



## COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA

### MINISPECIALITA' FEMMINILE



# REGOLAMENTO

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

Non esiste la classifica generale; la classifica, individuale e per singolo attrezzo, è determinata dal singolo punteggio ottenuto ad un attrezzo; quindi la ginnasta può presentare da un solo attrezzo a tutti e cinque.

## TABELLA DELLE CATEGORIE

Anno sportivo 2009-10	Anno di nascita	04	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93 e prec
	1° cat facilitata	allieve			junior								
	1° categoria	x	allieve		junior			senior					
	2° categoria	x	allieve		junior			senior					
	3° categoria	x	allieve		junior			senior					
	4° categoria	x	allieve		junior			senior					

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

## LIMITAZIONI:

- Chi nel programma GAF esegue la miniprima e la prima categoria può svolgere il programma di minispecialità dalla seconda categoria
- Chi nel programma GAF esegue seconda categoria può svolgere il programma di minispecialità dalla terza categoria
- Chi nel programma GAF esegue la terza categoria e la categoria over può svolgere il programma di minispecialità in quarta categoria
- Chi nel programma GAF esegue quarta o quinta categoria NON può svolgere il programma di minispecialità .

# PRIMA CATEGORIA FACILITATA FEMMINILE

## Minitrampolino

Altezza dei tappetoni: cm 40, lunghezza per la zona di arrivo: mt 4

Altezza del trampolino: cm 40

I salti in avanti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra, dalle panche (lunghezza di rincorsa mt 6 circa) o senza rincorsa, a seconda del salto e della scelta delle ginnaste

Scegliere due salti uguali o differenti (due avanti oppure due indietro oppure uno in avanti e uno indietro) fra quelli proposti di seguito

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

### SALTI IN AVANTI

Salto in alto a corpo teso (pennello)	Salto in alto con gambe a raccolta	Salto in alto con gambe divaricate nella fase di volo e arrivo a gambe unite
---------------------------------------	------------------------------------	--

### SALTI IN DIETRO:

partenza sul trampolino con spalle al tappeto d'arrivo, effettuare al massimo due rimbalzi ed eseguire:

Salto a corpo teso indietro (pennello)	Salto a corpo teso con $\frac{1}{2}$ avvitamento (pennello con $\frac{1}{2}$ giro)
--	--

## Volteggio

Altezza dei tappeti: cm 40 allieve

Altezza dei tappeti: cm 60 junior + senior

Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti di seguito.

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

Salto a pennello con arrivo in piedi sui tappetoni	Battuta in pedana e appoggio successivo di mani e piedi, gambe unite o divaricate (salto frammezzo)	Capovolta saltata
--	---	-------------------

# Parallele

Esercizio di libera composizione con 3 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- 2 elementi
- Uscita

Per l'entrata è possibile utilizzare una o due pedane, le spalle non possono però superare lo staggio inferiore

Valore di partenza punti 15

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione

## ENTRATE

Capovolta indietro con partenza libera	Capovolta indietro di forza	Dalla posizione ritta spinta degli arti inferiori e saltare all'appoggio ritto frontale (anche con breve rincorsa)
--	-----------------------------	--

## ELEMENTI SULLA PARALLELA

Bascoulle in presa poplitea	Giro addominale avanti	Giro addominale indietro	Slancio indietro a corpo teso
Dall'appoggio ritto frontale elevare fuori una gamba tesa almeno all'altezza dello staggio e ritorno a gambe unite			
Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale, eseguire 1 giro completo indietro	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura palmare, eseguire 1 giro completo avanti	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, fare perno sul braccio sx e compiere $\frac{1}{2}$ giro a sx, riunire la gamba sx alla dx per arrivare all'appoggio ritto frontale (anche con esecuzione a dx)

## USCITE

Capovolta avanti	Dall'appoggio allo staggio inferiore slancio indietro
------------------	---

# Trave

Altezza trave: cm 50

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana

Valore di partenza punti 15

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

- Entrata
- Una posizione di equilibrio
- 4 elementi
- Uscita

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

E' obbligatorio eseguire almeno un elemento acrobatico e un elemento ginnico

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione

(es. caduta dal salto pennello senza appoggio dei piedi sulla trave: - 1 punto per elemento mancante - 1 punto per caduta = - 2 punti)

Eseguire minimo due percorsi sull'attrezzo; (se inferiori penalità di 0,50 punti)

Coreografia libera

Le posizioni di equilibrio qualora non siano mantenute per 2" NON saranno assegnate (- 1 punto o.v.)

## ENTRATA

Con un passo	Con spinta di entrambi i piedi e arrivo in appoggio su 1 o 2 piedi
--------------	--

## POSIZIONE D' EQUILIBRIO

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

## ELEMENTI SULLA TRAVE

3 slanci avanti sugli avampiedi (passo slancio dx, passo slancio sx, passo slancio dx o viceversa)	2 slanci consecutivi della stessa gamba (dx o sx) in avanti o fuori	4 passi avanti a gambe tese sugli avampiedi, braccia libere	3 passi avanti con gambe piegate
4 passi indietro sugli avampiedi	Passo composto (chassè)	Salto pennello	Salto del gatto
In piedi in appoggio su una gamba, l'altra libera, mettersi a sedere	Da posizione supina eseguire una massima squadra indietro a gambe tese, dorso del piede a contatto sulla trave impugnatura sotto la trave	Da posizione prona, petto a contatto della trave, flettere indietro alternativamente le gambe 3 volte	Da posizione supina, dorso a contatto della trave, gambe avanti (angolo busto - gambe a 90°). Divaricare le gambe frontalmente e riunirle
Candela di passaggio			

## USCITE

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

## Corpo Libero

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

- 1 elemento di mobilità
- 7 elementi

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

E' obbligatorio eseguire almeno un elemento acrobatico e un elemento ginnico

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione

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

I collegamenti fra gli elementi sono liberi; l'accompagnamento musicale può essere cantato o non cantato.

Il tempo massimo è di 1'30"; lo spazio utile di esecuzione è mt 14 x mt 2

### MOBILITA'

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

### ELEMENTI

4 saltelli in successione (divaricato, unito, divaricato, unito) coordinati dal movimento delle braccia (fuori, alto, fuori, alto)	3 slanci in 3 diverse direzioni della stessa gamba (avanti, fuori, dietro oppure dietro, fuori, avanti ecc.) dopo ogni slancio riunire i piedi	1 slancio avanti con la gamba sx e/o dx, 1 slancio avanti con la gamba dx e/o sx e salto a pennello a gambe unite tese	Rotolamento laterale 360° A/L con partenza e arrivo supino, braccia sempre in alto
Salto pennello	Salto pennello con 180°	Salto del gatto	Salto raccolto
½ giro perno in passè	Capovolta avanti, partenza libera e arrivo in piedi libero senza appoggio delle mani	Capovolta indietro, partenza e arrivo libero	2 capovolte avanti di seguito; salire in piedi senza aiuto delle mani dopo la seconda capovolta
Candela	Verticale di passaggio	Ruota	Ruota con una mano

# PRIMA CATEGORIA FEMMINILE

## Minitrampolino

Altezza dei tappetoni: cm 40, lunghezza per la zona di arrivo: mt 4

Altezza del trampolino: cm 40

I salti in avanti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra, dalle panche (lunghezza di rincorsa mt 6 circa) o senza rincorsa, a seconda del salto e della scelta delle ginnaste

Scegliere due salti uguali o differenti (due avanti oppure due indietro oppure uno in avanti e uno indietro) fra quelli proposti di seguito

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

### SALTI IN AVANTI

Capovolta avanti saltata	Verticale con arrivo a corpo teso	Ruota
--------------------------	-----------------------------------	-------

### SALTI INDIETRO

partenza sul trampolino con spalle al tappeto d'arrivo, effettuare al massimo due rimbalzi ed eseguire:

Salto a corpo teso con $\frac{1}{2}$ avvitamento (pennello con $\frac{1}{2}$ giro) e arrivo sui tappeti, di seguito capovolta avanti	Salto a pennello + salto a pennello con $\frac{1}{2}$ avvitamento sul trampolino, di seguito verticale con arrivo a corpo teso
--	--

## Volteggio

Altezza dei tappeti: cm 40 allieve

Altezza dei tappeti: cm 60 junior + senior

Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti di seguito.

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

Tuffo e capovolta	Verticale con o senza repulsione nel secondo volo. Arrivo a corpo teso
-------------------	---

# Parallela

Esercizio di libera composizione con 4 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- 3 elementi
- Uscita

Per l'entrata è possibile utilizzare una o due pedane, le spalle non possono però superare lo staggio inferiore

Valore di partenza punti 15

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione

## ENTRATE

Capovolta indietro (con slancio di una gamba o con un saltello)	Capovolta indietro di forza	Dalla posizione ritta frontale impugnare dorsalmente lo staggio per saltare all'appoggio ritto frontale (anche con breve rincorsa)
---	-----------------------------	--

## ELEMENTI SULLA PARALLELA

Bascouille anche in presa poplitea	Giro addominale avanti a gambe tese o flesse	
Slancio indietro a corpo teso	Giro addominale indietro	
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 all'appoggio con gamba infilata	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, fare perno sul braccio sx e compiere $\frac{1}{2}$ giro a sx, riunire la gamba sx alla dx per arrivare all'appoggio ritto frontale (anche con esecuzione a dx)

## USCITE

Capovolta avanti	Dall'appoggio allo staggio inferiore slancio indietro	Guizzo o fioretto
------------------	---	-------------------

# Trave

Altezza trave: cm 50

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana

Valore di partenza punti 15

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

- Entrata
- Una posizione di equilibrio
- Un pivot
- 4 elementi
- Uscita

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

E' obbligatorio eseguire almeno un elemento acrobatico e un elemento ginnico

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione

(es. caduta dal salto pennello senza appoggio dei piedi sulla trave: - 1 punto per elemento mancante - 1 punto per caduta = - 2 punti)

Eseguire minimo due percorsi sull'attrezzo (se inferiori penalità di 0,50 punti)

Coreografia libera

Le posizioni di equilibrio qualora non siano mantenute per 2" NON saranno assegnate (- 1 punto o.v.)

## ENTRATA

Con un passo	Con spinta di entrambi i piedi e arrivo in appoggio su 1 o 2 piedi
--------------	--

## POSIZIONE D' EQUILIBRIO

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

## PIVOT

$\frac{1}{2}$ giro in doppio appoggio sugli avampiedi con le gambe tese	$\frac{1}{2}$ giro in doppio appoggio sugli avampiedi con le gambe piegate
---	--

## ELEMENTI

3 slanci avanti sugli avampiedi (passo slancio dx, passo slancio sx, passo slancio dx o viceversa)	3 passi avanti con gambe piegate	2 slanci consecutivi della stessa gamba (dx o sx) in avanti o fuori	In piedi in appoggio su una gamba, l'altra libera, mettersi a sedere
Candela di passaggio	Passo composto (chassè)	Salto pennello	Salto del gatto
Da posizione quadrupedica (mani e ginocchia in appoggio) eseguire un piccolo saltello per arrivare con i piedi sulla trave	Da posizione supina eseguire una massima squadra indietro a gambe tese, dorso del piede a contatto sulla trave impugnatura sotto la trave	Da posizione supina, dorso a contatto della trave, gambe avanti (angolo busto - gambe a 90°). Divaricare le gambe frontalmente e riunirle	Da posizione quadrupedica (mani e ginocchia in appoggio) slanciare una gamba dietro

## USCITA

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

# Corpo Libero

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

- 1 elemento di mobilità
- 7 elementi

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

E' obbligatorio eseguire almeno un elemento acrobatico e un elemento ginnico

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione

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

I collegamenti fra gli elementi sono liberi; l'accompagnamento musicale può essere cantato o non cantato.

Il tempo massimo è di 1'30"; lo spazio utile di esecuzione è mt 14 x mt 2

## MOBILITA'

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

## ELEMENTI

3 slanci in 3 diverse direzioni della stessa gamba (avanti, fuori, dietro oppure dietro, fuori, avanti ecc.). dopo ogni slancio riunire i piedi	1 slancio avanti con la gamba sx e/o dx, 1 slancio avanti con la gamba dx e/o sx e salto a pennello a gambe unite tese	Da posizione accosciata, mani in appoggio a terra, spinta a piedi uniti per portare il bacino alla verticale (arti inferiori raccolti)	Salto a pennello
Salto pennello con 180°	Salto del gatto	Salto raccolto	$\frac{1}{2}$ giro perno in passè
Capovolta avanti, partenza e arrivo in piedi.	2 capovolte avanti di seguito partenza e arrivo in piedi	Capovolta indietro, partenza e arrivo in piedi.	Candela
Verticale di passaggio	Verticale + capovolta	Ruota	Ruota con una mano
Ruota spinta o saltata			

# SECONDA CATEGORIA FEMMINILE

## Minitrampolino

Altezza dei tappetoni: cm 40, lunghezza per la zona di arrivo: mt 4

Altezza del trampolino: cm 40

I salti in avanti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra, dalle panche (lunghezza di rincorsa mt 6 circa) o senza rincorsa, a seconda del salto e della scelta delle ginnaste

Scegliere due salti uguali o differenti (due avanti oppure due indietro oppure uno in avanti e uno indietro) fra quelli proposti di seguito

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

### SALTI IN AVANTI

Rondata	Verticale con repulsione nella seconda fase di volo	Flic flac avanti	Salto avanti raggruppato
---------	---	------------------	--------------------------

### SALTI INDIETRO

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

Salto a pennello e arrivo sui tappeti	Salto a gambe divaricate (apertura 90°) nella fase di volo e arrivo sui tappetoni a piedi uniti	Salto raccolto e arrivo sui tappeti
---------------------------------------	---	-------------------------------------

## Volteggio

Altezza dei tappeti: cm 60 allieve

Altezza dei tappeti: cm 80 junior + senior

Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti di seguito.

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

Verticale con repulsione nel secondo volo. Arrivo a corpo teso	Ruota con posa delle mani a 90°	Rondata in pedana e salto a pennello arrivando sui tappetoni
--	---------------------------------	--

# Parallele

Esercizio di libera composizione con **5** elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- **4** elementi
- Uscita

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana

Valore di partenza punti 15

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione

## ENTRATE

Capovolta indietro di forza	Dalla posizione ritta frontale impugnare dorsalmente lo staggio per saltare all'appoggio ritto frontale (anche con breve rincorsa)	Kippe infilata a 1 anche in presa poplitea	Kippe
-----------------------------	--	--	-------

## ELEMENTI SULLA PARALLELA

Bascoulle anche in presa poplitea	Giro addominale avanti a gambe tese o flesse	Giro addominale indietro	Slancio indietro a corpo teso
Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente, di seguito fare perno sul braccio sx e compiere $\frac{1}{2}$ giro a sx, riunire la gamba sx alla dx per arrivare all'appoggio ritto frontale (anche con esecuzione a dx)	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura palmare, eseguire 1 giro completo avanti	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale, eseguire 1 giro completo indietro	

## USCITE

Guizzo o guizzo con $\frac{1}{2}$ giro	Fioretto o fioretto con $\frac{1}{2}$ giro
--	--

# Trave

Altezza trave: cm 50

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana

Valore di partenza punti 15

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

- Entrata
- Una posizione di equilibrio
- Un pivot
- 4 elementi
- Uscita

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

E' obbligatorio eseguire almeno un elemento acrobatico e un elemento ginnico

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione

(es. caduta dal salto pennello senza appoggio dei piedi sulla trave: - 1 punto per elemento mancante - 1 punto per caduta = - 2 punti)

Eseguire minimo due percorsi sull'attrezzo (se inferiori penalità di 0,50 punti)

Coreografia libera

Le posizioni di equilibrio qualora non siano mantenute per 2" NON saranno assegnate (- 1 punto o.v.)

Il salto sforbiciata NON sarà assegnato qualora l'apertura non sia quella richiesta (minimo 90°)

## ENTRATA

Con spinta a piedi uniti e arrivo sulla trave a gambe unite, tese o piegate	In squadra libera divaricata tenuta 2"	Mani in appoggio sulla trave, spinta degli arti inferiori e arrivo con i piedi sulla trave framezzo o esternamente alle mani
---	--	--

## POSIZIONE D' 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

$\frac{1}{2}$ giro sugli avampiedi e tenere la posizione di arrivo per 2"	$\frac{1}{2}$ giro in passè su un avampiede
---	---

## ELEMENTI

3 saltelli a pennello con movimento coordinato delle braccia in avanti, in alto, in fuori	3 saltelli a pennello con cambio dei piedi ogni salto	Sforbiciata	Salto raccolto
Salto del gatto	Salto pennello + salto raccolto (ginocchia all'altezza del bacino)	Capovolta avanti con partenza e arrivo in piedi	Capovolta dietro con arrivo libero
Squadra di forza a gambe divaricate, tenuta 2"	Coniglietto (in appoggio sulle mani, con una piccola spinta delle gambe portare il bacino in verticale; gambe raggruppate)	Slancio in verticale (la gamba di slancio arriva in verticale, la gamba di spinta almeno a 90°)	Candela con partenza e discesa in appoggio su una gamba (l'altra in posizione libera)

## USCITE

Salto a pennello con 180°	Salto raccolto	Salto carpiato divaricato o unito	Rondata
---------------------------	----------------	-----------------------------------	---------

# Corpo Libero

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

- 1 elemento di mobilità
- 7 elementi

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

E' obbligatorio eseguire almeno un elemento acrobatico e un elemento ginnico

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione

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

L'elemento "ponte con partenza da in piedi" sarà assegnato solo se eseguito con le spalle perpendicolari alle mani

I collegamenti fra gli elementi sono liberi; l'accompagnamento musicale può essere cantato o non cantato.

Il tempo massimo è di 1'30"; lo spazio utile di esecuzione è mt 14 x mt 2

### MOBILITA'

Schiacciatina ( dalla seduta a gambe divaricate flessione del busto avanti per arrivare con il busto a terra, braccia in alto staccate da terra) , tenuta 2"	Ponte con partenza da in piedi, tenuta 2"	Staccata dx o sx o frontale tenuta 2"	Ponte con partenza da supini sollevare una gamba minimo a 90°; posizione tenuta 2"
--	---	---------------------------------------	--

### ELEMENTI

Pivot 360°	Pivot 180° + salto pennello	Salto pennello con rotazione 360°	Salto del gatto + salto raccolto
Salto del gatto con rotazione 180°	Cosacco con spinta a uno o due piedi	Sisonne o enjambèe con apertura minimo a 90°	Ponte da supine e passaggio alla rovesciata indietro
Capovolta avanti saltata	Capovolta dietro, partenza libera e arrivo a gambe tese unite	Verticale di passaggio	Verticale e capovolta
Ruota	Ruota spinta o saltata	Ruota con 1 mano	Rondata (partenza da fermi o con breve rincorsa)

# TERZA CATEGORIA FEMMINILE

## Minitrampolino

Altezza dei tappetoni: cm 40, lunghezza per la zona di arrivo: mt 4

Altezza del trampolino: cm 40

I salti in avanti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra, dalle panche (lunghezza di rincorsa mt 6 circa) o senza rincorsa, a seconda del salto e della scelta delle ginnaste

Scegliere due salti uguali o differenti (due avanti oppure due indietro oppure uno in avanti e uno indietro) fra quelli proposti di seguito

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

### SALTI IN AVANTI

Salto avanti carpiato	Salto avanti smezzato + ruota o rondata
Salto avanti raggruppato o carpiato con $\frac{1}{2}$ avvitamento	Salto avanti teso

### SALTI INDIETRO

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

Flic Flac indietro	Salto dietro raggruppato
--------------------	--------------------------

## Volteggio

Altezza dei tappeti: cm 60 allieve

Altezza dei tappeti: cm 80 junior + senior

Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti di seguito.

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

Rondata in pedana + flic flac arrivo in verticale + arrivo in protesa	Rondata
Rondata in pedana + flic flac arrivo in piedi	Salto avanti raccolto
Ribaltata	

# Parallele

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

- **5** elementi
- Uscita

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana

Valore di partenza punti 15

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

Dove tecnicamente possibile, tutti gli elementi possono essere eseguiti sia sullo staggio inferiore sia sullo staggio superiore

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione

Abbuono di punti **0,50** per uscita dallo staggio superiore.

### ENTRATE

Capovolta indietro di forza	Kippe infilata a 1 (se eseguita a gamba flessa penalità di 0,50)	Kippe infilata a 2	Kippe
-----------------------------	--	--------------------	-------

### ELEMENTI SULLA PARALLELA

Bascoulle a gamba tesa (se eseguita a gamba flessa penalità di 0,50)	Giro addominale avanti a gambe tese o flesse	Giro addominale indietro	Slancio indietro all'orizzontale
Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente, di seguito fare perno sul braccio sx e compiere $\frac{1}{2}$ giro a sx. Riunire la gamba sx alla dx per arrivare all'appoggio ritto frontale (anche con esecuzione a dx)	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura palmare, eseguire 1 giro completo avanti	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale, eseguire 1 giro completo indietro	Dall'appoggio con gambe infilate allo staggio inferiore, saltare allo staggio superiore
Slancio e posa dei piedi sullo staggio inferiore, gambe unite (anche piegate)	$\frac{1}{2}$ volta: dall'oscillazione in sospensione allo staggio superiore, capovolta indietro sullo staggio superiore	Giro di pianta	Kippe allo staggio superiore

### USCITE

Guizzo anche con $\frac{1}{2}$ giro	Fioretto anche con $\frac{1}{2}$ giro	Salto indietro raccolto o teso
-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------

## TERZA CATEGORIA FEMMINILE

# Trave

Altezza trave: cm 50

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana

Valore di partenza punti 15

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

- Entrata
- Una posizione di equilibrio
- Un pivot
- 4 elementi
- Uscita

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

E' obbligatorio eseguire almeno un elemento acrobatico e un elemento ginnico

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione

(es. caduta dal salto pennello senza appoggio dei piedi sulla trave: - 1 punto per elemento mancante - 1 punto per caduta = - 2 punti)

I salti di grande ampiezza sono richiesti con apertura di 180°

Eseguire minimo due percorsi sull'attrezzo (se inferiori penalità di 0,50 punti)

Coreografia libera

Le posizioni di equilibrio qualora non siano mantenute per 2" NON saranno assegnate (- 1 punto o.v.)

Il salto sforbiciata NON sarà assegnato qualora l'apertura non sia quella richiesta (minimo 90°)

### ENTRATA

Capovolta avanti con arrivo seduto o in piedi	Mani in appoggio sulla trave, spinta degli arti inferiori e arrivo con i piedi sulla trave framezzo o esternamente alle mani, gambe tese.	In squadra libera divaricata con rotazione 180°
---	---	---

### POSIZIONE D' EQUILIBRIO

In appoggio sulla pianta del piede impugnare la gamba libera avanti o fuori, tenuta 2"	In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata avanti o fuori a 90°, tenuta 2"	Passè in avanti sull'avampiede tenuta 2"	Orizzontale prona, tenuta 2"
--	--	--	------------------------------

### PIVOT

$\frac{1}{2}$ giro su un avampiede + salto a pennello	$\frac{1}{2}$ giro su un avampiede + $\frac{1}{2}$ giro su due avampiedi	Pivot 360°
---	--	------------

### ELEMENTI

Salto cosacco con spinta a uno o due piedi	Salto del gatto + Salto raccolto	Sforbiciata (apertura minimo 90° dopo il cambio)	Salto pennello + Salto raccolto
Salto del gatto con $\frac{1}{2}$ giro	Sisonne o enjambèe	Capovolta avanti con arrivo in piedi	Capovolta indietro con arrivo in piedi
Capovolta avanti senza mani	Verticale di passaggio	Ruota	Rovesciata indietro o avanti

### USCITE

Salto pennello con 360°	Rondata	Ribaltata
-------------------------	---------	-----------

## Corpo Libero

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

- 1 elemento di mobilità
- 7 elementi

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

E' obbligatorio eseguire almeno un elemento acrobatico e un elemento ginnico

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione

I salti di grande ampiezza sono richiesti con apertura di 180°

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

I collegamenti fra gli elementi sono liberi; l'accompagnamento musicale può essere cantato o non cantato.

Il tempo massimo è di 1'30"; lo spazio utile di esecuzione è mt 14 x mt 2

### MOBILITA'

Staccata dx o sx tenuta 2"	Staccata frontale tenuta 2"	Ponte da in piedi, successivamente elevare una gamba almeno a 90°, tenuta 2"
----------------------------	-----------------------------	--

### ELEMENTI

Pivot 360°	Salto pennello con rotazione 360°	Pivot 180° + salto pennello con rotazione 180°	Cosacco con spinta a due piedi
Sisonne	Enjambèe	Salto del gatto con rotazione 180°	Salto del gatto + Salto raccolto
Capovolta avanti + salita alla verticale con gambe divaricate tese	Capovolta avanti + salita alla verticale con gambe raccolte unite	Capovolta avanti saltata con arrivo a gambe tese unite	Capovolta indietro alla verticale con braccia piegate o tese
Verticale e capovolta a braccia tese	Verticale con 180°	Ruota spinta o saltata	Ruota senza mani
Rovesciata avanti	Rovesciata indietro, partenza libera	Tic tac	Ribaltata a 1
Ribaltata a 2	Rondata	Flic flac indietro (anche smezzato)	

# QUARTA CATEGORIA FEMMINILE

## Minitrampolino

Altezza dei tappetoni: cm 40, lunghezza per la zona di arrivo: mt 8

Altezza del trampolino: cm 40

I salti in avanti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra, dalle panche (lunghezza di rincorsa mt 6 circa) o senza rincorsa, a seconda del salto e della scelta delle ginnaste

Scegliere due salti uguali o differenti (due avanti oppure due indietro oppure uno in avanti e uno indietro) fra quelli proposti di seguito

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

### SALTI IN AVANTI

Salto avanti smezzato + ribaltata + capovolta avanti	Salto avanti smezzato + rondata + flic flac
Salto avanti raggruppato o teso + salto avanti	Salto avanti (raggruppato, carpiato o teso) con $\frac{1}{2}$ avvitemento

### SALTI INDIETRO

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

Flic Flac + flic flac smezzato	Salto dietro teso
--------------------------------	-------------------

## Volteggio

Altezza dei tappeti: cm 60 allieve

Altezza dei tappeti: cm 80 junior + senior

Scegliere **due salti differenti** fra quelli proposti di seguito.

Valore di partenza punti 15

Vale la **media** dei punteggi

Ribaltata	Rondata
Rondata con arrivo in pedana e di seguito flic flac indietro sui tappeti	Salto avanti raccolto

# Parallele

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

- 6 elementi
- Uscita

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana

Valore di partenza punti 15

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

Dove tecnicamente possibile, tutti gli elementi possono essere eseguiti sia sullo staggio inferiore sia sullo staggio superiore

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione

Abbuono di punti **0,50** per uscita dallo staggio superiore

Elemento "slancio sopra l'orizzontale": se eseguito all'orizzontale riceverà una penalità di 0,10 punti; se eseguito sotto l'orizzontale non sarà assegnato

## ENTRATE

Kippe infilata a 1 (se eseguita a gamba flessa penalità di 0,50)	Kippe infilata a 2 (se eseguita a gamba flessa penalità di 0,50)	Kippe
--	--	-------

## ELEMENTI SULLA PARALLELA

Giro addominale avanti a gambe tese	Giro addominale indietro	Slancio indietro sopra all'orizzontale	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura palmare, eseguire 1 giro completo avanti
Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale, eseguire 1 giro completo indietro	Dall'appoggio con gambe infilate allo staggio inferiore, saltare allo staggio superiore	$\frac{1}{2}$ volta: dall'oscillazione in sospensione allo staggio superiore, capovolta indietro sullo staggio superiore	Slancio e posa dei piedi sullo staggio inferiore
Giro di pianta	Kippe allo staggio superiore	Tempo di capovolta (giro addominale staccato)	Fucs kippe

## USCITE

Guizzo anche con $\frac{1}{2}$ giro	Fioretto anche con $\frac{1}{2}$ giro	Salto indietro raccolto o teso
-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------

## QUARTA CATEGORIA FEMMINILE

# Trave

Altezza trave: cm 50

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana

Valore di partenza punti 15

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

- Entrata
- Una posizione d'equilibrio
- Un pivot
- 4 elementi
- Uscita

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

E' obbligatorio eseguire almeno un elemento acrobatico e un elemento ginnico

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione

I salti di grande ampiezza sono richiesti con apertura di 180°

Eseguire minimo due percorsi sull'attrezzo (se inferiori penalità di 0,50 punti)

Coreografia libera

Le posizioni di equilibrio qualora non siano mantenute per 2" NON saranno assegnate (- 1 punto o.v.)

Il salto sforbiciata NON sarà assegnato qualora l'apertura non sia quella richiesta (minimo 90°)

### ENTRATA

Salita in verticale e discesa libera	In squadra libera divaricata con rotazione 360°
Capovolta avanti con arrivo in piedi	Staccata frontale o sagittale
Fronte alla trave, mani in appoggio e passaggio raggruppato o carpiato unito ,arrivo in posizione seduta	

### POSIZIONE D' EQUILIBRIO

In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata avanti o fuori a 90°, tenuta 2"	Passè avanti in relevè, tenuta 2"	Orizzontale prona, tenuta 2"
--	-----------------------------------	------------------------------

### PIVOT

$\frac{1}{2}$ giro su un avampiede + $\frac{1}{2}$ giro su due avampiedi	Pivot 360°
---	------------

### ELEMENTI

Salto cosacco con spinta a uno o due piedi	Salto del gatto + salto raccolto + salto pennello	Sforbiciata + salto raccolto o cosacco	Salto del gatto con $\frac{1}{2}$ giro	
Salto pennello + salto raccolto + salto pennello	Sisonne	Enjambèe	Capovolta avanti senza mani	
Capovolta avanti + ruota	Capovolta dietro con arrivo in piedi	Verticale tenuta 2"	Verticale + capovolta	
Partenza in accosciata con mani in appoggio sulla trave, spinta con entrambi i piedi per arrivare in verticale unita, ritorno libero		Capovolta avanti con arrivo in piedi	Ruota spinta	
Rovesciata avanti	Rovesciata indietro	Tic tac	Ruota	Rondata

### USCITE

Rondata senza mani	Rondata	Ribaltata
Salto avanti	Ruota con arrivo sulla trave e salto in estensione in uscita	Salto indietro

# Corpo Libero

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

- 1 elemento di mobilità
- 7 elementi

**SPECIFICHE PER LA COMPOSIZIONE:**

E' obbligatorio eseguire almeno un elemento acrobatico e un elemento ginnico

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità + quelle eventuali di esecuzione

I salti di grande ampiezza sono richiesti con apertura di 180°

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

I collegamenti fra gli elementi sono liberi; l'accompagnamento musicale può essere cantato o non cantato.

Il tempo massimo è di 1'30"; lo spazio utile di esecuzione è mt 14 x mt 2

## MOBILITA'

Staccata dx e sx tenute 2"	Staccata frontale tenuta 2"
----------------------------	-----------------------------

## ELEMENTI

Pivot 360° con gamba libera sollevata avanti tesa a 45°	Pivot 360° + salto pennello con rotazione 180°	Pivot 540°	Salto pennello con rotazione 540°
Sisonne	Enjambèe	Salto del gatto con rotazione 360°	Enjambeè con cambio gamba
Enjambèe + enjambèe	Enjambeè + enjembèe con cambio gamba (o enjembèe laterale)	Cosacco con rotazione 180° con spinta a 1 o 2 piedi	Salto carpio divaricato
Verticale e capovolta a braccia tese	Verticale con 360°	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese	Tic tac
Rovesciata avanti	Rovesciata indietro, partenza libera	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2
Ribaltata senza mani	Ruota senza mani	Rondata	Flic flac avanti
Flic flac indietro	Flic flac indietro smezzato	Salto indietro	Salto avanti