



MINISPECIALITÀ REGIONALE 2025-2026

REGOLAMENTO

Il campionato di Minispecialità comprende 7 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.

Ogni ginnasta può presentare da uno a cinque attrezzi.

La classifica è individuale e solo per attrezzo.

LIMITAZIONI

- Le ginnaste che non hanno compiuto i 6 anni di età al momento della gara **NON** possono gareggiare.
- Le ginnaste che partecipano al **campionato GAF** in qualsiasi categoria devono essere iscritte nella categoria **ELITE**, e verrà stilata una classifica a parte per le ginnaste iscritte in ELITE.
- Le ginnaste che nel campionato GAF eseguono la categoria **MINI 1 e MINI 2** possono svolgere il programma di specialità senza restrizioni.
- Le ginnaste che **nel campionato GAF** eseguono una categoria **dalla MINI 3 in poi**, dovranno fare riferimento alla **tabella delle conversioni** riportata nella pagina seguente.
- **Le ginnaste che svolgono il campionato GAF possono essere iscritte in una categoria superiore a quella indicata nella tabella delle conversioni, ma non in una inferiore.**
- Il programma denominato "ELITE" corrisponde al programma normale.

Anno di nascita	2020	2019	2018*	2018**	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009 in su
1° facilitata – 2° categoria	PULCINE			ALLIEVE						JUNIOR			SENIOR
3° - 5° categoria				ALLIEVE						JUNIOR			SENIOR

*8 ANNI NON ANCORA COMPIUTI

** 8 ANNI COMPIUTI

SI RICHIEDE AI TECNICI DI PRESENTARI IN CAMPO GARA CON GLI ORDINI DI SALITA COMPILATI PER OGNI ATTREZZO.

CAMPIONATO GAF	MINISPECIALITÀ
MINI 3	PRIMA CATEGORIA ELITE
MINI 4	SECONDA CATEGORIA FACILITATA ELITE
PRIMA	SECONDA CATEGORIA ELITE
SECONDA	TERZA CATEGORIA ELITE
TERZA	QUARTA CATEGORIA ELITE
QUARTA	QUINTA CATEGORIA ELITE
QUINTA	QUINTA CATEGORIA ELITE
SESTA	QUINTA CATEGORIA ELITE

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 x 250 cm x 20 cm (± 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 (± 1 cm FIG)

Staggio basso: 170 cm da terra (± 1 cm FIG)

Distanza diagonale: minima 130 cm a 180 cm (± 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 X 200cm X 20 cm (± 1 cm)

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.

- **TRAVE**

Trave Bassa: altezza 50 cm da terra.

Tappetatura con tappeti alti 5/10 cm per tutta la lunghezza + tappeti d'arrivo ai 2 lati altezza 5/10 cm larghezza 200cm x 300 cm.

Trave Alta: 125 cm a partire dal suolo (± 1 cm).

Tappeti altezza 20 cm (± 1 cm), larghezza 250 cm.

Tappeti di arrivo: 400 cm x 200 cm x 20 cm (± 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: 40 cm (+20 cm per salti in salita); lunghezza arrivo 4 metri, altezza trampolino 40 cm.

I salti in avanti possono essere eseguiti con ricorsa 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.

SALTI AVANTI

4.50	5.00	5.50
Salto pennello	Salto raccolto	Salto divaricato apertura 135°
		Capovolta avanti saltata

SALTI INDIETRO

Partenza sul trampolino con spalle al tappeto d'arrivo (+ 20 cm per i salti con valore 5.50), effettuare al massimo due rimbalzi ed eseguire:

4.50	5.00	5.50
Salto pennello	Salto pennello con mezzo giro	Salto pennello in salita

PRIMA CATEGORIA FACILITATA

VOLTEGGIO

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.

Altezza tappeti:

- 40 cm PULCINE
- 60 cm ALLIEVE - JUNIOR - SENIOR

4.00	4.50	5.00	5.50
Battuta in pedana e appoggio successivo delle mani e dei piedi, gambe unite piegate (frammezzo)	Salto pennello con arrivo in piedi sul tappeto	Battuta in pedana e appoggio successivo delle mani e dei piedi, gambe aperte tese (frammezzo)	Capovolta saltata

PRIMA CATEGORIA FACILITATA

PARALLELE

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

- EGE: **ENTRATA**
- EGE: **UN ELEMENTO SOPRA LA 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 (con esercizio completo) + valore elemento + 10 – penalità

Esempi:

- *Capovolta indietro, mezzo giro sopra lo staggio, capovolta avanti* → esercizio completo
VD = 5 + 0,2 (valore del mezzo giro); punteggio totale = 15,2 – penalità.
- *Capovolta indietro, capovolta avanti* → non viene assolta l'esigenza dell'elemento sulla parallela
VD = 4,5; punteggio totale = 14,5 – penalità.

ENTRATA

Capovolta indietro – gambe libere	Dalla posizione ritta spinta degli arti inferiori e saltare all'appoggio ritto frontale (anche con breve rincorsa)
-----------------------------------	--

ELEMENTI SULLA PARALLELA

0.10	0.20	0.30
Elevare gambe in successione (fuori – tese)	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, fare perno sul braccio sx e compiere un mezzo giro a sx, riunire la gamba sx alla dx per arrivare all'appoggio ritto frontale (anche con esecuzione di dx)	Slancio indietro a corpo teso (piedi sotto lo staggio)

USCITE

Capovolta avanti (anche con gambe flesse)	Dall'appoggio allo staggio inferiore slancio indietro
---	---

PRIMA CATEGORIA FACILITATA

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 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, pena perdita dell'esigenza)

SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE

- 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' → **penalità 0.30**
- Altezza trave: 50 cm
- Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana

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 (+ 0,30) → la ginnasta potrà ottenere un bonus dal valore di 0,30 eseguendo ALMENO UN ELEMENTO SULLA TRAVE DELLA COLONNA VALORE 0.30.

Il punteggio finale sarà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) + valore elementi sulla trave + eventuale bonus + 10 – penalità

Esempi:

- *Entrata con passo, passè 2'', ½ giro sulle punte a gambe tese, salto del gatto, massima squadra indietro a gambe tese, salto pennello in uscita* → esercizio completo
VD = 5 + 0,5 (valore degli elementi) + 0,3 (BONUS); punteggio totale = 15,8 – penalità
- *Entrata con passo, passè 2'', ½ giro sulle punte a gambe tese, salto pennello, salto pennello in uscita* → non viene assolta l'esigenza di elemento acrobatico eseguito sulla trave e in uscita ha eseguito un salto uguale a quello eseguito sull'attrezzo
VD = 4 + 0,2 (valore elemento); punteggio totale 14,2 - penalità

ENTRATA

Con passo	Con spinta di un piede e arrivo in appoggio su un piede	Con spinta di due piedi e arrivo in appoggio su due piedi
-----------	---	---

POSIZIONE DI EQUILIBRIO

In appoggio sulla pianta del piede passè aperto o chiuso, tenuta 2''	In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata avanti o fuori tra i 45° e i 90°, tenuta 2''
--	---

PIVOT

1/2 giro in appoggio sugli avampiedi con gambe tese	1/2 giro in appoggio sugli avampiedi con gambe flesse
---	---

ELEMENTI GINNICI SULLA TRAVE

0.10	0.20	0.30
2 slanci avanti sugli avampiedi uno dx e uno sx	Discesa in accosciata sugli avampiedi	Salto del gatto
Posizione laterale: 1 passo divaricando gambe e braccia fuori, 1 passo riunendo gambe e braccia in alto. Ripetere 2 volte (apro+chiudo+apro+chiudo)	Salto pennello	In piedi in appoggio su una gamba, l'altra libera, mettersi a sedere

ELEMENTI ACROBATICI SULLA TRAVE

0.10	0.20	0.30
Da posizione supina, dorso a contatto con la trave, gambe avanti (angolo busto-gambe a 90°), divaricare le gambe frontalmente e riunirle	Da posizione supina eseguire una massima squadra indietro a gambe tese, dorso del piede a contatto sulla trave, impugnatura sotto la trave	Coniglietto
Da posizione prona, petto a contatto con la trave, flettere indietro alternativamente le gambe 3 volte		Candela di passaggio

USCITE

Salto pennello, spinta a uno o a due piedi	Salto raccolto	Salto divaricato apertura minima 90°
--	----------------	--------------------------------------

PRIMA CATEGORIA FACILITATA

CORPO LIBERO

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

- EGE: **ELEMENTO DI MOBILITÀ**
- EGE: **2 ELEMENTI ACROBATICI**
- EGE: **3 ELEMENTI GINNICI**

SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE

- Senza accompagnamento musicale e senza coreografia
- Tempo massimo 1' → **penalità 0.30**
- Spazio utile di esecuzione: 12x2 mt

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 (indicati in tabella).

BONUS (+ 0,30) → la ginnasta potrà ottenere un bonus dal valore di 0,30 eseguendo DUE ELEMENTI IN SERIE (ginnica, mista o acrobatica) TRA QUELLI INDICATI IN TABELLA.

Gli elementi in serie assolvono anche alle esigenze di elemento ginnico e/o acrobatico.

Il punteggio finale sarà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) + valore elementi + eventuale bonus + 10 – penalità

Esempi:

- *Ponte 2", capovolta avanti, candela, salto del gatto, salto pennello + pennello ½ giro →*
esercizio completo
VD = 5 + 0,8 (valore elementi) + 0,3 (2 elementi in serie); punteggio finale = 16,1 – penalità
- *Capovolta avanti + salto pennello, candela, pennello mezzo giro, salto del gatto →*
non viene assolta l'esigenza dell'elemento di mobilità
VD = 4,5 + 0,8 (valore elementi) + 0,3 (2 elementi in serie); punteggio finale = 15,6 – penalità

La SERIE per ottenere il bonus può essere composta solo con gli elementi scritti in blu.

MOBILITÀ

Ponte con partenza da terra tenuta 2"	Staccata dx o sx tenuta 2"
Schiacciatina (dalla seduta a gambe divaricate o unite flessione del busto avanti per arrivare con il busto a terra, braccia in alto) tenuta 2"	Da posizione prona, mani in appoggio all'altezza delle spalle, braccia piegate, stendere le braccia per arcare la schiena, flettere le gambe per avvicinare i piedi alla testa (cestino) tenuta 2"

ELEMENTI GINNICI

0.10	0.20	0.30
4 Saltelli apro-chiudo	Salto a pennello con 180°	3 slanci in 3 diverse direzioni della stessa gamba (avanti, fuori, dietro) dopo ogni slancio riunire i piedi
Alternando le gambe, uno slancio avanti con la gamba dx e/o sx, uno slancio dietro con la gamba dx e/o sx	Salto del gatto	Salto raccolto
Salto pennello	In appoggio sulla pianta del piede passè aperto o chiuso, tenuta 2"	½ giro in doppio appoggio sugli avampiedi

ELEMENTI ACROBATICI

0.10	0.20	0.30
Candela tenuta 2"	Ruota	Ruota con una mano
Capovolta indietro partenza libera e arrivo in ginocchio	Capovolta indietro arrivo in accosciata	Capovolta indietro arrivo a gambe tese (unite o divaricate)
Gobbetto	Capovolta avanti partenza libera e arrivo in piedi libero	Verticale di passaggio

PRIMA CATEGORIA

MINITRAMPOLINO

ALTEZZA TAPPETONI: 40 cm (+20/40 cm per salti in salita); lunghezza arrivo 4 metri, altezza trampolino 40 cm.

I salti in avanti possono essere eseguiti con ricorsa 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.

SALTI AVANTI

4.50	5.00	5.50
Salto raccolto	Salto pennello 180°	Salto divaricato apertura 135°
	Capovolta avanti saltata	Verticale senza repulsione

SALTI INDIETRO

Partenza sul trampolino con spalle al tappeto d'arrivo (+ 20 cm per i salti con valore 4.5 e 5.0, + 40 cm per i salti con valore 5.5), effettuare al massimo due rimbalzi ed eseguire:

4.50	5.00	5.50
Salto pennello in salita	Salto pennello con mezzo giro in salita	Con partenza da ferma sul trampolino, di spalle al tappeto spinta degli arti inferiori per arrivare supina su tappeto supplementare h 40 cm (spostamento)

PRIMA CATEGORIA

VOLTEGGIO

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.

Altezza tappeti:

- 60 cm PULCINE – ALLIEVE - JUNIOR - SENIOR

4.00	4.50	5.00	5.50
Battuta in pedana e appoggio successivo delle mani e dei piedi, gambe aperte tese (frammezzo)	Salto raccolto	Capovolta saltata	Verticale senza repulsione

PRIMA CATEGORIA

PARALLELE

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

- EGE: **ENTRATA**
- EGE: **DUE ELEMENTI SOPRA LA 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 degli elementi sulla parallela (indicati in tabella).

BONUS (+ 0,30) → la ginnasta potrà ottenere un bonus dal valore di 0,30 eseguendo **ALMENO UN ELEMENTO SULLA PARALLELA DELLA COLONNA VALORE 0.30.**

Il punteggio finale verrà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) + valore elementi + eventuale bonus + 10 – penalità

Esempi:

- *Capovolta indietro di forza, slancio indietro a corpo teso, giro addominale indietro, capovolta avanti*
→ esercizio completo
 $VD = 5 + 0,5$ (valore elementi) + bonus; punteggio totale = 15,8 – penalità
- *Capovolta indietro di forza, mezzo giro sopra lo staggio, capovolta avanti* → non viene assolta l'esigenza dei due elementi sulla parallela
 $VD = 4,5 + 0,1$ (valore elemento); punteggio totale = 14,6 - penalità

ENTRATA

Dalla posizione ritta spinta degli arti inferiori e saltare all'appoggio ritto frontale (anche con breve rincorsa)	Capovolta indietro – gambe libere
--	-----------------------------------

ELEMENTI SULLA PARALLELA

0.10	0.20	0.30
Elevare gambe in successione (fuori – tese)	Slancio indietro a corpo teso (piedi sotto lo staggio)	Bascule in presa poplitea con uno o due dondolini
Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, fare perno sul braccio sx e compiere un mezzo giro a sx, riunire la gamba sx alla dx per arrivare all'appoggio ritto frontale (anche con esecuzione di dx)	Tenuta posizione "L" 2" <i>(gambe divaricate sagittalmente, mantengo la posizione con coscia staccata dallo staggio)</i>	Giro addominale indietro
Corpo in tenuta 2 spostamenti a dx + 2 spostamenti a sx o viceversa	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente (senza salto di mano)	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale o palmare, eseguire 1 giro completo indietro o avanti

USCITE

Capovolta avanti (anche con gambe flesse)	Dall'appoggio allo staggio inferiore slancio indietro	
Posa successiva dei piedi sullo staggio basso + salto pennello in discesa	Posa successiva dei piedi sullo staggio basso + fioretto	Guizzo o fioretto

PRIMA CATEGORIA

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 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, pena perdita dell'esigenza)

SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE

- 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' → **penalità 0.30**
- Altezza trave: 50 cm
- Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana

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 (+ 0,30) → la ginnasta potrà ottenere un bonus dal valore di 0,30 l'elemento BONUS indicato in tabella.

Il punteggio finale sarà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) + valore elementi sulla trave + eventuale bonus + 10 – penalità

Esempi:

- *Entrata con passo, passè 2'', ½ giro sulle punte a gambe tese, salto del gatto, massima squadra indietro a gambe tese, salto carpiato in uscita → esercizio completo*
VD = 5 + 0,5 (valore degli elementi) + 0,3 (BONUS); punteggio totale = 15,8 – penalità
- *Entrata con passo, passè 2'', ½ giro sulle punte a gambe tese, salto pennello, salto pennello in uscita → non viene assolta l'esigenza di elemento acrobatico eseguito sulla trave e in uscita ha eseguito un salto uguale a quello eseguito sull'attrezzo*
VD = 4 + 0,1 (valore elemento); punteggio totale 14,1 - penalità

ENTRATA

Con passo	Con spinta di entrambi i piedi e arrivo in appoggio su uno o due piedi	Squadra tenuta 2'' in punta alla trave
-----------	--	--

POSIZIONE DI EQUILIBRIO

In appoggio sulla pianta del piede passè aperto o chiuso, tenuta 2''	In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata avanti o fuori tra i 45° e i 90°, tenuta 2''
--	---

PIVOT

1/2 giro in appoggio sugli avampiedi con gambe tese	1/2 giro in appoggio sugli avampiedi con gambe flesse
---	---

ELEMENTI GINNICI SULLA TRAVE

0.10	0.20	0.30
2 slanci consecutivi uno avanti e uno indietro a gambe alternate	In piedi in appoggio su una gamba, l'altra libera, mettersi a sedere	Salto raccolto
Discesa in accosciata sugli avampiedi	Posizione laterale: 1 passo divaricando gambe e braccia fuori, 1 passo riunendo gambe e discesa in accosciata toccando con le mani la trave. Ripetere 2 volte (apro+chiudo+apro+chiudo)	3 slanci: uno avanti, uno fuori e uno indietro eseguiti con la stessa gamba
Salto pennello		Salto del gatto

ELEMENTI ACROBATICI SULLA TRAVE

0.10	0.20	0.30
Da posizione supina, dorso a contatto con la trave, gambe avanti (angolo busto-gambe a 90°), divaricare le gambe frontalmente e riunirle	Da posizione supina eseguire una massima squadra indietro a gambe tese, dorso del piede a contatto sulla trave, impugnatura sotto la trave	Coniglietto
Da posizione quadrupedica (mani e ginocchia in appoggio) slanciare una gamba dietro		Candela tenuta 2''
		Sediolina tenuta 2''

USCITE

	BONUS (0.30)
Salto pennello	Salto carpiato apertura minima 135°
Salto pennello con mezzo giro	Salto raccolto

PRIMA CATEGORIA

CORPO LIBERO

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

- EGE: **ELEMENTO DI MOBILITÀ**
- EGE: **2 ELEMENTI ACROBATICI**
- EGE: **3 ELEMENTI GINNICI**

SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE

- Senza accompagnamento musicale e senza coreografia
- Tempo massimo 1' → **penalità 0.30**
- Spazio utile di esecuzione: 12x2 mt

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 (indicati in tabella).

BONUS (+ 0,30) → la ginnasta potrà ottenere un bonus dal valore di 0,30 eseguendo DUE ELEMENTI IN SERIE (ginnica, mista o acrobatica) TRA QUELLI INDICATI IN TABELLA.

Gli elementi in serie assolvono anche alle esigenze di elemento ginnico e/o acrobatico.

Il punteggio finale sarà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) + valore elementi + eventuale bonus + 10 – penalità

Esempi:

- *Ponte 2", capovolta avanti, candela, salto del gatto, salto pennello + pennello ½ giro →*
esercizio completo
VD = 5 + 0,7 (valore elementi) + 0,3 (2 elementi in serie); punteggio finale = 16,0 – penalità
- *Capovolta avanti + salto pennello, candela, pennello mezzo giro, salto del gatto →*
non viene assolta l'esigenza dell'elemento di mobilità
VD = 4,5 + 0,7 (valore elementi) + 0,3 (2 elementi in serie); punteggio finale = 15,5 - penalità

La SERIE per ottenere il bonus può essere composta solo con gli elementi scritti in blu.

MOBILITÀ

Ponte con partenza da terra tenuta 2"	Schiacciatina (dalla seduta a gambe divaricate o unite flessione del busto avanti per arrivare con il busto a terra, braccia in alto) tenuta 2"	Staccata dx o sx tenuta 2"
---------------------------------------	---	----------------------------

ELEMENTI GINNICI

0.10	0.20	0.30
Salto pennello	Salto a pennello con 180°	Mezzo giro perno in passè
Chassè (passo composto) con la gamba destra e successivamente con la sinistra (o viceversa)	Salto del gatto	Enjambée o sisonne con apertura 90°
3 slanci in 3 diverse direzioni della stessa gamba (avanti, fuori, dietro) dopo ogni slancio riunire i piedi	Alternando le gambe, uno slancio avanti con la gamba dx e/o sx, uno slancio dietro con la gamba dx e/o sx (G) e salto a pennello a gambe tese e unite	Salto raccolto

ELEMENTI ACROBATICI

0.10	0.20	0.30
Candela tenuta 3"	Ruota	Ruota con una mano
Capovolta indietro partenza libera e arrivo libero	Capovolta indietro arrivo a gambe divaricate tese	Capovolta indietro arrivo gambe unite e tese
Coniglietto portando il bacino in verticale		Gobbetto + salita in verticale a gambe unite e piegate
Capovolta avanti, partenza libera e arrivo in piedi libero	Verticale di passaggio	Verticale capovolta
		Ponte+ passaggio della gamba alla rovesciata indietro

SECONDA CATEGORIA FACILITATA

MINITRAMPOLINO

ALTEZZA TAPPETONI: 40 cm (+20/40 cm per salti in salita); lunghezza arrivo 4 metri, altezza trampolino 40 cm.

I salti in avanti possono essere eseguiti con ricorsa 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.

SALTI AVANTI

4.50	5.00	5.50
Verticale senza repulsione	Verticale con repulsione	Rondata
	Ruota	Flic avanti in discesa con mani su materasso 20 cm

SALTI INDIETRO

Partenza sul trampolino con spalle al tappeto d'arrivo (+ 20 cm per i salti con valore 4.5 e 5.5, + 40 cm per i salti con valore 5.0), effettuare al massimo due rimbalzi ed eseguire:

4.50	5.00	5.50
Salto pennello con mezzo giro in salita	Con partenza da ferma sul trampolino, di spalle al tappeto spinta degli arti inferiori per arrivare supina su tappeto supplementare h 40 cm (spostamento)	Con partenza sulla panca , appoggio delle mani sul trampolino: RONDATA CON ARRIVO PRONO su tappeto supplementare 20 cm

SECONDA CATEGORIA FACILITATA

VOLTEGGIO

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.

Altezza tappeti:

- 60 cm PULCINE – ALLIEVE - JUNIOR – SENIOR

4.00	4.50	5.00	5.50
Capovolta saltata	Verticale senza repulsione	Verticale con repulsione	Rondata

SECONDA CATEGORIA FACILITATA

PARALLELE

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

- EGE: **ENTRATA**
- EGE: **TRE ELEMENTI SOPRA LA 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 degli elementi sulla parallela (indicati in tabella).

BONUS (+ 0,30) → la ginnasta potrà ottenere un bonus dal valore di 0,30 l'elemento BONUS indicato in tabella.

Il punteggio finale verrà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) + valori elementi + eventuale bonus + 10 – penalità

Esempi:

- *Capovolta indietro di forza, slancio indietro a corpo teso, giro addominale indietro, tenuta a "L", capovolta avanti → esercizio completo*
VD = 5 + 0,7 (valore elementi); punteggio totale = 15,7 – penalità
- *Capovolta indietro di forza, mezzo giro sopra lo staggio, slancio indietro a corpo teso, capovolta avanti → non viene assolta l'esigenza dei tre elementi sulla parallela*
VD = 4,5 + 0,3 (valore elementi); punteggio totale = 14,8 - penalità

ENTRATA

		BONUS (0.30)
Dalla posizione ritta spinta degli arti inferiori e saltare all'appoggio ritto frontale (anche con breve rincorsa)	Capovolta indietro – gambe libere	Capovolta indietro di forza

ELEMENTI SULLA PARALLELA

0.10	0.20	0.30
Elevare gambe in successione (fuori – tese)	Slancio indietro a corpo teso (piedi sotto lo staggio)	Bascule in presa poplitea con uno o due dondolini
Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, fare perno sul braccio sx e compiere un mezzo giro a sx, riunire la gamba sx alla dx per arrivare all'appoggio ritto frontale (anche con esecuzione di dx)	Tenuta posizione "L" 2" <i>(gambe divaricate sagittalmente, mantengo la posizione con coscia staccata dallo staggio)</i>	Giro addominale indietro
Corpo in tenuta 2 spostamenti a dx + 2 spostamenti a sx o viceversa	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente (senza salto di mano)	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale o palmare, eseguire 1 giro completo indietro o avanti

USCITE

Capovolta avanti (anche con gambe flesse)		Dall'appoggio allo staggio inferiore slancio indietro
Posa successiva dei piedi sullo staggio basso + salto pennello in discesa	Posa successiva dei piedi sullo staggio basso + fioretto	Guizzo o fioretto

SECONDA CATEGORIA FACILITATA

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 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, pena perdita dell'esigenza)

SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE

- 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' → **penalità 0.30**
- Altezza trave: 50 cm
- Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana

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 (+ 0,30) → la ginnasta potrà ottenere un bonus dal valore di 0,30 eseguendo l'elemento BONUS indicato in tabella.

Il punteggio finale sarà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) + valore elementi sulla trave + eventuale bonus + 10 – penalità

Esempi:

- *Entrata con passo, passè 2'', ½ giro sulle punte a gambe tese, salto del gatto, massima squadra indietro a gambe tese, salto carpiato in uscita → esercizio completo*
VD = 5 + 0,5 (valore degli elementi) + 0,3 (BONUS); punteggio totale = 15,8 – penalità
- *Entrata con passo, passè 2'', ½ giro sulle punte a gambe tese, salto pennello, salto pennello in uscita → non viene assolta l'esigenza di elemento acrobatico eseguito sulla trave e in uscita ha eseguito un salto uguale a quello eseguito sull'attrezzo*
VD = 4 + 0,1 (valore elemento); punteggio totale 14,1 - penalità

ENTRATA

Con passo	Con spinta di entrambi i piedi e arrivo in appoggio su uno o due piedi	Squadra tenuta 2'' in punta alla trave
-----------	--	--

POSIZIONE DI EQUILIBRIO

In appoggio sulla pianta del piede passè aperto o chiuso, tenuta 2''	In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata avanti o fuori tra i 45° e i 90°, tenuta 2''
--	---

PIVOT

1/2 giro in appoggio sugli avampiedi con gambe tese	1/2 giro in appoggio sugli avampiedi con gambe flesse
---	---

ELEMENTI GINNICI SULLA TRAVE

0.10	0.20	0.30
	Salto del gatto	Enjambée apertura minima 90°
	Salto raccolto	Cosacco
Salto pennello	3 slanci: uno avanti, uno fuori e uno indietro eseguiti con la stessa gamba	Salto pennello trasversale

ELEMENTI ACROBATICI SULLA TRAVE

0.10	0.20	0.30
Da posizione supina eseguire una massima squadra indietro a gambe tese, dorso del piede a contatto sulla trave, impugnatura sotto la trave	Coniglietto	Ponte 2''
	Candela tenuta 2''	Sediolina tenuta 2''
		Capovolta avanti partenza e arrivo libero

USCITE

		BONUS (+0,30)
Salto pennello con mezzo giro	Salto pennello	Rondata
Ruota	Salto carpiato apertura minima 135°	Salto raccolto

SECONDA CATEGORIA FACILITATA

CORPO LIBERO

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

- EGE: **ELEMENTO DI MOBILITÀ**
- EGE: **2 ELEMENTI ACROBATICI**
- EGE: **3 ELEMENTI GINNICI**

SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE

- Senza accompagnamento musicale e senza coreografia
- Tempo massimo 1' → **penalità 0.30**
- Spazio utile di esecuzione: 12x2 mt

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 (indicati in tabella).

BONUS (+ 0,30) → la ginnasta potrà ottenere un bonus dal valore di 0,30 eseguendo DUE ELEMENTI IN SERIE ACROBATICA TRA QUELLI INDICATI IN TABELLA.

Gli elementi in serie assolvono anche all'esigenza di elementi acrobatici.

Il punteggio finale sarà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) + valore elementi + eventuale bonus + 10 – penalità

Esempi:

- *Ponte 2", capovolta avanti + gobbetto a gambe unite e divaricate per salire in verticale, salto del gatto, salto pennello, pennello ½ giro →*
esercizio completo
VD = 5 + 0,9 (valore elementi) + 0,3 (2 elementi in serie acrobatica); punteggio finale = 16,2 – penalità
- *Capovolta avanti + gobbetto a gambe unite e divaricate per salire in verticale, salto del gatto, salto pennello, pennello ½ giro →*
non viene assolta l'esigenza dell'elemento di mobilità
VD = 4,5 + 0,9 (valore elementi) + 0,3 (2 elementi in serie); punteggio finale = 15,7 - penalità

MOBILITÀ

Ponte con partenza da terra tenuta 2"	Schiacciatina (dalla seduta a gambe divaricate o unite flessione del busto avanti per arrivare con il busto a terra, braccia in alto) tenuta 2"	Staccata dx o sx tenuta 2"
---------------------------------------	---	----------------------------

ELEMENTI GINNICI

0.10	0.20	0.30
Salto pennello	Salto a pennello con 180°	Mezzo giro perno in passè
Chassè (passo composto) con la gamba destra e successivamente con la sinistra (o viceversa)	Salto del gatto	Enjambée o sisonne con apertura 135°
3 slanci in 3 diverse direzioni della stessa gamba (avanti, fuori, dietro) dopo ogni slancio riunire i piedi	Alternando le gambe, uno slancio avanti con la gamba dx e/o sx, uno slancio dietro con la gamba dx e/o sx (G) e salto a pennello a gambe tese e unite	Salto raccolto

ELEMENTI ACROBATICI

0.10	0.20	0.30
Candela tenuta 3"	Ruota	Ruota con una mano
Capovolta indietro partenza libera e arrivo libero	Capovolta indietro arrivo a gambe divaricate tese	Capovolta indietro arrivo gambe unite e tese
Coniglietto portando il bacino in verticale	Gobbetto + salita in verticale a gambe unite e piegate	Gobbetto + salita in verticale a gambe tese e divaricate
Capovolta avanti, partenza libera e arrivo in piedi libero	Verticale di passaggio	Verticale capovolta
	Ponte+ passaggio della gamba alla rovesciata indietro	Rovesciata avanti o rovesciata indietro

N.B. gli elementi di mobilità e la candela non possono essere usati per comporre la serie acrobatica.

SECONDA CATEGORIA

MINITRAMPOLINO

ALTEZZA TAPPETONI: 40 cm (+20 cm per salti in salita); lunghezza arrivo 4 metri, altezza trampolino 40 cm.

I salti in avanti possono essere eseguiti con ricorsa 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.

SALTI AVANTI

4.50	5.00	5.50
Verticale con repulsione	Rondata	Salto avanti raggruppato
Ruota	Flic avanti	

SALTI INDIETRO

4.50	5.00	5.50
Con partenza sulla panca, appoggio delle mani sul trampolino: RONDATA CON ARRIVO IN GINOCCHIO (bacino sollevato dai talloni) su tappeto supplementare 20 cm	Rondata con arrivo sul trampolino spostamento con arrivo supina su tappeto supplementare 40 cm.	Rondata con arrivo sul trampolino + salto pennello arrivando sui tappeti

SECONDA CATEGORIA

VOLTEGGIO

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.

Altezza tappeti:

- 60/80 (a scelta) cm PULCINE – ALLIEVE - JUNIOR – SENIOR

4.50	5.00	5.50
Verticale con repulsione	Rondata	Ribaltata
Rondata in pedana + pennello	Rondata in pedana + spinta indietro arrivo sui tappeti	Rondata + pennello arrivo sui tappeti

SECONDA CATEGORIA

PARALLELE

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

- EGE: **ENTRATA**
- EGE: **QUATTRO ELEMENTI SOPRA LA 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 degli elementi sulla parallela (indicati in tabella).

BONUS (+ 0,30) → la ginnasta potrà ottenere un bonus dal valore di 0,30 eseguendo l'elemento bonus indicato in tabella.

Il punteggio finale verrà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) + valore elemento + eventuale bonus + 10 – penalità

Esempi:

- *Kippe infilata 1 gamba, slancio orizzontale, giro addominale indietro, passaggio gamba con salto di mano, mezzo giro sullo staggio, fioretto → esercizio completo*
VD = 5 + 0,9 (valore elementi) + 0,3 (bonus); punteggio totale = 16,2 – penalità
- *Capovolta indietro di forza, mezzo giro sopra lo staggio, slancio indietro a corpo teso piedi allo staggio, giro addominale indietro, capovolta avanti → non viene assolta l'esigenza dei quattro elementi sulla parallela*
VD = 4,5 + 0,5 (valore elementi); punteggio totale = 15 - penalità

ENTRATA

			BONUS (0.30)
Dalla posizione ritta spinta degli arti inferiori e saltare all'appoggio ritto frontale (anche con breve rincorsa)	Capovolta indietro – gambe libere	Capovolta indietro di forza	Kippe infilata a 1 gamba in presa poplitea

ELEMENTI SULLA PARALLELA

0.10	0.20	0.30
Slancio indietro a corpo teso (piedi sotto lo staggio)	Slancio indietro a corpo teso (piedi all'altezza dello staggio)	Slancio orizzontale
Tenuta posizione "L" 2"	Giro addominale indietro	Giro addominale avanti (ochetta) a gambe piegate
Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, fare perno sul braccio sx e compiere un mezzo giro a sx, riunire la gamba sx alla dx per arrivare all'appoggio ritto frontale (anche con esecuzione di dx)	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale o palmare, eseguire 1 giro completo indietro o avanti	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente (con salto di mano)
Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente (senza salto di mano)	Basculi in presa poplitea	Basculi a gambe tese
Slancio e posa dei piedi alternati sullo staggio spinta per portarsi in sospensione allo s.s. (può essere usato per collegare uscita)	Slancio e posa dei piedi divaricati sullo staggio: spinta per portarsi in sospensione allo s.s (può essere usato per collegare uscita)	Slancio e posa dei piedi uniti (gambe piegate) sullo staggio: spinta per portarsi in sospensione allo s.s (può essere usato per collegare uscita)

USCITE

Capovolta avanti (anche con gambe flesse)	Slancio posa dei piedi uniti + salto pennello in discesa	
Oscillazione avanti e indietro allo staggio superiore	Posa successiva dei piedi sullo staggio basso + fioretto	Guizzo o fioretto

SECONDA CATEGORIA

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 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, pena perdita dell'esigenza)

SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE

- 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' → **penalità 0.30**
- Altezza trave: 50 cm
- Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana

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 (+ 0,30) → la ginnasta potrà ottenere un bonus dal valore di 0,30 eseguendo SULLA TRAVE un salto GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA (indicato in tabella).

Il punteggio finale sarà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) + valore elementi sulla trave + eventuale bonus + 10 – penalità

Esempi:

- *Entrata con squadra, passè 2'', ½ giro sulle punte a gambe tese, enjambée, capovolta avanti, salto carpiato in uscita → esercizio completo*
VD = 5 + 0,5 (valore degli elementi) + 0,3 (BONUS); punteggio totale = 15,8 – penalità
- *Entrata con squadra, passè 2'', ½ giro sulle punte a gambe tese, salto raccolto, salto raccolto, in uscita → non viene assolta l'esigenza di elemento acrobatico eseguito sulla trave e in uscita ha eseguito un salto uguale a quello eseguito sull'attrezzo*
VD = 4 + 0,1 (valore elemento); punteggio totale 14,1 - penalità

ENTRATA

Con spinta di entrambi i piedi e arrivo in appoggio su uno o due piedi	Squadra tenuta 2'' in punta alla trave
Mani in appoggio sulla trave, spinta degli arti inferiori e arrivo con i piedi sulla trave framezzo esternamente alle mani	Capovolta avanti arrivo seduta o in piedi

POSIZIONE DI EQUILIBRIO

In relevè passè aperto o chiuso, tenuta 2''	In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata avanti o fuori a 90°, tenuta 2''	Orizzontale prona tenuta 2''
---	---	------------------------------

PIVOT

1/2 giro in appoggio sugli avampiedi con gambe tese	½ giro in passè
---	-----------------

ELEMENTI GINNICI SULLA TRAVE

0.10	0.20	0.30	
Salto del gatto		Enjambée (con spinta a un piede o sul posto) apertura minima 135°	BONUS (0.30)
Salto raccolto	Salto pennello trasversale	Cosacco	
Pennello	Sforbiciata	Salto pennello con mezzo giro	

ELEMENTI ACROBATICI SULLA TRAVE

0.10	0.20	0.30
Candela tenuta 2''	Capovolta avanti partenza e arrivo libero	Ruota
Squadra divaricata tenuta 2''		Capovolta indietro arrivo in ginocchio
Sediolina tenuta 2''	Slancio in verticale (la gamba di slancio arriva in verticale, la gamba di spinta almeno a 90°)	Verticale di passaggio
Ponte 2''		Ponte e rovesciata

USCITE

Salto pennello con mezzo giro	Salto raccolto	Salto carpiato apertura 180°
Ruota		Rondata

SECONDA CATEGORIA

CORPO LIBERO

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

- EGE: **ELEMENTO DI MOBILITÀ**
- EGE: **3 ELEMENTI ACROBATICI**
- EGE: **3 ELEMENTI GINNICI**

SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE

- Senza accompagnamento musicale e senza coreografia
- Tempo massimo 1' → **penalità 0.30**
- Spazio utile di esecuzione: 12x2 mt

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 (indicati in tabella).

BONUS (+ 0,30) → la ginnasta potrà ottenere un bonus dal valore di 0,30 eseguendo DUE ELEMENTI IN SERIE ACROBATICA TRA QUELLI INDICATI IN TABELLA.

Gli elementi in serie assolvono anche all'esigenza di elementi acrobatici.

Il punteggio finale sarà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) + valore elementi + eventuale bonus + 10 – penalità

Esempi:

- *Ponte 2", capovolta avanti + gobbetto a gambe unite e divaricate per salire in verticale, salto del gatto, salto pennello, pennello ½ giro, ruota →*
esercizio completo
VD = 5 + 0,7 (valore elementi) + 0,3 (2 elementi in serie acrobatica);
punteggio finale = 16,0 – penalità
- *Capovolta avanti + gobbetto a gambe unite e divaricate per salire in verticale, salto del gatto, salto pennello, pennello ½ giro, ruota →*
non viene assolta l'esigenza dell'elemento di mobilità
VD = 4,5 + 0,7 (valore elementi) + 0,3 (2 elementi in serie); punteggio finale = 15,5 - penalità

MOBILITÀ

Ponte con partenza da in piedi tenuta 2"	Ponte con partenza da supini + passaggio della gamba alla rovesciata indietro	Staccata dx o sx tenuta 2"
--	---	----------------------------

ELEMENTI GINNICI

0.10	0.20	0.30
Salto pennello	Salto a pennello con 180°	Giro perno in passè
Salto del gatto	Salto raccolto	Enjambée (spinta a uno o due piedi) o sisonne con apertura minima 135°
	Mezzo giro perno in passè	Cosacco spinta a uno o due piedi
		Salto pennello con rotazione di 360°

ELEMENTI ACROBATICI

0.10	0.20	0.30
Capovolta avanti, partenza e arrivo in piedi	Capovolta indietro arrivo gambe unite e tese	Rovesciata avanti
Capovolta indietro partenza libera e arrivo libero	Gobbetto + salita in verticale a gambe unite flesse o divaricate tese	Rovesciata indietro
Ruota	Verticale capovolta	Tic-tac
Ruota con una mano		Rondata
Ruota spinta o saltata		Ribaltata a 1 o a 2

TERZA CATEGORIA

MINITRAMPOLINO

ALTEZZA TAPPETONI: 40 cm; lunghezza arrivo 4 metri, altezza trampolino 40 cm.

I salti in avanti possono essere eseguiti con ricorsa 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.

SALTI AVANTI

4.50	5.00	5.50
Flic avanti	Salto avanti raggruppato	Salto avanti smezzato + ruota o rondata
	Salto avanti carpiato	Salto avanti teso

SALTI INDIETRO

Con o senza rincorsa eseguire una rondata con arrivo sul trampolino e di seguito con arrivo sul tappeto:

4.50	5.00	5.50
Rondata con arrivo sul trampolino + salto pennello arrivando sui tappeti	Flic indietro	Salto indietro raggruppato

TERZA CATEGORIA

VOLTEGGIO

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.

Altezza tappeti:

- 80 cm ALLIEVE - JUNIOR – SENIOR

4.50	5.00	5.50
	Rondata	Ribaltata
		Salto avanti
Rondata in pedana + spinta indietro arrivo sui tappeti	Rondata + pennello arrivo sui tappeti	Rondata + flic indietro

TERZA CATEGORIA

PARALLELE

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

- EGE: **ENTRATA**
- EGE: **QUATTRO ELEMENTI SOPRA LA PARALLELA**
- EGE: **USCITA**
- **BONUS (+ 0,50) → salita all'appoggio 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 verrà aggiunto il valore degli elementi sulla parallela (indicati in tabella).

BONUS (+ 0,50) → la ginnasta potrà ottenere un bonus dal valore di 0,50 eseguendo il bonus richiesto.

Il punteggio finale verrà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) + valore elementi sulla trave + eventuale bonus + 10 – penalità

ENTRATA

Capovolta indietro di forza	Kippe infilata a 1 gamba in presa poplitea	Allungo della kippe, ritorno appoggio i piedi e capovolta indietro di forza	Kippe
-----------------------------	--	---	-------

ELEMENTI SULLA PARALLELA

0.10	0.20	0.30
Slancio indietro a corpo teso (piedi sotto lo staggio)	Slancio indietro a corpo teso (piedi all'altezza dello staggio)	Slancio orizzontale
Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, fare perno sul braccio sx e compiere un mezzo giro a sx, riunire la gamba sx alla dx per arrivare all'appoggio ritto frontale (anche con esecuzione di dx)	Giro addominale avanti a gambe piegate	Giro addominale avanti a gambe tese
Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale o palmare, eseguire 1 giro completo indietro o avanti	Giro addominale indietro	Giro di pianta a gambe piegate
Basculare in presa poplitea	Basculare a gambe tese	
Slancio e posa dei piedi divaricati sullo s.i. spinta per portarsi in sospensione allo s.s (può essere usato per collegare uscita)	Slancio e posa dei piedi uniti a gambe piegate sullo s.i. spinta per portarsi in sospensione allo ss (può essere usato per collegare uscita)	Slancio e posa dei piedi uniti a gambe tese sullo s.i. spinta per portarsi in sospensione allo ss (può essere usato per collegare uscita)
Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente (con salto di mano)	Kippe infilata a 1 in presa poplitea per salire allo staggio superiore	Kippe per salire allo staggio superiore
	Mezza volta: dall'oscillazione in sospensione allo s.s., capovolta indietro per salire all'appoggio	

USCITE

Fioretto a gambe unite tese o divaricate tese	Oscillazione avanti e indietro allo staggio superiore
---	---

TERZA CATEGORIA

TRAVE

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

- EGE: **ENTRATA**
- EGE: **PIVOT**
- EGE: **4 ELEMENTI 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, pena perdita dell'esigenza)

SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE

- È obbligatorio eseguire minimo 2 percorsi → **penalità 0.30**
- Le posizioni di equilibrio, per essere riconosciute, devono essere mantenute 2''
- Coreografia libera
- Tempo massimo 1,30 ' → **penalità 0.30**
- Altezza trave: 50/125 cm
- Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana
- **È POSSIBILE SCEGLIERE UN SOLO ELEMENTO GINNICO DALLA COLONNA DI VALORE 0.10**

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 (+ 0,30/0,50) → la ginnasta potrà ottenere un bonus dal valore di 0,50 eseguendo l'esercizio su trave alta.

Le ginnaste che non gareggiano a trave alta possono ottenere un bonus del valore di 0,30 con l'esecuzione dell'elemento bonus (indicato in tabella).

Il punteggio finale sarà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) + valore elementi sulla trave + eventuale bonus + 10 – penalità

ENTRATA

Con spinta di entrambi i piedi uniti arrivo sulla trave in arabesque	In squadra libera divaricata tenuta 2''
Spaccata frontale o sagittale con stacco delle mani tenuta 2''	Capovolta avanti arrivo almeno seduta
Verticale di petto (solo trave alta)	Capovolta di forza fronte trave (solo trave alta)

PIVOT

360° in passè	½ giro con gamba tesa tra i 45° e i 90°	½ giro in passè
---------------	---	-----------------

ELEMENTI GINNICI SULLA TRAVE

0.10	0.20	0.30
Salto del gatto	Salto pennello con mezzo giro	Salto carpiato unito o divaricato
Salto raccolto	Salto raccolto trasversale	Cosacco con spinta a uno o due piedi
Salto pennello	Salto pennello trasversale	Salto pennello con mezzo giro trasversale
		Enjambée (con spinta a un piede o sul posto) apertura 180°

ELEMENTI ACROBATICI SULLA TRAVE

0.10	0.20	0.30
Capovolta avanti partenza e arrivo libero		Capovolta avanti senza mani
	Capovolta indietro arrivo in ginocchio	Capovolta indietro arrivo minimo in accosciata
		Rovesciata avanti
	Ponte + rovesciata	Rovesciata indietro
		Tic-tac
	Verticale di passaggio	Verticale tenuta 2''
	Ruota	Verticale capovolta

USCITE

	BONUS (0.30)	
Rondata	Ribaltata	Ruota arrivando in punta alla trave + salto pennello in uscita
Salto indietro raccolto (solo da trave alta)	Salto avanti raccolto (solo da trave alta)	

TERZA CATEGORIA

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: **SERIE ACROBATICA DI ALMENO DUE ELEMENTI DIFFERENTI**
- EGE: **1 ELEMENTO CON FASE DI VOLO**

SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE

- Senza accompagnamento musicale e senza coreografia
- Tempo massimo 1' → **penalità 0.30**
- Spazio utile di esecuzione: 12x2 mt
- **L'elemento con fase di volo e la serie acrobatica assolvono anche alla prima esigenza; quindi, il numero totale di elementi richiesti è 7.**

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 (indicati in tabella).

BONUS (+ 0,50) → la ginnasta potrà ottenere un bonus dal valore di 0,50 eseguendo UN ELEMENTO CON FASE DI VOLO SENZA POSA DELLE MANI.

Il punteggio finale sarà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) + valore elementi + eventuale bonus + 10 – penalità

ELEMENTI GINNICI

0.10	0.20	0.30
Salto pennello con 180°	Salto pennello con rotazione di 360°	
Salto del gatto	Salto del gatto con rotazione di 180°	Salto del gatto con rotazione di 360°
Salto raccolto	Cosacco spinta a uno o due piedi	Enjambée con cambio di gamba
	Enjambée (spinta a uno o due piedi) o sisonne	Enjambée con rotazione di 180°
Mezzo giro perno in passè	Giro perno 360° in passè	Giro perno 360° con gamba libera a 45°

ELEMENTI ACROBATICI

0.10	0.20	0.30
Rovesciata indietro	Tic tac	Salto avanti raggruppato
Rovesciata avanti	Gobbetto + salita in verticale a gambe unite tese	Salto indietro raggruppato
Verticale capovolta a braccia tese	Capovolta indietro alla verticale a braccia piegate	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese
Ruota	Verticale con mezzo giro	Ruota senza mani
Ruota spinta o saltata	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2
Rondata	Flic smezzato	Flic unito

QUARTA CATEGORIA

MINITRAMPOLINO

ALTEZZA TAPPETONI: 40 cm; lunghezza arrivo 4 metri, altezza trampolino 40 cm.

I salti in avanti possono essere eseguiti con ricorsa 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.

SALTI AVANTI

4.50	5.00	5.50
Salto avanti smezzato + ruota o rondata	Salto avanti raggruppato o carpiato con avvitamento di 180°	Salto avanti teso con avvitamento di 180°
Salto avanti teso		Salto avanti smezzato + rondata e flic indietro
	Ribaltata con partenza sulla panca e arrivo sul minitrampolino + salto pennello	Ribaltata con partenza sulla panca e arrivo sul minitrampolino + salto avanti raccolto

SALTI INDIETRO

Con o senza rincorsa eseguire una rondata con arrivo sul trampolino e di seguito con arrivo sul tappeto:

4.50	5.00	5.50
Flic indietro	Salto indietro raggruppato	Flic indietro unito + flic indietro smezzato
		Salto indietro teso

QUARTA CATEGORIA

VOLTEGGIO

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.

Altezza CUBONE:

- 100 cm ALLIEVE
- 120 cm JUNIOR – SENIOR

4.50	5.00	5.50
Rondata	Rondata con avvitamento di 180° nel secondo volo	Rondata con arrivo in pedana + flic
Ribaltata	Ribaltata con avvitamento di 180° nel secondo volo	Yamashita

QUARTA CATEGORIA

PARALLELE

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

- EGE: **ENTRATA**
- EGE: **CINQUE ELEMENTI SOPRA LA PARALLELA**
- EGE: **LAVORO SU DUE STAGGI**
- 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 degli elementi sulla parallela (indicati in tabella).

BONUS (0,50): la ginnasta potrà ottenere un bonus del valore di 0,50 con l'esecuzione di almeno tre elementi dalla colonna valore 0,30.

Il punteggio finale verrà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) +valore elementi +eventuale bonus + 10 – penalità

ENTRATA

Kippe infilata a 1 gamba	Kippe	Kippe con mezzo giro
--------------------------	-------	----------------------

ELEMENTI SULLA PARALLELA

0.10	0.20	0.30
Slancio indietro a corpo teso (piedi all'altezza dello staggio)	Slancio indietro all'orizzontale	Slancio indietro sopra l'orizzontale
Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale o palmare, eseguire 1 giro completo indietro o avanti		Fucs kippe
Giro addominale indietro	Giro addominale avanti a gambe tese	Kippe allo staggio superiore
Giro addominale avanti a gambe piegate	Giro di pianta a gambe piegate	Giro di pianta
Slancio e posa dei piedi sullo staggio basso gambe piegate per salire in sospensione allo staggio superiore	Slancio e posa dei piedi sullo staggio basso gambe tese per salire in sospensione allo staggio superiore	Kippe breve
Mezza volta: dall'oscillazione in sospensione allo staggio superiore, capovolta indietro per salire all'appoggio allo s.s.	Kippe infilata a 1 per salire allo staggio superiore	Mezza volta dall'appoggio allo staggio superiore

USCITE

Fioretto a gambe unite o divaricate	Fioretto con mezzo giro	Salto indietro raccolto o teso
-------------------------------------	-------------------------	--------------------------------

QUARTA CATEGORIA

TRAVE

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

- EGE: **ENTRATA**
- EGE: **PIVOT**
- EGE: **4 ELEMENTI SULLA TRAVE**, di cui almeno uno acrobatico e uno ginnico (pena la perdita dell'esigenza)
- EGE: **USCITA** (deve essere un elemento differente da quelli eseguiti sopra all'attrezzo, pena perdita dell'esigenza)

SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE

- È obbligatorio eseguire minimo 2 percorsi → **penalità 0.30**
- Le posizioni di equilibrio, per essere riconosciute, devono essere mantenute 2''
- Coreografia libera
- Tempo massimo 1,30 ' → **penalità 0.30**
- Altezza trave: 125 cm
- Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana

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 (+ 0,50) → la ginnasta potrà ottenere un bonus dal valore di 0,50 eseguendo una serie acrobatica di due elementi (che assolvono anche all'esigenza di elemento acrobatico sulla trave), oppure eseguendo uno degli elementi bonus indicati in tabella.

N.B. per la serie acrobatica è possibile ripetere lo stesso elemento e in tal caso il valore dello stesso verrà conteggiato due volte (es: rovesciata avanti + rovesciata avanti → ok bonus 0.50 + 0.20 + 0.20)

Il punteggio finale sarà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) + valore elementi sulla trave + eventuale bonus + 10 – penalità

ENTRATA

Spaccata frontale o sagittale con stacco delle mani tenuta 2"	Con battuta in pedana, salto a pennello e arrivo libero sulla trave (uno o due piedi)	Fronte alla trave, mani in appoggio e passaggio raggruppato o carpiato, arrivo in posizione seduta
Capovolta avanti arrivo in piedi	Con mani sulla pedana, rovesciata avanti arrivando in posizione seduta	Capovolta di forza fronte alla trave

PIVOT

Pivot 360	Mezzo giro perno in passè + mezzo giro perno in passè (gambe alternate)	Mezzo giro perno con gamba tesa a 90°
-----------	---	---------------------------------------

ELEMENTI GINNICI SULLA TRAVE

0.10	0.20	0.30
Sforbiciata	Salto a pennello con rotazione di 180° in posizione laterale	Enjambée cambio
Salto raccolto	Salto raccolto con rotazione di 180°	Salto raccolto con rotazione di 180° in posizione laterale
Enjambee spinta a 1 o 2 piedi	Enjambee con rotazione 180	Enjambée con rotazione di 180° in posizione laterale
Salto cosacco spinta a uno o a due piedi	Salto cosacco con rotazione di 180°	Salto cosacco con rotazione di 180° in posizione laterale
Salto del gatto	Salto del gatto con rotazione di 180°	Carpiato unito o divaricato
Sisonne		
Salto pennello con rotazione di 180°		

ELEMENTI ACROBATICI SULLA TRAVE

0.10	0.20	0.30
	Tic tac	Verticale tenuta 2" anche con gambe divaricate
	Capovolta indietro con arrivo in piedi	Capovolta indietro alla verticale
Capovolta avanti	Capovolta avanti senza mani	Verticale capovolta
Ruota	Rovesciata indietro	Rondata
	Rovesciata avanti	

USCITE

Ruota arrivando in punta alla trave+ salto a pennello in uscita	Rondata	Ribaltata	BONUS (0.50) Rondata arrivando in punta alla trave + salto a pennello in uscita
Salto indietro raccolto	Salto avanti raccolto		

QUARTA CATEGORIA

CORPO LIBERO

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

- EGE: **7 ELEMENTI DI CUI ALMENO 2 GINNICI E 2 ACROBATICI**
- EGE: **2 ELEMENTI ACROBATICI CON FASE DI VOLO DI CUI ALMENO UNO SENZA POSA DELLE MANI**
- EGE: **DUE SERIE ACROBATICHE DI ALMENO DUE ELEMENTI**

SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE

- Senza accompagnamento musicale e senza coreografia
- Tempo massimo 1,30 ' → **penalità 0.30**
- Spazio utile di esecuzione: 12x2 mt
- **Gli elementi con fase di volo assolvono anche alla prima esigenza; quindi, il numero totale di elementi richiesti è 7**

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 (indicati in tabella).

BONUS (+ 0,50) → la ginnasta potrà ottenere un bonus dal valore di 0,50 eseguendo DUE ELEMENTI ACROBATICI DI LAVORO AVANTI IN SERIE, DI CUI ALMENO UNO CON FASE DI VOLO.

Gli elementi in serie assolvono anche all'esigenza di elementi acrobatici.

Il punteggio finale sarà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) + valore elementi + eventuale bonus + 10 – penalità

ELEMENTI GINNICI

0.10	0.20	0.30
Giro perno 180° con gamba tesa a 90°	Salto del gatto con rotazione di 360°	Giro perno 360 con gamba a 90°
Salto a pennello con 360	Raccolto con rotazione di 360°	Giro perno 540° con gamba libera in passé
Cosacco spinta a uno o a due piedi	Cosacco con rotazione di 180°	Salto Strug
Enjambée	Enjambée con cambio di gamba	Johnson
Sisonne	Enjambée con rotazione di 180°	Salto Popa
	Salto carpiato divaricato con rotazione di 180°	Cosacco con rotazione di 360°
	Salto Schuschunova	Enjambée con rotazione di 360°

ELEMENTI ACROBATICI

0.10	0.20	0.30
Rondata	Verticale di forza partenza libera	Verticale con 360° di rotazione
Rovesciata indietro	Ribaltata a 2	Flick avanti
Tic-tac	Kippe di testa (vale come elemento con fase di volo)	Salto avanti raccolto
Rovesciata avanti	Salto indietro raccolto	Salto indietro teso
Ribaltata 1	Ruota senza mani	Ribaltata senza mani
Flick smezzato	Flic unito	Flick tempo
Verticale con rotazione di 180	Capovolta indietro alla verticale a braccia piegate	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese
Verticale capovolta		

QUINTA CATEGORIA

MINITRAMPOLINO

ALTEZZA TAPPETONI: 40 cm; lunghezza arrivo 4 metri, altezza trampolino 40 cm.

I salti in avanti possono essere eseguiti con ricorsa 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.

SALTI AVANTI

4.50	5.00	5.50
Salto avanti teso con avvitamento di 180°	Salto avanti raggruppato, carpiato o teso con avvitamento di 360°	Salto avanti raggruppato, carpiato o teso con avvitamento di 540°
Ribaltata con partenza sulla panca e arrivo sul minitrampolino + salto avanti raccolto	Ribaltata con partenza sulla panca e arrivo sul minitrampolino + salto avanti teso	Ribaltata con partenza sulla panca e arrivo sul minitrampolino + salto avanti raccolto, carpiato o teso con avvitamento di 180°

SALTI INDIETRO

Con o senza rincorsa eseguire una rondata con arrivo sul trampolino e di seguito con arrivo sul tappeto:

4.50	5.00	5.50
Flic indietro unito + flic indietro smezzato	Salto pennello con mezzo giro + salto avanti raccolto	
Salto indietro teso	Salto indietro teso con avvitamento di 180°	Salto indietro raggruppato, carpiato, teso con avvitamento di 360°

QUINTA CATEGORIA

VOLTEGGIO

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.

Altezza CUBONE:

- 100 cm ALLIEVE
- 120 cm JUNIOR – SENIOR

Altezza TAVOLA:

- 105 cm ALLIEVE
- 125 cm JUNIOR – SENIOR

4.50	5.00	5.50
Yamashita (CUBONE)	Rondata con arrivo in pedana + flic indietro (TAVOLA)	Rondata con arrivo in pedana + flic con avvitamento di 180° nel secondo volo (TAVOLA)
Rondata con arrivo in pedana + flic indietro (CUBONE)	Yamashita (TAVOLA)	Yamashita con avvitamento di 180° nel secondo volo (TAVOLA)
Rondata o ribaltata con avvitamento di 180° nel secondo volo (CUBONE)	Rondata o ribaltata con avvitamento di 180° nel secondo volo (TAVOLA)	

QUINTA CATEGORIA

PARALLELE

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

- EGE: **ENTRATA**
- EGE: **CINQUE ELEMENTI SOPRA LA PARALLELA**
- EGE: **LAVORO SU DUE STAGGI**
- 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 degli elementi sulla parallela (indicati in tabella).

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

Il punteggio finale verrà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) + valore elementi +eventuale bonus + 10 – penalità

ENTRATA

		BONUS (0.50)
Kippe	Kippe con avvitamento di 180°	Kippe con avvitamento di 360°

ELEMENTI SULLA PARALLELA

0.10	0.20	0.30
Slancio indietro all'orizzontale	Slancio indietro sopra l'orizzontale	Slancio in verticale
Giro addominale avanti		Fucs kippe
Giro addominale indietro		
Giro di pianta a gambe piegate	Giro di pianta a gambe tese	Fioretto stacco
Slancio e posa dei piedi sullo s.i. gambe unite tese, per salire alla sospensione allo s.s.	Kippe allo staggio superiore	Tempo di capovolta (giro addominale staccato) sotto all'orizzontale
Mezza volta: dall'oscillazione in sospensione allo staggio superiore, capovolta indietro per salire all'appoggio allo s.s.	Mezza volta dall'appoggio allo staggio superiore	Kippe breve

USCITE

	BONUS (0.50)
Fioretto con avvitamento di 180°	Salto indietro raccolto o teso

QUINTA CATEGORIA

TRAVE

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

- EGE: **ENTRATA**
- EGE: **PIVOT**
- EGE: **5 ELEMENTI SULLA TRAVE**, di cui almeno uno acrobatico e uno ginnico (pena la perdita dell'esigenza)
- EGE: **USCITA** (deve essere un elemento differente da quelli eseguiti sopra all'attrezzo, pena perdita dell'esigenza)

SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE

- È obbligatorio eseguire minimo 2 percorsi → **penalità 0.30**
- Le posizioni di equilibrio, per essere riconosciute, devono essere mantenute 2''
- Coreografia libera
- Tempo massimo 1,30 ' → **penalità 0.30**
- Altezza trave: 125 cm
- Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana

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 (+ 0,50) → la ginnasta potrà ottenere un bonus dal valore di 0,50 eseguendo una serie acrobatica di due elementi (che assolvono anche all'esigenza di elemento acrobatico e ginnico sulla trave), oppure eseguendo uno degli elementi bonus indicati in tabella.

N.B. per la serie acrobatica è possibile ripetere lo stesso elemento e in tal caso il valore dello stesso verrà conteggiato due volte (es: rovesciata avanti + rovesciata avanti → ok bonus 0.50 + 0.20 + 0.20)

Il punteggio finale sarà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) + valore elementi sulla trave + eventuale bonus + 10 – penalità

ENTRATA

		BONUS (0.50)
Spaccata frontale o sagittale senza aiuto delle mani tenuta 2"	Con battuta in pedana, salto a pennello e arrivo libero sulla trave (uno o due piedi)	Salita in verticale e discesa in squadra divaricata, unita, o in staccata frontale
Capovolta avanti arrivo in piedi	Con mani sulla pedana, rovesciata avanti arrivando in posizione seduta	Ruota con partenza a lato della trave e arrivo in appoggio
Salita in verticale e discesa libera	Frammezzo e massima squadra	Fronte alla trave, mani in appoggio e passaggio raggruppato o carpiato, arrivo in allungo

PIVOT

Pivot 360	Mezzo giro perno con gamba tesa a 90°	Mezzo giro wolf	Giro intero con gamba tesa a 90°
-----------	---------------------------------------	-----------------	----------------------------------

ELEMENTI GINNICI SULLA TRAVE

0.10	0.20	0.30
Sforbiciata	Salto a pennello con rotazione di 180° in posizione laterale	Enjambée cambio
Salto raccolto	Salto raccolto con rotazione di 180°	Salto raccolto con rotazione di 180° in posizione laterale
Enjambee spinta a 1 o 2 piedi	Enjambeè con rotazione 180	Enjambée con rotazione di 180° in posizione laterale
Salto cosacco spinta a uno o a due piedi	Salto cosacco con rotazione di 180°	Salto cosacco con rotazione di 180° in posizione laterale
Salto del gatto	Salto del gatto con rotazione di 180°	Carpiato unito o divaricato
Sisonne		Johnson
Salto pennello con rotazione di 180°		

ELEMENTI ACROBATICI SULLA TRAVE

0.10	0.20	0.30
Tic tac	Verticale tenuta 2" anche con gambe divaricate	Ruota senza mani
Capovolta avanti senza mani	Verticale capovolta	Capovolta indietro alla verticale
Ruota	Rondata	Ribaltata a uno o due piedi
Rovesciata indietro	Rovesciata avanti	Flick unito o smezato

USCITE

			BONUS (0.50)
Rondata arrivando in punta alla trave + salto a indietro in uscita	Salto avanti o salto indietro raccolto	Ribaltata	Rondata arrivando in punta alla trave + salto a indietro in uscita

QUINTA CATEGORIA

CORPO LIBERO

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

- EGE: **8 ELEMENTI DI CUI ALMENO 3 GINNICI E 3 ACROBATICI**
- EGE: **3 ELEMENTI ACROBATICI CON FASE DI VOLO DI CUI ALMENO UNO SENZA POSA DELLE MANI**
- EGE: **DUE SERIE ACROBATICHE DI ALMENO DUE ELEMENTI**

SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE

- Senza accompagnamento musicale e senza coreografia
- Tempo massimo 1,30 ' → **penalità 0.30**
- Spazio utile di esecuzione: 12x2 mt
- **Gli elementi acrobatici con fase di volo assolvono anche alla prima esigenza; quindi, il numero totale di elementi richiesti è 7**

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 (indicati in tabella).

BONUS (+ 0,50) → la ginnasta potrà ottenere un bonus dal valore di 0,50 eseguendo UNA SERIE MISTA DI ALMENO DUE ELEMENTI IN SERIE DI CUI ALMENO UNO CON FASE DI VOLO SENZA POSA DELLE MANI.

Gli elementi in serie assolvono anche all'esigenza di elementi acrobatici e ginnici.

Il punteggio finale sarà così calcolato:

VD 5 (con esercizio completo) + valore elementi + eventuale bonus + 10 – penalità

ELEMENTI GINNICI

0.10	0.20	0.30
Giro perno 180° con gamba tesa a 90°	Salto del gatto con rotazione di 360°	Salto del montone
Salto a pennello con 360	Raccolto con rotazione di 360°	Giro perno 720° con gamba libera in passé
Cosacco spinta a uno o a due piedi	Cosacco con rotazione di 360°	Salto Strug
Enjambée	Enjambée con cambio di gamba	Johnson con rotazione 180°
Sisonne	Enjambée con rotazione di 180°	Salto Popa
Salto Schuschunova	Carpiato con rotazione di 180°	
Salto carpiato divaricato	Giro perno 540° con gamba libera in passé	
	Johnson	Enjambée con rotazione di 360°
Giro perno 360° con gamba libera in passé	Giro perno 360° con gamba tesa a 90°	

ELEMENTI ACROBATICI

0.10	0.20	0.30
Rondata	Salto avanti teso	Verticale con 360° di rotazione
Rovesciata indietro	Ribaltata a 2	Verticale di impostazione dalla squadra
Tic-tac	Kippe di testa (vale come elemento con fase di volo)	
Salto indietro raccolto	Salto indietro raccolto o carpiato con avvitamento di 180°	Salto avanti raccolto o carpiato con avvitamento di 360°
Salto avanti raccolto o carpiato	Salto avanti raccolto o carpiato con rotazione di 180°	Salto avanti teso con rotazione di 180°
Rovesciata avanti	Salto indietro teso con avvitamento di 180°	Salto indietro teso con avvitamento 360°
Ribaltata 1	Ruota senza mani	Ribaltata senza mani
Ribaltata a 2	Flic avanti	Salto teso avanti
Flick smezzato	Flic unito	Flic tempo
Verticale con rotazione di 360°	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese con 180° di rotazione
Verticale capovolta		

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.
- È possibile utilizzare un supporto per l'entrata in parallela, le spalle non devono superare l'altezza dello staggio

VOLTEGGIO:

- Obbligatorio l'utilizzo del parapedana di protezione per il lavoro indietro.