



-Emilia Romagna-

# TROFEO EMILIA ROMAGNA

## 2025-2026

-Emilia Romagna-

Il programma di gara si suddivide in 6 categorie:

- **SUPER PRIMA** (classifica unica)
- **PRIMA FACILITATA** (classifica unica)
- **PRIMA CATEGORIA** (Pulcine - Allieve – Junior – Senior – Over)
- **SECONDA CATEGORIA** (Pulcine - Allieve – Junior – Senior – Over)
- **TERZA CATEGORIA** (Pulcine - Allieve – Junior – Senior – Over)
- **QUARTA CATEGORIA** (Junior – Senior)

Anno di nascita	2022	2021	2020	2019	2018*	2018**	2017	2016	2015	2014	2013	2012 e Prec.
Categoria SUPER 1°	PULCINE											
Categoria 1° facilitata			PULCINE		ALLIEVE		JUNIOR					
1°-2°-3° Categoria			PULCINE		ALLIEVE		JUNIOR		SENIOR		OVER	
4° categoria								JUNIOR		SENIOR		

\* 8 ANNI NON ANCORA COMPIUTI

\*\* 8 ANNI COMPIUTI

#### LIMITAZIONI:

- **Non sono ammesse** alla competizione le ginnaste che partecipano alle gare di campionato UISP dalla categoria **MINI 3 in poi**.
- Le ginnaste che nel programma di campionato UISP gareggiano in **MINI 1 e MINI 2 possono partecipare** alla gara di Trofeo Emilia-Romagna **in 1° categoria**.
- Le ginnaste che nel programma di minispecialità regionale gareggiano in 2° categoria possono partecipare alla gara di Trofeo Emilia-Romagna a partire dalla 2° categoria.
- Le ginnaste che nel programma di minispecialità regionale gareggiano nella 3° categoria, possono partecipare alla gara di Trofeo Emilia-Romagna in 3° categoria.

## **NOTA ATTREZZI TROFEO EMILIA ROMAGNA**

### **MINITRAMPOLINO**

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

Lunghezza *zona d'arrivo*: 4 mt per facilitata, prima, seconda e terza categoria – 8 mt per quarta categoria.

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

Lunghezza *rincorsa*: 6 mt.

*Panche*: 6 mt.

Il *tappeto supplementare* di 10 cm è facoltativo e può essere posto sopra il tappeto di arrivo.

### **VOLTEGGIO**

Corsia *rincorsa*: 25 mt

*Tappetatura* per salti eseguiti sui tappeti: 600 cm x 250 cm x 20 cm ( $\pm 1$  cm), altezza tappeti 40, 60, 80 cm in base alle categorie come da programma, così come il rialzo da 20 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.

### **PARALLELE ASIMMETRICHE**

È necessario che l'attrezzo abbia la possibilità di distanziare i due staggi.

*Staglio alto*: 250 cm da terra ( $\pm 1$  cm FIG)

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

Distanza diagonale: minima 130 cm a 180 cm (+/- 1 cm FIG).

L'altezza si misura in diagonale.

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 e tappeti d'arrivo ai 2 lati altezza 5/10 cm larghezza 200 cm x 300 cm.

### **CORPO LIBERO**

Striscia facilitante della lunghezza di 16 mt.

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

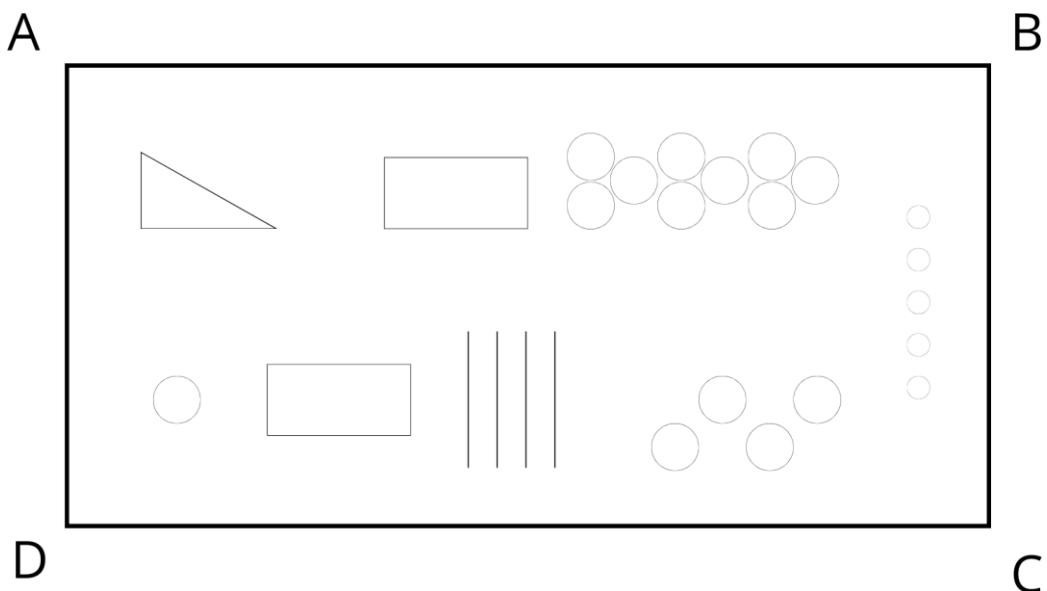
# **SUPER PRIMA CATEGORIA**

Questo programma ideato per ginnaste e ginnasti della scuola dell'Infanzia, prevede un percorso motorio, un percorso sulla trave e un salto al minitrampolino.

Si precisa che **NON** è permessa l'assistenza dell'istruttore a nessun attrezzo durante l'esecuzione degli esercizi.

La classifica sarà individuale e determinata dalla somma dei tre punteggi ottenuti nelle tre prove.

## **PERCORSO**



Materiale occorrente: piano inclinato, 2 tappetini tipo Serneige, 14 Cerchi (anche di diametri differenti), 5 birilli o clavette o coni, 4 bacchette o funicelle.

### **Lato AB:**

- Piano Inclinato: **capovolta indietro, arrivo libero**
- Tappetino: **capovolta avanti partenza libera, arrivo in piedi**
- Cerchi: **6 salti alternati gambe aperte (nei 2 cerchi), gambe chiuse (1 Cerchio)**

### **Lato BC:**

- Birilli: **slalom di corsa**

### **Lato CD:**

- Cerchi: **4 passi di corsa, partenza piede destro, un piede in ogni cerchio** (le gambe non devono incrociarsi)
- Bacchette: **quadrupedia frontale in 2 tempi, mani-piedi** (coniglietto gambe unite o divaricate)
- Tappetino: **rotolamento con gambe unite e braccia in alto**
- Cerchio: **ruota con mani dentro al cerchio**

## TRAMPOLINO

*Altezza trampolino e tappeti:* 40 cm.

Panca posta davanti al trampolino.

Dopo una breve rincorsa, battuta a piedi uniti sul trampolino ed eseguire **UN SOLO SALTO** scelto tra i seguenti:

- Salto pennello
- Salto raccolto
- Salto divaricato

## TRAVE

*Trave bassa:* altezza 50 cm.

È possibile utilizzare la pedana per salire sull'attrezzo.

Eseguire:

- Entrata libera
- Camminare fino a metà trave sollevando le gambe tese avanti
- Eseguire un piegamento sulle gambe, braccia in alto o fuori
- Camminare fino a fine trave
- Eseguire un passè tenuto 3" (non sull'avampiede)
- Riunire i piedi ed eseguire un salto pennello in uscita

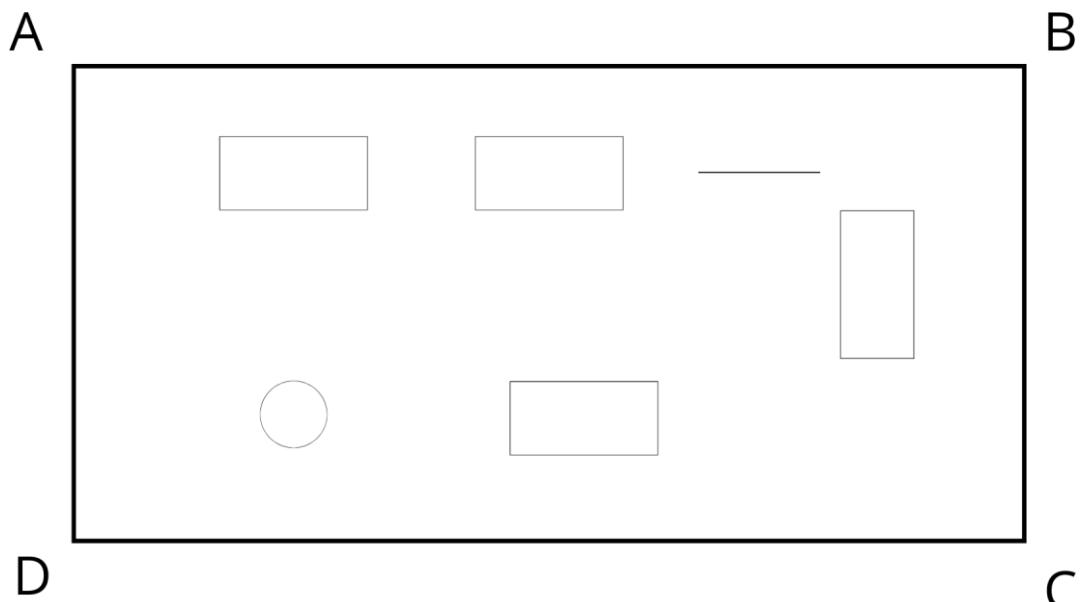
## CATEGORIA PRIMA FACILITATA

Questo programma ideato per ginnaste e ginnasti di 1^, 2^, 3^, 4^ e 5^ elementare, prevede un percorso motorio, un percorso sulla trave e un salto al minitrampolino.

Si precisa che **NON** è permessa l'assistenza dell'istruttore a nessun attrezzo durante l'esecuzione degli esercizi.

La classifica sarà individuale e determinata dalla somma dei tre punteggi ottenuti nelle tre prove.

### PERCORSO



Materiale occorrente: 4 tappetini tipo Serneige, 1 cerchio.

#### Lato AB:

- Tappetino: **capovolta indietro con arrivo almeno in accosciata**
- Tappetino: **capovolta avanti partenza e arrivo in piedi**
- **Salto del gatto**

#### Lato BC:

- Tappetino: **spaccata o ponte**

#### Lato CD:

- Tappetino: **slancio in verticale o verticale**
- Cerchio: **ruota con mani dentro al cerchio**

## TRAMPOLINO

Altezza trampolino e tappeti: 40 cm.

Panca posta davanti al trampolino.

Dopo una breve rincorsa battuta a piedi uniti sul trampolino ed eseguire **UN SOLO SALTO** scelto tra i seguenti:

- Salto pennello
- Salto raccolto
- Salto divaricato

## TRAVE

Trave bassa: altezza 50 cm.

È possibile utilizzare la pedana per salire sull'attrezzo.

Eseguire:

- Entrata libera
- 2 slanci avanti
- Discesa in accosciata e successivamente coniglietto
- 2 passi laterali (non sull'avampiede, braccia libere)
- Eseguire un passè tenuto 3" (non sull'avampiede)
- Camminare fino a fine trave sulle punte
- Riunire i piedi ed eseguire un salto pennello in uscita

## **1 – 2 – 3 – 4 CATEGORIA**

### **TABELLA FASCIA DI ETA' TROFEO EMILIA ROMAGNA**

#### **PREMIAZIONI**

La classifica è individuale.

**Le ginnaste dovranno scegliere 4 dei 5 attrezzi proposti.**

**Il punteggio finale sarà calcolato sommando i punteggi ottenuti nei migliori tre attrezzi, scartando quello con il punteggio più basso.**

Gli attrezzi devono essere indicati all'atto dell'iscrizione, **NON SARÀ POSSIBILE MODIFICARLI SUCCESSIVAMENTE.**

- Il valore massimo di partenza di ogni attrezzo è di 15.00.
- Il valore di ogni elemento è 0.10.
- Ogni esigenza ha valore di 0.50.
- Il punteggio finale di volteggio e minitrampolino è dato da:  
valore del salto + 10.00 – penalità.

I valori dei salti di volteggio e di minitrampolino sono indicati nella tabella.

## **PRIMA CATEGORIA**

### **MINITRAMPOLINO**

Altezza trampolino e tappeti: 40 cm.

È possibile eseguire il salto con rincorsa utilizzando la panca o senza panca (ad eccezione dei salti in cui è prevista l'esecuzione di un elemento sulla panca) o dall'assamblè.

È necessario eseguire due salti presi da due categorie diverse (lavoro avanti = **A**, salti ginnici = **G**).

Il punteggio finale verrà dato dalla ***media dei due salti***.

<b>PT</b>	<b>4.00</b>	<b>4.50</b>	<b>5.00</b>
<b>A</b>			CAPOVOLTA SALTATA
<b>G</b>	RACCOLTO	PENNELLO 180°	DIVARICATO apertura minima 90°

### **VOLTEGGIO**

Altezza tappeti: pulcini e allieve 40 cm – junior, senior e over 60 cm

È necessario eseguire due salti uguali o differenti.

Il punteggio finale verrà dato dalla ***media dei due salti***.

<b>PT</b>	<b>4.00</b>	<b>4.50</b>	<b>5.00</b>
	SALTO RACCOLTO	FRAMMEZZO gambe unite piegate o divaricate tese	CAPOVOLTA SALTATA

## **TRAVE**

*Trave altezza: 50 cm.*

È possibile utilizzare un supporto in entrata.

**TEMPO MASSIMO: 60 SECONDI.**

Esercizio di libera composizione con **minimo 2 percorsi** e coreografia libera.

L'elemento ginnico eseguito sulla trave deve essere differente da quello eseguito in uscita.

Esigenze richieste:

### **1. ENTRATA**

CON PASSO	CON SPINTA DI ENTRAMBI I PIEDI E ARRIVO IN APPOGGIO SU 1 O 2 PIEDI
-----------	--------------------------------------------------------------------

### **2. ELEMENTO ACROBATICO A CONTATTO IN POSIZIONE PRONA O SUPINA (NO seduta)**

CANDELA	Da posizione prona, petto a contatto con la trave, FLETTERE INDIETRO ALTERNATIVAMENTE LE GAMBE 3 VOLTE	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
---------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **3. SALTO GINNICO ESEGUITO SOPRA LA TRAVE**

SALTO PENNELLO	SALTO DEL GATTO	SALTO RACCOLTO
----------------	-----------------	----------------

### **4. SPOSTAMENTO LATERALE (almeno 1 passo apro e 1 passo chiudo)**

### **5. PIVOT**

½ GIRO IN DOPPIO APPOGGIO SUGLI AVAMPIEDI A GAMBE TESE	½ GIRO IN DOPPIO APPOGGIO SUGLI AVAMPIEDI A GAMBE PIEGATE
--------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

### **6. USCITA**

SALTO PENNELLO	SALTO RACCOLTO	SALTO DIVARICATO
----------------	----------------	------------------

## **CORPO LIBERO**

Esercizio di libera composizione CON O SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE (NON cantato).

**TEMPO MASSIMO:** 60 secondi.

Le posizioni di mobilità qualora non siano mantenute per 2'' NON saranno assegnate.

Esigenze richieste:

### **1. ELEMENTO DI MOBILITÀ MANTENUTO 2''**

POSIZIONE SEDUTA CON GAMBE TESE UNITE O DIVARICATE, BUSTO AVANTI (petto a terra o sulle gambe)	PONTE	SPACCATA SAGITTALE
------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	--------------------

### **2. 2 ELEMENTI GINNICI DIFFERENTI (ANCHE IN SERIE)**

SALTO PENNELLO	SALTO DEL GATTO	SALTO RACCOLTO
SALTO PENNELLO CON 180	SALTO DEL GATTO CON 180	SFORBICIATA
4 SALTELLI APRO-CHIUDO	SALTO COSACCO SPINTA LIBERA	SISONNE O ENJAMBÉE APERTURA 90

### **3. 3 ELEMENTI ACROBATICI DIFFERENTI**

CAPOVOLTA AVANTI	CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO IN ACCOSCIATA O IN PIEDI	SLANCIO IN VERTICALE (la gamba di slancio arriva in verticale, la gamba di spinta almeno a 90°)
CANDELA TENUTA 3''	RUOTA	RUOTA 1 MANO

## **PARALLELE**

Esercizio di libera composizione.

Esigenze richieste:

### **1. ENTRATA**

DALLA POSIZIONE RITTA SPINTA DEGLI ARTI INFERIORI E SALTARE ALL'APPOGGIO FRONTALE (anche con breve rincorsa) *	CAPOVOLTA INDIETRO – GAMBE LIBERE (dallo slancio, con gambe tese unite o flesse unite)
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

### **2. 2 ELEMENTI A SCELTA SOPRA LA PARALLELA**

SLANCIO INDIETRO A CORPO TESO	ELEVARE LE GAMBE LATERALMENTE IN SUCCESSIONE	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, ESEGUIRE UN MEZZO GIRO SOPRA LO STAGGIO	3 OSCILLAZIONI DELLE GAMBE (con braccia tese)	

### **3. USCITA**

CAPOVOLTA AVANTI (anche con gambe flesse)	DALL'APPOGGIO ALLO STAGGIO INFERIORE SLANCIO INDIETRO
-------------------------------------------	-------------------------------------------------------

\*Può essere utilizzato un supporto (le spalle non possono superare l'altezza dello staggio)

## SECONDA CATEGORIA

### MINITRAMPOLINO

Altezza trampolino e tappeti: 40 cm.

È possibile eseguire il salto con rincorsa utilizzando la panca o senza panca (ad eccezione dei salti in cui è prevista l'esecuzione di un elemento sulla panca) o dall'assamblè.

È necessario eseguire due salti presi da due categorie diverse (lavoro avanti = **A**, salti ginnici = **G**, lavoro indietro = **I**).

Il punteggio finale verrà dato dalla **media dei due salti**.

<b>PT</b>	<b>4.00</b>	<b>4.50</b>	<b>5.00</b>
<b>A</b>	CAPOVOLTA SALTATA	VERTICALE CON ARRIVO SUPINO	RUOTA
<b>G</b>	PENNELLO 180°	CARPIATO con apertura minima 90°	ENJAMBÈE con apertura minima 90°
<b>I</b>		Con partenza da ferma sul trampolino, di spalle al tappeto, spinta degli arti inferiori per arrivare supina su tappeto supplementare 40 cm (SPOSTAMENTO)	Con partenza sulla panca, appoggio delle mani sul trampolino: RONDATA CON ARRIVO PRONO su tappeto supplementare 20 cm

### VOLTEGGIO

Altezza tappeti: pulcine, allieve, junior, senior e over 60 cm

È necessario eseguire due salti uguali o differenti.

Il punteggio finale verrà dato dalla **media dei due salti**.

<b>PT</b>	<b>4.00</b>	<b>4.50</b>	<b>5.00</b>
	FRAMMEZZO gambe unite piegate o divaricate tese	CAPOVOLTA SALTATA	VERTICALE SENZA REPULSIONE

## **TRAVE**

*Trave altezza: 50 cm.*

È possibile utilizzare un supporto in entrata.

**TEMPO MASSIMO: 60 SECONDI.**

Esercizio di libera composizione con **minimo 2 percorsi** e coreografia libera.

L'elemento ginnico eseguito sulla trave deve essere differente da quello eseguito in uscita.

Esigenze richieste:

### **1. ENTRATA**

CON PASSO	CON SPINTA DI ENTRAMBI I PIEDI E ARRIVO IN APPOGGIO SU 1 O 2 PIEDI
-----------	--------------------------------------------------------------------

### **2. ELEMENTO DI EQUILIBRIO MANTENUTO 2'' ESEGUITO SOPRA LA TRAVE**

IN APPOGGIO SULLA PIANTA DEL PIEDE PASSÈ AVANTI	IN APPOGGIO SULLA PIANTA DEL PIEDE GAMBA ELEVATA AVANTI O LATERALE A 90°
-------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

### **3. 2 SALTI GINNICI ESEGUITI SOPRA LA TRAVE (IN SERIE O SEPARATI)**

SALTO PENNELLO	SALTO RACCOLTO	SALTO DEL GATTO
SALTO PENNELLO 180°		SISONNE O ENJAMBÈE 90°

### **4. ELEMENTO ACROBATICO ESEGUITO SOPRA LA TRAVE**

CANDELA	CONIGLIETTO	SQUADRA
PONTE	CAPOVOLTA AVANTI con arrivo libero	DA POSIZIONE SUPINA ESEGUIRE UNA MASSIMA SQUADRA INDIETRO A GAMBE TESE, DORSO DEL PIEDE A CONTATTO SULLA TRAVE, IMPUGNATURA SOTTO LA TRAVE

### **5. SPOSTAMENTO LATERALE (almeno 1 passo apro e 1 passo chiudo)**

### **6. PIVOT**

½ GIRO IN DOPPIO APPOGGIO SUGLI AVAMPIEDI CON GAMBE TESE	½ GIRO IN DOPPIO APPOGGIO SUGLI AVAMPIEDI CON GAMBE FLESSE
----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

### **7. USCITA**

SALTO PENNELLO 180°	SALTO RACCOLTO	SALTO DIVARICATO
RUOTA		RONDATA

## **CORPO LIBERO**

Esercizio di libera composizione con accompagnamento musicale NON cantato.

*TEMPO MASSIMO:* 60 secondi.

La coreografia è obbligatoria ma non sarà valutata, è sufficiente eseguire passi coreografici semplici per collegare gli elementi richiesti.

In questa gara non sarà penalizzato il valore artistico; tuttavia, sarà assegnata una penalità di 0.30 in esercizi privi di coreografia.

Le posizioni di mobilità qualora non siano mantenute per 2'' NON saranno assegnate.

Esigenze richieste:

### **1. ELEMENTO DI MOBILITÀ MANTENUTO 2''**

POSIZIONE SEDUTA CON GAMBE TESE UNITE O DIVARICATE, BUSTO AVANTI (petto a terra o sulle gambe)	PONTE CON PARTENZA DA IN PIEDI
SPACCATA SAGITTALE O FRONTALE	PONTE CON PARTENZA DA SUPINI, SOLLEVARE UNA GAMBA MINIMO 90°

### **2. SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI**

SALTO PENNELLO	SALTO DEL GATTO	SALTO RACCOLTO
SALTO PENNELLO CON 180	SALTO DEL GATTO CON 180	SFORBICIATA
SALTO COSACCO SPINTA LIBERA		SISONNE O ENJAMBÉE APERTURA 90

### **3. 3 ELEMENTI ACROBATICI DIFFERENTI**

CAPOVOLTA AVANTI + SALTO PENNELLO	CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO A GAMBE TESE DIVARICATE O UNITE	VERTICALE DI PASSAGGIO
PONTE DA SUPINI E PASSAGGIO ALLA ROVESCIATA INDIETRO	RUOTA	RUOTA 1 MANO
RUOTA + RUOTA	CAPOVOLTA AVANTI + GOBBETTO RACCOLTO	CANDELA

## **PARALLELE**

Esercizio di libera composizione.

Esigenze richieste:

### **1. ENTRATA**

CAPOVOLTA INDIETRO DI FORZA	CAPOVOLTA INDIETRO CON SLANCIO DI UNA GAMBA
DALLA POSIZIONE RITTA SPINTA DEGLI ARTI INFERIORI E SALTARE ALL'APPOGGIO FRONTALE (anche con breve rincorsa) *	

### **2. 2 ELEMENTI A SCELTA SOPRA LA PARALLELA**

SLANCIO INDIETRO A CORPO TESO	ELEVARE LE GAMBE LATERALMENTE IN SUCCESSIONE	DALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE PASSAGGIO LATERALE DI UNA GAMBA PER ARRIVARE A GAMBE DIVARICATE SAGITTALMENTE CON SALTO DI MANO
DALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE CON GAMBE DIVARICATE SAGITTALMENTE, ESEGUIRE UN MEZZO GIRO SOPRA LO STAGGIO	BASCULLE ANCHE IN PRESA POPLITEA	
GIRO ADDOMINALE INDIETRO	GIRO AVANTI CON GAMBE IN APERTURA SAGITTALE (GIRO ARROSTO AVANTI)	GIRO INDIETRO CON GAMBE IN APERTURA SAGITTALE (GIRO ARROSTO INDIETRO)

### **3. USCITA**

CAPOVOLTA AVANTI (anche con gambe flesse)	DALL'APPOGGIO ALLO STAGGIO INFERIORE SLANCIO INDIETRO	FOIRETTO dallo slancio o con posa successiva dei piedi sullo staggio
-------------------------------------------	-------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

\*Può essere utilizzato un supporto (le spalle non possono superare l'altezza dello staggio)

\*\* Lo slancio indietro a corpo teso per eseguire il fioretto NON è considerato elemento

## TERZA CATEGORIA

### MINITRAMPOLINO

Altezza trampolino e tappeti: 40 cm.

È possibile eseguire il salto con rincorsa utilizzando la panca o senza panca (ad eccezione dei salti in cui è prevista l'esecuzione di un elemento sulla panca) o dall'assamblè.

È necessario eseguire due salti presi da due categorie diverse (lavoro avanti = **A**, salti ginnici = **G**, lavoro indietro = **I**).

Il punteggio finale verrà dato dalla **media dei due salti**.

<b>PT</b>	<b>4.00</b>	<b>4.50</b>	<b>5.00</b>
<b>A</b>	RUOTA	RONDATA	RIBALTATA
<b>G</b>	CARPIATO apertura minima 135°	ENJAMBÈE apertura minima 135°	COSACCO
<b>I</b>	Con partenza sulla panca, appoggio delle mani sul trampolino: RONDATA CON ARRIVO PRONO su tappeto supplementare 20 cm	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 e SPOSTAMENTO con arrivo supina su tappeto supplementare 40 cm

### VOLTEGGIO

Altezza tappeti: pulcine, allieve e junior 60 cm – senior e over 60/80 cm a scelta.

È necessario eseguire due salti uguali o differenti.

Il punteggio finale verrà dato dalla **media dei due salti**.

<b>PT</b>	<b>4.00</b>	<b>4.50</b>	<b>5.00</b>
	CAPOVOLTA SALTATA	VERTICALE CON REPULSIONE	RUOTA

## **TRAVE**

*Trave altezza: 50 cm.*

È possibile utilizzare un supporto in entrata.

**TEMPO MASSIMO: 60 SECONDI.**

Esercizio di libera composizione con **minimo 2 percorsi** e coreografia libera.

Esigenze richieste:

### **1. ENTRATA**

CON SPINTA A PIEDI UNITI, ARRIVO SULLA TRAVE A GAMBE UNITE, TESE O PIEGATE	IN SQUADRA LIBERA DIVARICATA	Mani in appoggio sulla trave, spinta degli arti inferiori e arrivo con i piedi sulla trave, FRAMMEZZO ESTERNAMENTE ALLE MANI GAMBE TESE, O INTERNAMENTE ALLE MANI GAMBE PIEGATE
----------------------------------------------------------------------------	------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **2. ELEMENTO DI EQUILIBRIO MANTENUTO 2" ESEGUITO SOPRA LA TRAVE**

PASSÈ AVANTI IN RELEVÈ	IN APPOGGIO SULLA PIANTA DEL PIEDE GAMBA ELEVATA AVANTI O LATERALE A 90°	ORIZZONTALE PRONA
------------------------	--------------------------------------------------------------------------	-------------------

### **3. 2 SALTI GINNICI ESEGUITI SOPRA LA TRAVE IN SERIE**

SALTO PENNELLO	SALTO RACCOLTO	SALTO DEL GATTO
SALTO PENNELLO 180°		SISONNE O ENJAMBÈE apertura minima 90°

### **4. ELEMENTO ACROBATICO ESEGUITO SOPRA LA TRAVE**

CAPOVOLTA AVANTI con arrivo libero	CAPOVOLTA INDIETRO con arrivo libero	CONIGLIETTO
SLANCIO IN VERTICALE (la gamba di slancio arriva in verticale, la gamba di spinta almeno a 90°)	PONTE	CANDELA

### **5. SPOSTAMENTO LATERALE (almeno 1 passo apro e 1 passo chiudo)**

### **6. PIVOT**

½ GIRO IN DOPPIO APPOGGIO SUGLI AVAMPIEDI CON GAMBE TESE e tenere la posizione 2"	½ GIRO IN PASSÈ SU UN AVAMPIEDE
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

### **7. USCITA**

RUOTA	RONDATA
-------	---------

## **CORPO LIBERO**

Esercizio di libera composizione con accompagnamento musicale NON cantato.

*TEMPO MASSIMO:* 60 secondi.

La coreografia è obbligatoria ma non sarà valutata, è sufficiente eseguire passi coreografici semplici per collegare gli elementi richiesti.

In questa gara non sarà penalizzato il valore artistico; tuttavia, sarà assegnata una penalità di 0.30 in esercizi privi di coreografia.

Le posizioni di mobilità qualora non siano mantenute per 2'' NON saranno assegnate.

Esigenze richieste:

### **1. ELEMENTO DI MOBILITÀ MANTENUTO 2''**

POSIZIONE SEDUTA CON GAMBE TESE UNITE O DIVARICATE, BUSTO AVANTI (petto a terra o sulle gambe)	PONTE CON PARTENZA DA IN PIEDI	SPACCATA SAGITTALE O FRONTALE
------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

### **2. 2 ELEMENTI GINNICI (IN SERIE O SEPARATI)**

SALTO PENNELLO	SALTO DEL GATTO	SALTO RACCOLTO
SALTO PENNELLO CON 180	SALTO DEL GATTO CON 180	SFORBICIATA
SALTO COSACCO SPINTA LIBERA		SISONNE O ENJAMBÉE APERTURA 135°

### **3. 2 ELEMENTI ACROBATICI DIFFERENTI**

RUOTA	RUOTA 1 MANO	RUOTA SPINTA O SALTATA
ROVESCIATA AVANTI	ROVESCIATA INDIETRO	TIC TAC
CAPOVOLTA + SALITA IN VERTICALE CON GAMBE RACCOLTE UNITE O DIVARICATE TESE	CAPOVOLTA INDIETRO CON ARRIVO A GAMBE TESE UNITE	VERTICALE CAPOVOLTA
RONDATA		RIBALTATA A 1 O A 2

### **4. SERIE MISTA formata da 2 ELEMENTI presi dalle tabelle precedenti (1 ELEMENTO GINNICO + 1 ACROBATICO o viceversa, uniti fra loro senza interruzioni) differenti da quelli utilizzati per EGE 2 e EGE 3.**

## **PARALLELE**

Esercizio di libera composizione.

Esigenze richieste:

### **1. ENTRATA \***

CAPOVOLTA INDIETRO DI FORZA	CAPOVOLTA INDIETRO CON SLANCI DI UNA GAMBA
DALLA POSIZIONE RITTA SPINTA DEGLI ARTI INFERIORI E SALTARE ALL'APPOGGIO FRONTALE con BRACCIA TESE (anche con breve rincorsa)	

### **2. 3 ELEMENTI A SCELTA SOPRA LA PARALLELA**

SLANCIO INDIETRO A CORPO TESO	DALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE PASSAGGIO LATERALE DI UNA GAMBA PER ARRIVARE A GAMBE DIVARICATE SAGITTALMENTE CON SALTO DI MANO	DALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE CON GAMBE DIVARICATE SAGITTALMENTE, ESEGUIRE UN MEZZO GIRO SOPRA LO STAGGIO
GIRO ADDOMINALE INDIETRO		BASCULLE ANCHE IN PRESA POPLITEA
GIRO AVANTI CON GAMBE IN APERTURA SAGITTALE (GIRO ARROSTO AVANTI)	GIRO INDIETRO CON GAMBE IN APERTURA SAGITTALE (GIRO ARROSTO INDIETRO)	POSA SUCCESSIVA DEI PIEDI SULLO STAGGIO (per collegare uscita, NO fioretto)

### **3. USCITA**

FIORETTO dallo slancio o con posa successiva dei piedi sullo staggio	PENNELLO DALLO STAGGIO BASSO PER ATTERRARE IN MEZZO AGLI STAGGI
-------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

\*Può essere utilizzato un supporto (le spalle non possono superare l'altezza dello staggio)

\*\* Lo slancio indietro a corpo teso per eseguire il fioretto NON è considerato elemento

## QUARTA CATEGORIA

### MINITRAMPOLINO

*Altezza trampolino e tappeti:* 40 cm.

È possibile eseguire il salto con rincorsa utilizzando la panca o senza panca (ad eccezione dei salti in cui è prevista l'esecuzione di un elemento sulla panca) o dall'assamblè.

È necessario eseguire due salti presi da due categorie diverse (lavoro avanti = **A**, salti ginnici = **G**, lavoro indietro = **I**).

Il punteggio finale verrà dato dalla ***media dei due salti***.

<b>PT</b>	<b>4.00</b>	<b>4.50</b>	<b>5.00</b>
<b>A</b>	RIBALTATA	SALTO AVANTI	SALTO AVANTI TESO O SALTO AVANTI SMEZZATO + RUOTA O RONDATA
<b>G</b>	COSACCO	CARPIATO O ENJAMBÈE CON ROTAZIONE 180°	ENJAMBÈE CAMBIO (battuta e arrivo unito)
<b>I</b>	RONDATA con arrivo sul trampolino e SPOSTAMENTO con arrivo supina su tappeto supplementare 40 cm	RONDATA con arrivo sul trampolino + FLIC INDIETRO	RONDATA con arrivo sul trampolino + SALTO INDIETRO RACCOLTO O TESO

### VOLTEGGIO

*Altezza tappeti:* allieve, junior 60 cm – senior 80 cm.

È necessario eseguire due salti uguali o differenti.

Il punteggio finale verrà dato dalla ***media dei due salti***.

<b>PT</b>	<b>4.00</b>	<b>4.50</b>	<b>5.00</b>
	RUOTA	RONDATA	RIBALTATA

## **TRAVE**

*Trave altezza: 50 cm.*

È possibile utilizzare un supporto in entrata.

**TEMPO MASSIMO: 60 SECONDI.**

Esercizio di libera composizione con **minimo 2 percorsi** e coreografia libera.

Esigenze richieste:

### **1. ENTRATA**

CAPOVOLTA AVANTI	IN SQUADRA LIBERA DIVARICATA	Mani in appoggio sulla trave, spinta degli arti inferiori e arrivo con i piedi sulla trave, FRAMMEZZO ESTERNAMENTE ALLE MANI GAMBE TESE	SPACCATA FRONTALE
------------------	------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------

### **2. ELEMENTO DI EQUILIBRIO MANTENUTO 2" ESEGUITO SOPRA LA TRAVE**

PASSÈ AVANTI IN RELEVÈ	IN APPOGGIO SULLA PIANTA DEL PIEDE GAMBA ELEVATA AVANTI O LATERALE A 90°	ORIZZONTALE PRONA
------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	-------------------

### **3. 3 SALTI GINNICI ESEGUITI SOPRA LA TRAVE, DI CUI 2 IN SERIE E 1 LIBERO**

SALTO PENNELLO	SALTO RACCOLTO	SALTO DEL GATTO
SALTO PENNELLO 180°	SISONNE O ENJAMBÈE apertura minima 135°	COSACCO CON SPINTA LIBERA
SALTO PENNELLO 180° TRASVERSALE	SALTO PENNELLO TRASVERSALE	SALTO RACCOLTO TRASVERSALE

### **4. ELEMENTO ACROBATICO ESEGUITO SOPRA LA TRAVE**

CAPOVOLTA AVANTI arrivo libero	CAPOVOLTA INDIETRO arrivo in accosciata	VERTICALE
RUOTA		PONTE + ROVESCIATA
ROVESCIATA INDIETRO		ROVESCIATA AVANTI

### **5. PIVOT**

$\frac{1}{2}$ GIRO IN DOPPIO APPOGGIO SUGLI AVAMPIEDI CON GAMBE TESE + PENNELLO	$\frac{1}{2}$ GIRO IN PASSÈ SU UN AVAMPIEDE + $\frac{1}{2}$ GIRO IN DOPPIO APPOGGIO SUGLI AVAMPIEDI
---------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

### **6. USCITA**

RONDATA	RIBALTATA
---------	-----------

## **CORPO LIBERO**

Esercizio di libera composizione con accompagnamento musicale NON cantato.

*TEMPO MASSIMO:* 60 secondi.

La coreografia è obbligatoria ma non sarà valutata, è sufficiente eseguire passi coreografici semplici per collegare gli elementi richiesti.

In questa gara non sarà penalizzato il valore artistico; tuttavia, sarà assegnata una penalità di 0.30 in esercizi privi di coreografia.

Le posizioni di mobilità qualora non siano mantenute per 2'' NON saranno assegnate.

Esigenze richieste:

### **1. ELEMENTO DI MOBILITÀ MANTENUTO 2''**

POSIZIONE SEDUTA CON GAMBE TESE UNITE O DIVARICATE, BUSTO AVANTI (petto a terra o sulle gambe)	PONTE CON PARTENZA DA IN PIEDI + ROVESCIATA	SPACCATA SAGITTALE O FRONTALE
------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	-------------------------------

### **2. 3 ELEMENTI GINNICI DI CUI 2 IN SERIE (DIRETTA O INDIRETTA) E 1 LIBERO**

SALTO PENNELLO 360°	SALTO DEL GATTO 180°	SALTO DEL GATTO 360°
SALTO RACCOLTO	COSACCO spinta a 1 o 2 piedi	SFORBICIATA
ENJAMBÈE CAMBIO		SISONNE O ENJAMBÈE apertura minima 135°

### **3. 3 ELEMENTI ACROBATICI DIFFERENTI DI CUI 2 IN SERIE E 1 LIBERO**

RUOTA	RUOTA SPINTA O SALTATA	TIC TAC
ROVESCIATA AVANTI	ROVESCIATA INDIETRO	VERTICALE CAPOVOLTA A BRACCIA TESE
CAPOVOLTA + SALITA IN VERTICALE CON GAMBE RACCOLTE UNITE O DIVARICATE TESE	CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE CON BRACCIA PIEGATE O TESE	RONDATA
FLIC INDIETRO UNITO	FLIC INDIETRO SMEZZATO	RIBALTATA A 1 O A 2

## **PARALLELE**

Esercizio di libera composizione.

Esigenze richieste:

### **1. ENTRATA \***

CAPOVOLTA INDIETRO A GAMBE UNITE (di forza o con spinta)	KIPPE INFILATA A 1 anche in presa poplitea	KIPPE
-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-------

### **2. 4 ELEMENTI A SCELTA SOPRA LA PARALLELA**

SLANCIO INDIETRO A CORPO TESO (piedi sopra lo staggio)	DALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE PASSAGGIO LATERALE DI UNA GAMBA PER ARRIVARE A GAMBE DIVARICATE SAGITTALMENTE CON SALTO DI MANO	DALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE CON GAMBE DIVARICATE SAGITTALMENTE, ESEGUIRE UN MEZZO GIRO SOPRA LO STAGGIO
GIRO ADDOMINALE INDIETRO	GIRO ADDOMINALE AVANTI (anche a gambe flesse)	BASCULLE ANCHE IN PRESA POPLITEA
GIRO AVANTI CON GAMBE IN APERTURA SAGITTALE (GIRO ARROSTO AVANTI)	GIRO INDIETRO CON GAMBE IN APERTURA SAGITTALE (GIRO ARROSTO INDIETRO)	SLANCIO E POSA SIMULTANEA DEI PIEDI sullo staggio inferiore per arrivare alla sospensione allo stadio superiore (può essere utilizzato per collegare uscita)

### **3. USCITA**

FIORETTO A GAMBE UNITE O DIVARICATE DALLO SLANCIO	DALLA SOSPENSIONE ALLO STAGGIO SUPERIORE ESEGUIRE UN'OSCILLAZIONE AVANTI. NELLA FASE DI RITORNO DIETRO ABBANDONARE L'IMPUGNATURA PER ARRIVARE IN PIEDI SUL TAPPETO D'ARRIVO
---------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

\*Può essere utilizzato un supporto (le spalle non possono superare l'altezza dello stadio)

\*\* Lo slancio indietro a corpo teso per eseguire il fioretto NON è considerato elemento