

**MINISPECIALITA'**  
**REGIONALE**  
**2024/2025**

## REGOLAMENTO

Il campionato di minispecialità comprende cinque categorie; si articola in esercizi di libera composizione con elementi da scegliere all'interno delle tabelle indicate in base al livello tecnico delle ginnaste e all'età.

La classifica è individuale e solo per attrezzo; ogni ginnasta può presentare da uno a cinque attrezzi.

## LIMITAZIONI

× Le ginnaste che non hanno compiuto i sei anni di età al momento della gara NON possono gareggiare.

× Le ginnaste che partecipano al campionato GAF in qualsiasi categoria devono inserirsi nella categoria elite al momento dell'iscrizione

× Le ginnaste che nel campionato GAF eseguono la categoria mini prima 1 e 2 possono svolgere il programma di specialità senza restrizioni

× Le ginnaste che nel campionato GAF eseguono la categoria mini prima 3 e 4 possono svolgere il programma di specialità a partire dalla PRIMA ELITE (STESSO PROGRAMMA DELLA PRIMA CATEGORIA, CAMBIA SOLO LA CLASSIFICA CHE E' SEPARATA DALLE ALTRE), quelle che nel campionato GAF eseguono la categoria Prima, possono svolgere il programma di specialità dalla SECONDA ELITE', e così via.

× Le ginnaste che nel campionato GAF eseguono la QUINTA categoria possono iscriversi al programma di specialità nella QUINTA categoria.

Anno di nascita	2019	2018	2017*	2017**	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009 e prec
Prima facilitata – 2° categoria	Pulcine			Allieve				Junior				Senior
3°-5° categoria	x			Allieve				Junior				Senior

\* 8 ANNI NON ANCORA COMPIUTI

\*\* 8 ANNI COMPIUTI

**SI RICHIEDE AI TECNICI DI PRESENTARSI IN CAMPO GARA CON GLI ORDINI DI SALITA COMPILATI PER OGNI ATTREZZO, NON E' PIU' NECESSARIA LA SCHEDA DI DICHIARAZIONE DEGLI ELEMENTI.**

## NOTA ATTREZZI

- **MINITRAMPOLINO:**

Altezza tappetoni: da minimo cm 40 a max 50 cm. + tappeti h.20 cm e 40 cm a disposizione per i salti che lo richiedono.

Lunghezza zona di arrivo: mt 4 per facilitata, prima, seconda, terza categoria, mt 8 per quarta e quinta categoria.

Altezza trampolino: bordo superiore cm 50 con tolleranza +/- 5 cm (inclinato o piatto) cm 40

Lunghezza rincorsa: mt 6 Panche: mt 6

Il tappeto supplementare 10 cm è facoltativo e deve essere posto sopra il tappeto d'arrivo.

- **VOLTEGGIO:**

Corsia rincorsa :25m.

Tappetatura per salti eseguiti sui tappeti: 600cm x250 cm x 20 cm ( $\pm 1$  cm), altezza tappeti cm 40, cm 60, cm 80 in base alle categorie

Cubone 0,80/1 m x 1 m larghezza

Tavola altezza 105 – 125 cm, misura dal suolo (+ 1 cm)

Tappeti di arrivo al cubone e/o tavola: 600 cm x 200 x 20 cm altezza.

Il tappeto supplementare 10 cm deve essere posto sopra il tappeto d'arrivo. Il suo utilizzo è consigliato in seconda categoria ed è obbligatorio dalla terza categoria in poi.

- **PARALLELE ASIMMETRICHE**

È Necessario che l'attrezzo abbia la possibilità di distanziare i due staggi. Staggio alto: 250 cm da terra ( $\pm 1$  cm FIG)

Staggio basso: 170 cm da terra ( $\pm 1$  cm FIG)

Distanza diagonale: minima 130 cm a 180 cm ( $\pm 1$  cm FIG) - L'altezza si misura in diagonale.

Tappeti di arrivo dalla prima facilitata alla seconda categoria: 600 cm x 200 cm x 20 cm

Tappeti d'arrivo dalla terza categoria: 1400cm X200cm X 20 cm ( $\pm 1$  cm)

Il tappeto supplementare 10 cm deve essere posto sopra il tappeto d'arrivo. Il suo utilizzo è consigliato inSeconda categoria ed è obbligatorio dalla terza categoria in poi.

- **TRAVE**

Trave Bassa: altezza 50 cm da terra, tappetatura con tappeti alti 5/10 cm per tutta la lunghezza+ tappetid'arrivo ai 2 lati altezza 5/10 cm larghezza 200cm x 300 cm.

Trave Alta: 125 cm a partire dal suolo ( $\pm 1$  cm) Tappeti altezza 20 cm ( $\pm 1$  cm), larghezza 250 cm. Tappeti di arrivo: 400 cm x 200 cm x 20 cm ( $\pm 1$  cm).

- **CORPO LIBERO**

Dalla prima facilitata alla seconda striscia facilitante della lunghezza di 12 m.

Dalla terza categoria striscia facilitante della lunghezza di 16 m.

Qualsiasi variazione nell'attrezzatura di gara verrà comunicata il giorno di apertura delle iscrizioni.

## PRIMA CATEGORIA FACILITATA

### MINITRAMPOLINO

Altezza tappetoni: cm 40 (+20 cm per salti in salita); lunghezza arrivo 4 metri; altezza trampolino 40 cm.

I salti in avanti potranno essere eseguiti con rincorsa da terra o dalle panche (lunghezza rincorsa 6 metri).

Scegliere **due salti differenti** (penalità: annullamento del secondo salto) **uno avanti e uno indietro** fra quelli proposti.

Il punteggio del salto eseguito sarà così calcolato: VD (indicato in tabella) + 10 - penalità.

VALE IL SALTO MIGLIORE.

### VOLTEGGIO

Altezza tappetoni: cm 40 ALLIEVE, cm 60 JUNIOR

Scegliere **due salti uguali o differenti** tra quelli proposti.

Il punteggio del salto eseguito sarà così calcolato: VD (indicato in tabella) + 10 - penalità.

VALE IL SALTO MIGLIORE.

### PARALLELE

Esercizio di libera composizione con 3 elementi tra quelli proposti, così suddivisi:

- EGE: entrata
- EGE: un elemento a scelta sulla parallela
- EGE: uscita

Il valore di ogni EGE è 0,50. Se l'esercizio è completo di tutte le EGE il valore di partenza sarà 5, **a cui verrà aggiunto il valore dell'elemento sulla parallela (indicato in tabella).**

Il punteggio finale verrà così calcolato: VD (5+valore elemento) + 10 - penalità

Esempi:

- Capovolta indietro, mezzo giro sopra lo staggio, capovolta avanti

L'esercizio è completo, quindi il VD sarà 5 + 0,3 (valore del mezzo giro).

Il punteggio totale sarà 15,3 - penalità.

- Capovolta indietro, capovolta avanti

Non viene assolta l'esigenza dell'elemento sulla parallela. Il VD sarà 4,5Il punteggio totale sarà 14,5 - penalità.

## TRAVE

Esercizio di libera composizione con 6 elementi scelti tra quelli proposti, suddivisi in:

- EGE: entrata
- EGE: posizione di equilibrio
- EGE: pivot
- EGE: 2 elementi eseguiti sulla trave, di cui uno acrobatico e uno ginnico (pena la perdita dell'esigenza)
- EGE: uscita (deve essere un elemento differente da quelli eseguiti sopra all'attrezzo)

### *SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:*

Il valore di ogni EGE è 0,50. In caso di esercizio completo il valore di partenza sarà di punti 5, **a cui verrà aggiunto il valore degli elementi eseguiti sull'attrezzo (indicati in tabella).**

**BONUS:** ogni ginnasta può eseguire massimo un elemento bonus tra quelli indicati, che aggiungerà un valore di 0,30 al punteggio di partenza. Se la ginnasta esegue più di un elemento bonus, i successivi non verranno conteggiati e non assolveranno alle esigenze richieste.

Il punteggio finale sarà così calcolato: VD (se esercizio completo 5 + valore elementi sulla trave + eventuale bonus) + 10 - penalità.

È obbligatorio eseguire minimo 2 percorsi, penalità 0,30

Le posizioni di equilibrio, per essere riconosciute, devono essere mantenute 2''

Coreografia libera. Tempo massimo 1 minuto, penalità 0,30.

Altezza trave: cm 50

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana.

### LEGGENDA:

A = ELEMENTO ACROBATICO    G = ELEMENTO GINNICO

Esempi:

- Entrata con un passo, passé 2'', ½ giro in appoggio sugli avampiedi, in appoggio su una gamba mettersi a sedere, da posizione supina apro-chiudo, salto carpiato 135°

L'esercizio è completo, quindi il punteggio di partenza (VD) sarà 5 + 0,3 (mettersi a sedere) + 0,1 (apro-chiudo) + BONUS 0,3 (salto carpiato in uscita) = 5,7

Il punteggio totale sarà (VD + 10) = 15,70 - penalità

- Entrata con un passo, passé 2'', ½ giro in appoggio sugli avampiedi, salto pennello, salto del gatto, salto pennello in uscita.

L'esercizio non è completo: la ginnasta ha eseguito due elementi ginnici, quindi perde la quarta EGE, non viene calcolato il valore del secondo elemento, e ha eseguito in uscita un elemento uguale a quelli eseguiti sull'attrezzo, perde quindi anche la quinta EGE.

Il VD sarà 4 + 0,10 (valore del salto pennello) = 4,10

Il punteggio totale sarà 14,10 – penalità

## CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione con 6 elementi scelti tra quelli proposti, suddivisi in:

- EGE: 1 elemento di mobilità
- EGE: 2 elementi acrobatici
- EGE: 3 elementi ginnici

### *SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:*

Il valore di ogni EGE è 0,50. In caso di esercizio completo di tutte le esigenze il valore di partenza sarà di punti 5, **a cui verranno aggiunti i valori degli elementi (indicati in tabella).**

**BONUS:** la ginnasta otterrà un credito di punti 0,30 se eseguirà due elementi in serie (tra quelli indicati in tabella). Gli elementi eseguiti in serie assolvono anche alle esigenze di elemento ginnico e/o acrobatico.

Il tempo massimo è di 1 minuto, penalità 0,30. SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE E SENZA COREOGRAFIA. Lo spazio utile di esecuzione è di mt 12x2.

Esempi:

- Ponte 2", capovolta avanti, candela, salto del gatto, salto pennello + pennello con mezzo giro

L'esercizio è completo, quindi il punteggio di partenza (VD) sarà  $5 + 0,1$  (capovolta)  $+ 0,1$  (candela)  $+ 0,2$  (salto del gatto)  $+ 0,1$  (pennello)  $+ 0,2$  (pennello mezzo giro)  $+ \text{BONUS } 0,3$  (2 elementi in serie) = 6,0  
Il punteggio totale sarà  $(VD + 10) = 16,0$  - penalità

- Capovolta avanti + salto pennello, candela, pennello mezzo giro, salto del gatto

L'esercizio non è completo: la ginnasta non ha eseguito l'elemento di mobilità, quindi perde la prima EGE Il VD sarà  $4,5 + 0,1$  (capovolta)  $+ 0,1$  (candela)  $+ 0,2$  (salto del gatto)  $+ 0,1$  (pennello)  $+ 0,2$  (pennello mezzogiro)  $+ \text{BONUS } 0,3$  (2 elementi in serie) = 5,50

Il punteggio totale sarà  $15,50$  – penalità

# PRIMA CATEGORIA

## MINITRAMPOLINO

Altezza tappetoni: cm 40 (+20/40 cm per i salti in salita); lunghezza arrivo 4 metri; altezza trampolino 40cm.

I salti in avanti potranno essere eseguiti con rincorsa da terra o dalle panche (lunghezza rincorsa 6 metri).

Scegliere **due salti differenti** (penalità: annullamento del secondo salto) **uno avanti e uno indietro** fra quelli proposti.

Il punteggio del salto eseguito sarà così calcolato: VD (indicato in tabella) + 10 - penalità.

VALE IL SALTO MIGLIORE.

## VOLTEGGIO

Altezza tappetoni: A SCELTA cm 40/60 PULCINE e ALLIVE

A SCELTA cm 60/80 JUNIOR e SENIOR

Scegliere due **salti uguali o differenti** tra quelli proposti.

Il punteggio del salto eseguito sarà così calcolato: VD (indicato in tabella) + 10 - penalità.

VALE IL SALTO MIGLIORE.

## PARALLELE

Esercizio di libera composizione con 4 elementi tra quelli proposti, così suddivisi:

- EGE: entrata
- EGE: 2 elementi a scelta sulla parallela
- EGE: uscita

Il valore di ogni EGE è 0,50. Se l'esercizio è completo di tutte le EGE il valore di partenza sarà 5, **a cui verranno aggiunti i valori degli elementi sulla parallela (indicati in tabella).**

**BONUS: la ginnasta potrà ottenere un bonus del valore di 0,30 con l'esecuzione dell'elemento bonus (indicato in tabella).**

Il punteggio finale verrà così calcolato: VD (5+valore elementi+eventuale bonus) + 10 - penalità

Esempi:

- Capovolta indietro di forza (BONUS), slancio indietro con i piedi all'altezza dello staggio, giro addominale indietro, capovolta avanti

L'esercizio è completo, quindi il VD sarà 5 + 0,3 (valore dello slancio) + 0,2 (valore del giro addominale) + BONUS 0,30 = 5,8

Il punteggio totale sarà 15,8 - penalità.

- Capovolta indietro di forza (BONUS), mezzo giro sopra lo staggio, capovolta avanti

Non viene assolta l'esigenza dei due elementi sulla parallela. Il VD sarà 4,5 + 0,10 (valore del mezzo giro) + BONUS 0,30 = 4,9

Il punteggio totale sarà 14,9 - penalità.

## TRAVE

Esercizio di libera composizione con 6 elementi scelti tra quelli proposti, suddivisi in:

- EGE: entrata
- EGE: posizione di equilibrio
- EGE: pivot
- EGE: 2 elementi eseguiti sulla trave, di cui uno acrobatico e uno ginnico
- EGE: uscita (deve essere un elemento differente da quelli eseguiti sopra all'attrezzo)

### *SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:*

Il valore di ogni EGE è 0,50. In caso di esercizio completo il valore di partenza sarà di punti 5, **a cui verrà aggiunto il valore degli elementi eseguiti sull'attrezzo (indicati in tabella).**

**BONUS:** ogni ginnasta può eseguire massimo un elemento bonus tra quelli indicati, che aggiungerà un valore di 0,30 al punteggio di partenza. Se la ginnasta esegue più di un elemento bonus, i successivi non verranno conteggiati e non assolveranno alle esigenze richieste.

Il punteggio finale sarà così calcolato: VD (se esercizio completo 5 + valore elementi sulla trave + eventuale bonus) + 10 - penalità.

È obbligatorio eseguire minimo 2 percorsi, penalità 0,30

Le posizioni di equilibrio, per essere riconosciute, devono essere mantenute 2''

Coreografia libera. Tempo massimo 1 minuto, penalità 0,30.

Altezza trave: cm 50

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana.

### LEGGENDA:

A = ELEMENTO ACROBATICO    G = ELEMENTO GINNICO

Esempi:

- Entrata con un passo, passé 2'', ½ giro in appoggio sugli avampiedi, in appoggio su una gamba mettersi a sedere, da posizione supina apro-chiudo, salto carpiato 135°

L'esercizio è completo, quindi il punteggio di partenza (VD) sarà 5 + 0,2 (mettersi a sedere) + 0,1 (apro-chiudo) + BONUS 0,3 (salto carpiato in uscita) = 5,6

Il punteggio totale sarà (VD + 10) = 15,60 - penalità

- Entrata con un passo, passé 2'', ½ giro in appoggio sugli avampiedi, salto pennello, salto del gatto, salto pennello in uscita.

L'esercizio non è completo: la ginnasta ha eseguito due elementi ginnici, quindi perde la quarta EGE, non viene calcolato il valore del secondo elemento, e ha eseguito in uscita un elemento uguale a quelli eseguiti sull'attrezzo, perde quindi anche la quinta EGE.

Il VD sarà 4 + 0,10 (valore del salto pennello) = 4,10 Il punteggio totale sarà 14,10 – penalità

## CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione con 6 elementi scelti tra quelli proposti, suddivisi in:

- EGE: 1 elemento di mobilità
- EGE: 2 elementi acrobatici
- EGE: 3 elementi ginnici

### *SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:*

Il valore di ogni EGE è 0,50. In caso di esercizio completo di tutte le esigenze il valore di partenza sarà di punti 5, **a cui verranno aggiunti i valori degli elementi (indicati in tabella).**

**BONUS:** la ginnasta otterrà un credito di punti 0,30 se eseguirà due elementi in serie (tra quelli indicati in tabella). Gli elementi eseguiti in serie assolvono anche alle esigenze di elemento ginnico e/o acrobatico.

Il tempo massimo è di 1 minuto, penalità 0,30. SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE E SENZA COREOGRAFIA. Lo spazio utile di esecuzione è di mt 12x2.

Esempi:

- Ponte 2", capovolta avanti, candela, salto del gatto, salto pennello + pennello con mezzo giro

L'esercizio è completo, quindi il punteggio di partenza (VD) sarà  $5 + 0,1$  (capovolta) +  $0,1$  (candela) +  $0,2$  (salto del gatto) +  $0,1$  (pennello) +  $0,2$  (pennello mezzo giro) + BONUS  $0,3$  (2 elementi in serie) =  $6,0$   
Il punteggio totale sarà  $(VD + 10) = 16,0$  - penalità

- Capovolta avanti + salto pennello, candela, pennello mezzo giro, salto del gatto

L'esercizio non è completo: la ginnasta non ha eseguito l'elemento di mobilità, quindi perde la prima EGE Il VD sarà  $4,5 + 0,1$  (capovolta) +  $0,1$  (candela) +  $0,2$  (salto del gatto) +  $0,1$  (pennello) +  $0,2$  (pennello mezzogiro) + BONUS  $0,3$  (2 elementi in serie) =  $5,50$   
Il punteggio totale sarà  $15,50$  – penalità

## SECONDA CATEGORIA

### MINITRAMPOLINO

Altezza tappetoni: cm 40 (+40 cm per i salti in salita); lunghezza arrivo 4 metri; altezza trampolino 40 cm. I salti in avanti potranno essere eseguiti con rincorsa da terra o dalle panche (lunghezza rincorsa 6 metri).

Scegliere **due salti differenti** (penalità: annullamento del secondo salto) **uno avanti e uno indietro** fra quelli proposti di seguito.

Il punteggio del salto eseguito sarà così calcolato: VD (indicato in tabella) + 10 - penalità.

VALE IL SALTO MIGLIORE.

### VOLTEGGIO

Altezza tappetoni: cm 60 PULCINE, ALLIEVE e JUNIOR, cm 80 SENIOR.

Scegliere due salti **uguali o differenti** tra quelli proposti di seguito.

Il punteggio del salto eseguito sarà così calcolato: VD (indicato in tabella) + 10 - penalità.

VALE IL SALTO MIGLIORE.

### PARALLELE

Esercizio di libera composizione con 5 elementi tra quelli proposti, così suddivisi:

- EGE: entrata
- EGE: 3 elementi a scelta sulla parallela
- EGE: uscita

Il valore di ogni EGE è 0,50. Se l'esercizio è completo di tutte le EGE il valore di partenza sarà 5, a cui **verranno aggiunti i valori degli elementi sulla parallela (indicati in tabella).**

**BONUS:** la ginnasta potrà ottenere un bonus del valore di 0,30 con l'esecuzione di un elemento bonus (indicato in tabella).

Il punteggio finale verrà così calcolato: VD (5+valore elementi+eventuale bonus) + 10 - penalità

Esempi:

- Capovolta indietro, slancio indietro con i piedi all'altezza dello staggio, giro addominale indietro, mezzo giro sullo staggio, fioretto

L'esercizio è completo, quindi il VD sarà 5 + 0,1 (valore dello slancio) + 0,2 (valore del giro addominale) + 0,10 (valore del mezzo giro) = 5,4

Il punteggio totale sarà 15,4 - penalità.

- Capovolta indietro, mezzo giro sopra lo staggio, slancio piedi all'altezza dello staggio, giro addominale, capovolta avanti

Non viene assolta l'esigenza dell'uscita. Il VD sarà 4,5 + 0,10 (valore del mezzo giro) + 0,10 (valore dello slancio) + 0,20 (valore del giro addominale) = 4,9

Il punteggio totale sarà 14,9 - penalità.

## TRAVE

Esercizio di libera composizione con 6 elementi scelti tra quelli proposti, suddivisi in:

- EGE: entrata
- EGE: posizione di equilibrio
- EGE: pivot
- EGE: 2 elementi eseguiti sulla trave, di cui uno acrobatico e uno ginnico
- EGE: uscita (deve essere un elemento differente da quelli eseguiti sopra all'attrezzo)

### *SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:*

Il valore di ogni EGE è 0,50. In caso di esercizio completo il valore di partenza sarà di punti 5, **a cui verrà aggiunto il valore degli elementi eseguiti sull'attrezzo (indicati in tabella).**

**BONUS:** ogni ginnasta può eseguire massimo un elemento bonus tra quelli indicati, che aggiungerà un valore di 0,30 al punteggio di partenza. Se la ginnasta esegue più di un elemento bonus, i successivi non verranno conteggiati e non assolveranno alle esigenze richieste.

Il punteggio finale sarà così calcolato: VD (se esercizio completo 5 + valore elementi sulla trave + eventuale bonus) + 10 - penalità.

È obbligatorio eseguire minimo 2 percorsi, penalità 0,30

Le posizioni di equilibrio, per essere riconosciute, devono essere mantenute 2''

Coreografia libera. Tempo massimo 1 minuto, penalità 0,30.

Altezza trave: cm 50

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana.

Esempi:

- Entrata con un saltello a piedi uniti, passé in relevé 2'', ½ giro in appoggio sugli avampiedi+penna, salto raccolto, ponte, uscita ruota.

L'esercizio è completo, quindi il punteggio di partenza (VD) sarà  $5 + 0,2$  (salto raccolto) +  $0,3$  (ponte) = 5,5Il punteggio totale sarà  $(VD + 10) = 15,50$  - penalità

- Entrata con un salto a piedi uniti, passé in relevé 2'', ½ giro in appoggio sugli avampiedi + penna, salto raccolto, salto pennello con mezzo giro in uscita.

L'esercizio non è completo: la ginnasta ha eseguito un solo elemento sulla trave, quindi perde la quarta EGE.

Il VD sarà  $4,5 + 0,20$  (valore del salto raccolto) = 4,70Il

punteggio totale sarà  $14,70$  - penalità

## CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione con 7 elementi scelti tra quelli proposti, suddivisi in:

- EGE: 1 elemento di mobilità
- EGE: 3 elementi acrobatici
- EGE: 3 elementi ginnici

### *SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:*

Il valore di ogni EGE è 0,50. In caso di esercizio completo di tutte le esigenze il valore di partenza sarà di punti 5, a cui verranno aggiunti i valori degli elementi (indicati in tabella).

**BONUS:** la ginnasta otterrà un credito di punti 0,30 se eseguirà due elementi in serie (tra quelli indicati in tabella). Gli elementi eseguiti in serie assolvono anche alle esigenze di elemento ginnico e/o acrobatico.

Il tempo massimo è di 1 minuto, penalità 0,30. SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE E SENZA COREOGRAFIA. Lo spazio utile di esecuzione è di mt 12x2.

Esempi:

- Ponte dall'alto 2", ruota, verticale capovolta, salto del gatto, salto raccolto + pennello con mezzo giro, capovolta indietro a gambe e braccia tese

L'esercizio è completo, quindi il punteggio di partenza (VD) sarà 5 + 0,1 (ruota) + 0,2 (verticale capovolta) + 0,1 (salto del gatto) + 0,1 (raccolto) + 0,1 (pennello con mezzo giro) + 0,3 (capovolta indietro gambe e braccia tese) + BONUS 0,3 (2 elementi in serie) = 6,3

Il punteggio totale sarà (VD + 10) = 16,3 - penalità

- Ponte dall'alto 2", ruota, verticale capovolta, salto del gatto, salto raccolto, capovolta indietro a gambe tese

L'esercizio non è completo: la ginnasta non ha eseguito un elemento ginnico, quindi perde la terza EGE

Il VD sarà 4,5 + 0,1 (ruota) + 0,2 (verticale capovolta) + 0,1 (salto del gatto) + 0,1 (raccolto) + 0,2 (capovolta indietro a gambe tese) = 5,20

Il punteggio totale sarà 15,20 – penalità

## TERZA CATEGORIA

### MINITRAMPOLINO

Altezza tappetoni: cm 40 (+20/40 cm per i salti in salita); lunghezza arrivo 4 metri; altezza trampolino 40cm.

I salti in avanti, se non diversamente specificato nella tabella, potranno essere eseguiti con rincorsa da terra o dalle panche (lunghezza rincorsa 6 metri).

Scegliere **due salti differenti** (penalità: annullamento del secondo salto) **uno avanti e uno indietro** fra quelli proposti di seguito.

Il punteggio del salto eseguito sarà così calcolato: VD (indicato in tabella) + 10 - penalità.

VALE IL SALTO MIGLIORE.

### VOLTEGGIO

Altezza tappetoni: cm 60 ALLIEVE e JUNIOR, cm 80 SENIOR.

Scegliere due salti **uguali o differenti** tra quelli proposti di seguito.

Il punteggio del salto eseguito sarà così calcolato: VD (indicato in tabella) + 10 - penalità.

VALE IL SALTO MIGLIORE.

### PARALLELE

Esercizio di libera composizione con 6 elementi tra quelli proposti, così suddivisi:

- EGE: entrata
- EGE: 4 elementi a scelta sulla parallela
- EGE: uscita

Il valore di ogni EGE è 0,50. Se l'esercizio è completo di tutte le EGE il valore di partenza sarà 5, **a cui verranno aggiunti i valori degli elementi sulla parallela (indicati in tabella).**

**BONUS:** la ginnasta potrà ottenere un bonus del valore di 0,30 con l'esecuzione di un elemento bonus (indicato in tabella).

Il punteggio finale verrà così calcolato: VD (5+valore elementi+ eventuale bonus) + 10 – penalità

Esempi:

- Capovolta indietro di forza, slancio indietro all'orizzontale, giro addominale indietro, mezzo giro sullo staggio, slancio e posa dei piedi sullo staggio inferiore a gambe piegate per arrivare alla sospensione sullo staggio superiore, tre oscillazioni e mezzo giro in uscita.

L'esercizio è completo, quindi il VD sarà 5 + 0,2 (valore dello slancio) + 0,2 (valore del giro addominale) + 0,10 (valore del mezzo giro) + 0,10 (valore dello slancio+ appoggio alla sospensione) = 5,6

Il punteggio totale sarà 15,6 - penalità.

- Capovolta indietro con slancio di una gamba, mezzo giro sopra lo staggio, slancio all'orizzontale, giro addominale, fioretto

Non vengono assolute esigenze di entrata e di 4 elementi sulla parallela. Il VD sarà 4,0 + 0,10 (valore del mezzo giro) + 0,20 (valore dello slancio) + 0,20 (valore del giro addominale) = 4,5. Il punteggio totale sarà 14,5 - penalità.

## TRAVE

Esercizio di libera composizione con 6 elementi scelti tra quelli proposti, suddivisi in:

- EGE: entrata
- EGE: pivot
- EGE: 4 elementi eseguiti sulla trave, di cui almeno uno acrobatico e uno ginnico
- EGE: uscita (deve essere un elemento differente da quelli eseguiti sopra all'attrezzo)

### *SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:*

Il valore di ogni EGE è 0,50. In caso di esercizio completo il valore di partenza sarà di punti 5, **a cui verrà aggiunto il valore degli elementi eseguiti sull'attrezzo (indicati in tabella).**

**BONUS:** ogni ginnasta può eseguire massimo un elemento bonus tra quelli indicati, che aggiungerà un valore di 0,30 al punteggio di partenza. Se la ginnasta esegue più di un elemento bonus, i successivi non verranno conteggiati e non assolveranno alle esigenze richieste.

La ginnasta può scegliere se eseguire l'esercizio su trave bassa o su trave alta. **In caso di esercizio eseguito su trave alta otterrà un bonus di punti 0,50 (che verrà aggiunto al punteggio di partenza). Ogni ginnasta può ottenere UN SOLO BONUS, quindi se si sceglie di gareggiare su trave alta (0,50) non si potrà eseguire nessun elemento bonus.**

Il punteggio finale sarà così calcolato: VD (se esercizio completo 5 + valore elementi sulla trave + eventuale bonus) + 10 - penalità.

È obbligatorio eseguire minimo 2 percorsi, penalità 0,30 Coreografia libera. Tempo massimo 1 minuto, penalità 0,30.

Altezza trave: cm 50 o 125

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana.

## CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione con 7 elementi scelti tra quelli proposti, suddivisi in:

- EGE: 7 elementi di cui almeno 2 acrobatici e 2 ginnici
- EGE: 1 elemento con fase di volo

### *SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:*

L'elemento con fase di volo assolve anche alla seconda esigenza, quindi **il numero totale di elementi richiesti è 7.**

Il valore di ogni EGE è 0,50. In caso di esercizio completo di tutte le esigenze il valore di partenza sarà di punti 5, **a cui verranno aggiunti i valori degli elementi (indicati in tabella).**

**BONUS:** la ginnasta otterrà un credito di punti 0,30 se eseguirà tre elementi in serie (tra quelli indicati in tabella). La serie può essere ginnica, mista o acrobatica. Gli elementi eseguiti in serie assolvono anche alle esigenze di elemento ginnico e/o acrobatico ed elemento con fase di volo.

Il tempo massimo è di 1 minuto, penalità 0,30. **SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE E SENZA COREOGRAFIA.** Lo spazio utile di esecuzione è di mt 14x2.

## QUARTA CATEGORIA

### MINITRAMPOLINO

Altezza tappetoni: cm 40; lunghezza arrivo 8 metri; altezza trampolino 40 cm.

I salti in avanti, se non diversamente specificato nella tabella, potranno essere eseguiti con rincorsa da terra dalle panche (lunghezza rincorsa 6 metri).

Scegliere **due salti differenti** (penalità: annullamento del secondo salto) **uno avanti e uno indietro** fra quelli proposti di seguito.

Il punteggio del salto eseguito sarà così calcolato: VD (indicato in tabella) + 10 - penalità.

VALE IL SALTO MIGLIORE.

### VOLTEGGIO

Altezza tappetoni: cm 60 con rialzo 20 ALLIEVE e JUNIOR , cm 80 con rialzo 40 SENIOR.

Scegliere **due salti uguali o differenti** tra quelli proposti di seguito.

Il punteggio del salto eseguito sarà così calcolato: VD (indicato in tabella) + 10 - penalità.

VALE IL SALTO MIGLIORE.

### PARALLELE

Esercizio di libera composizione con 7 elementi tra quelli proposti, così suddivisi:

- EGE: entrata
- EGE: 5 elementi a scelta sulla parallela
- EGE: uscita
- EGE: lavoro su due staggi

Il valore di ogni EGE è 0,50. Se l'esercizio è completo di tutte le EGE il valore di partenza sarà 5, **a cui verranno aggiunti i valori degli elementi sulla parallela (indicati in tabella).**

**BONUS: la ginnasta potrà ottenere un bonus del valore di 0,50 con l'esecuzione di un elemento bonus (indicato in tabella).**

Il punteggio finale verrà così calcolato: VD (5+valore elementi+eventuale bonus) + 10 - penalità

Esempi:

- Kippe, slancio indietro sopra all'orizzontale, giro addominale indietro, slancio e posa dei piedi sullo staggio inferiore a gambe unite tese per arrivare alla sospensione sullo staggio superiore, mezza volta dalla sospensione allo staggio superiore, giro addominale avanti, tre oscillazioni e mezzo giro in uscita.

L'esercizio è completo, quindi il VD sarà 5 + 0,2 (valore dello slancio) + 0,1 (valore del giro addominale) + 0,20 (valore dello slancio + appoggio) + 0,10 (valore della mezza volta dalla sospensione) + 0,10 (valore del giro addominale avanti) = 5,7

Il punteggio totale sarà 15,7 - penalità.

- Kippe, slancio indietro sotto all'orizzontale, giro addominale indietro, slancio e posa dei piedi sullo staggio inferiore a gambe unite tese per arrivare alla sospensione sullo staggio superiore, kippe allo staggio superiore, giro addominale avanti, salto indietro raccolto.

Non viene assolta l'esigenza di 5 elementi sulla parallela (slancio sotto all'orizzontale). Il VD sarà 4,5 + 0,10 (valore del giro addominale indietro) + 0,20 (valore dello slancio + appoggio) + 0,20 (valore della kippe allo staggio superiore) + 0,10 (valore del giro addominale avanti) + BONUS 0,50 (uscita in salto raccolto) = 5,60 Il punteggio totale sarà 15,6 - penalità.

## TRAVE

Esercizio di libera composizione con 7 elementi scelti tra quelli proposti:

- EGE: entrata
- EGE: pivot
- EGE: 4 elementi eseguiti sulla trave, di cui almeno uno acrobatico e uno ginnico
- EGE: una serie mista (anche in entrata) di due elementi scelti tra quelli proposti.
- EGE: uscita (deve essere un elemento differente da quelli eseguiti sopra all'attrezzo).

### *SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:*

Il valore di ogni EGE è 0,50. In caso di esercizio completo il valore di partenza sarà di punti 5, **a cui verrà aggiunto il valore degli elementi eseguiti sull'attrezzo (indicati in tabella).**

**BONUS:** ogni ginnasta può eseguire massimo un elemento bonus tra quelli indicati, che aggiungerà un valore di 0,50 al punteggio di partenza. Se la ginnasta esegue più di un elemento bonus, i successivi non verranno conteggiati e non assolveranno alle esigenze richieste.

Gli elementi utilizzati per comporre la serie mista possono assolvere anche alle altre esigenze richieste, ma non all'esigenza dell'uscita: es. Capovolta in entrata + salto pennello sulla trave (ok EGE entrata, ok EGE serie mista); ruota + pennello in uscita (ok EGE uscita, NO EGE serie mista).

Il punteggio finale sarà così calcolato: VD (se esercizio completo 5 + valore elementi sulla trave + eventuale bonus) + 10 - penalità.

È obbligatorio eseguire minimo 2 percorsi, penalità 0,30  
Coreografia libera. Tempo massimo 1' 30'', penalità 0,30.

Altezza trave: cm 125

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana.

## CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione con 7 elementi scelti tra quelli proposti, suddivisi in:

- EGE: 7 elementi di cui almeno 2 acrobatici e 2 ginnici
- EGE: 2 elementi con fase di volo
- EGE: serie acrobatica di 3 elementi consecutivi

### *SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:*

Ogni elemento può assolvere a più esigenze.

Il valore di ogni EGE è 0,50. In caso di esercizio completo di tutte le esigenze il valore di partenza sarà di punti 5, **a cui verranno aggiunti i valori degli elementi (indicati in tabella).**

**BONUS:** la ginnasta otterrà un credito di punti 0,50 se eseguirà due elementi acrobatici di lavoro avanti in serie di cui almeno uno con fase di volo (tra quelli indicati in tabella).

Esempi di serie valide per ottenere il bonus:

- Rovesciata avanti + ribaltata
- Ruota + rondata
- Ribaltata a 1 + ribaltata a 2

Il tempo massimo è di 1'30'' minuti, penalità 0,30. SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE E SENZA COREOGRAFIA. Lo spazio utile di esecuzione è di mt 16x2.

## QUINTA CATEGORIA

### MINITRAMPOLINO

Altezza tappetoni: cm 40; lunghezza arrivo 8 metri; altezza trampolino 40 cm.

I salti in avanti, se non diversamente specificato nella tabella, potranno essere eseguiti con rincorsa da terra o dalle panche (lunghezza rincorsa 6 metri).

Scegliere **due salti differenti** (penalità: annullamento del secondo salto) **uno avanti e uno indietro** fra quelli proposti di seguito.

Il punteggio del salto eseguito sarà così calcolato: VD (indicato in tabella) + 10 - penalità.

VALE IL SALTO MIGLIORE.

### VOLTEGGIO

Altezza CUBONE: cm 100 ALLIEVE e JUNIOR, cm 120 SENIOR

Altezza TAVOLA: cm 105 ALLIEVE e JUNIOR, cm 125 SENIOR.

Scegliere **due salti uguali o differenti** tra quelli proposti di seguito.

Il punteggio del salto eseguito sarà così calcolato: VD (indicato in tabella) + 10 - penalità.

VALE IL SALTO MIGLIORE.

## PARALLELE

Esercizio di libera composizione con 7 elementi tra quelli proposti, così suddivisi:

- EGE: entrata
- EGE: 5 elementi a scelta sulla parallela
- EGE: uscita
- EGE: lavoro almeno sullo staggio superiore

Il valore di ogni EGE è 0,50. Se l'esercizio è completo di tutte le EGE il valore di partenza sarà 5, **a cui verranno aggiunti i valori degli elementi sulla parallela (indicati in tabella).**

**BONUS:** la ginnasta potrà ottenere un bonus del valore di 0,50 con l'esecuzione di un elemento bonus (indicato in tabella).

Il punteggio finale verrà così calcolato:  $VD (5 + \text{valore elementi} + \text{eventuale bonus}) + 10 - \text{penalità}$

Esempi:

- Kippe, slancio indietro sopra all'orizzontale, giro addominale indietro, slancio e posa dei piedi sullo staggio inferiore a gambe unite tese per arrivare alla sospensione sullo staggio superiore, kippe allo staggio superiore, fucskippe, giro addominale avanti, fioretto con mezzo giro.

L'esercizio è completo, quindi il VD sarà  $5 + 0,10$  (valore dello slancio)  $+ 0,10$  (valore del giro addominale)  $+ 0,10$  (valore dello slancio + appoggio)  $+ 0,10$  (valore della kippe allo staggio superiore)  $+ 0,20$  (valore della fucs kippe)  $+ 0,10$  (valore del giro addominale avanti) = 5,7

Il punteggio totale sarà 15,7 - penalità.

- Kippe, slancio indietro sotto all'orizzontale, giro addominale indietro, slancio (sotto all'orizzontale) e posa dei piedi sullo staggio inferiore a gambe unite tese per arrivare alla sospensione sullo staggio superiore, mezzavolta dalla sospensione per salire allo staggio superiore, giro addominale avanti, fioretto mezzo giro.

Non viene assolta l'esigenza di 5 elementi sulla parallela (slanci tutti sotto all'orizzontale e mezza volta dalla sospensione). Il VD sarà  $4,5 + 0,10$  (valore del giro addominale indietro)  $+ 0,10$  (valore dello slancio + appoggio)  $+ 0,10$  (valore del giro addominale avanti) = 4,80

Il punteggio totale sarà 14,8 - penalità.

## TRAVE

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti, suddivisi in:

- EGE: entrata
- EGE: pivot
- EGE: 5 elementi eseguiti sulla trave, di cui almeno 2 acrobatici e 2 ginnici
- EGE: una serie mista (anche in entrata) di due elementi scelti tra quelli proposti.
- EGE: uscita (deve essere un elemento differente da quelli eseguiti sopra all'attrezzo).

### *SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:*

Il valore di ogni EGE è 0,50. In caso di esercizio completo il valore di partenza sarà di punti 5, **a cui verrà aggiunto il valore degli elementi eseguiti sull'attrezzo (indicati in tabella).**

**BONUS:** ogni ginnasta può eseguire massimo un elemento bonus tra quelli indicati, che aggiungerà un valore di 0,50 al punteggio di partenza.

La ginnasta può ottenere un bonus di punti 0,50 eseguendo due elementi acrobatici in serie sopra all'attrezzo (non in entrata o in uscita) tra quelli indicati in tabella (due caselle differenti).

Se la ginnasta esegue più di un bonus, i successivi non verranno conteggiati e non assolveranno alle esigenze richieste, ma verranno valutati nelle penalità.

Gli elementi utilizzati per comporre la serie mista possono assolvere anche alle altre esigenze richieste, ma non all'esigenza dell'uscita: es. Capovolta in entrata + salto cosacco sulla trave (ok EGE entrata, ok EGE seriemista); ruota + pennello in uscita (ok EGE uscita, NO EGE serie mista).

Il punteggio finale sarà così calcolato: VD (se esercizio completo 5 + valore elementi sulla trave + eventuale bonus) + 10 - penalità.

È obbligatorio eseguire minimo 2 percorsi, penalità 0,30  
Coreografia libera. Tempo massimo 1' 30'', penalità 0,30.

Altezza trave: cm 125

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana.

## CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti, suddivisi in:

- EGE: 8 elementi di cui almeno 3 acrobatici e 3 ginnici
- EGE: 3 elementi con fase di volo
- EGE: serie acrobatica di 3 elementi consecutivi

### *SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:*

Ogni elemento può assolvere a più esigenze.

Il valore di ogni EGE è 0,50. In caso di esercizio completo di tutte le esigenze il valore di partenza sarà di punti 5, **a cui verranno aggiunti i valori degli elementi (indicati in tabella).**

**BONUS:** la ginnasta otterrà un credito di punti 0,50 se eseguirà una serie mista di almeno due elementi in serie di cui almeno uno con fase di volo senza appoggio delle mani (tra quelli indicati in tabella).

Esempi di serie valide per ottenere il bonus:

- Salto avanti + enjambée
- Salto del gatto + ruota senza mani
- Rondada + flic + salto indietro raccolto + salto del cervo (EGE serie acrobatica + BONUS serie mista)

Il tempo massimo è di 1'30'' minuti, penalità 0,30. SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE E SENZA COREOGRAFIA. Lo spazio utile di esecuzione è di mt 16x2.

## NOTE PER I TECNICI E I GIUDICI

### **Corpo libero**

- Nelle serie miste e acrobatiche non sono ammessi i cambi di direzione;
- Nelle categorie in cui è richiesta una serie generica per ottenere il bonus, si possono utilizzare anche serie ginniche, sia dirette che indirette;
- Quando è specificata l'ampiezza di un salto, questa viene considerata come "ampiezza perfetta", quindi senza penalità.
- Nei salti di grande ampiezza (enjambée, sisonne, enjambée cambio, carpiato, Johnson..), quando l'apertura richiesta non viene specificata, si intende apertura da codice (180°).

### **Trave**

- Nei salti di grande ampiezza (enjambée, sisonne, enjambée cambio, carpiato, Johnson..), quando l'apertura richiesta non viene specificata, si intende apertura da codice (180°).
- Quando è specificata l'ampiezza di un salto, questa viene considerata come "ampiezza perfetta", quindi senza penalità
- I salti ginnici in uscita possono essere eseguiti da fermi o con assemblé.
- Il salto avanti in uscita può essere eseguito da fermi o da una breve rincorsa seguita da una battuta.

### **Parallele**

- In tutte le categorie, gli slanci possono essere eseguiti sia a gambe unite che a gambe divaricate
- Dove non richiesto l'esercizio può essere svolto anche solo sullo staggio inferiore. Nelle categorie in cui gli elementi lo consentono, la ginnasta può scegliere se gareggiare solo sullo staggio inferiore o salire anche allo staggio superiore.