmente in sospensione avanti - 0.20         | Dall'appoggio rovesciato lanciarsi dorsalmente in sospensione indietro - 0.20        |
| E.G.E. 4° - Gruppo IV – elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2'' - CSIT 1 e 2 - valore 0.10 / 0.20 |                                                                                         |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                      |
|                              |       |  |  |  |
| Dall'appoggio scendere in avanti alla sospensione rovesciata - 0.10                                            | Appoggio ritto 2'' - 0.10                                                               | Squadra rovesciata avanti con braccia piegate 2'' - 0.20                             | Salire in presa carpea all'appoggio ritto - 0.20                                     | Dall'appoggio scendere alla sospensione lentamente passando per la croce - 0.20      |
| E.G.E. 5° - Gruppo V – uscite - CSIT 1 e 2 - valore 0.10 / 0.20                                                |                                                                                         |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                      |
|                             |      |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                      |
| Uscita con salto giro avanti o indietro raggruppato - 0.10                                                     | Voltabraccia dorso e di seguito passando per la posizione carpiata uscita avanti - 0.20 |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                      |

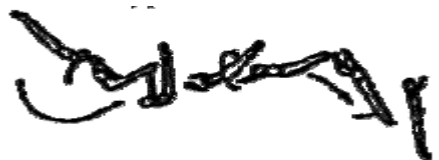
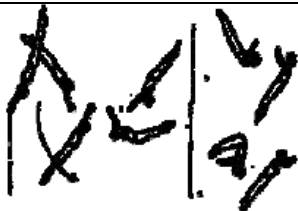
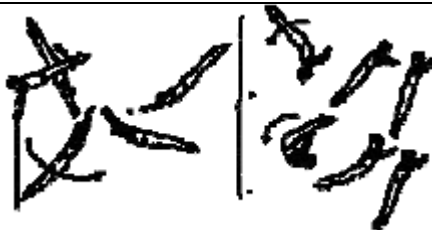
## Parallele:

| E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi - CSIT 1 - valore 0.10 |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |    |    |                                                                                       |                                                                                       |
| Dall'oscillazione dorsale "roulet dorsale e scendere in sosp. brachiale                           | Dall'appoggio passare una gamba lat. sollevando la mano corrisp.                    | Da terra passaggio frontale o dorsale all'appoggio                                    |                                                                                       |                                                                                       |
| E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi - CSIT 2 - valore 0.20 |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|                  |    |    |    |    |
| Dietrofront all'orizzontale all'appoggio o alla sospensione brachiale                             | Salto indietro all'appoggio o alla sospensione brachiale                            | Dietrofront dorsale alla sospensione brachiale                                        | Dalla verticale, caduta avanti in presa brachiale                                     | Dall'oscillazione avanti scendere dietro all'appoggio brach. e kipe brach.            |
|                                                                                                   |    |    |    |    |
|                                                                                                   | Oscillazione avanti ed indietro e viceversa                                         | Orizzontale divaricato 2''                                                            | Salita alla verticale braccia piegate e corpo squadrato                               | ½ mulinello all'appoggio all'estremità degli staggi                                   |
| E.G.E. 2° - Gruppo II – elementi dalla sospensione brachiale - CSIT 1 e 2 - valore 0.10 / 0.20    |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|                |  |  |  |  |
| Oscillazione brachiale avanti ed indietro o viceversa – 0.10                                      | "Roulet" dorsale sulle spalle alla sosp. brac. – 0.20                               | Slanciappoggio all'orizzontale div. 2'' - 0.20                                        | Slanciappoggio dietro a 45° - 0.20                                                    | "Roulet" frontale all'appoggio o alla sospensione brach. – 0.20                       |

| E.G.E. 3° - Gruppo III – elementi di slancio in sospensione su uno o su due staggi - CSIT 1 - valore 0.10 |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |    |   |                |                                                                                     |
| Oscillazione in sospensione<br>avanti e dietro                                                            | Kippe breve alla sospensione<br>brachiale                                           | Kippe lunga alla sospensione<br>brachiale                                            | Lanciarsi in sospensione rovesciata dorsale per arrivare<br>all'appoggio o all'appoggio brachiale |                                                                                     |
| E.G.E. 3° - Gruppo III – elementi di slancio in sospensione su uno o su due staggi - CSIT 2 - valore 0.20 |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                     |
|                          |    |   |                |  |
| Kippe breve                                                                                               | Kippe inversa dorsale all'appoggio<br>brachiale                                     | Moy alla sospensione brachiale                                                       | Kippe lunga interrotta<br>quasi all'appoggio e<br>scendere in sospensione<br>dietro               | Da terra impennata alla<br>sospensione brac.                                        |
|                          |    |                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                     |
| Kippe lunga all'appoggio su uno<br>staggio                                                                | Kippe lunga su uno staggio con<br>infilata e salto di mani                          |                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                     |
| E.G.E. 5° - Gruppo V – uscite - CSIT 1 e 2 - valore 0.10 / 0.20                                           |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                     |
|                        |  |  |              |                                                                                     |
| Uscita laterale a 45° - 0.10                                                                              | Tutte le uscite alla verticale con ½<br>giro - 0.20                                 | Salto giro avanti o indietro raggruppato<br>-0.20                                    | Salto giro indietro<br>raggruppato dalla<br>sospensione su una<br>estremità - 0.20                |                                                                                     |

## Sbarra:

| E.G.E. 1° - Gruppo I – Slanci in posizione distesa con e senza rotazioni - CSIT 1 e 2 - valore 0.10 / 0.20                                                |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Oscillazione in sospensione avanti e indietro e viceversa – 0.10</p> |  <p>Oscillazione avanti con ½ in presa mista o con cambio di due mani – 0.10</p> |                                                                                                                                            |  <p>Oscillazione frontale con presa incrociata e con ½ giro andare in “slanciappoggio” – 0.20</p> |                                                                                                                              |
| E.G.E. 2° - Gruppo II – elementi con fase di volo - CSIT 2 - valore 0.20                                                                                  |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
|  <p>Kippe infilata e salto di mani divaricando le gambe - 0.20</p>       |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| E.G.E. 3° - Gruppo III – elementi eseguiti vicino alla sbarra - CSIT 1 - valore 0.10                                                                      |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
|  <p>Capovolta (presa addominale) all'appoggio</p>                       |  <p>Dall'appoggio ½ capovolta indietro per lanciarsi in sospensione dorsale</p>  |  <p>Dall'appoggio scendere in sospensione – (fucs)</p> |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| E.G.E. 3° - Gruppo III – elementi eseguiti vicino alla sbarra - CSIT 2 - valore 0.20                                                                      |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
|  <p>Giro addominale avanti - ochetta</p>                               |  <p>Giro addominale indietro all'orizzontale</p>                                |  <p>Oscillazione e slanciappoggio all'orizzontale</p> |  <p>Tempo di slanciappoggio-corbette ed infilata o piantata o stalder</p>                       |  <p>Piantata dorsale alla verticale</p> |

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>½ Stalder alla sospensione</p>                                                                    |  <p>½ Stalder alla sospensione<br/>con ½ giro</p>                                       |  <p>Capovolta all'appoggio<br/>dall'oscillazione</p>  |  <p>Capovolta indietro staccata con<br/>½ giro alla sospensione</p> |  <p>Piantata frontale alla verticale</p> |
| <b>E.G.E. 4° - Gruppo IV – elementi con impugnature cubitale e in sospensione dorsale - CSIT 2 - valore 0.20</b>                                                                      |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |                                                                                                                            |
|  <p>dalla granvolta dorsale in presa cubitale salto di<br/>mani alla presa dorsale a 45° (petto)</p> |  <p>Dalla verticale cadere<br/>dorsalmente e salto di mani alla<br/>presa cubitale</p> |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |                                                                                                                            |
| <b>E.G.E. 5° - Gruppo V – uscite - CSIT 1 e 2 - valore 0.10 / 0.20</b>                                                                                                                |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |                                                                                                                            |
|  <p>Tutte le uscite dal “guizzo” anche con ½ giro -<br/>0.10</p>                                     |  <p>Tutti i salti carpiati o tesi<br/>indietro – 0.20</p>                             |  <p>Tutti i salti carpiati o tesi avanti – 0.20</p> |                                                                                                                                                       |                                                                                                                            |

## ESERCIZI da Codice dei Punteggi ed. 2009 (e successive modificazioni)

### QUINTA CATEGORIA

- Per il campionato di **QUINTA CATEGORIA** ogni ginnasta ha la facoltà di comporre un esercizio libero ad ogni attrezzo rispettando le seguenti disposizioni:

#### Composizione e valutazione esercizio libero per JUNIOR (ed eventualmente ALLIEVO)

L'esercizio prevede:

##### COMPOSIZIONE:

nota D • max. 7 difficoltà + uscita (totale di 8 elementi) + 0,50 p. per ogni E.G.E. soddisfatta con un max. di 4 (p. 2,00) –  
(Esigenza Gruppo Elementi)

L'E.G.E. uscita viene assegnata ridotta (0.30) se la difficoltà è almeno "B", completa (0.50) se la difficoltà è almeno "C".

##### ESECUZIONE:

nota E • presentazione p. 10,00

**Totale punteggio di partenza = D+E**

#### Composizione e valutazione esercizio libero per SENIOR

L'esercizio prevede:

##### COMPOSIZIONE:

nota D • max. 9 difficoltà + uscita (totale di 10 elementi) + 0,50 p. per ogni E.G.E. soddisfatta con un max. di 4 (p. 2,00) –  
(Esigenza Gruppo Elementi)

L'E.G.E. uscita viene assegnata ridotta (0.30) se la difficoltà è almeno "C", completa (0.50) se la difficoltà è almeno "D".

##### ESECUZIONE:

nota E • presentazione p. 10,00

**Totale punteggio di partenza = D+E**

In entrambe le categorie (Junior e Senior) nella composizione e valutazione dell'esercizio non possono essere ripetuti elementi (o elementi con lo stesso numero d'identificazione). Le ripetizioni non entrano nel computo delle difficoltà dell'esercizio ma sono in ogni caso valutate dalla giuria per l'esecuzione.

Le esigenze specifiche, previste per ogni attrezzo dal C.d.P., devono essere considerate ai fini della valutazione; ogni esercizio deve rispettare per intero le esigenze e le normative complete del codice internazionale FIG ed. 2009 e successive modificazioni distinte in junior e senior.

**Nel caso un esercizio non sia composto da dieci elementi (9 + l'uscita) od 8 elementi (7 + l'uscita) nel caso della categoria junior, la nota E dovrà subire le variazioni come da tabella sottostante:**

| <b>n° di elementi<br/>(compresa l'uscita)</b> | <b>Da 7 a 10 elementi</b> | <b>6 elementi</b> | <b>5 elementi</b> | <b>Da 1 a 4 elementi</b> | <b>0 elementi</b> |
|-----------------------------------------------|---------------------------|-------------------|-------------------|--------------------------|-------------------|
| <b>Nota E<br/>di partenza</b>                 | <b>10.00</b>              | <b>6.00</b>       | <b>5.00</b>       | <b>2.00</b>              | <b>0.00</b>       |

# ESERCIZI OBBLIGATORI

## CORPO LIBERO **punti 11,00**

### descrizione

**1** Supinando le mani, circondando le braccia per dietro e piegando le gambe, posare le mani al suolo per effettuare **una capovolta in** per arrivare in posizione seduta braccia in alto.

**2** Sbilanciando il corpo indietro, **rotolare sul dorso** alla verticale, spalle appoggiate al suolo (**candela 2''**). Abbassare le gambe e **rotolare in avanti** per arrivare alla posizione di massima raccolta.

**3** Di seguito compiere un salto in alto sul posto con **1/2 giro** intorno all'asse longitudinale, braccia in alto. Prendere contatto col suolo piegando le gambe e, sbilanciando il corpo avanti, posare le mani al suolo ed arrivare in **posizione di massima raccolta**.

**3** Stendere il **corpo dietro** e, in perno sul braccio sn, **compiere 1/2 giro a dx**, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti. Sollevare le braccia in alto ed effettuare una **schacciata avanti a gambe unite 2''**.

**4** Di seguito, rotolando indietro indietro, **eseguire una capovolta indietro**, per arrivare in posizione di massima accosciata.

**5** Portandosi in posizione eretta, con **due o tre passi di rincorsa eseguire una capovolta tuffata avanti** e di seguito un **salto in alto sul posto** ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.

In prima.

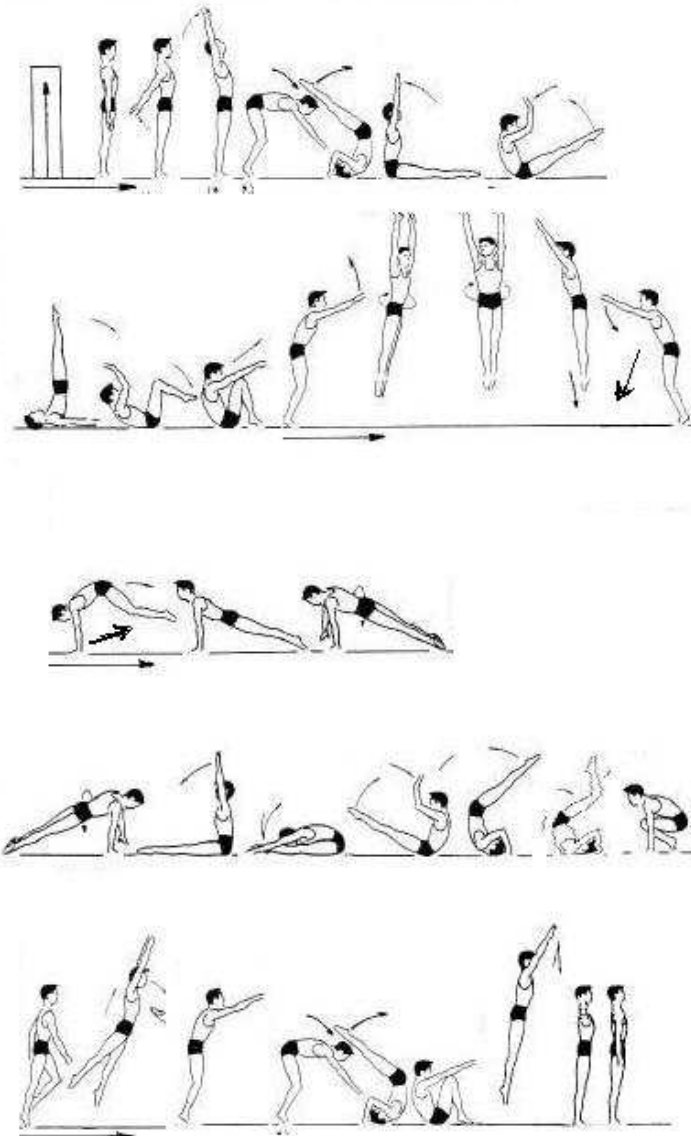
### Note per la giuria:

#### valore elementi

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| 1^ Capovolta avanti             | 0.50 |
| Candela 2''                     | 0.50 |
| Salto 1/2 giro                  | 0.50 |
| Corpo proteso dietro e 1/2 giro | 0.50 |
| Schiacciata g.u.                | 0.50 |
| Capovolta indietro              | 0.70 |
| Rincorsa capovolta tuffata      | 0.70 |
| Salto in alto sul posto         | 0.30 |

#### indicazione penalità

|                                                                          |                        |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| falli d'esecuzione e tenuta                                              |                        |
| piccolo 0.10- medio 0.30- grande 0.50                                    |                        |
| mancanza di continuità                                                   | ogni volta 0.30        |
| errori di composizione e/o interpretazione                               | ogni volta 0.30        |
| mancanza di distensione delle gambe nelle capovolte                      | ogni volta sino a 0.30 |
| mancanza di tenuta e/o allineamento nel 1/2 giro a terra e nella candela | ogni volta 0.30        |
| posizione non mantenuta 2''                                              | ogni volta 0.30        |



## CORPO LIBERO punti 12.00

### descrizione

1 Elevare la gamba dx in avanti-alto, portarele braccia in alto e, posando il piede dx al suolo, eseguire **una ruota**; di seguito circonducendo le braccia per dietro cadere avanti a corpo teso, gamba sx sollevata e braccia in semipiegamento a terra. Distendendo le braccia, in perno sul braccio sn, **compiere 1/2 giro a dx**, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti. Sollevare le braccia in alto ed effettuare una **schacciata avanti a gambe unite 2''** seguita da una **schacciata a gambe divaricate 2''**.

2 Sbilanciando il corpo indietro, eseguire una **capovolta indietro** per arrivare in **posizione di massima raccolta**.

3 Stendere il **corpo dietro** e, in perno sul braccio sn, **compiere 1/2 giro a dx**, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti. Sollevare le braccia in alto e, sbilanciando il corpo indietro, **rotolare sul dorso** alla verticale, spalle appoggiate al suolo (**candela 2''**)

Abbassare le gambe e **rotolare in avanti** per arrivare alla posizione di massima raccolta. Di seguito **eseguire un salto in alto sul posto** con 1/2 giro ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori.

4 Con **due o tre passi di rincorsa** eseguire una **capovolta tuffata avanti** e di seguito un **salto in alto sul posto** ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.

In prima.

### Note per la giuria:

#### valore elementi

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| Ruota                         | 0.70 |
| Caduta avanti e ½ giro        | 0.50 |
| Schiacciata g.u.              | 0.50 |
| Schiacciata g. div.           | 0.50 |
| Capovolta indietro            | 0.60 |
| Corpo proteso dietro e ½ giro | 0.30 |
| Candela 2''                   | 0.50 |
| Rullata avanti                | 0.30 |
| Rincorsa tuffo cap.           | 0.60 |
| Salto in alto sul posto       | 0.30 |

#### indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta  
piccolo 0.10- medio 0.30- grande 0.50  
mancanza di continuità

ogni volta 0.30

errori di composizione e/o  
interpretazione ogni volta 0.30

mancanza di distensione delle  
gambe nelle capovolte

ogni volta sino a 0.30

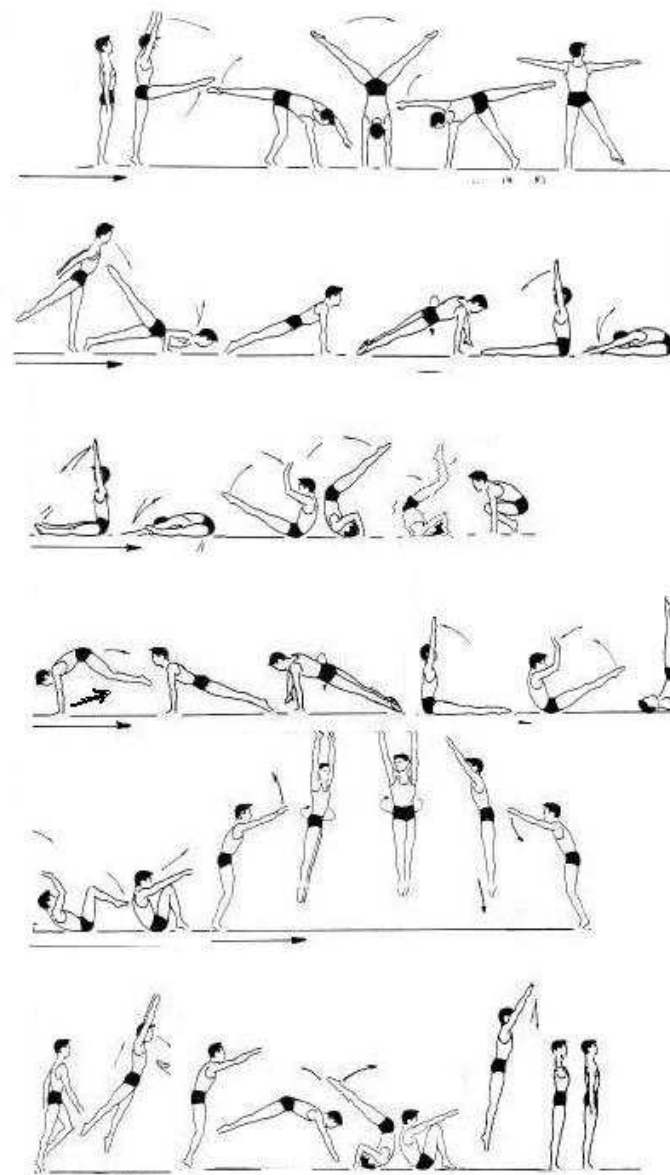
appoggio delle ginocchia nella  
capovolta indietro 0.30

mancanza di tenuta e/o  
allineamento nel ½ giro a terra  
e nella candela

ogni volta 0.30

posizione non mantenuta 2''

ogni volta 0.30



## CORPO LIBERO **punti 13,00**

### descrizione

1 Sollevando i talloni, elevare la gamba dx in avanti-alto, portarele braccia in alto e, posando il piede dx al suolo, eseguire **una verticale (passaggio) capovolta**, di seguito, rizzando energicamente le gambe, compiere un **salto in alto sul posto con una rotazione di 360°** intorno all'asse longitudinale ed arrivare al suolo in semipiegamento.

2 Elevare la gamba dx in avanti-alto, portarele braccia in alto e, posando il piede dx al suolo, eseguire **una ruota**,

3 compiere 1/4 di giro a dx, posare il piede dx al suolo e riunire la gamba sn alla dx e compiere, con un **piccolo tuffo**, una capovolta in avanti. A seguire compiere un orizzontale 2'' e,

4 sbilanciando il corpo in avanti circondando le braccia per dietro-basso-avanti, **cadere a corpo teso** sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro e gamba dx sollevata dietro. Rizzando le braccia, riunire la gamba dx e **con ½ giro portarsi alla posizione di corpo proteso avanti**. Posare il bacino a terra ed assumere la posizione seduta con braccia in alto, **flettere il busto in avanti (2'')**. Ritornare alla posizione seduta con braccia in alto, **divaricare le gambe e flettere nuovamente il busto in avanti (2'')**. Ritornare alla posizione seduta e sbilanciando il corpo indietro eseguire una **capovolta indietro (non è obbligatorio il passaggio in verticale ma l'elemento va eseguito a gambe tese)**.

5 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una rondata** e di rimbalzo un **salto in alto** sul posto.

### Note per la giuria:

| valore elementi         |      |
|-------------------------|------|
| Verticale capovolta     | 0.80 |
| Salto giro 360°         | 0.80 |
| Ruota                   | 0.80 |
| Tuffo-Capovolta         | 0.60 |
| Orizzontale 2''         | 0.60 |
| Caduta avanti e ½ giro  | 0.50 |
| Schiacciata             | 0.50 |
| Schiacciata div.        | 0.50 |
| Capovolta indietro      | 0.80 |
| Rondata                 | 0.80 |
| Salto in alto sul posto | 0.30 |

### indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta  
piccolo 0.10- medio 0.30- grande 0.50

mancanza di continuità  
ogni volta 0.30

errori di composizione e/o  
interpretazione ogni volta 0.30

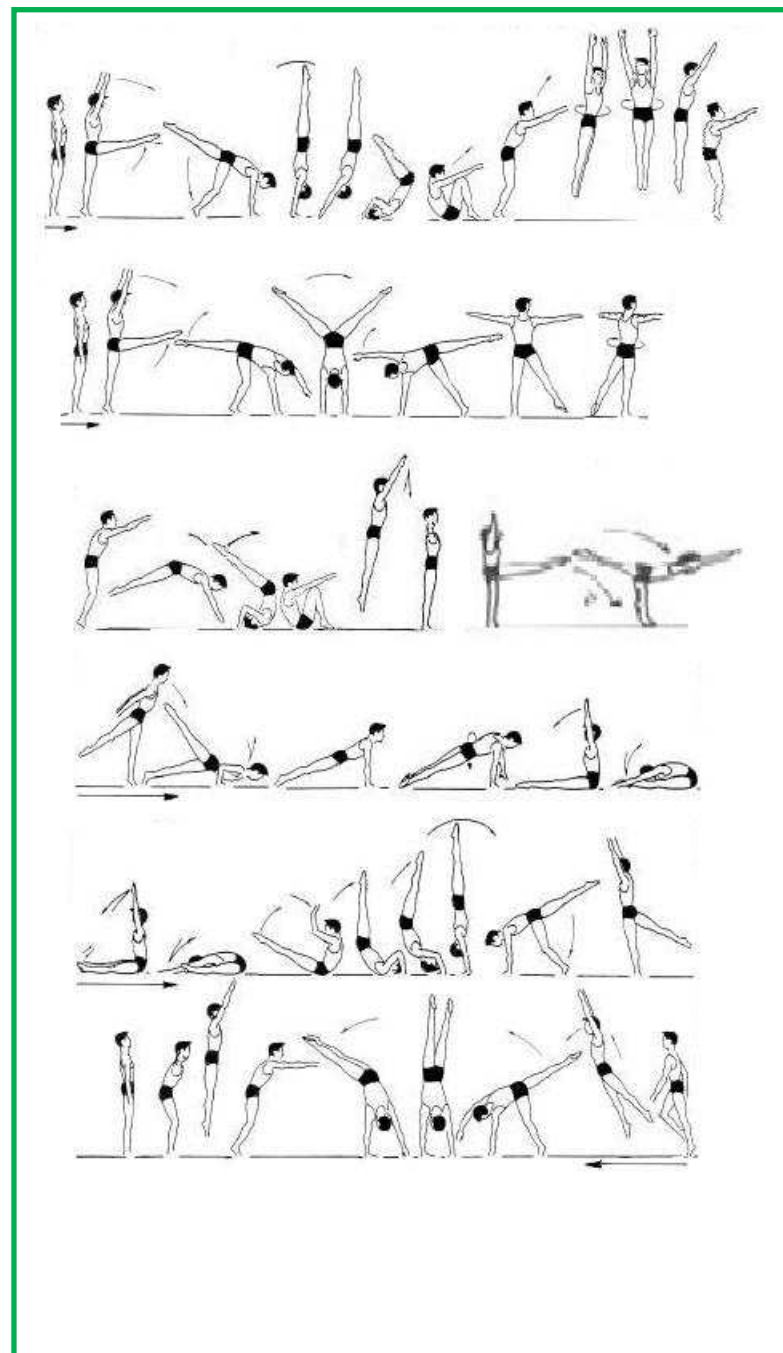
mancanza del passaggio per la  
verticale (anche nella ruota e  
nella rondata) sino a 0.30

non finire il giro 360°  
sino a 0.30

mancanza di fase di volo nel  
tuffo - capovolta avanti  
sino a 0.30

gambe piegate nello stacco per  
la capovolta indietro sino a 0.30

posizione non mantenuta 2''  
ogni volta 0.30



## CORPO LIBERO

**punti 14,00**

### descrizione

1 Abbassando le braccia per dietro basso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una rondata e flic-flac**; di seguito eseguire un salto con  $\frac{1}{2}$  giro ( $180^\circ$ ) e di rimbalzo **un tuffo-capovolta avanti** per tornare in stazione eretta in prima; portare le braccia fuori e con un passo eseguire **una sforbiciata avanti**; di seguito eseguire **un orizzontale** (2'') (braccia in posizione libera); posando le mani a terra, di seguito, eseguire una **verticale con  $\frac{1}{2}$  giro avanti** (perno esterno in avanzamento) e scendere per ritrovarsi in stazione eretta con un arto inferiore in appoggio a terra e l'altro in elevazione avanti.

2 Posando l'arto in elevazione avanti a terra, sbilanciando il corpo in avanti e conducendo le braccia per dietro-basso-avanti, **cadere a corpo teso** sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro e gamba sollevata dietro. Rizzando le braccia, eseguire un'**infilata sagittale** con una gamba per arrivare in **staccata sagittale**.

3 Rizzando le braccia in alto, riunire la gamba dietro a quella avanti e flettere il busto in avanti per eseguire una **schacciata a gambe unite** (2''). Ritornare alla posizione seduta con braccia in alto, **divaricare le gambe e flettere nuovamente il busto in avanti** (2''). Di seguito, sbilanciando il corpo indietro eseguire una **capovolta indietro alla verticale** (è obbligatorio il passaggio in verticale).

4 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una ribaltata e di rimbalzo un tuffo-capovolta avanti** per arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.

In prima.

### Note per la giuria:

#### valore elementi

|                              |      |
|------------------------------|------|
| Rondata                      | 0.60 |
| Flic-flac                    | 0.60 |
| $\frac{1}{2}$ giro           | 0.30 |
| Tuffo-capovolta              | 0.60 |
| Sforbiciata                  | 0.30 |
| Orizzontale                  | 0.30 |
| Verticale $\frac{1}{2}$ giro | 0.50 |
| Caduta avanti                | 0.30 |
| Staccata sag.                | 0.60 |
| Schiacciata un. o div.       | 0.30 |
| Cap. indietro verticale      | 0.60 |
| Ribaltata                    | 0.60 |

### indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta

piccolo 0.10 - medio 0.30 - grande 0.50

falli d'ampiezza sino a 0.30

mancanza di continuità ogni volta 0.30

errori di composizione e/o interpretazione ogni volta 0.30

mancanza del passaggio per la verticale nella rondata o nella verticale sino a 0.30

non finire il salto in alto con  $180^\circ$  sino a 0.30

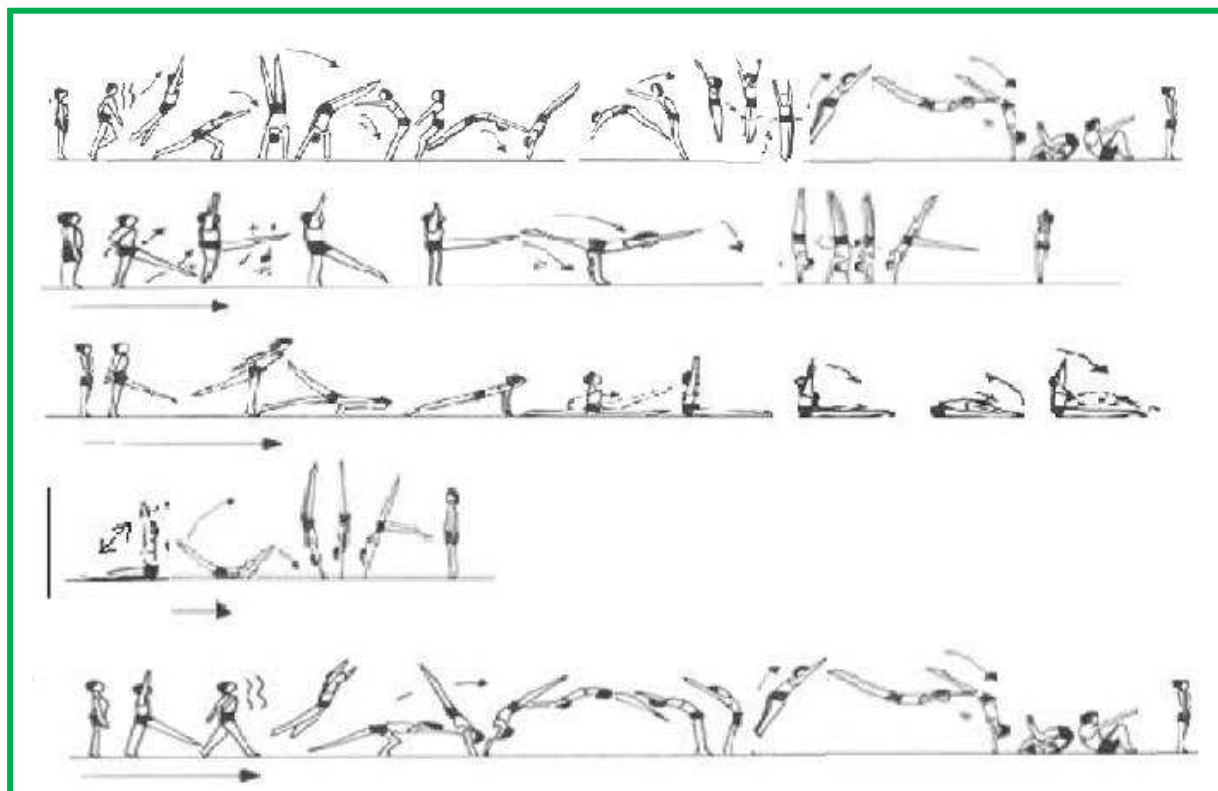
mancanza di fase di volo nel tuffo sino a 0.30

gambe piegate nello stacco per la capovolta indietro

sino a 0.30

posizione non mantenuta 2''

ogni volta 0.30



## CORPO LIBERO

**punti 15,00**

### descrizione

1 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una ribaltata** e di rimbalzo, **un salto giro avanti raggruppato** e di seguito **un tuffo-capovolta avanti** per tornare in stazione eretta in prima; portare le braccia fuori e con un passo eseguire **una sforbiciata** avanti; di seguito eseguire **un orizzontale** (2'') (braccia in posizione libera); posando le mani a terra, di seguito, eseguire una **verticale con ½ giro avanti** (perno esterno in avanzamento) e scendere per ritrovarsi in stazione eretta con un arto inferiore in appoggio a terra e l'altro in elevazione avanti.

2 Posando l'arto in elevazione avanti a terra, sbilanciando il corpo in avanti e circondando le braccia per dietro-basso-avanti, **cadere a corpo teso** sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro e gamba sollevata dietro. Rizzando le braccia, eseguire un'**infilata** sagittale con una gamba per arrivare in **staccata sagittale**.

3 Rizzando le braccia in alto, riunire la gamba dietro a quella avanti e flettere il busto in avanti per eseguire una **schiacciata a gambe unite** (2''). Ritornare alla posizione seduta con braccia in alto, **divaricare le gambe e flettere nuovamente il busto in avanti** (2''). Di seguito, sbilanciando il corpo indietro eseguire una **capovolta indietro alla verticale braccia tese** (è obbligatorio il passaggio in verticale).

4 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una rondata flic-flac e salto giro dietro raggruppato** per arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.

In prima.

### Note per la giuria:

#### valore elementi

|                         |      |
|-------------------------|------|
| Ribaltata               | 0.60 |
| Salto giro avanti       | 0.80 |
| Tuffo-capovolta         | 0.60 |
| Sforbiciata             | 0.30 |
| Orizzontale             | 0.30 |
| Verticale ½ giro        | 0.50 |
| Caduta avanti           | 0.30 |
| Staccata sag.           | 0.60 |
| Schiacciata un. o div.  | 0.30 |
| Cap. indietro verticale | 0.60 |
| Rondata                 | 0.60 |
| Flic-flac               | 0.60 |
| Salto giro ind. rag.    | 0.80 |

### indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta

piccolo 0.10 - medio 0.30 - grande 0.50

falli d'ampiezza sino a 0.30

manca di continuità ogni volta 0.30

errori di composizione e/o interpretazione ogni volta 0.30

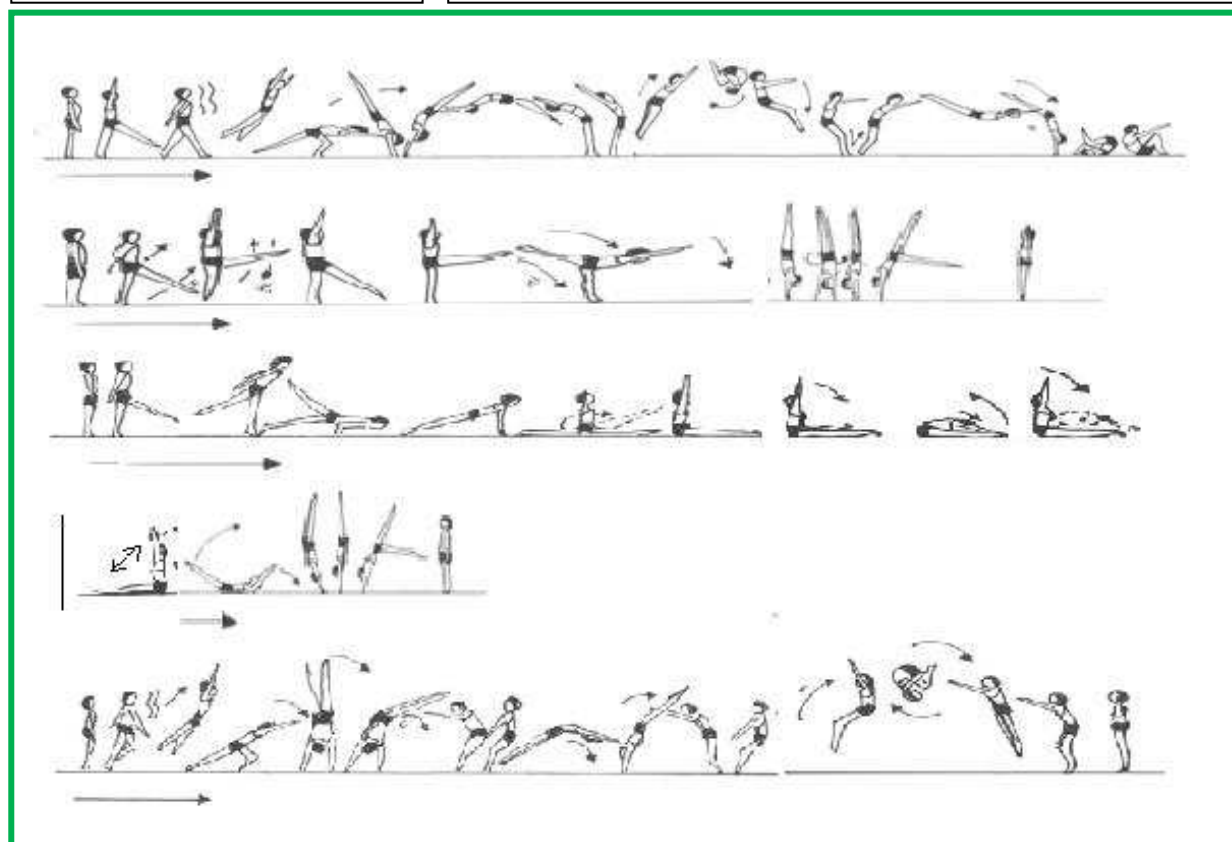
manca del passaggio per la verticale nella ruota o nella rondata o nelle verticali sino a 0.30

non finire il salto in alto con 180° sino a 0.30

manca di fase di volo nel tuffo-capovolta sino a 0.30

gambe piegate nello stacco per la capovolta indietro alla verticale sino a 0.30

posizione non mantenuta 2'' ogni volta 0.30



## PARALLELE

**punti 11,00**

### descrizione

**Posizione iniziale:** ritti al centro delle parallele con le mani che impugnano gli staggi.

**1** Saltare all'appoggio ritto e **oscillare** le gambe in avanti e nella fase di ritorno portare la **gamba sn in presa poplitea sullo staggio sn (seduta interna sn)** e oscillare la gamba ds indietro. Oscillare la gamba ds in avanti riunendola alla sn.

**2** Oscillare indietro e di seguito **oscillare** le gambe in avanti e nella fase di ritorno portare la **gamba ds in presa poplitea sullo staggio ds (seduta interna ds)** e oscillare la gamba sn indietro. Oscillare la gamba sn in avanti riunendola alla ds.

**3** Oscillare indietro ed avanti e nell'oscillazione di ritorno scendere al suolo a gambe semipiegate.

In prima.

### Note per la giuria:

#### valore elementi

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Entrata (oscill. av.) | 0.30 |
| Presca poplitea       | 0.30 |
| ½ oscillazione av.    | 0.20 |
| Oscillazione completa | 0.40 |
| Presca poplitea       | 0.30 |
| ½ oscillazione av.    | 0.20 |
| Oscillazione completa | 0.40 |
| Uscita tra gli staggi | 0.30 |

#### indicazione penalità

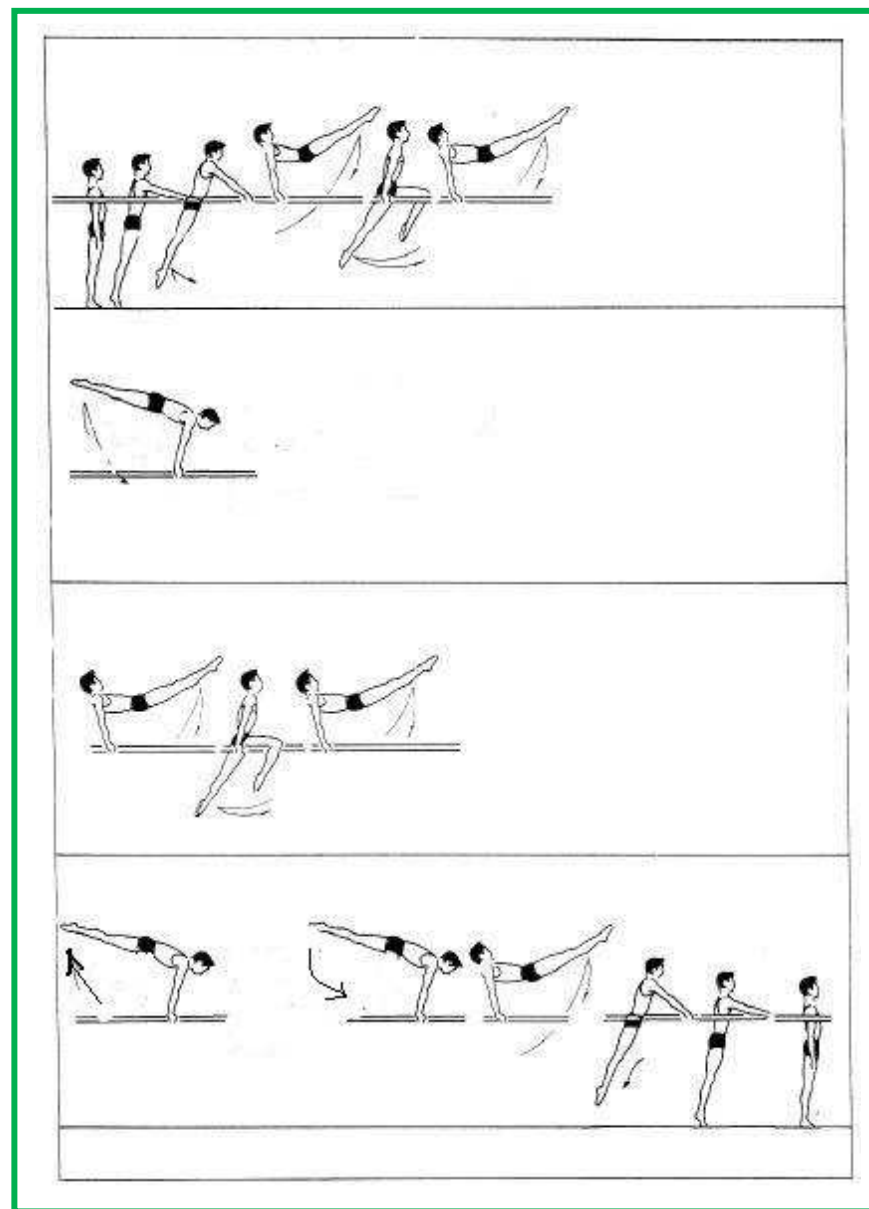
falli d'esecuzione e tenuta  
0.10 / 0.30 / 0.50

oscillazione avanti con  
corpo squadrato (ogni volta)  
sino a 0,30

oscillazione dietro della  
gamba incompleta sino a 0,30  
oscillazione indietro al di  
sotto degli staggi

ogni volta 0,50

oscillazione avanti  
incompleta sino a 0,30



## PARALLELE

**punti 12,00**

### descrizione

**Posizione iniziale:** ritti al centro delle parallele con le mani che impugnano gli staggi.

**1** Saltare all'appoggio ritto e **oscillare** le gambe in avanti e nella fase di ritorno portare la **gamba sn in presa poplitea sullo staggio sn (seduta interna sn)** e oscillare la gamba ds indietro. Oscillare la gamba ds in avanti riunendola alla sn. Oscillare indietro ed avanti e nell'oscillare le gambe **in avanti, divaricarle, battere sugli staggi** e riunirle in avanti per **oscillare indietro** (almeno all'altezza degli staggi)

**2** **Oscillare** le gambe in avanti e nella fase di ritorno portare la **gamba ds in presa poplitea sullo staggio ds (seduta interna ds)** e oscillare la gamba sn indietro. Oscillare la gamba sn in avanti riunendola alla ds.

**3** Oscillare indietro ed in avanti e nell'oscillazione di ritorno, eseguire una **seduta esterna** sullo staggio dx, mantenendo le mani in presa sugli staggi.

**4** Lasciando l'impugnatura dx e sollevando la gamba dx in alto, con perno sul braccio sn, compiere  $\frac{1}{2}$  giro a sn per portare la mano dx in presa sullo staggio sn, il piede dx sullo staggio sn, la mano sn in presa sullo staggio dx (**corpo proteso dietro**).

**5** Oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno scendere al suolo a gambe semipiegate. In prima.

### Note per la giuria:

#### valore elementi

|                                       |      |
|---------------------------------------|------|
| Entrata (oscill. av.)                 | 0.30 |
| Presa poplitea                        | 0.30 |
| Oscillazione gamba                    | 0.20 |
| $\frac{1}{2}$ oscillazione av.        | 0.20 |
| "Battuta divaricata"                  | 0.50 |
| Oscillazione completa                 | 0.50 |
| Presa poplitea                        | 0.30 |
| Oscillazione gamba                    | 0.20 |
| $\frac{1}{2}$ oscillazione av.        | 0.20 |
| Sedia esterna                         | 0.30 |
| $\frac{1}{2}$ giro corpo prot. dietro | 0.40 |
| Oscillazione completa                 | 0.50 |
| Uscita tra gli staggi                 | 0.30 |

#### indicazione penalità

|                                                      |                    |
|------------------------------------------------------|--------------------|
| falli d'esecuzione e tenuta                          | 0.10 / 0.30 / 0.50 |
| oscillazione avanti con corpo squadrato (ogni volta) | sino a 0,30        |
| oscillazione dietro della gamba incompleta           | sino a 0,30        |
| oscillazione indietro al di sotto degli staggi       | ogni volta 0,50    |
| oscillazione avanti incompleta                       | sino a 0,30        |





## PARALLELE

punti 14,00

### descrizione

1 Con una breve rincorsa saltare alla sospensione brachiale e **oscillare le gambe in avanti** per eseguire una kippe brachiale all'appoggio con gambe divaricate e tese sugli staggi (seduta a gambe divaricate). Passando le braccia per fuori portare le mani, da dietro, in presa sugli staggi davanti e salire alla **verticale sugli omeri 2''**; cadere dorsalmente per portarsi in oscillazione brachiale e di seguito, nell'oscillazione di ritorno eseguire un'altra kippe brachiale.

2 Aprire in avanti le gambe **divaricate, battere sugli staggi** e riunirle in avanti per **oscillare indietro a 45°**.

3 Di seguito eseguire **un'oscillazione** avanti indietro (completa) alla **verticale 2''**.

4 Al termine dell'oscillazione di ritorno spostare la mano dx sullo staggio sn per volteggiare lo staggio sn ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto.

In prima.

### Note per la giuria:

#### valore elementi

|                          |      |
|--------------------------|------|
| Entrata (oscill. av.)    | 0.30 |
| Kippe brachiale          | 0.70 |
| Seduta divaricata        | 0.40 |
| Salita vert. sugli omeri | 0.50 |
| Oscillazione brac.avanti | 0.50 |
| Kippe brac.              | 0.70 |
| "Battuta divaricata"     | 0.50 |
| Oscillazione compl. 45°  | 0.60 |
| Oscillazione verticale   | 0.70 |
| Uscita                   | 0.60 |

#### indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta  
0.10 / 0.30 / 0.50  
posizione non mantenute 2''  
0.30

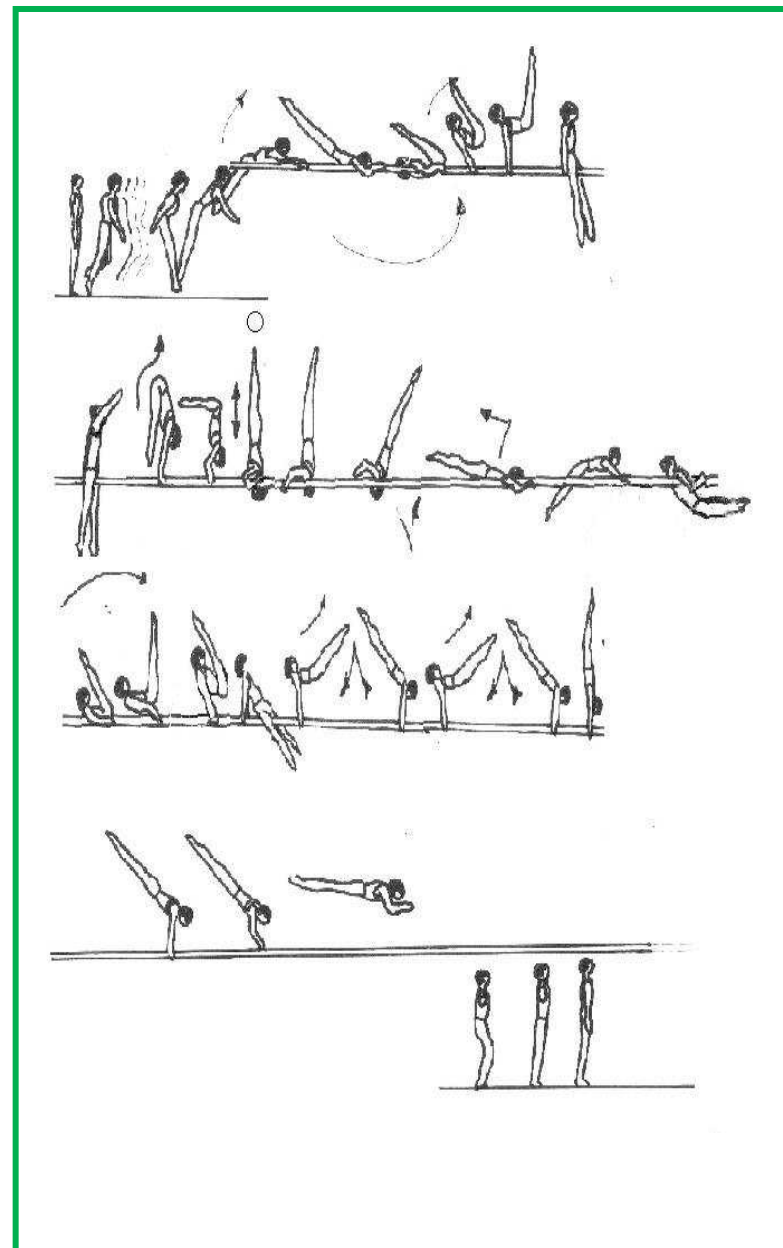
oscillazione avanti con  
corpo squadrato (ogni volta)  
sino a 0,30

oscillazione indietro al di  
sotto degli staggi  
sino a 0,50

oscillazione al di sotto  
dell'orizzontale sino a 0.30

oscillazione avanti  
incompleta sino a 0,30

uscita sotto l'orizzontale  
sino a 0.50



## PARALLELE

**punti 15,00**

### descrizione

**1** Saltare all'appoggio ritto ed eseguire una kippe lunga con slancio sopra all'orizzontale dietro, di seguito eseguire una kippe breve con slancio alla verticale.

Nell'oscillazione di ritorno avanti, passando per corpo squadrato divaricare le gambe sugli staggi (seduta a gambe divaricate). Passando le braccia per fuori portare le mani, da dietro, in presa sugli staggi davanti ed eseguire una salita alla **verticale sugli omeri 2''**

**2** Scendendo dorsalmente eseguire **un'oscillazione brachiale completa** dietro avanti per eseguire in successione una kippe brachiale all'appoggio in avanti;

**3** **divaricando gli arti inferiori, batterli sugli staggi** e riunendoli in avanti **oscillare indietro a 45°**, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno, eseguire **un'oscillazione alla verticale**.

**4** Oscillare in avanti e al termine dell'oscillazione eseguire un salto dietro teso d'uscita ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto.

In prima.

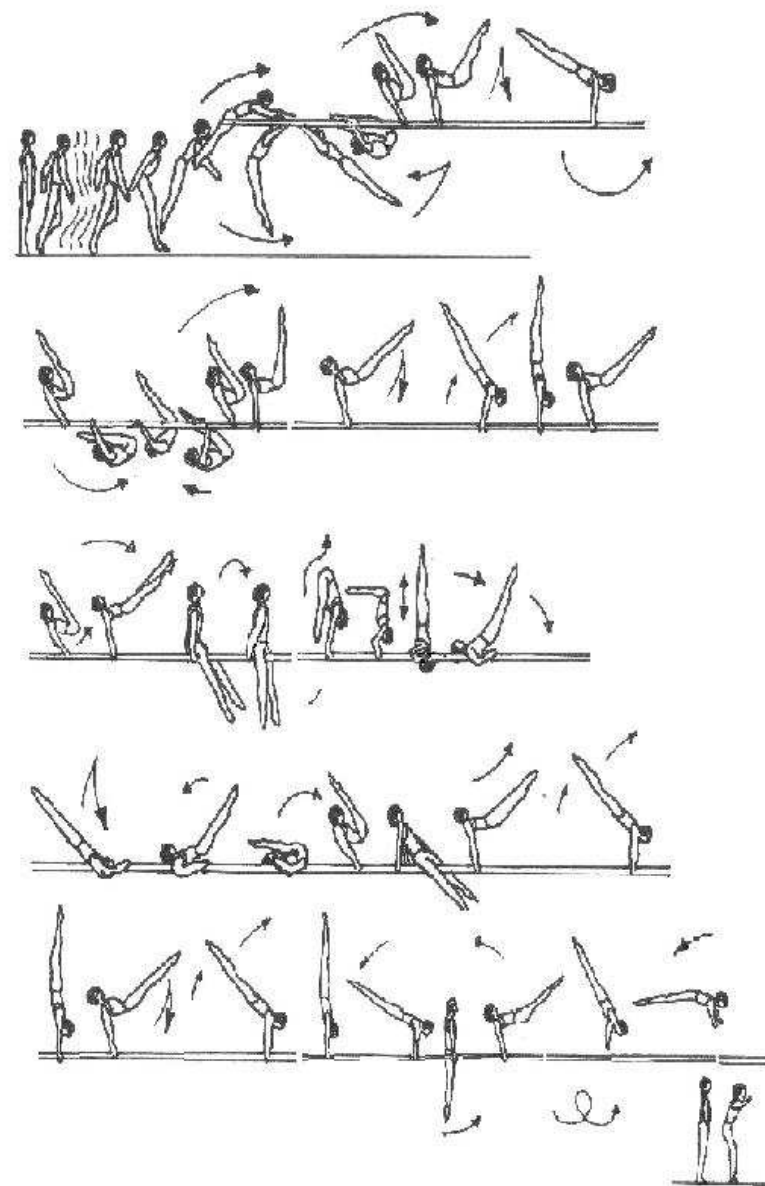
### Note per la giuria:

#### valore elementi

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| Kippe lunga slancio orizz.         | 0.70 |
| Kippe breve slancio vert.          | 0.90 |
| Oscillazione avanti squadra/apert. | 0.50 |
| Seduta divaricata                  | 0.40 |
| Salita vert. sugli omeri           | 0.50 |
| Oscillazione brach.                | 0.40 |
| Kippe brach.                       | 0.70 |
| "Battuta divaricata"               | 0.50 |
| Oscillazione 45°                   | 0.70 |
| Oscillazione verticale             | 0.80 |
| Uscita salto teso                  | 0.90 |

#### indicazione penalità

|                                                      |                    |
|------------------------------------------------------|--------------------|
| falli d'esecuzione e tenuta                          | 0.10 / 0.30 / 0.50 |
| posizione non mantenute 2''                          | 0.30               |
| oscillazione avanti con corpo squadrato (ogni volta) | sino a 0.30        |
| oscillazione indietro al di sotto degli staggi       | sino a 0,50        |
| oscillazione al di sotto dell'orizzontale            | sino a 0.30        |
| oscillazione avanti incompleta                       | sino a 0.30        |
| uscita con corpo raggruppato                         | 1.00               |



## SBARRA

punti 12,00

### descrizione

**Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale, sbarra all'altezza del capo.**

**1** Con spinta delle gambe **capovolgersi indietro** a gambe flesse all'appoggio ritto frontale.

**2 Capovolgere** lentamente **il corpo in avanti** fino alla sospensione a braccia tese con i piedi in presa plantare al suolo.

**3** Sollevare le gambe flesse, stenderle ed infilare i piedi tra le mani alla **squadra equilibrata rovesciata**. Rovesciare il corpo e scendere alla **sospensione dorsale** a corpo teso.

**4** Con leggera spinta delle gambe, ritornare alla squadra equilibrata di passaggio, **sfilare le gambe unite e tese** per riportare i piedi in presa plantare al suolo. Con un'azione di **spinta indietro** delle braccia, senza muovere i piedi, abbandonare le impugnature ed arrivare alla stazione eretta con braccia in fuori.

In prima.

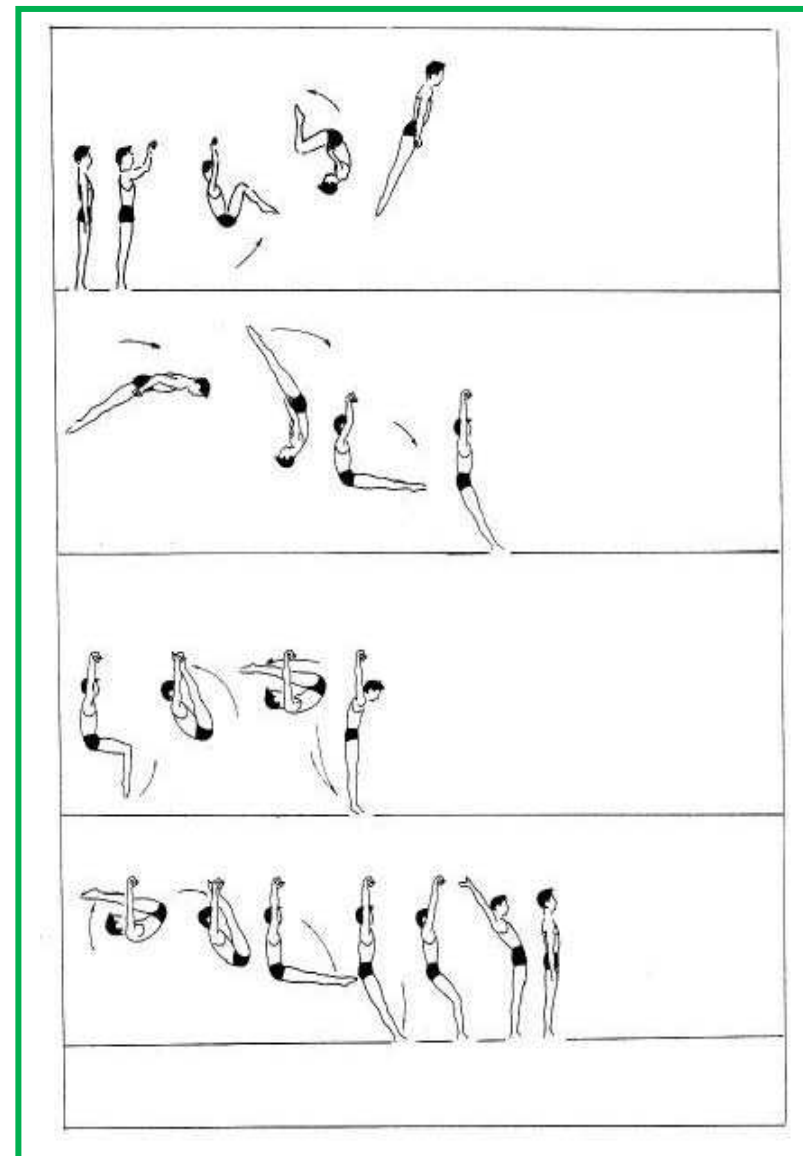
### Note per la giuria:

#### valore elementi

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| Entrata in presa addominale      | 0.50 |
| Capovolgersi avanti g. tese      | 0.30 |
| Salita gambe flesse              | 0.40 |
| Infilata a gambe tese            | 0.50 |
| Sospensione dorsale              | 0.40 |
| Ritorno a gambe tese             | 0.40 |
| Uscita con spinta arti superiori | 0.40 |

#### indicazione penalità

|                                                                            |                    |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| falli d'esecuzione e tenuta                                                | 0.10 / 0.30 / 0.50 |
| ritardata estensione delle braccia                                         | sino a 0.30        |
| rotazione in avanti non controllata                                        | sino a 0,30        |
| sospensione dorsale incompleta                                             | sino a 0.30        |
| ritornare alla squadra rovesciata con gambe flesse                         | sino a 0.50        |
| esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia in uscita | sino a 0.30        |



## SBARRA **punti 13,00**

### descrizione

**Posizione iniziale:** ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale, sbarra all'altezza del capo.

**1** Flettendo le braccia **capovolgersi indietro di forza** a gambe unite e tese, per arrivare **all'appoggio ritto frontale**

**2** Sottoentrare la gamba dx a dx per arrivare in appoggio ritto frontale con gambe divaricate

**3** di seguito eseguire un giro indietro in appoggio sagittale ("arrosto").

**4** Cambiare l'impugnatura sn da dorsale in palmare e, in perno sul braccio sn, abbandonando e riprendendo l'impugnatura dx, compiere **1/2 giro a sn**, riunire la gamba sn alla dx ed arrivare in appoggio ritto frontale

**5** Flettendo il corpo in avanti, **slanciarlo in alto-dietro** e abbandonare le impugnature per arrivare al suolo con gambe semipiegate, busto eretto braccia in fuori.

In prima.

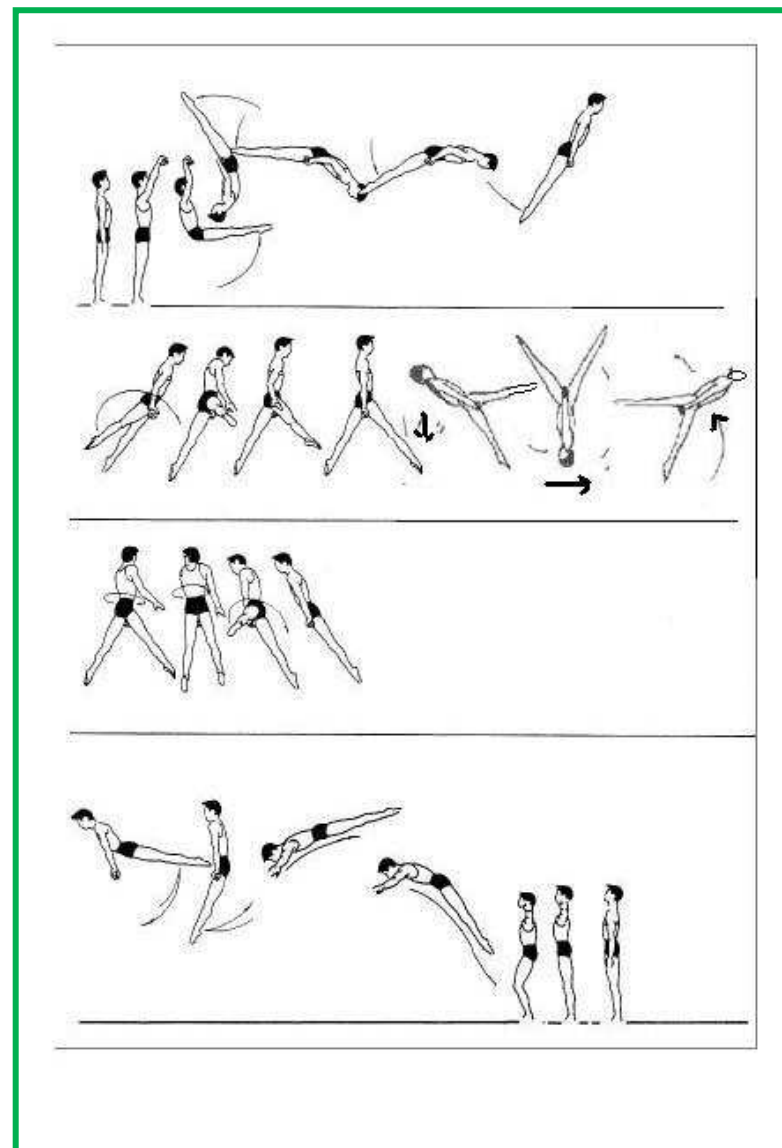
### Note per la giuria:

#### valore elementi

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| Entrata in presa addominale      | 0.50 |
| Sottoentrata a gambe tese        | 0.50 |
| Giro indietro sagg.              | 0.50 |
| Sottouscita                      | 0.50 |
| Uscita con spinta arti superiori | 0.50 |

#### indicazione penalità

|                                                                             |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta                                       | 0.10 / 0.30 / 0.50 |
| ritardata estensione delle braccia                                          | sino a 0.30        |
| esecuzione a gambe flesse                                                   | 0.50               |
| appoggiare il piede alla sbarra                                             | sino a 0,50        |
| arrivo in appoggio frontale a braccia piegate                               | sino a 0.30        |
| corpo al di sotto della sbarra al momento dello stacco delle mani in uscita | sino a 0.50        |
| esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia in uscita  | sino a 0.30        |



## SBARRA **punti 14,00**

### descrizione

**Posizione iniziale:** ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale.

**1** Eseguire una **kippe infilata 1** a gambe divaricate sagittalmente e tese, per arrivare all'appoggio ritto frontale e **cambiare le impugnature** da dorsali in palmari

**2** Di seguito eseguire un **giro avanti in appoggio sagittale ("arrosto")**.

**3** In perno sul braccio sn, abbandonando e riprendendo l'impugnatura dx, compiere **1/2 giro a sn**, riunire la gamba sn alla dx ed arrivare in appoggio ritto frontale

**4** Flettendo il corpo in avanti, slanciarlo in alto-dietro per effettuare **un giro addominale indietro** seguito direttamente **dall'uscita in tempo di capovolta indietro ("guizzo")** e abbandonare le impugnature per arrivare al suolo con gambe semipiegate, busto eretto braccia in fuori.

In prima.

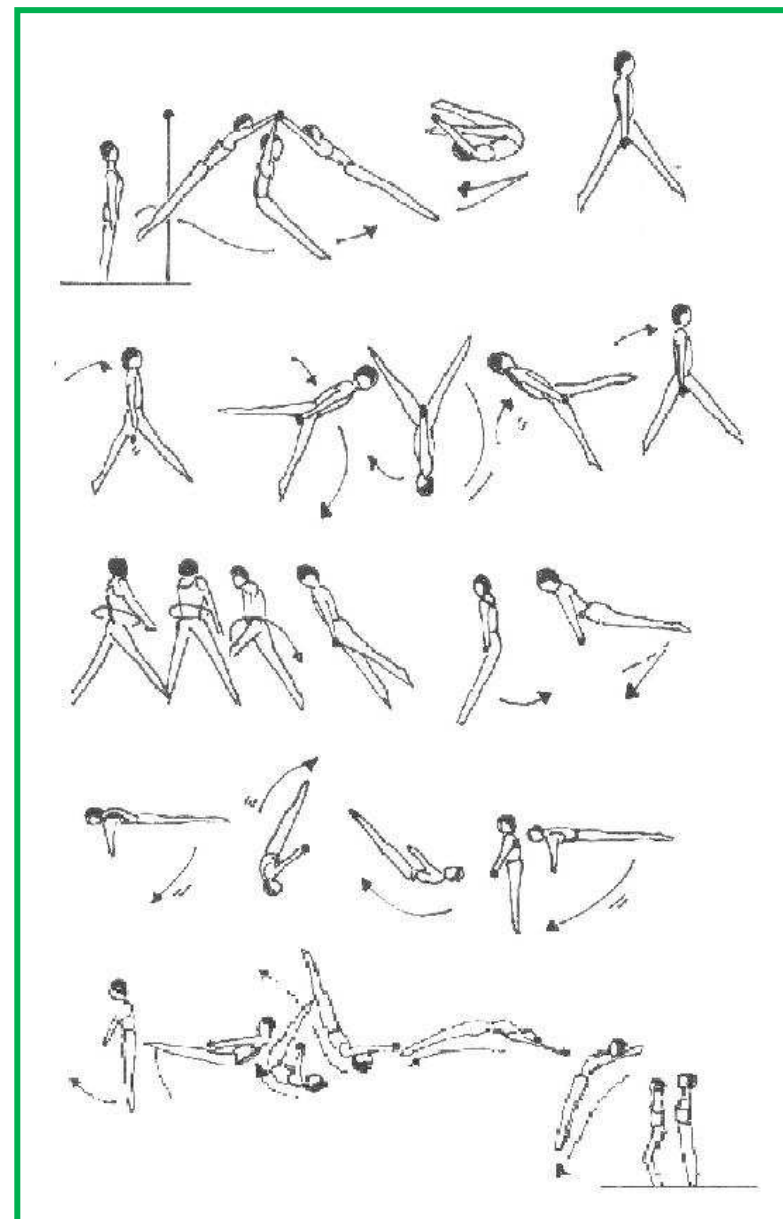
### Note per la giuria:

#### valore elementi

|                                           |      |
|-------------------------------------------|------|
| Entrata kippe infilata1                   | 0.70 |
| Cambio impugnature D/P                    | 0.30 |
| Giro avanti sagitt. ("arrosto")           | 0.60 |
| Cambio di fronte                          | 0.40 |
| Presa di slancio                          | 0.30 |
| Giro addominale indietro                  | 0.70 |
| Uscita "guizzo" con spinta arti superiori | 0.70 |

#### indicazione penalità

|                                                                  |                    |
|------------------------------------------------------------------|--------------------|
| falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta                            | 0.10 / 0.30 / 0.50 |
| braccia piegate                                                  | sino a 0.30        |
| esecuzione a gambe flesse                                        | 0.50               |
| appoggiare il piede alla sbarra                                  | sino a 0,50        |
| arrivo in appoggio frontale a braccia piegate                    | sino a 0.30        |
| giro addominale appoggiato                                       | sino a 0.30        |
| esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia |                    |
| in uscita                                                        | sino a 0.30        |
| manca di ampiezza in uscita                                      | sino a 0.30        |



## SBARRA

**punti 15,00**

### descrizione

**Posizione iniziale:** ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale.

**1** Eseguire una **kippe lunga slancio all'orizzontale** e di seguito una **kippe breve all'appoggio**.

**2** Senza cambiare le impugnature, di seguito eseguire un **giro addominale avanti e slancio dietro**.

**3** Sfruttando l'oscillazione di ritorno, eseguire un **giro addominale indietro all'orizzontale e fucs**.

**4** Senza alcuna pausa eseguire una **kippe lunga minimo all'orizzontale** per eseguire un **fioretto** a gambe divaricate e abbandonare le impugnature per arrivare al suolo con gambe semipiegate, busto eretto braccia in fuori.

In prima.

### Note per la giuria:

#### valore elementi

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| Entrata in kippe lunga slancio      | 0.70 |
| Kippe breve in appoggio             | 0.60 |
| Giro add. avanti (ochetta)          | 0.70 |
| Giro addominale indietro all'orizz. | 0.80 |
| Fucs                                | 0.40 |
| Kippe lunga slancio                 | 0.70 |
| Uscita in fioretto stacco           | 0.80 |

#### indicazione penalità

|                                                               |                    |
|---------------------------------------------------------------|--------------------|
| falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta                         | 0.10 / 0.30 / 0.50 |
| braccia piegate                                               | sino a 0.30        |
| esecuzione a gambe flesse                                     | 0.50               |
| braccia piegate nell'ochetta                                  | sino a 0,30        |
| arrivo in appoggio frontale a braccia piegate                 | sino a 0.30        |
| giro addominale indietro appoggiato                           | sino a 0.30        |
| esecuzione stentata dell'uscita (attacco sotto l'orizzontale) | sino a 0.30        |
| manca di ampiezza in uscita                                   | sino a 0.30        |

