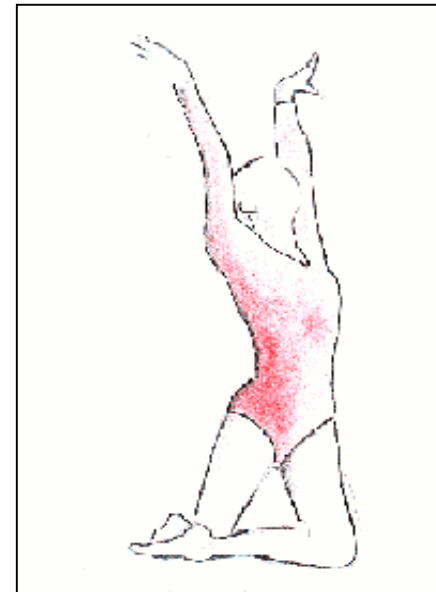
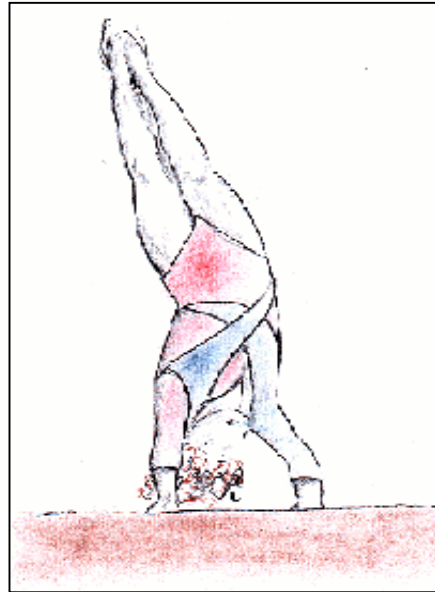


PROGRAMMI TECNICI FEDERALI

QUADRIENNIO 2005 - 2008



[Home Page](#)

fgi federazione
ginnastica
d'italia

**Ginnastica Generale
Artistica Femminile
Anno sportivo 2007**



Sommario

Home Page

NOTE DI CARATTERE GENERALE

GINNASTICA GENERALE

ARTISTICA FEMMINILE

INDICAZIONI PER LA GIURIA

ARTISTICA FEMMINILE

SIMBOLOGIA (di Milvia Bernasconi)

SCHEDA DICHIARAZIONE ESERCIZI

ARTISTICA FEMMINILE

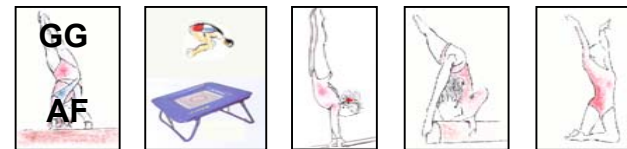
Allegati artistica femminile:

Risposte alle domande presentate

Criterio di valutazione per gli slanci e i cambi di fronte

A cura di: DTNF **Fulvio Vailati**
DTNGG **Elisabetta Mastrostefano**
RSGF **Giorgio Colombo**

GRIGLIA DEI MOVIMENTI:



DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI DELLA GRIGLIA:



Hanno collaborato: • **Claudia Ferrè**
• **Marco Campodonico**
• **Pietro Natalicchio**

Note Sull'applicazione Della Griglia Dei Movimenti per la GG

NOTE DI CARATTERE GENERALE

Come usare la Griglia dei Movimenti per le progressioni individuali delle attività tecniche di 1^a e 2^a livello della sezione GG

TROFEO PRIME GARE:

- **Per il corpo libero e la trave (solo trave bassa)** è possibile scegliere 5 elementi tecnici dalle colonne di valore 0,10/0,20 senza obbligo di gruppo strutturale.
- **Per il minitrampolino con rincorsa e per il volteggio** (solo tappetoni per femmine e maschi) consultare griglia relativa

COPPA ITALIA:

- **Per il corpo libero, la trave (solo trave bassa) e le parallele asimmetriche** è possibile scegliere:
 - 1^a fascia** - 4 elementi tecnici di almeno 3 gruppi strutturali diversi:
 - 3 scelti dalle colonne di valore 0,10/0,20+
 - 1 scelto dalle colonna di valore 030/0,40
 - 2^a fascia** - 5 elementi tecnici di almeno 3 gruppi strutturali diversi:
 - 3 scelti dalle colonne di valore 0,10/0,20+
 - 2 scelti dalle colonna di valore 030/0,40
 - 3^a/4^a fascia** - 6 elementi tecnici di almeno 3 gruppi strutturali diversi:
 - 3 scelti dalle colonne di valore 0,10/0,20+
 - 3 scelti dalle colonna di valore 030/0,40
- **Per il minitrampolino con rincorsa, il minitrampolino orizzontale e per il volteggio** (solo cavallo per femmine e maschi) consultare griglia relativa

MARE DI GINNASTICA:

- **Per il corpo libero, la trave (solo trave bassa) e le parallele asimmetriche** è possibile scegliere:

1^a e 2^a fascia - 5 elementi tecnici dalle colonne di valore compreso fra 0,10 e 0,40 di almeno 3 gruppi strutturali diversi

3^a e 4^a fascia - 5 elementi tecnici dalle colonne di valore compreso fra 0,10 e 0,60 di almeno 3 gruppi strutturali diversi

- **Per il minitrampolino con rincorsa e per il volteggio** (solo cavallo per femmine e maschi) consultare griglia relativa

Note per il volteggio e per il minitrampolino con rincorsa:

- Le prove devono essere 2 (identiche).
- Lo stesso salto va ripetuto 2 volte in rapida successione e sarà considerato il miglior punteggio ottenuto.
- E' obbligatorio comunicare verbalmente ai Giudici il salto che verrà eseguito (anche per la sequenza del minitrampolino orizzontale).
- Per la 1° Fascia è consentito utilizzare un rialzo facilitante per la battuta in pedana, o davanti al minitrampolino.

TORNEO ALLIEVI:

Vedi Regolamento 2007 e indicazioni all'interno di questo stesso documento. Il Trofeo Allievi sarà valutato secondo i codici della Ginnastica Artistica Femminile in vigore.

Saranno stilate 2 classifiche separate:

- 1) Ginnaste tesserate AF
- 2) Ginnaste tesserate GG

Per qualsiasi altra delucidazione sui programmi consultare il Regolamento 2007

Per qualsiasi altra delucidazione sulle modalità di valutazione per la Ginnastica Generale consultare le Linee Guida di Valutazione 2007

[Torna a Sommario](#)

Note Sull'applicazione Della Griglia Dei Movimenti per la AF

NOTE DI CARATTERE GENERALE

In tutte le gare sono previsti 4 attrezzi:
Volteggio, Parallele, Trave e Corpo libero

Tutti gli esercizi devono essere composti dal numero di elementi a seconda della tipologia di gara o del livello di appartenenza.

La ginnasta deve dichiarare la composizione dell'esercizio mediante l'apposita scheda indicando il gruppo strutturale ed il valore di ogni singolo movimento. Gli elementi vanno indicati in ordine cronologico.

Ogni ginnasta ha la facoltà di comporre, ad ogni attrezzo, l'esercizio utilizzando i movimenti codificati nella griglia secondo le specifiche riguardanti la tipologia di gara o al livello di appartenenza.

Nelle caselle sono descritti gli elementi o le richieste tecniche e ogni casella può comprendere anche più di un elemento da utilizzare.

Gli elementi contenuti in una casella acquisiscono il valore corrispondente alla colonna.

Ogni RIGA rappresenta un gruppo strutturale di movimenti. Nella composizione dell'esercizio la ginnasta dovrà scegliere almeno un elemento da ogni RIGA obbligatoria (esigenza specifica).

Ad ogni elemento verrà assegnato il valore corrispondente una sola volta.


Per tutto ciò che non è previsto dal seguente documento si fa riferimento al Codice dei Punteggi in vigore.



Il PROGRAMMA TECNICO previsto per i CAMPIONATI di CATEGORIA è complementare al PROGRAMMA del TEST NAZIONALE.

[Torna a Sommario](#)





NOTE SPECIFICHE PER OGNI ATTREZZO - AF

			CAMPIONATO DI SERIE "C" TOR. ALLIEVE	CAMPIONATO DI CATEGORIA		
				L 1	L 2	L 3
ESIGENZE SPECIFICHE	PROGRAMMA TECNICO	2 salti (1° salto: a scelta dal gruppo strutturale 1 - 2° salto: a scelta dai gruppi strutturali 2 e 3)	2 salti (1° salto: a scelta dal gruppo strutturale 1 - 2° salto: a scelta dai gruppi strutturali 2 e 3) Possibilità di eseguire due ribaltate.	2 salti (1° salto: a scelta dal gruppo strutturale 1 - 2° salto: a scelta dai gruppi strutturali 2 e 3)	2 salti (1° salto: a scelta dal gruppo strutturale 1 - 2° salto: a scelta dai gruppi strutturali 2 e 3)	
	SALTI SCELTI TRA LE COLONNE	A B C D E	D E	D E F G H	D E F G H I L	
ATTREZZATURA	Tappetoni cm. 80 + tappeto tipo "Sarneige"	Tavola da volteggio altezza cm. 110 Arrivo su tappeti da cm. 20	Tavola da volteggio altezza cm. 110 Arrivo su tappeti da cm. 20	Tavola da volteggio altezza cm. 125 Arrivo su tappeti da cm. 20		
PUNTEGGIO di ogni salto	GIURIA A : Valore attribuito al salto GIURIA B: punti 10,00 meno falli di esecuzione					
PUNTEGGIO FINALE	MEDIA TRA I DUE SALT					
NOTE						

			CAMPIONATO DI SERIE "C" TOR. ALLIEVE	CAMPIONATO DI CATEGORIA		
				L 1	L 2	L 3
ESIGENZE SPECIFICHE	CONTENUTO DELL'ESERCIZIO	7 elementi di più alto valore più l'uscita	7 elementi di più alto valore più l'uscita	7 elementi di più alto valore più l'uscita	9 elementi di più alto valore più l'uscita	
	RIGHE OBBLIGATORIE	1-2-3-4-5-8	1-2-3-4-5-8	1-2-3-4-5-8	TUTTE	
ELEMENTI SCELTI NELLE COLONNE	A B C D E F	C D E F G	C D E F G H I	C D E F G H I L M N		
ATTREZZATURA	ORDINARIA tappeti cm. 20	ORDINARIA tappeti cm. 20	ORDINARIA tappeti cm. 20	ORDINARIA tappeti cm. 20		
NOTE	L'esercizio deve essere composto mantenendo continuità di esecuzione tra un movimento e quello successivo. Le fermate sono concesse solo per i movimenti che terminano in una posizione statica (es. infilata ad una gamba). Le granvolte avanti (dorsali) non possono essere eseguite con lo staggio inferiore dietro <div style="text-align: right;">  </div>					

NOTE SPECIFICHE PER OGNI ATTREZZO - AF

		 CAMPIONATO DI SERIE "C" TOR. ALLIEVE	CAMPIONATO DI CATEGORIA		
			L 1	L 2	L 3
ESIGENZE SPECIFICHE	CONTENUTO DELL'ESERCIZIO	7 elementi di più alto valore più l'uscita	7 elementi di più alto valore più l'uscita	7 elementi di più alto valore più l'uscita	9 elementi di più alto valore più l'uscita
	RIGHE OBBLIGATORIE	TUTTE	TUTTE	TUTTE	TUTTE
	ELEMENTI SCELTI NELLE COLONNE	A B C D E F	C D E F G	C D E F G H I L	C D E F G H I L M N O
	DURATA DELL'ESERCIZIO	Come previsto dal Codice dei punteggi in vigore			
	ATTREZZATURA	ORDINARIA tappeti cm. 20	ORDINARIA tappeti cm. 20	ORDINARIA tappeti cm. 20	ORDINARIA tappeti cm. 20
	NOTE	In ogni tipo di serie NON è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella			

		 CAMPIONATO DI SERIE "C" TOR. ALLIEVE	CAMPIONATO DI CATEGORIA		
			L 1	L 2	L 3
ESIGENZE SPECIFICHE	CONTENUTO DELL'ESERCIZIO	7 elementi di più alto valore più l'uscita	7 elementi di più alto valore più l'uscita	7 elementi di più alto valore più l'uscita	9 elementi di più alto valore più l'uscita
	RIGHE OBBLIGATORIE	1-2-3-4-5-7	1-2-3-4-5-7	1-2-3-4-5-7	1-2-3-4-5-7
	ELEMENTI SCELTI NELLE COLONNE	A B C D E F	C D E F G	C D E F G H I	C D E F G H I L M N
	ATTREZZATURA	PEDANA del CORPO LIBERO o CORSIA PER L'ACROBATICA (limitatamente alla fase regionale)	PEDANA del CORPO LIBERO o CORSIA PER L'ACROBATICA (limitatamente alla fase regionale)	PEDANA del CORPO LIBERO o CORSIA PER L'ACROBATICA (limitatamente alla fase regionale)	PEDANA del CORPO LIBERO o CORSIA PER L'ACROBATICA (limitatamente alla fase regionale)
	DURATA DELL'ESERCIZIO	Come previsto dal Codice dei punteggi in vigore			
	NOTE	In ogni tipo di serie NON è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella			



[Torna a Sommario](#)

Indicazioni per la giuria - AF

COMPOSIZIONE DELLA GIURIA

Per tutte le competizioni la giuria ad ogni attrezzo è costituita da:

■ **GIURIA A** con il compito di verificare che la presentazione dell'esercizio corrisponda a quanto dichiarato nella scheda e ne assegna il valore materiale (PUNTEGGIO A : somma del valore dei migliori 8 o 10 elementi a seconda della tipologia di gara o del livello di appartenenza).

■ **GIURIA B** con il compito di registrare gli errori di esecuzione relativi alla tecnica ed alla tenuta del corpo. Tutte le penalità della giuria B sono in decimi di punto. Il punteggio assegnato dalla giuria B sarà di 10 – il totale delle penalità (PUNTEGGIO B).

NOTA FINALE: punteggio **A** + punteggio **B**

COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI

Gli esercizi devono essere composti dal numero di elementi previsti per ogni tipologia di gara, del livello di appartenenza e codificati nella griglia.

Se l'esercizio risulta essere composto da un numero maggiore di elementi codificati, verranno riconosciuti solo quelli di più alto valore richiesti dalla tipologia di gara o del livello di appartenenza.

Tutti gli elementi presentati verranno comunque valutati dalla giuria B nel fattore ESECUZIONE.

DICHIARAZIONE DEGLI ESERCIZI

La ginnasta deve dichiarare la composizione dell'esercizio mediante l'apposita scheda indicando il gruppo strutturale ed il valore di ogni singolo movimento. Gli elementi vanno indicati in ordine cronologico.

■ Se la ginnasta esegue uno o più elementi non corrispondenti alla dichiarazione, si considerano gli elementi realmente eseguiti, purché appartenenti alla griglia del livello di competenza.

■ Se la ginnasta non esegue un elemento dichiarato, il valore di tale elemento non verrà conteggiato nella nota della giuria A.

■ Se la ginnasta presenta un elemento non appartenente alla griglia del livello di competenza, il valore di tale elemento non verrà conteggiato nella nota della giuria A ma verrà valutato nel fattore esecuzione della giuria B.

RIPETIZIONE DEGLI ELEMENTI

In caso di ripetizione di un elemento verrà assegnato dalla giuria A il valore corrispondente una sola volta.

Gli elementi ripetuti verranno comunque valutati nel fattore esecuzione della giuria B.

ESIGENZE SPECIFICHE

La penalità per ogni esigenza specifica mancante è di **0,20** ed è compito della giuria A detrarlo dal valore dell'esercizio.

VALUTAZIONE FATTORE ESECUZIONE

Tutti i movimenti devono essere valutati secondo le direttive del C.d.P. in vigore qualora non vi siano indicazioni specifiche.

[Torna a Sommario](#)

VOLTEGGIO CON TAPPETONI

	GARE	A	B	C	D
VALORI	TROFEO PRIME GARE AF	9,50	10,00	10,50	11,00
	TROFEO PRIME GARE AM	10,00	10,50	11,00	11,50
1	<i>RIBALTATA</i>	Framezzo raccolto + pennello	Tuffo	Verticale, spinta e arrivo supino Framezzo teso + pennello	Ribaltata
2	<i>RONDATA</i>			Ruota	Rodata
G. G.		Trofeo Prime Gare: tutte le fasce 1 ^a e 2 ^a fascia: Tappetoni h 0,60 - 3 ^a /4 ^a fascia: Tappetoni h 0,80			

Torna a Sommario



VOLTEGGIO AL CAVALLO

V A L O R I	GARE	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
	MARE DI GINNASTICA	10,60	10,90	11,00	11,20	11,40	11,80	12,00	12,50	13,00	
COPPA ITALIA	10,60	10,90	11,00	11,20	11,40	11,80					
1	SALTI PASSANTI PER L'ORIZZONTALE	Framezzo con posa dei piedi sul cavallo + pennello	Framezzo con posa dei piedi sul cavallo + pennello con 1/2 giro A/L	Framezzo a gambe flesse Staccata	Framezzo a gambe tese						
2	SALTI PASSANTI PER LA VERTICALE					Ribaltata		Yamashita	Ribaltata con 1/2 avvitamento	Yamashita con 1/2 avvitamento	
3	SALTI DALLA RONDATA			Rondata (con mani a T o 90° di rotazione delle mani)			Rondata (con rotazione di 180° delle mani)				
G. G.	Coppa Italia: 1ª fascia (Cavallo h 1,00)										
	Coppa Italia: 2ª fascia (Cavallo h 1,10)										
	Coppa Italia: 3ª/4ª fascia (Cavallo h 1,10)										
	Mare di Ginnastica: 1ª e 2ª fascia (1ª fascia Cavallo h 1,00 - 2ª Fascia Cavallo h 1,10)										
	Mare di Ginnastica: 3ª e 4ª fascia (Cavallo h 1,10)										

[Torna a Sommario](#)



MINITRAMPOLINO CON RINCORSA

GARE		A	B	C	D	E	F	G	H	I
VALORI	MARE DI GINNASTICA	10,60	10,90	11,00	11,20	11,40	11,80	12,00	12,50	13,00
	COPPA ITALIA	10,60	10,90	11,00	11,20	11,40	11,80			
	TROFEO PRIME GARE AF	9,50	10,00	10,50	11,00					
	TROFEO PRIME GARE AM	10,00	10,50	11,00	11,50					
1	SALTI IN POSIZIONE VERTICALE	Pennello	Carpiato divaricato Pennello con 180° A/L	Pennello con 360° A/L	Pennello con 540° A/L	Pennello con 720° A/L				
2	SALTI CO ARRIVO IN CAPOVOLTA		Tuffo							
3	SALTI CON POSA DELLE MANI			Flic Flac avanti						
4	SALTI GIRI				Salto giro avanti	Salto giro avanti teso				
5	SALTI GIRI CON ROTAZIONE INTORNO ALL'ASSE LONGITUDINALE						Salto giro avanti con 180° A/L	Salto giro avanti teso con 180° A/L	Salto giro avanti con 360° A/L	Salto giro avanti teso con 360° A/L
G. G.	Trofeo Prime Gare: tutte le fasce									
	Coppa Italia: 1^ fascia									
	Coppa Italia: 2^ fascia									
	Coppa Italia: 3^/4^ fascia									
	Mare di Ginnastica: 1^ e 2^ fascia									
Mare di Ginnastica: 3^ e 4^ fascia										

[Torna a Sommario](#)



MINITRAMPOLINO ORIZZONTALE

VALORI	A	B	C	D	E	F
	10,60	10,90	11,00	11,20	11,40	11,80
SEQUENZE	10 candele con braccia in basso lungo il corpo e arresto sul telo	10 candele con braccia in alto (in linea con il corpo) e arresto sul telo	10 candele con movimento di braccia (circondazioni tipiche per caricare i salti) e arresto sul telo	10 salti: 2 candele brac. in basso lungo il corpo 2 candele braccia in alto 2 candele con caricamento delle braccia 1 salto raccolto 2 candele con caricamento delle braccia 1 salto carpio divaricato in volo, arresto sul telo	10 salti: 2 candele 1 salto raccolto 2 candele 1 salto carpio divaricato 2 candele 1 salto carpio unito 1 salto con 1/2 giro a/l arresto sul telo	10 salti: 1 candela 1/2 giro a/l 1 candela 1/2 giro a/l 1 salto carpio divaricato 1 salto raccolto 1 salto carpio unito 1 salto con un giro in volo (360° a/l) 1 candela 1 salto giro avanti in uscita per arrivare sul tappeto
G. G.	1° fascia					
	2° fascia					
	3° e 4° fascia					

Note:

- Tappeti di protezione sui quattro lati
- La scelta della prova di valore obbliga ad eseguire la sequenza dei 10 salti così come descritto, senza soluzione di continuità e senza variazione della posizione dei salti nella sequenza
- L'interruzione per arresto o per fuoriuscita dal telo comporta una penalità di p. 0,30 ogni volta;
- Ogni elemento tecnico deve essere eseguito rispettando la sequenza scelta, per ogni salto che non rispetta la sequenza: p. 0,30 di penalità
- E' possibile riprendere la sequenza dall'ultimo salto eseguito prima dell'interruzione.
- Ogni salto mancante o non riconosciuto comporta la detrazione di p. 0,50 dal valore di partenza.
- E' obbligatorio dichiarare ai Giudici il valore di partenza della sequenza da eseguire o la lettera corrispondente alla sequenza.
- E' consentito effettuare un salto preparatorio che non sarà valutato sia prima di iniziare la sequenza scelta, sia alla ripresa della sequenza in caso di arresto e/o fuoriuscita dal telo.

[Torna a Sommario](#)



[Torna a Sommario](#)**VOLTEGGIO**

		A	B	C	D	E	F	G	H	I	L
VALORI	C 1	1,50	2,00	2,50	3,00	4,00					
	L 1				4,00	5,00					
	L 2				4,00	5,00	5,20	5,50	6,00		
	L 3				5,50	6,50	6,70	7,00	7,50	7,70	8,00
GRUPPI STRUTTURALI	1	RIBALTATA	Frammezzo raccolto	Tuffo	Rincorsa battuta verticale spinta ed arrivo supino	Ribaltata		Yamashita	Ribaltata con avvitamento (360°) nel secondo volo		Ribaltata salto avanti raggruppato
	2	RONDATA	Frammezzo raccolto	Tuffo	Ruota laterale	Rondata				Tsukahara raggruppato	
	3	RONDATA FLIC FLAC					Rondata Flic flac			Rondata flic + salto indietro raggruppato	Rondata flic + salto indietro carpiato
C 1	Tappetoni cm. 80	CAMPIONATO DI SERIE "C" e Torneo Allieve									
L 1	Tavola h. cm. 110 arrivo cm.20				CAMPIONATO DI CAT. L 1						
L 2	Tavola h. cm. 125 arrivo cm.20				CAMPIONATO DI CAT. L 2						
L 3	Tavola h. cm. 110 arrivo cm.20				CAMPIONATO DI CAT. L 3						

2 salti, media dei due punteggi - **primo salto**: a scelta dal gruppo strutturale 1 - **secondo salto**: a scelta tra i gruppi strutturali 2 e 3

NOTA: nel programma L 1 si possono eseguire 2 ribaltate

		PARALLELE ASIMMETRICHE											
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	L	M	N
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00	1,10	1,20
1	KIPPE E MOVIMENTI SEMPLICI IN APPOGGIO	Entrata in capovolta (anche con spinta delle gambe) Entrata: saltare all'app. ritto frontale	Infilare una gamba in presa poplitea Kippe breve in presa poplitea	Infilata a uno	Infilata a due Kippe Kippe breve	Infilata due staccata Kippe slancio sopra l'orizzontale g. unite	Kippe slancio verticale gambe unite o divaricate	Kippe slancio verticale a gambe unite		Kippe slancio verticale a gambe divaricate con cambio saltato delle impugnature (da dorsale a palmare)	Kippe slancio verticale a gambe unite con cambio saltato delle impugnature (da dorsale a palmare)		
2	SLANCI DIETRO	Slancio dietro a corpo teso	Slancio sopra lo staggio gambe unite corpo teso Tempo di Fucs	Slancio all'orizzontale gambe unite corpo teso	Slancio sopra l'orizzontale gambe unite corpo teso	Slancio verticale gambe divaricate	Slancio verticale gambe unite		Cambio in verticale gambe unite 180° a.l. con arrivo in imp. dorsale (cambio avanti)	Cambio in verticale gambe unite 180° a.l. con arrivo in imp. palmare o mista (cambio interno)		Cambio in verticale gambe unite 180° a.l. con arrivo in imp. cubitale	
3	ELEMENTI SEMPLICI VICINI ALLO STAGGIO E CAPOVOLTE	Giro indietro con una gamba tesa infilata (imp. dorsale)	Giro avanti con una gamba tesa infilata (imp. palmare)	Giro addominale indietro	Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)	Tempo di capovolta apertura all'orizzontale	Tempo di capovolta apertura min. 45°	Capovolta alla verticale		2 capovolte alla verticale consecutive		Capovolta alla verticale + 180°	
4	PASSAGGI DI GAMBA e DI STAGGIO	Sottoentrare una gambai	Sottouscire una gamba	D all'app. dorsale cambio di fronte D all'app. in divar. sagittale cambio di fronte all'app. frontale		Da ritti S.I. saltare alla sospensione S.S.		Giro di pianta a gambe unite e tese sullo SI e saltare alla sospensione SS		SS SI minimo B	SI SS minimo B	SS SI minimo C SI SS minimo C	SS SI minimo D
5	CAMBI DI FRONTE E GRANVOLTE FRONTALI	1 oscillazione	3 oscillazioni complete	D all'oscillazione salire all'appoggio ss	Cambio di fronte a una mano	Due cambi di fronte a una mano	Granvolta frontale		Dietro front min. 45°	Dietro front verticale Granvolta + 180° (cambio a petto)		Granvolta + 180° in cubitale	Grande salto D
6	GRANVOLTE DORSALI E CUBITALI CON O SENZA ROTAZIONE								Granvolta dorsale gambe aperte Cambio di mani successivo	Granvolta dorsale + 180° (perno) Cambio di mani successivo in verticale	Granvolta dorsale g. unite corpo teso Granvolta dorsale e cambio di mani simultaneo in verticale		Granvolta cubitale Granvolta cubitale e cambio di mani simultaneo
7	STALDER ENDO PIANTATE	Tempo di bascule in presa poplitea		Tempo di bascule a gamba tesa	Slancio a gambe unite e posa dei piedi sullo staggio	Giro di pianta e gambe unite	Stalder apertura min. 45°	Stalder verticale Giro di pianta in verticale gambe divaricate	Giro di pianta in verticale a gambe unite	Endo		Stalder +180° Endo + 180° Giro di pianta + 180°	
8	USCITE	Slancio dietro ed arrivo fronte allo staggio Capovolta avanti a gambe tese	D all'oscillazione salto a terra dietro	Fiochetto a gambe unite o divaricate	Fiochetto con 1/2 giro (solo dallo staggio superiore) Guizzo	Salto indietro raccolto	Salto indietro teso		Cambio di fronte e salto teso	Cambio di fronte in verticale e salto teso	Doppio salto indietro raccolto	Uscite C	Uscite D
G.G.		COPPA ITALIA (vedi note per le varie fasce di età)											
		MARE DI GINNASTICA (vedi note per le varie fasce di età)											
8 ELEMENTI		CAMPIONATO DI SERIE "C" e Torneo Allieve - Gruppi strutturali obbligatori 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 8											
8 ELEMENTI		CAMPIONATO DI CAT. L1 - Gruppi strutturali obbligatori 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 8											
8 ELEMENTI		CAMPIONATO DI CAT. L2 - Gruppi strutturali obbligatori 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 8											
10 ELEMENTI		CAMPIONATO DI CAT. L3 - Gruppi strutturali obbligatori Tutti											

		TRAVE												
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	L	M	N	O
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00	1,10	1,20	1,30
1	ENTRATE (possibilità di utilizzo della pedana)	Seduta laterale Framazzo (gambe piegate o tese o g. divar. tese)	Capovolta avanti Sforbiciata e seduta laterale	Squadra gambe divaricate 2" Pennello	Pennello + arabesque		Squadra gambe divaricate e salita alla verticale di impostazione	Squadra gambe divaricate e salita alla verticale di impostazione 2"	Battuta + verticale salita a corpo squadrato		Squadra + verticale + 180° segnata 1" Rondata flic flac		Squadra + verticale + 360°	Salto avanti Rondata + salto indietro teso smezzato
2	SALTI ARTISTICI e serie ginniche spinta 1 piede	Chassè Gatto	Cosacco spinta a un piede Sforbiciata tesa	Chassè + sforbiciata tesa	Slancio gamba tesa avanti 90° spinta e arrivo sullo stesso piede	Sforbiciata tesa apertura gambe > 90° Enjambée	Enjambée + pennello flesso Enjambée + passo + slancio g. avanti 90° + 180° arrivo in arab. (prep. Fouettée)	Enjambée + enjambée arrivo in arabesque Enjambée + sissonne arrivo in arabesque	salto del gatto + 180°	Enjambée con cambio		Gatto 360° Fouettée	Salto girato Johnson	Enjambée con cambio ad anello
3	SALTI ARTISTICI e serie ginniche spinta 2 piedi	Sissonne	Pennello flesso Cosacco	Cosacco + sissonne	Enjambée sul posto (apertura gambe min. 160°)	Salto in estensione ad arco	Salto del gatto + salto in estensione ad arco Enjambée sul posto (apertura min. 180°)	Pennello teso + 180°	Pennello teso + 360°	Enjambée sul posto + 180°	Salto ad anello Cosacco + 180°	Pennello flesso + 360°	Enjambée sul posto + 360° Cosacco 360° Papa	Montone
4	GIRI	1/2 giro (180°) su due piedi in relevè	1/2 giro (180° a.l.) in passè	1/2 giro in passè + posè + 1/2 giro in passè Slancio avanti di una gamba + slancio dietro + 1/2 giro in relevè	Slancio avanti di una gamba tesa min. 90° + slancio dietro con 180° di rotazione a.l. arrivo in relevè su due piedi		Un giro (360° a.l.) in passè	1/2 giro con gamba libera tesa all'orizzontale 1/2 giro con gamba libera impugnata (apertura 180°)		Un giro (360° a.l.) gamba all'orizzontale	Un giro e 1/2 (540° a.l.) in passè	Un giro (360° a.l.) gamba libera impugnata (apertura 180°)		Due giri perno (720° a.l.)
5	ELEMENTI DI TENUTA statici equilibrio	Mani sulla trave, slancio dietro arti inferiori con "sforbiciata" Equilibrio sulla pianta g. tesa 45° av. o laterale	Dalla posizione accosciata: spinta a piedi uniti per portare il bacino vicino alla verticale (a.l. raccolti) Orizzontale prona 2"	Dalla posizione accosciata: spinta a piedi verticale a raccolta e distendere gli a.i. in verticale	Posizione a I 2" apertura 180°	Verticale in divaricata sagittale	Verticale in divaricata sagittale 2" Verticale e discesa in squadra a gambe divaricate	Verticale e discesa in squadra a gambe divaricate 2"	Verticale unita + verticale sagittale 2" + I 2"	Verticale e discesa all'appoggio dorsale squadra gambe unite 2"	Orizzontale (bilancia) 2" Verticale e discesa all'appoggio dorsale gambe unite max squadra 2"			
6	ACRO INDIETRO miste	Capovolta indietro (partenza e arrivo liberi) Da in piedi, sedersi e salire in "candela"		Da supini, salire in ponte + rovesciata indietro		Tic Tac	Rovesciata indietro Flic flac smezzato	Tic tac + flic flac smezzato Enjambée + flic flac smezzato	Rovesciata indietro fermata in verticale divaricata sagittale 1" + flic flac	2 flic flac smezzato o unito Enjambée con cambio + flic flac indietro		Flic salto teso smezzato Salto indietro raccolto + salto in estensione Salto Auerbach	Enjambée con cambio + salto indietro raccolto	3 flic flac
7	ACRO AVANTI e LATERALE miste	Capovolta avanti (partenza e arrivo liberi) "Candela" + salto in estensione	Ponte	Capovolta avanti + salto in estensione	Verticale in divaricata sagittale (apert. 180°) + salto in estensione	Rovesciata avanti	Ruota Rovesciata avanti + sissonne	Ruota + salto in estensione	Ribaltata ad una gamba		Ribaltata senza	Costale	Salto avanti Ruota senza	Ribaltata senza + salto artistico codificato Ruota senza + salto artistico codificato
8	USCITE	Pennello (min. 1 passo pre salto battuta a piedi pari)	Pennello divaricato carpiato (min. 1 passo pre salto battuta a piedi pari)		Rondata con appoggio delle mani all'estremità		Salto avanti (spinta a due piedi) Salto indietro (da fermo)	Rondata o flic flac + salto indietro raccolto	Rondata + salto indietro raccolto con apertura	2 flic flac + salto indietro raccolto Rondata + salto indietro teso	2 flic flac + salto indietro raccolto con apertura	Rondata + salto indietro teso + 360° 2 flic flac + salto indietro teso		Doppio salto indietro raccolto
G.G.		TROFEO PRIME GARE												
		COPPA ITALIA (vedi note per le varie fasce di età)												
		MARE DI GINNASTICA (vedi note per le varie fasce di età)												
8 ELEMENTI		CAMPIONATO DI SERIE "C" e Torneo Allieve - Tutti i gruppi strutturali sono obbligatori												
8 ELEMENTI		Tutti i gruppi strutturali sono obbligatori												
8 ELEMENTI		CAMPIONATO DI CAT. L1												
10 ELEMENTI		CAMPIONATO DI CAT. L2												
		CAMPIONATO DI CAT. L3												

[Torna a Sommario](#)**CORPO LIBERO**

		A	B	C	D	E	F	G	H	I	L	M	N
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00	1,10	1,20
1	SALTI ARTISTICI SPINTA UN PIEDE	Salto del gatto	Sforbiciata tesa (apert. gambe min 90°)	Fouettée	Enjambée Salto del gattocon 360° a.l.	Enjambée + 90° a.l.	Enjambée cambio		Johnson Salto girato	Enjambée ad anello Strug		Enjambée cambio ad anello	
2	SALTI GINNICI SPINTA A DUE PIEDI	Salto in estensione e arrivo in arabesque Sissonne	Cosacco Salto in estensione con raccolta arti inferiori		Cosacco + 180° a.l. Salto carpiato divar. apert. 160°	Salto in estensione con 360° a.l.	Salto carpiato divar. apert. 180° Cosacco + enjambée sul posto div. 180°	Salto in estens. con raccolta arti infer. con 360° a.l. Sisson ad anello	Cosacco con 360° a. l. Salto in estensione con 720° a.l.	Montone Popa	Salto in estens. con raccolta arti infer. con 540° a.l.	Cosacco con 540° Salto carpiato divar. con 540°a.l.	
3	PIROETTE IN PASSE'	1/2 Giro in passé			1/2 giro gamba impugnata a 180° 1/2 giro gamba libera a 90°	1 Giro (360°) passé		1 giro gamba impugnata a 180° 1 giro gamba libera a 90°		Giro (720°) passé		Giro (1080°) passé 2 giri gamba libera a 90°	2 giri gamba impugnata a 180°
4	ACRO 1 AVANTI	Capovolta avanti Verticale e capovolta avanti	Rovesciata avanti Ribaltata a 1	Ribaltata a 2 Kippe	Ribaltata 1 + ribaltata a 2 e salto in estens. Flic Flac avanti	Salto avanti rac. Ribaltata senza mani	Ribaltata a 1 + ribaltata 2 e tuffo	Ribaltata salto avanti raccolto Ribaltata flic flac avanti e tuffo	Salto avanti teso (dalla ribat. o dalla rincorsa) Ribaltata flic avanti e salto raccolto	Salto avanti teso + salto avanti raccolto (dalla ribat. o dalla rincorsa)	Salto avanti teso + salto avanti carpiato (dalla ribat. o dalla rincorsa)	Salto avanti teso con 360° a.l. Salto avanti teso + salto avanti teso (dalla ribat. o dalla rincorsa)	Salto avanti teso con 360° a.l. + salto avanti raccolto (dalla ribat. o dalla rincorsa)
5	ACRO 2 INDIETRO E LATERALE	Ruota	2 Ruote Rovesciata indietro	Rondata	Flic flac indietro unito	Ruota senza Rondata flic e salto in estensione	Rondata flic e salto indietro raccolto	Rondata flic e salto indietro teso	Rondata flic + salto tempo + flic flac e salto in estensione	Rondata flic + salto indietro teso con 360° a.l. Rondata flic + salto tempo + flic e salto ind. racc.	Rondata flic + salto tempo + salto indietro raccolto	Rondata flic + salto indietro teso con 2 avv. Salto tempo + s. tempo + salto raccolto	Rondata flic + doppio salto indietro raccolto Rondata flic e salto indietro codif. min. D
6	ACRO 3			Flic flac indietro smezzzato	Verticale divararicata sagitt. + flic flac smezzzato	Rovesciata indietro + flic flac smezzzato		Rovesciata indietro + 2 flic flac smezzzati	Flic smezzzato + salto teso smezzzato Flic smez. + flic unito e salto in est.	Flic smezzzato + salto teso smezzzato + flic smez. Ribaltata senza + ruota + flic smez.	Ribaltata o ruota senza + flic + salto teso smezzzato Flic smez. + flic unito e salto indietro racc.	Flic smezzzato + salto teso smezzzato + salto teso smezzzato	
7	VERTICALI E CAPOVOLTE VERTICALI	Capovolta indietro	Capovolta ind. a braccia piegate con passag. in verticale Verticale e cambio avanti e/o indietro (180°)	Capovolta ind. a braccia tese con passag. in verticale div. Verticale e cambio avanti e/o indietro (360°)	Capovolta ind. a braccia tese alla verticale (segnata)	Capovolta avanti verticale di impostazione + capovolta avanti	Verticale di impostazione 2"	Capovolta avanti verticale di impostazione + 180° discesa senz app. piedi e capov. ind. alla verticale		Verticale di impostazione + 180° discesa senz app. piedi e capov. ind. alla verticale + 180°		Verticale di impostazione + 180° discesa senz app. piedi e capov. ind. alla verticale + 360°	
G.G.		TROFEO PRIME GARE											
		COPPA ITALIA (vedi note per le varie fasce di età)											
		MARE DI GINNASTICA (vedi note per le varie fasce di età)											
8 ELEMENTI		CAMPIONATO DI SERIE "C" e Torneo Allieve - Gruppi strutturali obbligatori 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7											
8 ELEMENTI		CAMPIONATO DI CAT. L1 - Gruppi strutturali obbligatori 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7											
8 ELEMENTI		CAMPIONATO DI CAT. L2 - Gruppi strutturali obbligatori 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7											
10 ELEMENTI		CAMPIONATO DI CAT. L3 - Gruppi strutturali obbligatori 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7											

VOLTEGGIO

A 1	Rincorsa, presalto, battuta in pedana 1° volo con arrivo in posizione di framezzo raccolto + salto in estensione ed arrivo ritti.
B 1	Rincorsa, presalto, battuta in pedana + TUFFO
C 1	Rincorsa, presalto, battuta in pedana 1° volo a corpo teso per arrivare in VERTICALE e con spinta simultanea delle braccia arrivare in posizione supina a corpo teso sul tappetone. (VERTICALE SPINTA)
D 1	Rincorsa, presalto, battuta in pedana + RIBALTATA arrivo ritti in prima.
F 1	Rincorsa, presalto, battuta in pedana + YAMASHITA arrivo ritti in prima.
G 1	Rincorsa, presalto, battuta in pedana + RIBALTATA con 1 avvitamento (360° a.l.) nel secondo volo.
L 1	Rincorsa, presalto, battuta in pedana + RIBALTATA E SALTO AVANTI RAGGRUPPATO
A 2	Rincorsa, presalto, battuta in pedana 1° volo con arrivo in posizione di framezzo raccolto + salto in estensione ed arrivo ritti.
B 2	Rincorsa, presalto, battuta in pedana + TUFFO
C 2	Rincorsa, presalto, battuta in pedana 1° volo a corpo teso con 1/4 di giro attorno all'asse longitudinale (90°) ed eseguire una RUOTA LATERALE con arrivo a gambe divaricate sul tappetone.
D 2	Rincorsa, presalto, battuta in pedana + RONDATA arrivo ritti in prima.
I 2	Rincorsa, presalto, battuta in pedana + TSUKAHARA RAGGRUPPATO
E 3	Rincorsa, presalto, rondata in pedana + FLIC FLAC indietro arrivo ritti in prima.
H 3	Rincorsa, presalto, rondata in pedana + FLIC FLAC + SALTO INDIETRO RAGGRUPPATO nel secondo volo.
I 3	Rincorsa, presalto, rondata in pedana + FLIC FLAC + SALTO INDIETRO CARPIATO nel secondo volo.
L 3	Rincorsa, presalto, rondata in pedana + FLIC FLAC + SALTO INDIETRO TESO nel secondo volo.

[Torna a Sommario](#)

PARALLELE

KIPPE E MOVIMENTI SEMPLICI IN APPOGGIO	A 1	Flettendo le braccia capovolgersi indietro di forza con gambe tese all'appoggio ritto frontale, anche con leggera spinta delle gambe. Dalla stazione ritta, impugnare dorsalmente lo staggio e saltare all'appoggio ritto frontale
	B 1	In sospensione, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno infilare la gamba dx o sx fra le braccia per arrivare in presa poplitea Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, sbilanciare il corpo indietro per scendere in sospensione rovesciata in presa poplitea con la gamba dx o sx, oscillare avanti e nell'oscillazione di ritorno slanciare la gamba tesa in basso per ritornare all'appoggio ritto
	C 1	In sospensione, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno infilare una gamba fra le braccia per arrivare in appoggio ritto con gambe divaricate sagittalmente (infilata ad una gamba)
	D 1	In sospensione, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno infilare le gambe fra le braccia per salire all'appoggio ritto dorsale (infilate a due gambe).
		In sospensione, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno flettere le gambe sul busto e, avvicinando i piedi allo staggio, salire all'appoggio frontale (kippe). Dall'appoggio ritto frontale, sbilanciare il corpo indietro per scendere in posizione rovesciata con i piedi vicino allo staggio, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno salire all'appoggio ritto (kippe breve).
	E 1	In sospensione, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno infilare le gambe fra le braccia, abbandonare l'impugnatura e riprenderla dopo aver divaricato le gambe per giungere alla sospensione (infilate a due staccata).
		In sospensione, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno flettere le gambe sul busto e, avvicinando i piedi allo staggio, salire all'appoggio frontale (kippe) e slanciare in corpo dietro a gambe unite e tese sopra l'orizzontale
	F 1	In sospensione, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno flettere le gambe sul busto e, avvicinando i piedi allo staggio, salire all'appoggio frontale (kippe), slanciare il corpo dietro e, sollevando il bacino raggiungere l'appoggio ritto rovesciato a gambe unite o divaricate.
	G 1	In sospensione, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno flettere le gambe sul busto e, avvicinando i piedi allo staggio, salire all'appoggio frontale (kippe) e slanciare il corpo dietro a gambe unite e tese fino a raggiungere l'appoggio ritto rovesciato
	I 1	Kippe all'appoggio ritto frontale, slancio dietro in verticale a gambe divaricate con cambio saltato delle impugnature da dorsale a palmare.
L 1	Kippe all'appoggio ritto frontale, slancio dietro in verticale a gambe unite e tese con cambio saltato delle impugnature da dorsale a palmare.	

[Torna a Sommario](#)



PARALLELE

SLANCI DIETRO	A 2	Dall'appoggio frontale slancio dietro a gambe unite e corpo teso
	B 2	Dall'appoggio frontale slancio dietro a gambe unite e corpo teso (corpo sopra l'altezza dello staggio)
		Dalla verticale o dall'appoggio ritto frontale, slanciare il corpo indietro per scendere in sospensione, anche con gambe divaricate e oscillare avanti (FUCS).
	C 2	Dall'appoggio frontale slancio dietro a gambe unite e corpo teso (corpo all'orizzontale)
	D 2	Dall'appoggio frontale slancio dietro a gambe unite e corpo teso (corpo sopra l'orizzontale)
	E 2	Dall'appoggio frontale, slanciare il corpo dietro e, sollevando il bacino e divaricando le gambe, salire all'appoggio ritto rovesciato (slancio alla verticale a gambe divaricate).
	F 2	Dall'appoggio frontale, slanciare il corpo dietro a gambe unite tese per salire all'appoggio ritto rovesciato (slancio alla verticale a gambe unite).
	H 2	Dall'appoggio ritto rovesciato gambe unite e tese, eseguire 1/2 giro (180° a.l.) in verticale con arrivo in impugnatura dorsale (CAMBIO AVANTI)
	I 2	Dall'appoggio ritto rovesciato gambe unite e tese, eseguire 1/2 giro (180° a.l.) in verticale con arrivo in impugnatura palmare o mista (CAMBIO INDIETRO)
M 2	Dall'appoggio ritto rovesciato gambe unite e tese, eseguire 1/2 giro (180° a.l.) in verticale con arrivo in impugnatura cubitale.	

[Torna a Sommario](#)



PARALLELE

ELEMENTI SEMPLICI VICINI ALLO STAGGIO E CAPOVOLTE	A 3	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente ed impugnatura dorsale, sbilanciare il corpo per cadere indietro, compiere un giro e ritornare all'appoggio ritto a gambe divaricate.
	B 3	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente ed impugnatura palmare, sbilanciare il corpo per cadere avanti, compiere un giro e ritornare all'appoggio ritto a gambe divaricate.
	C 3	Dall'appoggio ritto frontale con impugnatura dorsale, sbilanciare il corpo per cadere indietro, compiere un giro a corpo teso e ritornare all'appoggio ritto frontale (giro addominale).
	D 3	Dall'appoggio ritto frontale con impugnatura dorsale, sbilanciare il corpo in avanti, compiere un giro a braccia tese e corpo flesso e ritornare all'appoggio ritto frontale (ochetta)
	E 3	Dall'appoggio ritto frontale con impugnatura dorsale, sbilanciare il corpo per cadere indietro, compiere un giro libero a corpo teso e ritornare all'appoggio ritto frontale con corpo all'orizzontale (capovolta all'appoggio). O TEMPO DI CAPOVOLTA ALL'ORIZZ.
	F 3	Dall'appoggio ritto frontale con impugnatura dorsale, sbilanciare il corpo per cadere indietro, compiere un giro libero a corpo teso e ritornare all'appoggio ritto frontale con corpo a 45° sopra l'orizzontale (TEMPO DI CAPOVOLTA apertura minimo a 45°)
	G 3	Dall'appoggio ritto giro dietro alla verticale (CAPOVOLTA alla VERTICALE).
	I 3	Dall'appoggio 2 capovolte dietro alla verticale consecutive
	M 3	Dall'appoggio capovolta dietro alla verticale con 1/2 giro (180° a.l.) in verticale.

[Torna a Sommario](#)

← preced.

success. →

PARALLELE

PASSAGGI DI GAMBA E DI STAGGIO	A 4	Appoggio ritto frontale sottoentrare la gamba dx a dx o sx a sx in appoggio ritto frontale con gambe divaricate
	B 4	Appoggio ritto frontale con gambe divaricate sottouscire la gamba dx a dx o sx a sx in appoggio ritto frontale.
	C 4	Dall'appoggio ritto dorsale gambe unite, in perno su un braccio compiere 1/2 giro per arrivare all'appoggio ritto frontale.
		Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, in perno sul braccio sx compiere 1/2 giro a sx, riunire la gamba sx alla gamba dx all'appoggio ritto frontale.
	E 4	Dalla posizione di doppio appoggio allo staggio inferiore saltare alla sospensione allo staggio superiore.
	G 4	Dalla posizione di doppio appoggio sullo staggio inferiore, compiere un giro indietro in presa plantare a gambe unite e tese (giro di pianta), quindi saltare alla sospensione sullo staggio superiore.
	I 4	Cambio di staggio dallo staggio superiore a quello inferiore minimo B (C.d.P. in vigore)
	L 4	Cambio di staggio dallo staggio inferiore a quello superiore minimo B (C.d.P. in vigore)
	M 4	Cambio di staggio dallo staggio superiore a quello inferiore minimo C (C.d.P. in vigore)
		Cambio di staggio dallo staggio inferiore a quello superiore minimo C (C.d.P. in vigore)
N 4	Cambio di staggio dallo staggio superiore a quello inferiore minimo D (C.d.P. in vigore)	

[Torna a Sommario](#)

← preced.

success. →

PARALLELE

CAMBI DI FRONTE E GRANVOLTE FRONTALI	A 5	In sospensione allo staggio superiore eseguire una oscillazione completa
	B 5	In sospensione allo staggio superiore eseguire 3 oscillazioni complete
	C 5	Dall'oscillazione allo staggio alto, capovolgersi indietro a gambe unite e tese all'appoggio ritto frontale.
	D 5	In sospensione allo staggio superiore oscillare avanti , abbandonare e riprendere l'impugnatura dx o sx per compiere 1/2 giro a sx o a dx (cambio di fronte con impugnatura mista). Il movimento può essere eseguito anche completando il cambio dell'impugnatura
	E 5	In sospensione allo staggio superiore oscillare avanti , abbandonare e riprendere l'impugnatura dx o sx per compiere 1/2 giro a sx o a dx (cambio di fronte con impugnatura mista); completare il cambio dell'impugnatura dx o sx al termine della oscillazione
	F 5	Granvolta frontale
	H 5	Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature arrivando con il corpo almeno a 45° dalla verticale.
	I 5	Cambio di fronte avanti con cambio successivo o simultaneo delle impugnature arrivando con il corpo almeno a 10° dalla verticale. Dalla granvolta frontale, in perno su un braccio 1/2 giro alla verticale per proseguire nella granvolta dorsale (cambio a petto).
	M 5	Dalla granvolta frontale, in perno su un braccio 1/2 giro alla verticale con impugnatura cubitale e proseguire nella granvolta cubitale.
	N 5	Elemento con volo riprendendo lo stesso staggio min. D
GRANVOLTE DORSALI E CUBITALI CON O SENZA ROTAZIONI	H 6	Granvolta dorsale a gambe divaricate
		Dalla granvolta dorsale, cambiare successivamente le impugnature da PALMARE a DORSALE
	I 6	Dalla granvolta dorsale, in perno su un braccio, 1/2 giro alla verticale per proseguire in granvolta frontale (PERNO).
		Dalla granvolta dorsale, cambiare successivamente le impugnature da PALMARE a DORSALE in verticale
	L6	Granvolta dorsale a gambe unite e corpo teso.
		Granvolta dorsale e cambio di mani simultaneo da PALMARE a DORSALE in verticale.
N6	Granvolta cubitale	
	Granvolta cubitale e cambio di mani simultaneo (da cubitale a palmare o dorsale)	

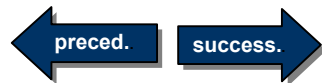
[Torna a Sommario](#)



PARALLELE

STALDER - ENDO - PIANTATE	A 7	In sospensione rovesciata in presa poplitea con una gamba, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno slanciare la gamba tesa in basso per arrivare all'appoggio ritto a gambe divaricate sagittalmente.
	C 7	Dall'appoggio ritto gambe divaricate sagittalmente, sbilanciare le spalle indietro per portarsi alla sospensione rovesciata, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno, mantenendo le gambe divaricate e tese , portarsi all'appoggio ritto.
	D 7	Dall'appoggio ritto frontale slancio dietro gambe unite e posa dei piedi sullo staggio
	E 7	Compiere un giro indietro in presa plantare a gambe unite (GIRO DI PIANTA)
	F 7	Giro libero indietro a gambe divaricate (STALDER) con apertura minimo a 45° dalla verticale.
	G 7	Giro libero indietro a gambe divaricate (STALDER) in verticale.
		Compiere un giro indietro in presa plantare a gambe divaricate (GIRO DI PIANTA) in verticale
	H 7	Compiere un giro indietro in presa plantare a gambe unite (GIRO DI PIANTA) in verticale
	I 7	Giro libero avanti a gambe divaricate alla verticale (ENDO)
	M 7	STALDER con 1/2 giro (180° a.l.) in verticale.
		ENDO con 1/2 giro (180° a.l.) in verticale.
GIRO DI PIANTA con 1/2 giro (180° a.l.) in verticale.		

[Torna a Sommario](#)



PARALLELE

USCITE	A 8	Dall'appoggio frontale, con spinta delle braccia, slanciare il corpo in alto-dietro per arrivare al suolo fronte allo staggio. Dall'appoggio frontale, capovolgere il corpo in avanti a gambe tese ed arrivare al suolo.
	B 8	Dalla sospensione allo staggio superiore, al termine dell'oscillazione indietro abbandonare l'impugnatura e saltare a terra.
	C 8	Dall'appoggio frontale posare i piedi a lato delle impugnature o tra le impugnature, sbilanciare il corpo indietro alla sospensione e indirizzarlo in avanti-alto, abbandonare l'impugnatura per arrivare al suolo.
	D 8	Dall'appoggio frontale sullo staggio superiore, posare i piedi a lato delle impugnature o tra le impugnature, sbilanciare il corpo indietro alla sospensione e indirizzarlo in avanti-alto, abbandonare l'impugnatura e compiere 1/2 giro (180° a.l.) prima di arrivare al suolo
		Dall'appoggio frontale sbilanciare il corpo indietro alla sospensione e indirizzarlo avanti-alto, abbandonare l'impugnatura per arrivare al suolo (GUIZZO).
	E 8	Dall'oscillazione in avanti, abbandonare le impugnature e compiere un salto indietro a corpo raccolto.
	F 8	Oscillare in avanti, abbandonare le impugnature e compiere un salto indietro a corpo teso.
	H 8	Cambio di fronte avanti e nella successiva oscillazione avanti abbandonare le impugnature e compiere un salto indietro teso
	I 8	Cambio di fronte avanti in verticale e, nella successiva oscillazione avanti, abbandonare le impugnature e compiere un salto indietro teso
	L 8	Oscillare in avanti, abbandonare le impugnature e compiere un doppio salto indietro raccolto.
	M 8	Uscita codificata minimo "C"
	N 8	Uscita codificata minimo "D"

[Torna a Sommario](#)



TRAVE

ENTRATE	A 1	Rincorsa libera spinta sulla pedana con un piede e, appoggiando una mano sulla trave, arrivare in seduta laterale sulla trave
		Partenza ritte con posa delle mani sulla trave, sollevare le gambe unite flesse fra mezzo delle braccia per arrivare alla posizione di seduta
	B 1	Rincorsa presalto battuta in pedana (o con partenza da fermi sulla pedana), posa delle mani sulla trave e saltare in capovolta avanti.
		Rincorsa obliqua rispetto alla trave, spinta sulla pedana con un piede e, appoggiando una mano sulla trave, soprapassare la stessa sforbiciando le gambe tese per arrivare in seduta laterale.
	C 1	Partenza ritte sulla pedana posa delle mani sulla trave e con spinta delle gambe salire in posizione di squadra a gambe divaricate e tese, segnare la posizione almeno 2".
		Rincorsa libera, battuta in pedana e salto in estensione e arrivo sulla trave in posizione libera.
	D 1	Rincorsa libera, battuta in pedana e salto in estensione e arrivo sulla trave in equilibrio su una gamba in posizione di arabesque.
	F 1	Partenza ritte sulla pedana posa delle mani sulla trave e con spinta delle gambe salire in posizione di squadra a gambe divaricate e tese, segnare la posizione almeno 1" quindi elevando il bacino salire lentamente alla verticale ritta (verticale di impostazione)
	G 1	Partenza ritte sulla pedana posa delle mani sulla trave e con spinta delle gambe salire in posizione di squadra a gambe divaricate e tese, segnare la posizione almeno 1" quindi elevando il bacino salire lentamente alla verticale ritta (verticale di impostazione 2")
	H 1	Rincorsa libera, battuta in pedana e con fase di volo raggiungere la verticale sulla trave a corpo squadrato o teso, gambe unite o divaricate.
	L 1	Partenza ritte sulla pedana posa delle mani sulla trave e con spinta delle gambe salire in posizione di squadra a gambe divaricate e tese, elevare il bacino per salire lentamente alla verticale ritta (verticale di impostazione), di seguito, in perno su un braccio, compiere un cambio di fronte di 180°.
		Rincorsa, presalto, rondata in pedana e flic flac indietro con posa delle mani sulla trave e arrivo in piedi gambe divaricate sagittalmente.
	N 1	Partenza ritte sulla pedana posa delle mani sulla trave e con spinta delle gambe salire in posizione di squadra a gambe divaricate e tese, elevare il bacino per salire lentamente alla verticale ritta (verticale di impostazione), di seguito eseguire 1 giro
	O 1	Rincorsa presalto battuta in pedana e salto avanti raccolto sulla trave
Rincorsa, presalto, rondata in pedana e salto indietro teso a gambe divaricate sagittalmente (salto teso smezzato) e arrivo sulla trave.		

TRAVE

SALTI ARTISTICI E SERIE GINNICHE SPINTA A 1 PIEDE	A 2	Salto chassè
		Salto a forbice avanti con gambe flesse (SALTO DEL GATTO)
	B 2	Salto raggruppato (una gamba tesa avanti al di sopra dell'orizzontale) con spinta a un piede (COSACCO)
		Salto a forbice avanti con gambe tese (SFORBICIATA TESA)
	C 2	Serie: Chassè + salto a forbice avanti con gambe tese (SFORBICIATA TESA)
	D 2	Salto divaricando la gamba libera sopra l'orizzontale spinta di un piede.
	E 2	Salto a forbice avanti con gambe tese (SFORBICIATA TESA) apertura delle gambe > 90°
		Salto Enjambèe
	F 2	Serie: Enjambèe + salto raggruppato
		Serie: Enjambèe + passo + slancio gamba avanti 90° con 1/2 giro su un piede (180°) e arrivo in arabesque (preparazione al Fouettèe)
	G 2	Serie: Enjambèe + enjambèe con arrivo in posizione di arabesque
		Serie: Enjambèe + Sissone con arrivo in posizione di arabesque
	H 2	Salto a forbice avanti con gambe flesse (SALTO DEL GATTO) con 1/2 giro (180° a.l.)
	I 2	Enjambèe con cambio di gamba (angolo di divaricata 180° dopo il cambio)
	M 2	Salto a forbice avanti con gambe flesse (SALTO DEL GATTO) con 1 giro (360° a.l.)
		Salto Fouettèe
	N 2	Salto a forbice avanti a gambe tese con 1/2 avvitamento (180° a.l.) (SALTO GIRATO) angolo di apertura 180° dopo il cambio.
Enjambèe con cambio di gamba (angolo di divaricata 180° dopo il cambio) e 1/4 di giro (90° a.l.) alla massima divaricata laterale o carpiata divaricata laterale (Salto Johnson).		
O 2	Enjambèe con cambio di gamba e salto ad arco (ad "anello") con una gamba tesa e l'altra flessa dietro (angolo di apertura 180° dopo il cambio) ad anello	

[Torna a Sommario](#)

← preced.

success. →

TRAVE

SALTI ARTISTICI E SERIE GINNICHE SPINTA A 2 PIEDI	A 3	Sissonne - spinta con due piedi
	B 3	Salto raggruppato - spinta a due piedi
		Salto raggruppato (una gamba tesa avanti al di sopra dell'orizzontale) con spinta a due piedi (COSACCO)
	C 3	Serie: salto raggruppato (una gamba tesa avanti al di sopra dell'orizzontale) con spinta a due piedi (COSACCO) + Sissonne
	D 3	Enjambée con spinta a due piedi apertura delle gambe minimo 160°
	E 3	Salto in estensione ad arco.
	F 3	Salto a forbice avanti con gambe flesse (SALTO DEL GATTO) + salto in estensione ad arco
		Enjambée con spinta a due piedi apertura delle gambe minimo 180°
	G 3	Salto in estensione con 1/2 giro (180° a.l.)
	H 3	Salto in estensione con 1 giro (360° a.l.)
	I 3	Enjambée con spinta a due piedi apertura delle gambe minimo 180° con 1/2 giro (180° a.l.)
	L 3	Salto ad arco con una gamba tesa e l'altra flessa dietro - spinta a due piedi.
		Salto raggruppato (una gamba tesa avanti al di sopra dell'orizzontale) con spinta a due piedi (COSACCO) con 1/2 giro (180° a.l.)
	M 3	Salto raggruppato con 1 giro (360° a.l.) - spinta a due piedi
	N 3	Enjambée con spinta a due piedi apertura delle gambe minimo 180° con 1 giro (360° a.l.)
		Salto raggruppato (una gamba tesa avanti al di sopra dell'orizzontale) con spinta a due piedi (COSACCO) con 1 giro (360° a.l.)
Salto in alto carpiato divaricato con 1 giro (360° a.l.) (POPA)		
O 3	Salto ad arco raggruppato (SALTO del MONTONE)	

[Torna a Sommario](#)



TRAVE

GIRI	A 4	Dalla posizione di r�lev�, compiere 1/2 giro (180° a.l.) su due piedi arrivo in r�lev�
	B 4	Piroetta con 1/2 giro (180° a.l.) su una gamba - gamba libera in pass�.
	C 4	Piroetta con 1/2 giro (180° a.l.) su una gamba + pos� + piroetta con 1/2 giro (180° a.l.) su una gamba
		Slancio avanti di una gamba libera + slancio indietro della stessa con 1/2 giro (180° a.l.) in r�lev�
	D 4	Slancio avanti di una gamba libera minimo 90° + slancio indietro della stessa con 1/2 giro (180° a.l.) gamba libera almeno a 90° arrivo in r�lev�
	F 4	Piroetta con 1 giro (360° a.l.) su una gamba - gamba libera in pass�.
	G 4	Piroetta con 1/2 giro (180° a.l.) su una gamba - gamba libera tesa all'orizzontale dall'inizio alla fine della rotazione.
		Piroetta con 1/2 giro (180° a.l.) su una gamba - gamba libera tesa impugnata con apertura 180° dall'inizio alla fine della rotazione.
	I 4	Piroetta con 1 giro (360° a.l.) su una gamba - gamba libera tesa all'orizzontale dall'inizio alla fine della rotazione.
	L 4	Piroetta con 1 giro e 1/2 (540° a.l.) su una gamba - gamba libera in pass�.
	M 4	Piroetta con 1 giro (360° a.l.) su una gamba - gamba libera tesa impugnata con apertura 180° dall'inizio alla fine della rotazione.
O 4	Piroetta con 2 giri (720° a.l.) su una gamba - gamba libera in pass�.	

[Torna a Sommario](#)



TRAVE

ELEMENTI DI TENUTA E DI EQUILIBRIO	A 5	Mani sulla trave, sollevando il bacino e slanciando dietro gli arti inferiori eseguire una sforbiciata dietro. Dalla posizione ritta, rève su un piede con gamba tesa avanti o laterale 2"
	B 5	Dalla posizione di accosciata, spinta a piedi uniti per portare il bacino vicino alla verticale (arti inferiori a raccolta). In appoggio su un piede orizzontale prona, mantenere la posizione 2"
	C 5	Dalla posizione di accosciata, spinta a piedi uniti, verticale a raccolta
	D 5	Posizione di massima divaricata (angolo 180°) con appoggio delle mani sulla trave davanti alla gamba di appoggio (2")
	E 5	Verticale trasversale in divaricata sagittale (apertura 180°) 1"
	F 5	Verticale trasversale in divaricata sagittale (apertura 180°) 2" Dalla verticale a gambe unite scendere in posizione di squadra a gambe divaricate
	G5	Dalla verticale a gambe unite scendere in posizione di squadra a gambe divaricate (posizione di squadra tenuta 2")
	H5	Dalla posizione di verticale trasversale divaricare le gambe sagittalmente e tenere la posizione 2" (divaricata sagittale) quindi posare un piede sulla trave per tenere la posizione di massima divaricata (angolo 180°) con appoggio delle mani sulla trave
	I 5	Dalla posizione di verticale longitudinale discesa all'appoggio dorsale libero e tenere la posizione di squadra a gambe unite 2"
	L 5	Orizzontale in appoggio trasversale o longitudinale tenuta almeno 2". Dalla posizione di verticale longitudinale discesa all'appoggio dorsale libero e tenere la posizione di massima squadra a gambe unite 2"

[Torna a Sommario](#)



TRAVE

ACRO INDIETRO - MISTE	A 6	Capovolta indietro (partenza e arrivo liberi) Da in piedi sedersi e con semirotaazione indietro, elevare le gambe ed il bacino e, impugnando la trave , mantenere la posizione tesa gambe unite in appoggio sulle spalle (CANDELA).
	C 6	Dalla posizione supina sulla trave raccogliere gambe e braccia ed elevarsi in PONTE, elevare una gamba e con spinta dell'altra eseguire una rovesciata indietro.
	E 6	Rovesciata avanti dietro (TIC TAC)
	F 6	Rovesciata indietro
		Flic flac indietro a gambe divaricate (smezzato)
	G 6	TIC TAC + flic flac indietro a gambe divaricate (smezzato)
		Serie: Enjambèe + flic flac indietro a gambe divaricate (smezzato)
	H 6	Rovesciata indietro, con posizione di verticale divaricata sagittale fermata 1" + flic flac indietro a gambe divaricate (smezzato)
	I 6	Serie: 2 flic flac indietro a gambe unite o divaricate (uniti o smezzati).
		Serie: Enjambèe con con cambio di gamba (angolo di divaricata 180° dopo il cambio) + flic flac indietro a gambe divaricate (smezzato)
	L 6	Serie: Rovesciata indietro + 2 flic flac indietro a gambe divaricate (smezzati).
	M 6	Serie: Flic flac indietro a gambe divaricate + salto indietro teso a gambe divaricate (flic flac + salto teso smezzato).
		Serie: salto giro indietro raggruppato + salto in estensione
		Salto Auerbach raggruppato, carpiato o teso
N 6	Serie: Enjambèe con con cambio di gamba (angolo di divaricata 180° dopo il cambio) + salto giro indietro raggruppato	
O 6	Serie: 3 flic flac indietro a gambe divaricate o unite.	

[Torna a Sommario](#)



TRAVE

ACRO AVANTI - LATERALE - MISTE	A 7	Capovolta avanti (partenza e arrivo liberi) Serie: Dalla posizione di "CANDELA" eseguire un semitrotolamento avanti ed un salto in estensione.
	B 7	Ponte 1"
	C 7	Serie: capovolta avanti + salto in estensione
	D 7	Verticale trasversale in divaricata sagittale (apertura 180°) discesa dietro e salto in estensione.
	E 7	Rovesciata avanti
	F 7	Ruota Serie: rovesciata avanti+ sissone
	G 7	Serie: ruota + salto in estensione
	H 7	Ribaltata a gambe divaricate (ribaltata a uno)
	L 7	Rovesciata avanti libera (ribaltata senza mani)
	M 7	Salto laterale raggruppato o carpiato con spinta avanti o laterale di un solo piede ed arrivo in posizione eretta laterale (COSTALE)
	N 7	Salto avanti raggruppato con spinta a 2 piedi
		Ruota laterale libera (ruota senza mani)
	O 7	Serie: Rovesciata avanti libera (ribaltata senza mani) + salto artistico codificato
		Serie: Ruota laterale libera (ruota senza mani) + salto artistico codificato

[Torna a Sommario](#)



TRAVE

USCITE	A 8	minimo un passo, presalto, battuta a piedi pari e salto in estensione arrivo e al suolo.
	B 8	minimo un passo, presalto, battuta a piedi pari e salto divaricato carpiato e arrivo al suolo.
	D 8	Rondata con appoggio delle mani all'estremità della trave e arrivo al suolo.
	F 8	minimo un passo, presalto, battuta a piedi pari e salto giro avanti raggruppato
		Salto giro indietro raggruppato con partenza da ferme alla estremità della trave.
	G 8	Rondata o flic flac (unito o smezzato) e salto giro indietro raggruppato.
	H 8	Rondata + salto giro indietro raggruppato con azione di apertura prima dell'arrivo al suolo.
	I 8	2 flic flac indietro (uniti o smezzati) + salto giro indietro raggruppato
		Rondata + salto giro indietro teso
	L 8	2 flic flac indietro + salto giro indietro raggruppato con azione di apertura prima dell'arrivo al suolo. (primo flic flac smezzato, secondo flic flac unito)
	M 8	Rondata + salto giro indietro teso con 1 giro di avvitemento (360° a.l.)
		2 flic flac indietro + salto giro indietro teso (primo flic flac smezzato, secondo flic flac unito)
O 8	Rondata o flic flac + doppio salto giro indietro raccolto.	

[Torna a Sommario](#)



CORPO LIBERO

SALTI ARTISTICI SPINTA A 1 PIEDE	A 1	Salto a forbice avanti con gambe flesse (SALTO DEL GATTO)
	B 1	Salto a forbice avanti con gambe tese (SFORBICIATA TESA) apertura delle gambe minimo 90°
	C 1	Salto Fouettè
	D 1	Salto Enjambèe
		Salto a forbice avanti con gambe flesse (SALTO DEL GATTO) con 1 giro (360° a.l.)
	E 1	Salto Enjambèe con 1/4 di giro (90° a.l.)
	F 1	Enjambèe con con cambio di gamba (angolo di divaricata 180° dopo il cambio)
	H1	Enjambèe con con cambio di gamba (angolo di divaricata 180° dopo il cambio) e 1/4 di giro (90° a.l.) alla massima divaricata laterale o carpiata divaricata laterale (Salto Johnson).
		Salto a forbice avanti a gambe tese con 1/2 giro (180° a.l.) (SALTO GIRATO) angolo di apertura 180° dopo il cambio.
	I 1	Enjambèe e salto ad arco (ad "anello") con una gamba tesa e l'altra flessa dietro (angolo di apertura 180°)
		Salto a forbice avanti a gambe tese con 1 giro (360° a.l.) (STRUG) angolo di apertura 180° dopo il cambio.
	M 1	Enjambèe con con cambio di gamba e salto ad arco (ad "anello") con una gamba tesa e l'altra flessa dietro (angolo di apertura 180° dopo il cambio) ad anello

[Torna a Sommario](#)

success. 

CORPO LIBERO

SALTI ARTISTICI SPINTA A 2 PIEDI	A 2	Salto in estensione ed arrivo in arabesque
		Sissonne
	B 2	Salto raggruppato (una gamba tesa avanti al di sopra dell'orizzontale) con spinta a due piedi (COSACCO)
		Salto in estensione con raccolta degli arti inferiori (SALTO RACCOLTO)
	D 2	Salto raggruppato (una gamba tesa avanti al di sopra dell'orizzontale) (COSACCO) con 1/2 giro (180° a.l.).
		Salto in alto carpiato divaricato (apertura delle gambe 160°)
	E 2	Salto in estensione con 1 giro (360° a.l.)
	F 2	Salto in alto carpiato divaricato (apertura delle gambe 180°)
		SERIE: Salto raggruppato (una gamba tesa avanti al di sopra dell'orizzontale) con spinta a due piedi (COSACCO) + salto enjambée sul posto (divaricata 180°)
	G 2	Salto in estensione con raccolta degli arti inferiori (SALTO RACCOLTO) con 1 giro (360° a.l.)
		Sissonne ad anello (apertura 180°)
	H 2	Salto raggruppato (una gamba tesa avanti al di sopra dell'orizzontale) (COSACCO) con 1 giro (360° a.l.)
		Salto in estensione con 2 giri (720° a.l.)
	I 2	Salto ad arco raggruppato (SALTO del MONTONE)
		Salto in alto carpiato divaricato con 1 giro (360° a.l.) (POPA)
	L 2	Salto in estensione con raccolta degli arti inferiori (SALTO RACCOLTO) con 1 giro e 1/2 (540° a.l.)
M 2	Salto raggruppato (una gamba tesa avanti al di sopra dell'orizzontale) (COSACCO) con 1 giro e 1/2 (540° a.l.).	
	Salto divaricato carpiato con 1 giro e 1/2 di avvitamento (540° a.l.)	

[Torna a Sommario](#)



CORPO LIBERO

PIROETTE IN PASSE	A 3	Piroetta con 1/2 giro (180° a.l.) su una gamba - gamba libera in passè.
	D 3	Piroetta con 1/2 giro (180° a.l.) su una gamba - gamba libera tesa impugnata con apertura 180° dall'inizio alla fine della rotazione.
		Piroetta con 1/2 giro (180° a.l.) su una gamba - gamba libera tesa all'orizzontale (90°) dall'inizio alla fine della rotazione.
	E 3	Piroetta con 1 giro (360° a.l.) su una gamba - gamba libera in passè.
	G 3	Piroetta con 1 giro (360° a.l.) su una gamba - gamba libera tesa impugnata con apertura 180° dall'inizio alla fine della rotazione.
		Piroetta con 1 giro (360° a.l.) su una gamba - gamba libera tesa all'orizzontale (90°) dall'inizio alla fine della rotazione.
	I 3	Piroetta con 2 giri (720° a.l.) su una gamba - gamba libera in passè.
	M 3	Piroetta con 3 giri (1080° a.l.) su una gamba - gamba libera in passè.
		Piroetta con 2 giri (720° a.l.) su una gamba - gamba libera tesa all'orizzontale (90°) dall'inizio alla fine della rotazione.
	N 3	Piroetta con 2 giri (720° a.l.) su una gamba - gamba libera tesa impugnata con apertura 180° dall'inizio alla fine della rotazione.

[Torna a Sommario](#)

← preced.

success. →

CORPO LIBERO

ACRO 1 AVANTI	A 4	Rotolamento avanti (CAPOVOLTA AVANTI) Dalla verticale sbilanciare in corpo in avanti ed eseguire un rotolamento avanti
	B 4	Rovesciata avanti Ribaltata avanti con gambe divaricate sagittalmente (RIBALTATA a una gamba)
	C 4	Ribaltata avanti arrivo gambe unite e tese (RIBALTATA a due) Kippe di testa
	D 4	SERIE: Ribaltata a una gamba +ribaltata a 2 + salto in estensione FLIC FLAC avanti
	E 4	Rincorsa, presalto + salto giro avanti raccolto Rovesciata avanti libera (RIBALTATA senza mani)
	F 4	SERIE: Ribaltata a una gamba +ribaltata a 2 + TUFFO
	G 4	SERIE: RIBALTATA a due + salto giro avanti raccolto SERIE: RIBALTATA a due + FLIC FLAC avanti + TUFFO
	H 4	SALTO GIRO TESO avanti (dalla rincorsa pre-salto o dalla ribaltata) SERIE: RIBALTATA a due + FLIC FLAC avanti + SALTO GIRO RACCOLTO avanti
	I 4	SERIE: SALTO GIRO TESO avanti + SALTO GIRO RACCOLTO avanti (dalla rincorsa pre-salto o dalla ribaltata)
	L 4	SERIE: SALTO GIRO TESO avanti + SALTO GIRO CARPIATO avanti (dalla rincorsa pre-salto o dalla ribaltata)
	M 4	SERIE: SALTO GIRO TESO avanti + SALTO GIRO TESO avanti (dalla rincorsa pre-salto o dalla ribaltata) SALTO GIRO TESO avanti con 1 giro di avvitamento 360° a.l. (dalla rincorsa pre-salto o dalla ribaltata)
	N 4	SERIE: SALTO GIRO TESO avanti con 1 giro di avvitamento (360° a.l.) + SALTO GIRO RACCOLTO avanti (dalla rincorsa pre-salto o dalla ribaltata)

[Torna a Sommario](#)

← preced.

success. →

CORPO LIBERO

ACRO 2 INDIETRO E LATERALE	A 5	Ruota laterale
	B 5	SERIE: ruota laterale + ruota laterale
		Rovesciata indietro
	C 5	Rondata
	D 5	FLIC FLAC indietro a gambe unite
	E 5	RUOTA LATERALE libera (ruota senza mani)
		SERIE: rondata flic flac + salto in estensione
	F 5	SERIE: rondata flic flac + salto giro indietro raccolto
	G5	SERIE: rondata flic flac + salto giro indietro teso
	H5	SERIE: rondata flic flac + salto tempo + flic flac + salto in estensione
	I 5	SERIE: rondata flic flac + salto giro indietro teso con 1 avvitamento (360° a.l.)
		SERIE: rondata flic flac + salto tempo + flic flac + salto giro indietro raccolto
	L 5	SERIE: rondata flic flac + salto tempo + salto giro indietro raccolto
	M 5	SERIE: rondata flic flac + salto giro indietro teso con 2 avvitamenti (720° a.l.)
SERIE: salto tempo + salto tempo + salto raccolto		
N 5	SERIE: rondata flic flac + doppio salto giro indietro raccolto	
	SERIE: rondata flic flac + salto indietro codificato di valore minimo D	

[Torna a Sommario](#)



CORPO LIBERO

ACRO 3	C 6	Flic flac indietro a gambe divaricate (smezzato)
	D 6	Verticale in divaricata sagittale (apertura delle gambe 180°) + flic flac indietro a gambe divaricate (smezzato)
	E 6	SERIE: rovesciata indietro + flic flac indietro a gambe divaricate (smezzato)
	G 6	SERIE: rovesciata indietro + 2 flic flac indietro a gambe divaricate (smezzati)
	H 6	SERIE: flic flac indietro a gambe divaricate + salto indietro teso a gambe divaricate (flic flac + salto teso smezzato).
		SERIE: flic flac indietro a gambe divaricate + flic flac indietro a gambe unite + salto in estensione
	I 6	SERIE: flic flac indietro a gambe divaricate + salto indietro teso a gambe divaricate + flic flac indietro a gambe divaricate (flic flac + salto teso smezzato + flic flac).
		SERIE: rovesciata avanti libera (RIBALTATA senza mani) + ruota + flic flac indietro a gambe divaricate (smezzato)
	L 6	SERIE: RIBALTATA senza mani o RUOTA senza mani + flic flac indietro a gambe divaricate (smezzato) + salto indietro teso a gambe divaricate (smezzato)
		SERIE: flic flac indietro a gambe divaricate + flic flac indietro a gambe unite + salto giro indietro raccolto
M 6	SERIE: flic flac indietro a gambe divaricate + 2 salti indietro tesi a gambe divaricate (smezzati)	

[Torna a Sommario](#)



CORPO LIBERO

VERTICALI E CAPOVOLTE VERTICALI	A 7	Rotolamento indietro (CAPOVOLTA INDIETRO)
	B 7	Capovolta indietro a braccia piegate con apertura del corpo in verticale
		Dalla verticale ritta fermata 2" o dallo slancio in verticale, in perno sul braccio dx o sn, compiere un cambio di fronte in avanti o indietro di 180°
	C 7	Capovolta indietro a braccia tese con apertura del corpo in verticale gambe divaricate sagittalmente
		Dalla verticale ritta fermata 2" o dallo slancio in verticale, in perno sul braccio dx o sn, compiere un cambio di fronte in avanti o indietro di 360°
	D 7	Capovolta indietro a braccia tese con apertura del corpo in verticale gambe unite (segnare la posizione di verticale)
	E 7	Capovolta avanti e divaricando le gambe posare le mani a terra senza toccare con gli arti inferiori il suolo per salire alla verticale di impostazione quindi scendere in capovolta avanti
	F 7	Dalla capovolta o dalla stazione eretta, verticale di impostazione 2"
	G 7	Capovolta avanti + verticale di impostazione con 1/2 giro (180° a.l.)
	I 7	Verticale di impostazione con 1/2 giro in verticale (180° a.l.), discesa senza appoggio degli arti inferiori e capovolta indietro alla verticale con 1/2 giro (180° a.l.)
M 7	Verticale di impostazione con 1/2 giro in verticale (180° a.l.), discesa senza appoggio degli arti inferiori e capovolta indietro alla verticale con 1 giro (360° a.l.)	

[Torna a Sommario](#)



[Torna a Sommario](#)**VOLTEGGIO**

VALORI			A	B	C	D	E	F	G	H	I	L
	C 1		1,50	2,00	2,50	3,00	4,00					
	L 1					4,00	5,00					
	L 2					4,00	5,00	5,20	5,50	6,00		
L 3					5,50	6,50	6,70	7,00	7,50	7,70	8,00	
GRUPPI STRUTTURALI	1	RIBALTATA										
	2	RONDATA			X	X						
	3	RONDATA FLIC FLAC										
C 1	Tappetoni cm. 80		CAMPIONATO DI SERIE "C" e Torneo Allieve									
L 1	Tavola h. cm. 110 arrivo cm.20					CAMPIONATO DI CAT. L 1						
L 2	Tavola h. cm. 125 arrivo cm.20					CAMPIONATO DI CAT. L 2						
L 3	Tavola h. cm. 110 arrivo cm.20					CAMPIONATO DI CAT. L 3						

2 salti, media dei due punteggi - **primo salto**: a scelta dal gruppo strutturale 1 - **secondo salto**: a scelta tra i gruppi strutturali 2 e 3

NOTA: nel programma L 1 si possono eseguire 2 ribaltate

		PARALLELE ASIMMETRICHE											
		Torna a Sommario											
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	L	M	N
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00	1,10	1,20
1	KIPPE E MOVIMENTI SEMPLICI IN APPOGGIO												
2	SLANCI DIETRO												
3	ELEMENTI SEMPLICI VICINI ALLO STAGGIO E CAPOVOLTE												
4	PASSAGGI DI GAMBA e DI STAGGIO												
5	CAMBI DI FRONTE E GRANVOLTE FRONTALI												Salto D stesso staggio
6	GRANVOLTE DORSALI E CUBITALI CON O SENZA ROTAZIONE												
7	STALDER ENDO PIANTATE												
8	USCITE												
G.G.		TROFEO PRIME GARE											
		COPPA ITALIA (vedi note per le varie fasce di età)											
		MARE DI GINNASTICA (vedi note per le varie fasce di età)											
8 ELEMENTI		CAMPIONATO DI SERIE "C" e Torneo Allieve - Gruppi strutturali obbligatori 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 8											
8 ELEMENTI		CAMPIONATO DI CAT. L1 - Gruppi strutturali obbligatori 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 8											
8 ELEMENTI		CAMPIONATO DI CAT. L2 - Gruppi strutturali obbligatori 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 8											
10 ELEMENTI		CAMPIONATO DI CAT. L3 - Gruppi strutturali obbligatori Tutti											

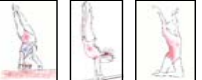


[Torna a Sommario](#)

TRAVE

		A	B	C	D	E	F	G	H	I	L	M	N	O
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00	1,10	1,20	1,30
1	ENTRATE (possibilità di utilizzo della pedana)													
2	SALTI ARTISTICI e serie ginniche spinta 1 piede													
3	SALTI ARTISTICI e serie ginniche spinta 2 piedi													
4	GIRI													
5	ELEMENTI DI TENUTA statici equilibrio													
6	ACRO INDIETRO miste													
7	ACRO AVANTI e LATERALE miste													
8	USCITE													

G.G.	TROFEO PRIME GARE	
	COPPA ITALIA (vedi note per le varie fasce di età)	
	MARE DI GINNASTICA (vedi note per le varie fasce di età)	
8 ELEMENTI	CAMPIONATO DI SERIE "C" e Torneo Allieve - Tutti i gruppi strutturali sono obbligatori	
8 ELEMENTI	Tutti i gruppi strutturali sono obbligatori	CAMPIONATO DI CAT. L1
8 ELEMENTI		CAMPIONATO DI CAT. L2
10 ELEMENTI		CAMPIONATO DI CAT. L3





[Torna a Sommario](#)

CORPO LIBERO

		A	B	C	D	E	F	G	H	I	L	M	N
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00	1,10	1,20
1	SALTI ARTISTICI SPINTA UN PIEDE												
2	SALTI GINNICI SPINTA A DUE PIEDI												
3	PIROETTE IN PASSE'												
4	ACRO 1 AVANTI												
5	ACRO 2 INDIETRO E LATERALE												
6	ACRO 3												
7	VERTICALI E CAPOVOLTE VERTICALI												

G.G.	TROFEO PRIME GARE
	COPPA ITALIA (vedi note per le varie fasce di età)
	MARE DI GINNASTICA (vedi note per le varie fasce di età)
8 ELEMENTI	CAMPIONATO DI SERIE "C" e Torneo Allieve - Gruppi strutturali obbligatori 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7
8 ELEMENTI	CAMPIONATO DI CAT. L1 - Gruppi strutturali obbligatori 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7
8 ELEMENTI	CAMPIONATO DI CAT. L2 - Gruppi strutturali obbligatori 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7
10 ELEMENTI	CAMPIONATO DI CAT. L3 - Gruppi strutturali obbligatori 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7

**CHIARIMENTI SUI PROGRAMMI TECNICI
SEZIONE FEMMINILE**

Campionato di serie "A2" – Campionato di serie "B" e Campionato di Specialita'

- Esigenze gruppi di elementi (E.G.E.): l'uscita è da considerarsi nei quattro gruppi di elementi previsti e ad essa viene assegnato p. 0,50 indipendentemente dal valore della difficoltà eseguita.

PROGRAMMA TECNICO femm. 2007

DOMANDE E RISPOSTE a cura della Direzione Tecnica Nazionale e di Giuria

GENERALITA'

	DOMANDA	RISPOSTA
	Nell'indicazione del contenuto dell'esercizio, anche al corpo libero si parla di 7 elementi (o 9 per L3) + uscita. Questa dizione potrebbe far incorrere nell'errore di considerare "uscita" l'ultima serie, o combinazione acrobatica, così come avviene nel codice dei punteggi	E' CHIARO CHE AL CORPO LIBERO NON C'È USCITA E QUINDI SONO NEL CONCRETO OTTO O 10 ELEMENTI. ABBIAMO VOLUTO LASCIARE LA DICITURA DEL CODICE CHE PREVEDE L'USCITA COME ESIGENZA SPECIFICA.
	Al corpo libero problema analogo: si dice che anche il livello L3 non ha la riga 6 come riga obbligatoria (Si parla delle righe 1,2,3,4,5,7). Se non è obbligatoria, perchè si dovrebbe fare?	NON E' UNA ESIGENZA SPECIFICA
	E se una ginnasta esegue un elemento compreso in questa riga, ottiene il valore dell'elemento o no	SI
	Se si lavora in maggiore ampiezza e si esegue un elemento non richiesto dalle righe obbligatorie verticali (quelle indicate dalle lettere), cosa succede? Esempio: se ho capito bene, per la serie C e il Torneo allieve, non si dovrebbe DEVE andare oltre la riga verticale "F" dal valore di 0,60. Se una ginnasta esegue la capovolta alla verticale (riga 3-G 0,70) le si attribuisce l'elemento 3-G 0,60, (tempo di capovolta - apertura min. a 45°) o si rischia di perdere la riga, visto che non si può "sfurare"?	LE SI ATTRIBUISCE IL VALORE DI 0,60 (tempo di capovolta apertura min. 45°).
	Posso eseguire due movimenti nella stessa griglia quando presenti? es. Parallele casella 1 5 - la ginnasta esegue il dietro front verticale e quindi prende il valore 0.90 del movimento e assolve ad una delle esigenze specifiche richieste dal programma (Grup. Strut. obbl.1-2-3-4-5-8). Poi esegue cambio a petto come movimento supplementare per arrivare agli 8/10 movimenti richiesti. E' giusto interpretare che può farlo e prendere quindi di nuovo il valore di punti 0.90?	SI SI
	Gli elementi devono essere in ordine cronologico della	DELL'ESERCIZIO DELLA GINNASTA

	ginnasta o della griglia ?	
	Possiamo usare due elementi oltre la riga del CAMPIONATO SERIE C	NO
	Parallele, esigenza specifica 0,20. Per ogni riga non fatta o alla fine di tutto l'esercizio?	PER OGNI RIGA NON ESEGUITA
	Parallele e Corpo libero .Quando ho 2 elementi nella stessa casella posso scegliere come facoltativo anche l'altro elemento della stessa?	SI SE HAI GIA FATTO LE RIGHE OBBLIGATORIE
	Posso prendere un elemento dal segno rosso?	SI
	Per le griglie si applicano le penalità del codice comprese quelle per esercizio troppo corto?	SI
	La scheda di dichiarazione di indicazione alla giuria è doppia una parte va in segreteria e una all'istruttore	NO. LA SCHEDA È SOLO UN AIUTO PER LA GIURIA.
	Se eseguo più di 8 elementi, nella scheda di dichiarazione devo scriverli tutti e sarà il giudice che mi valuta gli 8 elementi di maggior valore o devo dichiarare io solo gli 8 elementi di maggior valore?	SI DEVE SCRIVERE TUTTO L'ESERCIZIO ED EVIDENZIARE GLI ELEMENTI DI MAGGIOR VALORE.

LE PENALITA' DI COMPOSIZIONE NON SONO DA CONSIDERARE NEL PROGRAMMA TECNICO DELLA CATEGORIA ALLIEVE

PARALLELE

	DOMANDA	RISPOSTA
	Nella scheda delle parallele (quella che indica tutti gli elementi), viene riportato due volte L2, mentre non si cita L3 (mi riferisco alle righe in basso distinte da colori diversi). E' evidente che si tratta di un errore di stampa	E' STATO UN ERRORE SI STAMPA GIÀ CORRETTO.
	Sempre alle parallele, mentre nella scheda riassuntiva si dice che le ginnaste che si presentano col programma L3 hanno tutte le righe obbligatorie, in quella "colorata" si citano solo alcune righe, escludendo le righe 6 e 7. Quale scheda fa fede? Riteniamo quella riassuntiva, poichè, al contrario, non si capisce perchè avreste indicato due righe in più, segnate di rosso, e del resto credo che si tratti dello stesso errore di stampa di cui ti parlavo prima	ALLE PARALLELE L3 TUTTE LE RIGHE SONO OBBLIGATORIE
	Parallele riga degli slanci (2). si interpreta che la presa di slancio è ammessa (dall'appoggio). Se si, quante volte? E' contraddittorio alla richiesta (giusta) di fluidità dell'esercizio?	E' CONSENTITA UNA PICCOLA PRESA DI SLANCIO (NON DOPPIA) PURCHÈ NON SI INTERROMPA LA CONTINUITÀ DELL'ESERCIZIO.
	Riga stalder-endo-piantate: I giri di pianta sono considerati esclusivamente a gambe tese come ormai richiesto dal codice o nei livelli più facili è ammesso un piegamento delle gambe nella fase di risalita?	ELEMENTO E 7: SI È POSSIBILE UN LEGGERO PIEGAMENTO DELLE GAMBE IN FASE DI RISALITA.

E 5 PARALLELE(2 cambi di fronte a una mano) (oscillazione avanti) è mezza oscillazione?	NO FA PARTE DEL MOVIMENTO
-Se l'esercizio alle Parallele è composto da 8 elementi e ne ho solo 6 appartenenti al gruppo F per ottenere un esercizio di valore massimo posso andare oltre la riga della serie C ?	NO
B1 : "Kippe breve in presa poplitea". Si intende bascule in presa poplitea ?	NO. PER CAPIRCI: elemento B1b KIPPE BREVE IN PRESA POPLITEA: alla descrizione va aggiunto "per arrivare all'appoggio ritto a gambe divaricate sagittalmente". Elemento A7 tempo di bascule in presa poplitea: L'ELEMENTO PARTE DALLA SOSPENSIONE E ARRIVA ALL'APPOGGIO.
Elemento B2 prima opzione, quale angolo si intende per "corpo sopra l'altezza dello staggio" ?	CHE TUTTE LE PARTI DEL CORPO SIANO ALMENO SOPRA LO STAGGIO
A che altezza vanno effettuati i cambi fronte per non incorrere in penalità ?	Da 0 a 10 ° RISPETTO L'ORIZZONTALE nessuna penalità, da 10° a 30° 0,10 – da 30° a 45° 0,30 sotto i 45° 0,50
E' possibile salire allo staggio superiore con la capovolta	SI
Casella E8 - il salto indietro può essere preso sia dalle oscillazioni che dall'appoggio	NO SOLO DALLE OSCILLAZIONI
Lo slancio in verticale è considerato tale anche se preso dalla kippe o bisogna partire da ferme?	E' CONSIDERATO TALE ANCHE SE PRESO DALLA KIPPE.
CELLA B5 3 oscillazioni complete e CELLA B8 2 oscillazioni e salto a terra Se eseguo tutti e due gli elementi devo fare cinque oscillazioni o ne bastano 3 ed eseguo anche l'uscita?	NE BASTANO 3 ED ESEGUO L'USCITA.

CORPO LIBERO

	DOMANDA	RISPOSTA
	C.libero cosa si intende per uscita ordine cronologico ultima diagonale serie acrobatica o altro ?	L'ESERCIZIO AL CORPO LIBERO DEVE ESSERE COMPOSTO DA 8 ELEMENTI
	F7verticale d'impostazione,anche con i piedi in appoggio	NO
	La musica puo' essere anche cantata?	NO
	La stessa musica si puo' usare per tutte le bambine della squadra?	SI
	elemento F7: la partenza è libera o la verticale va fatta dalla capriola?	DALLA CAPOVOLTA AVANTI O DA UNA POSIZIONE LIBERA MA NON IN APPOGGIO CON I PIEDI

TRAVE

	DOMANDA	RISPOSTA
	Tutti i giri perno a Trave e Corpo L. possono essere effettuati sia andehor che andedam?	SI
	Per le entrate alla trave le bambine piccole possono usare due pedane?	SI
	Le serie interrotte da oscillazioni supplementari delle braccia, si danno con penalità?	NO
	Casella D4 - in relevé solo il mezzo giro?	SI
	C1 prima opzione e F1 : la posizione a squadra (e eventuale successiva verticale) può essere effettuata sia in posizione laterale rispetto la trave che in posizione sagittale ?	SI
	F2 seconda opzione, la descrizione riporta " slancio della gamba a 90° con ½ giro su un piede e arrivo in arabesque (preparazione al fuetée)". Si intende ½ giro perno e arrivo in arabesque ?	SI
	E5 F5 VERTICALE in divaricata sagittale, mi devo fermare in verticale unita , poi divaricare in sagittale, oppure andare direttamente in verticale divaricata sagittale?	L'ELEMENTO DA VALUTARE e' VERTICALE IN DIV. SAGITTALE QUINDI PUOI RAGGIUNGERE LA VERTICALE COME CREDI
	E3 come deve essere la posizione della testa?	CORPO IN ARCO E CAPO IN POSIZIONE VERTICALE.
	F1 entrata in squadra verticale d'impostazione. una volta in verticale è obbligatoria la discesa in tenuta squadrata?	NO
	Gli elementi F1 e G1 (verticale di impostazione) possono essere combinati con l'elemento G5 (dalla verticale ritorno a squadra) ?	SI
	Possono essere unite in unico movim. le caselle F1 + F5: dalla squadra salita in verticale impost (F1) e di seguito discesa dalla verticale alla squadra (F5)	SI, si possono collegare
	elemento F5: la squadra divaricata va tenuta?	NO
	CELLA C6 ponte + rovesciata indietro CELLA B7 ponte Se eseguo il ponte rovesciata, ho già fatto anche il ponte o devo ripetere comunque l'elemento ponte?	DEVO RIPETERE COMUNQUE IL PONTE

TORNEO REGIONALE ALLIEVE

	DOMANDA	RISPOSTA
	Chi partecipa alla classifica regionale generale (quattro attrezzi) può partecipare con il punteggio ottenuto ad ogni singolo attrezzo anche alla gara di specialità?	SI
	E' prevista la fase nazionale di specialità?	NO
	Chiarimenti sulla suddivisione nelle due fasce per la fase nazionale. La mia regione ha 9 come numero prestabilito; qual'è il criterio di suddivisione?	LIBERAMENTE (4 – 5 3 – 6 ecc.)

SERIE B - PARALLELE

	DOMANDA	RISPOSTA
	Se alla riunione di giuria vengono presentati questi elementi: giro addominale <ul style="list-style-type: none"> • ochetta • mezza volta • possono essere riconosciuti come elementi di valore A? 	NO – NON HANNO NESSUN VALORE E VERRANNO COMUNQUE VALUTATI DALLA GIURIA B SE SARANNO ESEGUITI IN MODO SCORRETTO

SERIE C

	DOMANDA	RISPOSTA
	Si applicano le penalità per falli di artisticità?	SI
	VOLTEGGIO: i passi in eccesso dopo la ribaltata ecc. Vengono penalizzati o vale la regola dello scorso anno?	VENGONO PENALIZZATI COME DA C.D.P.
	VOLTEGGIO: se la ginnasta tocca il tappetino posto prima della pedana nella rondata flic è come avesse toccato la pedana e quindi non lo può ripetere?	NO, LA REGOLA DICE: TOCCARE LA PEDANA O LA TAVOLA, QUINDI PUO' RIPETERE.

	VOLTEGGIO: rotonda va bene anche ¼ di giro?	SI
	TRAVE E CORPO LIBERO: se la serie ginnica ha una breve pausa, si assegna con penalità o si perde tutta la serie?	PERDE LA SERIE
	TRAVE: elemento della casella G1 verticale di impostazione 2", cosa succede nei seguenti casi: <ul style="list-style-type: none"> • la ginnasta sale in verticale e cade senza toccare la trave • la ginnasta sale in verticale, scende a squadra e poi cade senza toccare la trave 	SE L'ESECUZIONE SODDISFA LA RICHIESTA, CIOE' LA VERTICALE RAGGIUNTA E' STATA MANTENUTA PER 2" , L'ELEMENTO E' DA CONSIDERARSI ESEGUITO E VERRA' ASSEGNATA LA PENALITA' DI p. 0,80 PER CADUTA
	Una ginnasta esegue 10 movimenti, ma fra questi manca una riga obbligatoria, viene penalizzata di p. 0,20 per esig. mancante; è corretto conteggiare 8 movimenti presi fra le righe obbligatorie e non più di maggior valore o non avendo eseguito una tra le righe obbligatorie si vede conteggiare 7 elementi?	SE MANCA UN MOVIMENTO DI UNA RIGA OBBLIGATORIA QUESTO NON PUO' ESSERE SOSTITUITO CON ALTRI MOVIMENTI PERTANTO VERRANNO CONTEGGIATI SOLO 7 ELEMENTI
	E' capitato che una ginnasta ha eseguito 2/3 elementi al corpo libero e poi ha dimenticato e quindi terminato l'esercizio. Come ci si deve comportare in questo caso?	CONTRARIAMENTE A QUANTO DETTO MOLTO VELOCEMENTE DURANTE IL CORSO GIUDICI, SI APPLICA LA NORMA DEL C.d.P. RELATIVA ALL'ESERCIZIO TROPPO CORTO

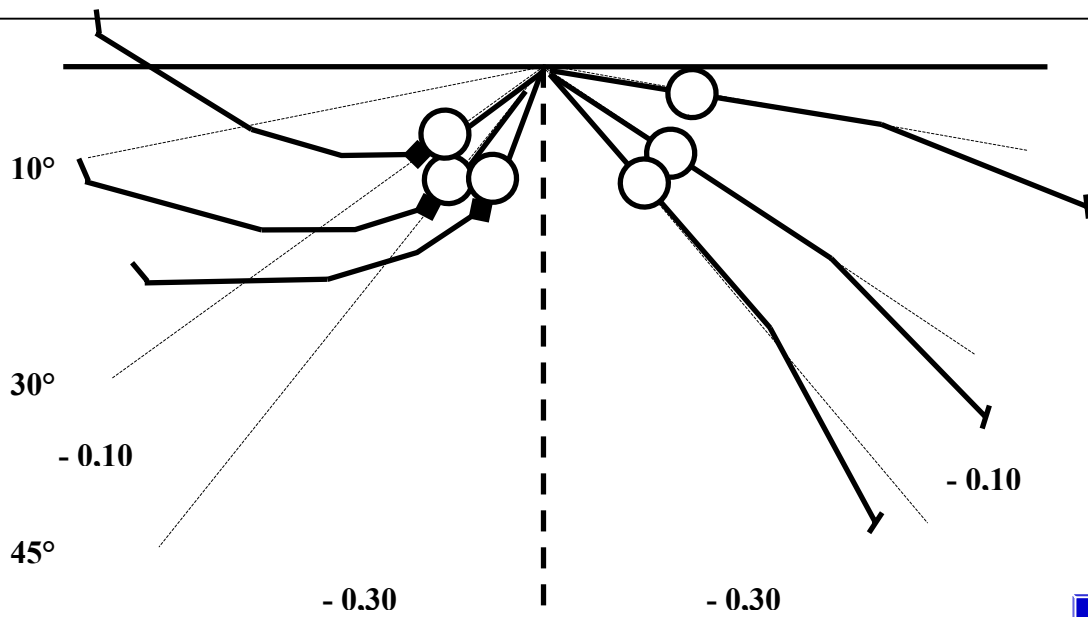
PER ULTERIORI CHIARIMENTI SCRIVERE PER POSTA ELETTRONICA A:

D.T.N.F. FULVIO VAILATI: fulvio.vailati@federginnastica.it

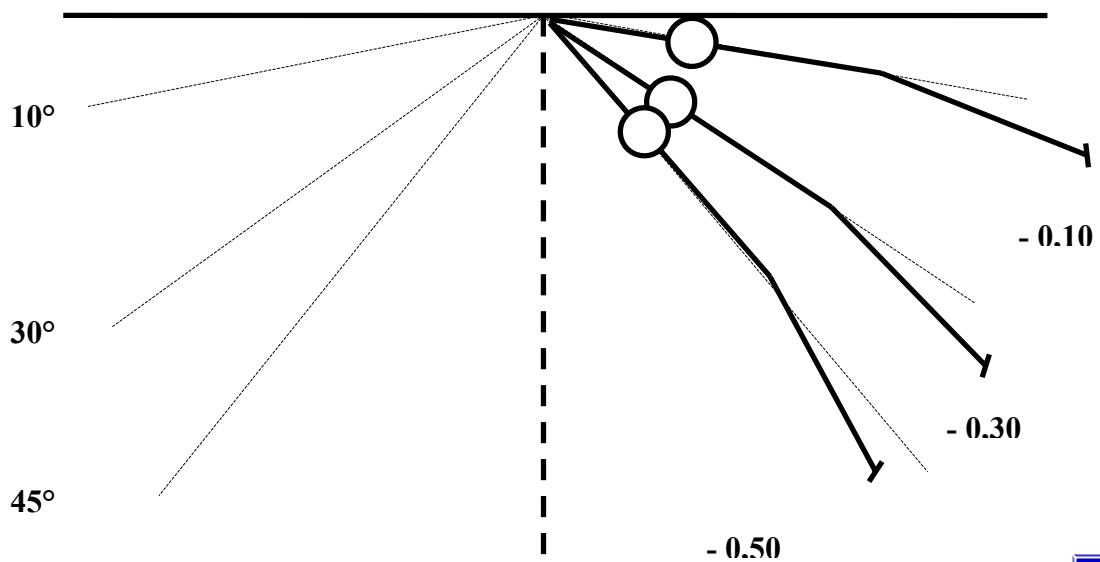
D. Naz. Giuria MILVIA BERNASCONI NAVA: milviabe@tiscalinet.it

Torna a Sommario

PENALITA' NELLE OSCILLAZIONI



PENALITA' NEL CAMBIO DI FRONTE (posizione del corpo al termine del cambio)



[Torna a Sommario](#)

SCHEDA DICHIARAZIONE

GINNASTA _____ ATTREZZO _____

<i>n°</i>	<i>Movimento</i>	<i>Gruppo Strutt.</i>	<i>Valore</i>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

[Torna a Sommario](#)

**Valore
esercizio**

SCHEDA DICHIARAZIONE

GINNASTA _____ ATTREZZO _____

<i>n°</i>	<i>Movimento</i>	<i>Gruppo Strutt.</i>	<i>Valore</i>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

**Valore
esercizio**