



PT GAF 2019

Programma ad alto valore inclusivo

SDA Ginnastiche Veneto UISP

SDA Ginnastiche UISP Veneto intende promuovere la ginnastica artistica femminile che mira alla valorizzazione delle personali potenzialità, promuovendo una ginnastica artistica che TUTTI possono praticare il più a lungo possibile con alto valore inclusivo.

Intende inoltre promuovere un'attività sportiva rivolta all'inclusione di persone con disabilità, sia con deficit cognitivi sia motori, temporanei e/o permanenti, più o meno gravi.

SDA Ginnastiche UISP Veneto, perciò, propone un programma tecnico rispettoso dei tempi individuali di apprendimento, e che abbia come obiettivo sia l'apprendimento di elementi tecnici di base, tecnicamente ben impostati, sia, attraverso una variabilità di stimolazioni di tipo coordinativo ed espressivo, favorire autostima e la piena valorizzazione di sé, delle proprie potenzialità nonché l'inclusione sociale.

Il programma costruito su Livelli di competenza favorisce l'INCLUSIONE di tutte le ginnaste, anche con disabilità, e permette a tutti di partecipare alle manifestazioni programmate.

In continuità con il PTP Veneto, sperimento sul territorio regionale Veneto dal 2013, SDA Ginnastiche UISP Veneto presenta un Programma Tecnico di Ginnastica Artistica ad alto valore inclusivo, costruito sulla base di questi presupposti, nonché sulla possibilità di lavorare sulla libera composizione degli esercizi, dando spazio alla fantasia motori ed alla personalizzazione degli esercizi stessi. Il PTGAF LINEA è stato suddiviso in quattro diversi livelli di competenza tecnica..

Gli elementi richiesti sono inseriti in TABELLE. Nelle TABELLE gli elementi sono inseriti in ordine di difficoltà progressivo. Molti elementi inserite nel settore LINEA sono propedeutici alla corretta esecuzione dell'elemento "codificato" o sono stati ricavati scomponendo in modo analitico l'elemento stesso.

Questo approccio, consente di costruire una ginnastica tecnicamente ben impostata, di disegnare un percorso didattico e contemporaneamente di dare a tutti la possibilità, a prescindere dall'età o dalla propria disabilità o capacità, di partecipare.

Questa scansione sarà utile, inoltre, agli istruttori ad individuare per le proprie ginnaste il **Livello di Competenza** che meglio le valorizzi, gareggiando con ginnaste CON pari PREPARAZIONE, aumentando così facendo il grado di felicità delle partecipanti.

Le ginnaste di ogni Categoria, che è data dall'età anagrafica, scelgono, all'atto dell'iscrizione, il Livello di competenza tecnica per loro più adeguato.

La ginnasta che intende gareggiare in un livello di competenza potrà scegliere liberamente gli elementi da eseguire presenti nelle tabelle ma solo se pari al massimo previsto per il livello scelto o di minor valore AL FINE di favorire l'inclusione di ginnaste che possono non aver ancora completato la preparazione prevista per quel livello.

Così facendo SDA Ginnastiche tenta di dare avvio ad una crescita culturale con criteri inclusivi, di stimolare tecnici, dirigenti e quanti operano nel settore GAF ad intraprendere strade a sostegno dello sport per Tutti.

LE MANIFESTAZIONI “LINEA

Il codice di tesseramento per la partecipazione alle manifestazioni LINEA , al di sotto degli 8 anni, è 22c e dagli 8 anni compiuti è accettato per il corrente anno sportivo sia 22b sia 22c.

Sono previste manifestazioni con classifica di livello provinciale, regionale e nazionale. Si consiglia la partecipazione alle manifestazioni provinciali qualora la provincia organizzasse una o più manifestazioni provinciali.

Le società delle province che non organizzano manifestazioni provinciali per carenza numerica o difficoltà organizzative, accedono direttamente alla fase regionale. La partecipazione alla fase regionale è requisito per la partecipazione alla fase Nazionale.

Alle manifestazioni “LINEA” **non sono ammesse ginnaste che partecipano, nell’anno sportivo in corso 2018-2019, a qualsiasi gara Fgi.**

Il Livello BASE è indicato per ginnaste che svolgono 2 ore di allenamento a settimana da uno o due anni e le palestre di allenamento sono moderatamente attrezzate; il livello ESORDIENTI è indicato per ginnaste che svolgono 2/3 ore di allenamento a settimana uno o due anni; il livello INTERMEDIO è indicata per ginnaste che svolgono 3/4 ore di allenamento a settimana; il livello AVANZATO è indicato per ginnaste che svolgono 4 ore di allenamento a settimana.

Ed è previsto:

- **un campionato individuale LINEA anno 2017-2018**
- un campionato individuale di specialità
- un campionato a squadre

LE CATEGORIE

La categoria di appartenenza è data dall'età anagrafica. E' vietato iscrivere una ginnasta in una categoria diversa da quella data dalla sua età.

Le ginnaste di ogni Categorie scelgono all'atto dell'iscrizione il **Livello di competenza** in cui partecipare.

1^. CATEGORIA: 2013 Infanzia

2^. CATEGORIA: 2012 Primaria

3^. CATEGORIA: 2011 Primaria

4^. CATEGORIA: 2010 Primaria

5^. CATEGORIA : 2009 Primaria

6^. CATEGORIA: 2008 Primaria

7^. CATEGORIA: 2007-2006- 2005 Secondaria Inferiore

8^. CATEGORIA: 2002 in poi. Secondaria Superiore

OMNIA

Ginnaste con deficit cognitivi o motori, temporanei e/o permanenti, più o meno gravi.

CATEGORIA ALLIEVE: 20010 -2009 -2008 SCUOLA PRIMARIA

CATEGORIA JUNIOR: SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

CATEGORIA SENIOR: SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO

LE MANIFESTAZIONI :

A SQUADRA LINEA

Ogni società può iscrivere massimo 1 squadra. Ogni squadra deve essere composta da minimo 9 ginnaste. Non è previsto un numero massimo di ginnaste per squadra.

Possono partecipare alla gara a Squadre le ginnaste dalla 3^a categoria in poi.

Gli esercizi possono essere di ogni Livello di competenza LINEA.

La gara si svolgerà su 3 attrezzi: suolo, trave, volteggio.

Ad ogni attrezzo ogni squadra deve presentare 6 esercizi.

Ogni ginnasta può eseguire al massimo due esercizi.

Il punteggio della squadra sarà la somma dei 18 esercizi eseguiti.

SPECIALITA' LINEA

Possono partecipare alla gara di Specialità le ginnaste dalla 6^a categoria in poi.

Ogni ginnasta può presentare massimo due attrezzi.

Il Punteggio di Partenza sarà dato dalla somma degli elementi presentati nell'esercizio:

SUOLO	PARALLELA	TRAVE	MINITRAMPOLINO	VOLTEGGIO
5 elementi obbligatori Uno per riga + 3 elementi a scelta. Max due totali per riga.	5 elementi obbligatori uno per riga.	5 elementi obbligatori Uno per riga + 3 elementi a scelta. Max due totali per riga.	2 salti acrobatici differenti e 2 salti ginnici differenti. MEDIA dei 4 salti.	2 salti differenti MEDIA dei 2 salti.

LE MANIFESTAZIONI INDIVIDUALI

Alle manifestazioni individuali partecipano le ginnaste di tutte le Categoria secondo le indicazione date dal PTGAF. La scelta dell' attrezzo opzionale eseguito in gara deve essere dichiarato nel modulo di iscrizione alla gara. Le classifiche saranno 32 per LINEA .

LINEA				
	BASE	ESORDIENTI	INTERMEDIO	AVANZATO
1^ CATEGORIA 2013	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta
2^ CATEGORIA 2012	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta
3^ CATEGORIA 2011	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta
4^ CATEGORIA 2010	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta
5^ CATEGORIA 2009	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta
6^ CATEGORIA 2008	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta
7^ CATEGORIA 2007/2006/2005	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta
8^ CATEGORIE 2006 e poi.	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta

OMNIA

LINEA				
	BASE	ESORDIENTI	INTERMEDIO	AVANZATO
ALLIEVE 2010 2009 2008	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta
JUNIOR	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta
SENIOR	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta

LIVELLO DI COMPETENZA “LINEA”

Le ginnaste all’atto di iscrizione scelgono il livello di difficoltà per loro più adeguato sia **da un punto di vista tecnico sia etico**.

Il Livello BASE è indicato per ginnaste che svolgono 2 ore di allenamento a settimana da uno o due anni; il livello ESORDIENTI è indicato per ginnaste che svolgono 2/3 ore di allenamento a settimana uno o due anni; il livello INTERMEDIO è indicata per ginnaste che svolgono 3/4 ore di allenamento a settimana; il livello AVANZATO è indicato per ginnaste che svolgono 4/6 ore di allenamento a settimana: questo livello è stato ideato per favorire il graduale passaggio alla sezione Agonistica. Durante l’anno sportivo non è permesso cambiare Categoria e Livello di Difficoltà.

BASE max p. 1.00	ESORDIENTI max p. 2.00	INTERMEDIO max p. 3.00	AVANZATO max p. 4.00
SUOLO: 5 elementi obbligatori. Uno per riga. Caselle di valore max 0.20	SUOLO: 5 elementi obbligatori. Uno per riga. Caselle di valore max 0.40	SUOLO: 5 elementi obbligatori. Uno per riga. Caselle di valore max 0.60	SUOLO: 5 elementi obbligatori. Uno per riga. Caselle di valore max 0.80
TRAVE BASSA: 5 elementi obbligatori Uno per riga. Casella di valore max 0.20	TRAVE BASSA: 5 elementi obbligatori Uno per riga. Casella di valore max 0.40	TRAVE BASSA: 5 elementi obbligatori Uno per riga. Casella di valore max 0.60	TRAVE BASSA: 5 elementi obbligatori Uno per riga. Casella di valore max 0.80
VOLTEGGIO tappetoni 10cm – 40cm: 1 salto	VOLTEGGIO tappetoni 40cm: 1 salto	VOLTEGGIO 40cm: 1 salto	VOLTEGGIO 60cm: 1 salto
	TRAMPOLINO: 2 salti MEDIA tra i due	TRAMPOLINO: 2 salti MEDIA tra i due	TRAMPOLINO: 2 salti MEDIA tra i due
	PARALLELA UNO STAGGIO: 5 elementi obbligatori Uno per riga Casella valore max 0.40	PARALLELA UNO STAGGIO: 5 elementi obbligatori Uno per riga Casella valore max 0.60	PARALLELA UNO STAGGIO: 5 elementi obbligatori Uno per riga Casella valore max 0.80

	LE SPECIFICHE ATTREZZI LINEA	PENALITA'
GENERALI	<p>PUNTEGGIO FINALE = somma valore elementi + (10,00 – penalità dell'esecuzione)</p> <p>Un elemento tentato non può essere ripetuto. In caso di mancanza di una casella (o elemento non eseguito come richiesto), il giudice ricorre all'elemento di valore inferiore della stessa riga, ove possibile.</p> <p>Ogni elemento deve essere eseguito con una posizione iniziale e finale.</p>	<p>Per ogni riga mancante pen. 1.00</p> <p>Mancanza di posizione iniziale e finale pen -0.10 o.v.</p>
VOLTEGGIO	<p>Il salto è considerato NULLO quando la ginnasta, dopo aver iniziato la rincorsa, non esegue il salto per qualsiasi motivo o lo esegue con un'evidente mancanza di coordinazione o la battuta in pedana non è a piedi pari.</p> <p>Il salto deve essere dichiarato.</p>	<p>In caso di salto NULLO la ginnasta può rifare il salto (una sola volta) senza incorrere in nessuna penalità.</p> <p>Mancata dichiarazione del salto (o.v) pen. -0.10</p>
MINITRAMPOLINO	<p>Panca facoltativa per tutte le età, altezza tappeto 40cm.</p> <p>Il salto è considerato NULLO quando la ginnasta, dopo aver iniziato la rincorsa non esegue il salto e non ha toccato né il minitrampolino né il tappeto.</p> <p>I salti devono essere dichiarati alla giuria: 2 salti: uno fascia GINNICA Uno fascia ACROBATICA</p>	<p>In caso di salto NULLO la ginnasta può rifare il salto (una sola volta) senza incorrere in nessuna penalità.</p> <p>Mancanza di dichiarazione del salto (o.v) pen -0.10</p>
PARALLELA	<p>L'esercizio deve essere costruito mantenendo continuità tra elementi ed eseguito in modo dinamico.</p>	<p>Mancanza di continuità e dinamismo pen da -0.10 a -0.30</p>
TRAVE	<p>L'esercizio deve essere eseguito con ritmo.</p> <p>L'esercizio deve contenere un movimento di contatto del busto (body) sulla trave e almeno 3 passi sugli avampiedi.</p> <p>Nell'esercizio i passi di collegamento devono essere eseguiti a gambe tese.</p>	<p>Mancanza di ritmo di esecuzione pen da -0.10 a -0.30</p> <p>Mancato contatto busto (body) con l'attrezzo pen -0.30 Assenza passi sugli avampiedi pen -0.30</p> <p>Passi a gambe piegate pen da -0.10 a -0.50</p>
SUOLO	<p>BASE e ESORDIENTI: durata esercizio max 50'' INTERMEDIO e AVANZATO: durata esercizio max 1'</p> <p>L'esercizio deve essere eseguito con MUSICA per tutti i livelli dalla 3^ categoria in poi.</p> <p>L'Esercizio deve contenere uno o più movimenti di coordinazione braccia e gambe.</p>	<p>Esercizio troppo lungo pen -0.30</p> <p>Mancanza movimento di coordinazione pen -0.30</p> <p>Mancato utilizzo della musica pen. -1.00</p>

LINEA

SDA Ginnastiche Veneto UISP

LINEA							
VOLTEGGIO	1.00	1.50	2.00	2.50	3.00	3.50	4.00
	Rincorsa + battuta nel cerchio e arrivo su tappeto cm. 10	PENNELLO cm.40	CAPOVOLTA (apertura 90°)	CAPOVOLTA (apertura 135°)	RUOTA (arrivo libero)	TUFFO (apertura 180°)	RIBALTATA
	Rincorsa + battuta in pedana + pennello e arrivo su tappeto cm.20	RACCOLTO =90° cm.40	FRAMEZZO arrivo in accosciata + Pennello (salto in estensione) cm.40		VERTICALE a corpo teso e discesa in tenuta	VERTICALE con repulsione	RONDATA
	BASE 10-40cm						
	ESORDIENTI 40cm						
	INTERMEDIO 40 cm						
	AVVANZATO 60 cm						

SPECIFICHE VOLTEGGIO:

Rincorsa + battuta nel cerchio e arrivo sul tappeto cm 10

- possibilità di scelta libera se fare una breve corsa, qualche passo o partire da ferma

Rincorsa + battuta in pedana + pennello + arrivo sul tappeto cm 20

- la rincorsa deve essere di almeno 4/5 passi di corsa → NO 4/5 passi di corsa pen. -0.30

Raccolto =90°

- l'elemento viene riconosciuto fino a 45° con pen -0.30
- se l'elemento è <45° si assegna un PENNELLO con penalità

Capovolta (apertura 135°)

- l'elemento viene riconosciuto anche con apertura a 90° con pen. -0.30
- se l'elemento è <90°, il salto è giudicato NULLO. La ginnasta può rifare il salto (una sola volta)
- La capovolta deve essere eseguita con fase di volo

Framezzo arrivo in accosciata più pennello (salto in estensione)

- Il framezzo deve essere eseguito con fase di volo (estensione del corpo, appoggio delle braccia tese e richiamo delle gambe con ginocchia alte)
- La giudice valuta tutta l'esecuzione, sia quella del framezzo che del pennello.

Ruota e Rondata

- Se l'elemento non è passante per la verticale viene ugualmente dato fino a 135° con pen. -0.30
- Se l'elemento non è passante per la verticale <135°, il salto è NULLO e la ginnasta può ripeterlo (una sola volta)

Tuffo (apertura 180°)

- Elemento <180°, declassato a Capovolta (apertura 135°)
- Nessuna penalità se eseguito leggermente arcato

LINEA							
MINI TRAMPOLINO	1.00	1.50	2.00	2.50	3.00	3.50	4.00
GINNICO	PENNELLO	RACCOLTO = 90°	COSACCO <90°	COSACCO = 90°	ENJAMBE' = 90°	PENNELLO 360°	ENJAMBE' = 135°
			PENNELLO ½ GIRO	CARPIO = 90°	RACCOLTO ½ GIRO		CARPIO = 135°
ACROBATICO		FRAMEZZO + PENNELLO (salto in estensione) cm 40 + cm 20	CAPOVOLTA SALTATA (apertura 135°)	VERTICALE corpo teso e discesa in tenuta	RUOTA cm 40 + cm 20 o cm 60 + cm 20	TUFFO (apertura 180°)	RIBALTATA
						VERTICALE REPULSIONE	RONDATA
	BASE						
	ESORDIENTI						
	INTERMEDIO (scelta tra 40 cm o 60 cm)						
	AVANZATO (obbligatorio 60 cm)						

SPECIFICHE TRAMPOLINO:

Cosacco <90°

- l'elemento viene assegnato fino a 45° con pen -0.30
- se l'elemento è <45° si assegna un PENNELLO con penalità

Pennello ½ giro / Raccolto ½ giro

- Se la ginnasta non compie la rotazione completa di 180°, ma effettua una rotazione di 160° l'elemento viene assegnato con pen -0.30
- Salto inferiore a 160°, si assegna PENNELLO/ RACCOLTO con penalità

Carpio =90°

- Il carpio può essere eseguito sia a gambe divaricate che unite.
- Se eseguito <90° si assegna un PENNELLO con penalità

Enjambè 90°

- Se il salto è <90°, non viene assegnato e si declassa a PENNELLO con penalità

Pennello 360°

- L'elemento viene riconosciuto con una rotazione di 340° con pen. -0.30
- L'elemento viene declassato a PENNELLO ½ GIRO se < a 340°

Gli altri elementi si rifanno alle specifiche del voleggio.

LINEA								
PARALLELA	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80
ENTRATE				Salire all'appoggio ritto frontale, braccia tese da cubotto 60cm	Salire all'appoggio ritto frontale, braccia tese da cubotto 40cm	Salire all'appoggio ritto frontale, braccia tese con alcuni passi di rincorsa	Capovolta dietro con slancio della gamba	Capovolta dietro di forza
SLANCI				Slancio e ritorno (staccarsi dallo staggio)	2 Slanci dietro consecutivi (staccarsi dallo staggio)	Slancio = 45°		Slancio sopra i 45°
LAVORO AVANTI				In appoggio e preparazione passaggio g. dx	Cambio di appoggio con spostamento verso dx	Passaggio gamba avanti	In appoggio passaggio gamba, cambio di fronte in appoggio	Giro addominale avanti (braccia e gambe piegate)
LAVORO INDIETRO				In appoggio e preparazione passaggio g. sx	Cambio di appoggio con spostamento verso sx	Passaggio gamba indietro	Basculi con 1 gamba con risalita	Giro addominale indietro
USCITE				Slancio dietro e spinta		Capovolta avanti	Fioletto (gambe libere)	Guizzo
ESORDIENTI								
INTERMEDIO								
AVANZATO								

SPECIFICHE PARALLELA:

Salire all'appoggio ritto frontale, braccia tese alla pedana con alcuni passi di rincorsa

- La ginnasta deve effettuare una battuta in pedana e salire a braccia tese sull'attrezzo

Slancio e ritorno

- Alla ginnasta è richiesto di staccarsi dallo staggio

Slancio = a 45°

- Se lo slancio non raggiunge i 45°, l'elemento viene declassato a quello precedente

In appoggio e preparazione passaggio g. dx/sx

- Il piede della ginnasta deve superare lo staggio e non toccarlo

In appoggio passaggio gamba e cambio di fronte

- È richiesto alla ginnasta il passaggio della gamba completo (ritornare in appoggio con gambe unite), passando entrambe le gambe.

Giro addominale avanti con braccia e gambe piegate (ochetta)

- L'elemento può essere eseguito con braccia e gambe piegate senza incorrere in penalità
- Se l'elemento è eseguito a gambe e/o braccia tese, la ginnasta non incorre comunque in nessuna penalità

Fioretto

- La ginnasta può eseguire l'elemento sia a gambe unite tese che divaricate tese

TRAVE		0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	
1	ENTRATA	Lateralmente mani in appoggio e spinta delle gambe e arrivo in accosciata	Salire sulla trave ad 1 piede e subito g.libera in appoggio avanti	Salire sulla trave ad 1 piede, tenuta g.dietro tesa 3"	Laterale all'attrezzo, 2 passi e spinta del piede esterno, salire sull'attrezzo a g.tesa	Framezzo frontale g.unite e piegate	Squadra tenuta 3" fronte alla trave	Squadra tenuta 3" laterale alla trave	Spinta sulla trave ad un piede con fase di volo e tenuta gamba dietro tesa 3"	
2	SALTI ARTISTICI	SPINTA 1	Chassè	Salto pennello con g. in passè	Pennello con g. elevata tesa = 45°	Salto del gatto = 90°	Sforbiciata = 45°	Pennello con gamba elevata = 90°	Sforbiciata = 90°	
			Salto del gatto a 45°	Pennello + pennello (serie)	Enjambè = 90°					
		SPINTA 2	Pennello	Pennello scambiato		Raccolto = 45°	Enjambè II = 90°	Raccolto = 90°	Cosacco = 90°	
						Cosacco = 45°	Pennello ½ giro	Sisonne = 90°	Enjambè II = 135°	
3	EQUILIBRI	3 passi avanti relevè a g. tesa + accosciata e ritorno in relevè	Passè in appoggio 3"	3 passi relevè con 1 circonduzione delle braccia a gambe tese	Tenuta gamba a 45° 3"	Passè relevè 3"	Orizzontale = 90° g.tesa	Tenuta 3" g. tesa avanti o laterale = 90° (con aiuto mano)	Tenuta 3" g. tesa avanti o laterale = 90°	
		CIRI	¼ di giro in doppio appoggio relevè + ¼ di giro in doppio appoggio in relevè	2 passi in relevè e ½ giro in accosciata	Ronde de jambe > 45°	½ giro in relevè doppio appoggio	½ giro in relevè + ½ giro in accosciata (passo in mezzo in relevè)	½ giro in relevè + ½ giro in relevè (passo in mezzo in relevè)	Passaggio laterale con cambio di fronte	½ giro passè relevè
4	ACRO		1 Coniglietto	Posizione seduta: distendersi supini sull'attrezzo e ritorno	2 Coniglietti (consecutivi, con stacco delle mani tra uno e l'altro) Posizione seduta: solleva le gambe a 90° 3"	1 Coniglietto a 45°	Candela 3"	1 Coniglietto bacino alla verticale	Verticale a L segnata	
5	USCITA		Pennello	Raccolto = 90°	Pennello ½ giro	Cosacco = 90°	Carpio = 90°	Pennello 360°	Ruota	
							Raccolto ½ giro	Verticale laterale segnata con discesa scartata		
			BASE							
			ESORDIENTI							
			INTERMEDIO							
			AVANZATO							

SPECIFICHE TRAVE:

ENTRATE: Tutte le entrate possono essere eseguite con ausilio di step o pedana

Laterale all'attrezzo, 2 passi e spinta del piede esterno, salire sulla trave a gamba tesa

- L'entrata deve essere effettuata con fase di volo

Squadra frontale o laterale:

- La squadra deve avere un'apertura almeno di 90°
- I piedi devono essere in asse con il bacino

Squadra tenuta 3" laterale

- Laterale alla trave, passare una gamba dopo l'altra, anche piegate
- Se l'elemento non è mantenuto 3", la ginnasta incorre in una pen. - 0.30

Framezzo frontale g. unite e piegate

- L'entrata finisce una volta che la ginnasta compie $\frac{1}{4}$ di giro e termina in piedi

$\frac{1}{4}$ di giro in doppio appoggio relevè + $\frac{1}{4}$ di giro in doppio appoggio in relevè

NB: se la ginnasta fa un elemento più alto di quello richiesto, ma non presente in grigli (es: framezzo frontale g.unite tese), pen -0.10 perché eseguito in modo errato

- La ginnasta deve cambiare la fronte

$\frac{1}{2}$ g. relevè + $\frac{1}{2}$ g. accosciata (passo in mezzo) / $\frac{1}{2}$ g. relevè + $\frac{1}{2}$ g. relevè (passo in mezzo)

- Nell'esecuzione dell'elemento i talloni non devono mai toccare l'attrezzo

Posizione seduta: distendersi sull'attrezzo e ritorno

- La ginnasta può aggrapparsi con le mani all'attrezzo
- L'elemento inizia e finisce in piedi

Coniglietto

- Finisce in posizione accosciata, in caso contrario pen -0.10
- I coniglietti devono essere eseguiti con evidente spinta delle mani. Pen -0.10

Carpio = 90°

- Il carpio deve avere l'apertura delle gambe = 90°

Posizioni di tenuta

- Tutte le posizioni di tenuta vanno mantenute 3"

LINEA										
SUOLO		0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	
1	ROTOLAMENTI	AVANTI		Capovolta avanti arrivo sedute g. unite e piegate		Capovolta avanti arrivo in piedi	Da ferme: capovolta saltata Capovolta + coniglietto con bacino alla verticale	Capovolta avanti + coniglietto con piego e stendo le gambe in verticale	Capovolta avanti + coniglietto divaricando le g.tese e chiusura in verticale	Verticale segnata e capovolta
		INDIETRO	Rotolamento sul dorso da stazione eretta e arrivo sedute gambe flesse al petto		Capovolta indietro arrivo sulle ginocchia (bacino basso)	Capovolta indietro arrivo sulle ginocchia (bacino alto)		Capovolta indietro arrivo in piedi gambe piegate	Capovolta indietro arrivo in piedi g.tese divaricate	Capovolta indietro arrivo g.unite tese
2	SALTI ARTISTICI	SPINTA	Pennello con g. elevata = 45°	Salto del gatto = 45°	Pennello con gamba elevata = 90°	Sforbiciata = 45°	Cosacco = 45°	Enjambè = 90°	Sforbiciata = 90°	Enjambè = 135°
			Chassè			Salto del gatto = 90°				
		SPINTA	Pennello	Raccolto = 45°	Pennello ½ giro	Raccolto = 90°	Enjambè II = 90°	Pennello ½ giro	Sisonne = 135°	Enjambè II = 135°
						Cosacco = 45°	Sisonne = 90°	Raccolto ½ giro	Cosacco = 90°	Carpio = 135°
3	GIRI e EQUILIBRI	3 passi relevè con 1 circonduzione di braccia	Passè in appoggio 3"	Passè relevè 3"	3 passi relevè + ½ g.relevè + ½ g.relevè (passo in mezzo)	Tenuta gamba tesa = 90°	½ giro in passè relevè	Tenuta gamba tesa = 90° in relevè (aiuto con mano)	1 giro in passè relevè	
		Relevè 3" (max estensione)	Candela 3"			½ g. relevè doppio appoggio				Arabesque 3"
4	MOBI LITA'	Schiacciata g.u 3"	Schiacciata g.a 3"	Schiacciata g.u 3"+ g.a 3"	Ponte g. aperte e tese 3"	Spaccata 3" (senza aiuto mani)	Pesce	Ponte g. unite tese	Ponte + rovescio indietro	
					Spaccata 3" (aiuto delle mani)					Spaccata dx + spaccata sx
5	ACRO	Coniglietto >45°	Da in ginocchio: verticale a L	Verticale a L (partenza e arrivo in piedi)	Verticale segnata	Ruota	Ruota con una mano	Ruota con arrivo piedi uniti in relevè	Rovesciata avanti	
					Ruota in ginocchio (arrivo in piedi)					Ruota costale
							Ruota saltata			
			BASE							
			ESORDIENTI							
			INTERMEDIO							
			AVANZATO							

SPECIFICHE CORPO LIBERO:

- Tutte le posizioni che richiedono la tenuta 3" se non mantenuta pen. -0.10

Capovolta avanti + coniglietto da 0.60 e da 0.70

- La verticale va segnata
- La discesa dalla verticale è libera

Schiacciata g.u 3" + g.a 3"

- La ginnasta non può variare l'ordine dell'esecuzione delle schiacciate