

PROGRAMMA TECNICO GAM

ultimo aggiornamento aprile 2024



Il programma tecnico è costituito da: 5 CATEGORIE con esercizi liberi costruiti sulla base delle griglie allegate e sulla base delle difficoltà del Codice dei Punteggi Internazionale FIG edizione 2022-2024; la 5^a categoria rispetta in toto il Codice dei Punteggi Internazionale per le categorie allievi, junior e senior; Una MINI PRIMA CATEGORIA con esercizi semplificati ed a carattere promozionale per ginnasti di età compresa tra i 6 e gli 8 anni da compiere. Per le Categorie PRIMA, SECONDA, TERZA, QUARTA e QUINTA è prevista una classifica generale individuale (AA) con le relative suddivisioni in fasce d'età. Per la Categoria MINIPRIMA non è prevista classifica perché in tale categoria tutti i partecipanti sono "vincitori". Il Campionato per tutte le categorie sopra elencate si svolgerà in due Fasi: Fase 1 e Fase 2 (Finale – Campionato Nazionale UISP GAM). Nelle regioni o province in cui non si disputa la Fase 1 del Campionato UISP GAM, per mancanza di giudici oppure perché solo una o due società aderiscono ai programmi, è concessa la possibilità di gareggiare in una regione vicina (dietro autorizzazione che deve essere richiesta alla SdA Ginnastiche UISP o Referente di Settore UISP) Alle società impossibilitate a partecipare alla Fase – 1 del Campionato, previa richiesta scritta e documentata, viene valutata la possibilità di libero accesso alla successiva Fase-2 (finale) del Campionato Nazionale 2024

PARTECIPAZIONE ALLE GARE-SOSPENSIONE D'ATTIVITA'-RETROCESSIONI

Una volta presentatesi in una Categoria, non possono durante il corso dell'anno, cambiare Categoria, retrocedere o partecipare in contemporanea ad un'altra Categoria.

Ogni ginnasta potrà scegliere all'inizio di ogni anno sportivo, sulla base del proprio livello tecnico, se mantenere la Categoria di appartenenza o passare ad una delle Categorie superiori.

Durante il biennio un ginnasta non può retrocedere di Categoria.

Nel caso di sospensione per un anno sportivo dalle gare, il ginnasta, quando riprende l'attività, deve rientrare nella Categoria dove si era precedentemente iscritto.

Fanno eccezione a questa regola i Ginnasti che sospendono l'attività per infortunio o motivi di salute. Per questi ginnasti, dietro presentazione di documentazione, può essere richiesta l'autorizzazione a disputare le gare in una Categoria inferiore.

NORME GENERALI

I Ginnasti partecipanti alle gare devono essere tesserati all'UISP per l'anno sportivo incorso. Ai Campionati UISP, possono partecipare anche i ginnasti tesserati F.G.I. settore Agonistico GOLD e SILVER purché in possesso di tessera UISP e nel rispetto delle norme e dei regolamenti stabiliti dall'UISP stesso. I Programmi Tecnici e Codici dei Punteggi di riferimento sono quelli stabiliti dall'UISP. Per tutto ciò non specificato, relativamente ai programmi, si deve far riferimento al Codice Internazionale dei Punteggi FIG. GAM (ed.2022-2024). Possono gareggiare nel Campionato UISP GAM (Fase-1 e Fase-2 Finale Nazionale) i ginnasti a partire dagli 8 (otto) anni compiuti, tesseramento come atleta agonista, in regola con certificato medico di idoneità all'attività agonistica. Parallelamente al Campionato di attività competitiva (codificata) si svolge la rassegna promozionale per ginnasti di età compresa tra i 6 e gli 8 anni (non compiuti) denominata MINIPRIMA CATEGORIA. Al compimento dell'ottavo anno d'età i Ginnasti possono accedere alla prima categoria previa autorizzazione della SdA Ginnastiche UISP o rimanere nella categoria d'appartenenza fino al termine dell'anno sportivo. Oltre ai programmi di concorso generale di ogni categoria, è istituito anche un concorso di specialità; partecipano al concorso di specialità (da uno a cinque attrezzi) i ginnasti che non svolgono il programma completo su tutti gli attrezzi (quindi non competono nel concorso AA). Gli attrezzi non sono vincolanti dalla prima alla seconda prova regionale. L'istruttore è tenuto a presentare la scheda di presentazione dell'esercizio sulla base del programma delle griglie. Con riferimento alle classifiche dei Campionati Nazionali UISP GAM: Il primo classificato di 1^a e 2^a categoria UISP deve accedere alla categoria superiore (concorso generale o specialità). Dalla 3^a categoria UISP il primo classificato allievo ha la facoltà di scegliere se passare alla quarta categoria UISP (concorso generale o specialità) o restare in terza. Il primo classificato junior e senior di 3^a e 4^a categoria UISP deve obbligatoriamente passare alla categoria successiva (concorso generale o specialità).

TABELLE DI ETA'

ANNO SPORTIVO 2022-2023	TABELLA DELLE CATEGORIE																
ANNO DI NASCITA	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	PRECEDENTI
CATEGORIA	MINI PRIMA		ALLIEVI 1		ALLIEVI 2		ALLIEVI 3		JUNIOR 1		JUNIOR 2		SENIOR				

AMMISSIONI E PASSAGGIO FGI>UISP

I Ginnasti ALLIEVI che partecipano al Campionato FGI GOLD sono ammessi al Campionato UISP GAM dalla terza Categoria in poi (concorso generale o specialità).

I Ginnasti che partecipano al Campionato FGI SILVER LA sono ammessi al Campionato UISP GAM dalla prima Categoria in poi. (concorso generale o specialità)

I Ginnasti JUNIOR e SENIOR che partecipano al Campionato FGI GOLD no ammessi al Campionato UISP GAM dalla Quarta Categoria in poi (concorso generale o specialità).

I Ginnasti che partecipano al Campionato FGI SILVER LB sono ammessi al Campionato UISP GAM dalla seconda Categoria in poi (concorso generale o specialità).

I Ginnasti che partecipano al campionato FGI SILVER LC/LD sono ammessi al campionato UISP GAM dalla terza categoria in poi. (concorso generale o specialità')

I Ginnasti che hanno partecipato al campionato FGI SILVER LE sono ammessi al campionato UISP GAM dalla quarta categoria in poi.(concorso generale e di specialità')

I Ginnasti JUNIOR e SENIOR che partecipano ai Campionati F.G.I. di Serie A, B e C sono ammessi al campionato UISP GAM di Quinta Categoria(concorso generale o specialità')

MINI PRIMA CATEGORIA *Ginnasti 6 anni compiuti-8 da compiere*

ATTREZZI	CORPO LIBERO	FUNGO	ANELLO	VOLTEGGIO	PARALLELE	SBARRA	TRAMPOLINO
MODALITA PROVE	UNA SEQUENZA IN DIAGONALE	UNA SALITA	UNA SALITA	DUE SALT	UNA SALITA	UNA SALITA	DUE SALT
ESERCIZI LIBERI COMPONIBILI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI ESERCIZI OBBLIGATORI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI
ATTREZZATURA	CORSIA 2X17M OPPURE QUADRATO	FUNGO CON APPOSITA TAPPETATURA	ANELLO REGOLAMENTARE SOTTO CUBO OPPURE CINGHIA CON ANELLI	TAPPETONI H60CM POSSIBILITA' DI UTILIZZARE DUE PEDANE SOVRAPPOSTE O AIRCOVER	PARALLELE PARI	SBARRA BASSA CON TAPPETATURA 20CM POSSIBILITA' DI UTILIZZO STAGGIO FEMMINILE	MINI TRAMPOLINO TAPPETATURA 2X6M H50/60CM PANCHE PER RINCORSA

Il programma di MINIPRIMA CATEGORIA è volto a far partecipare ad un confronto di ginnastica bambini molto piccoli ed alle prime armi; va sempre sottolineato agli Istruttori che l'obiettivo di questa "competizione" è quello di far fare un'esperienza al ginnasta e null'altro. Gli elementi proposti dalla griglia prevedono livelli diversi, dal facile al più difficile, e il Ginnasta deve eseguire l'esercizio che è in grado di fare senza velleità di classifica. Per questo motivo le classifiche ed i punteggi assegnati sono tassativamente ad uso esclusivo dei Tecnici, ed i Ginnasti vanno considerati tutti a parimerito e chiamati in ordine alfabetico o per Società per la premiazione. Eventualmente si può valutare di chiamare a titolo di segnalazione i primi tre ginnasti al termine della premiazione di tutti i partecipanti. Questa categoria si potrebbe prestare all'inserimento di Tecnici delle singole Società partecipanti come Giudici anche se non aventi il brevetto: questo favorirebbe il primo approccio alle gare anche di Istruttori/Tecnici in qualità di Giudici e potrebbe favorire la formazione a lungo termine di un Corpo di Giuria autonomo a livello regionale. Il programma prevede esercizi liberi che verranno giudicati secondo il codice penalizzando i falli tecnici e di composizione, in caso di dimenticanze del Ginnasta o di variazioni dell'esercizio stesso sono segnalati anche i valori dei singoli elementi o parti dell'esercizio. Non deve essere assegnata alcuna penalità in caso di assistenza vocale dell'Istruttore mentre verrà assegnata una detrazione fissa complessiva di punti 1,00 sul valore dell'esercizio in caso di assistenza pratico fisica dell'Istruttore. Detrazione e non penalità perché in questa categoria si auspica ci sia sempre un rapporto di assistenza "importante" e deve crescere il rapporto di fiducia Allievo/Istruttore. In questo modo l'Istruttore può prevedere di far fare un esercizio di difficoltà leggermente superiore al proprio allievo prevedendo di far assistenza. In questo modo l'esercizio non avrà un punteggio di partenza maggiore (detrazione di un punto), ma potrà dare la possibilità al proprio allievo di cimentarsi in nuovi esercizi in piena sicurezza.

PRIMA CATEGORIA *Ginnasti ALLIEVI, JUNIOR, SENIOR*

ATTREZZI	CORPO LIBERO	FUNGO/CAVALLO CON MANIGLIE	ANELLO	VOLTEGGIO	PARALLELE	SBARRA	TRAMPOLINO
MODALITA PROVE	UNA SEQUENZA IN DIAGONALE	UNA SALITA	UNA SALITA	DUE SALT	UNA SALITA	UNA SALITA	DUE SALT
ESERCIZI LIBERI COMPONIBILI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI ESERCIZI OBBLIGATORI O COMPONIBILI DA GRIGLIA	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI
ATTREZZATURA	CORSIA 2X17M OPPURE QUADRATO	FUNGO CON APPOSITA TAPPETATURA O CAVALLO CON MANIGLIE	ANELLO REGOLAMENTARE POSSIBILITA' TAPPETO OPZIONALE 20CM	CUBO L80H1M O TAVOLA H 1 ALLIEVI /1,15 JUNIOR SENIOR	PARALLELE PARI	SBARRA BASSA CON TAPPETATURA 20CM POSSIBILITA' DI UTILIZZO STAGGIO FEMMINILE	MINI TRAMPOLINO TAPPETATURA 2X6M H50/60CM PANCHE PER RINCORSA

Gli esercizi che vengono presentati sono liberi. La composizione di tali esercizi e' a discrezione dell'allenatore che in base alle capacita' tecniche comporra' un esercizio cucito su misura sul proprio ginnasta rispettando sempre le norme tecniche del cdp fgi ma soprattutto rispettando l'incolumita' dell' atleta. Si consiglia dunque di presentare elementi in cui il proprio ginnasta si senta padrone del gesto tecnico e tranquillo dal punto di vista psico-fisico. E' sempre meglio sottolineare la precisione e la pulizia del gesto tecnico di caduno elemento piuttosto che la difficolta'.

SECONDA CATEGORIA *Ginnasti ALLIEVI, JUNIOR, SENIOR*

ATTREZZI	CORPO LIBERO	FUNGO/CAVALLO CON MANIGLIE	ANELLO	VOLTEGGIO	PARALLELE	SBARRA	TRAMPOLINO
MODALITA PROVE	30' A GINNASTA	UNA SALITA	UNA SALITA	DUE SALT	UNA SALITA	UNA SALITA	DUE SALT
ESERCIZI LIBERI COMPONIBILI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI ESERCIZI OBBLIGATORI O COMPONIBILI DA GRIGLIA	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI
ATTREZZATURA	CORSIA 2X17M OPPURE QUADRATO	FUNGO CON APPOSITA TAPPETATURA O CAVALLO CON MANIGLIE	ANELLO REGOLAMENTARE SOTTO CUBO OPPURE CINGHIA CON ANELLI	TAVOLA H1,15 ALLIEVI /1,25 JUNIOR SENIOR	PARALLELE PARI	SBARRA BASSA CON TAPPETATURA 20CM POSSIBILITA' DI UTILIZZO STAGGIO FEMMINILE	MINI TRAMPOLINO TAPPETATURA 2X6M H50/60CM PANCHE PER RINCORSA

Gli esercizi che vengono presentati sono liberi. La composizione di tali esercizi e' a discrezione dell'allenatore che in base alle capacita' tecniche comporra' un esercizio cucito su misura sul proprio ginnasta rispettando sempre le norme tecniche del cdp fgi ma soprattutto rispettando l'incolumita' dell' atleta. Si consiglia dunque di presentare elementi in cui il proprio ginnasta si senta padrone del gesto tecnico e tranquillo dal punto di vista psico-fisico. E' sempre meglio sottolineare la precisione e la pulizia del gesto tecnico di caduno elemento piuttosto che la difficolta'.

TERZA CATEGORIA *Ginnasti ALLIEVI, JUNIOR, SENIOR*

ATTREZZI	CORPO LIBERO	FUNGO/CAVALLO CON MANIGLIE	ANELLO	VOLTEGGIO	PARALLELE	SBARRA	TRAMPOLINO
MODALITA PROVE	45' A GINNASTA	UNA SALITA	UNA SALITA	DUE SALT	UNA SALITA	UNA SALITA	DUE SALT
ESERCIZI LIBERI COMPONIBILI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI ESERCIZI OBBLIGATORI O COMPONIBILI DA GRIGLIA	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI	VEDI GRIGLIA ELEMENTI
ATTREZZATURA	CORSIA 2X17M OPPURE QUADRATO	FUNGO CON APPOSITA TAPPETATURA O CAVALLO CON MANIGLIE	ANELLO REGOLAMENTARE SOTTO CUBO OPPURE CINGHIA CON ANELLI	TAVOLA H: 1,15M ALLIEVI 1,25M JUNIOR 1,35M SENIOR	PARALLELE PARI	SBARRA BASSA CON TAPPETATURA 20CM POSSIBILITA' DI UTILIZZO STAGGIO FEMMINILE	MINI TRAMPOLINO TAPPETATURA 2X6M H50/60CM PANCHE PER RINCORSA

Gli esercizi che vengono presentati sono liberi. La composizione di tali esercizi e' a discrezione dell'allenatore che in base alle capacita' tecniche comporra' un esercizio cucito su misura sul proprio ginnasta rispettando sempre le norme tecniche del cdp fgi ma soprattutto rispettando l'incolumita' dell' atleta. Si consiglia dunque di presentare elementi in cui il proprio ginnasta si senta padrone del gesto tecnico e tranquillo dal punto di vista psico-fisico. E' sempre meglio sottolineare la precisione e la pulizia del gesto tecnico di caduno elemento piuttosto che la difficolta'.

(AA) CLASSIFICA INDIVIDUALE SU 6 ATTREZZI



SPECIALITA' MAX 5 ATTREZZI

QUARTA CATEGORIA *ginnasti ALLIEVI, JUNIOR, SENIOR*

ATTREZZI	CORPO LIBERO	CAVALLO CON MANIGLIE	ANELLO	VOLTEGGIO	PARALLELE PARI	SBARRA
MODALITA' PROVE	1 MINUTO A GINNASTA	UNA SALITA	UNA SALITA	DUE SALT	UNA SALITA	UNA SALITA
ESERCIZI LIBERI COMPONIBILI UTILIZZANDO GLI ELEMENTI DEL CDP 2022 2024 FGI OPPURE QUELLI DEL MINI CODICE UISP	ALLIEVI/JUNIOR 7 elementi+1(uscita) SENIOR 9 elementi+1(uscita)	ALLIEVI/JUNIOR 7 elementi+1(uscita) SENIOR 9 elementi+1(uscita)	ALLIEVI/JUNIOR 7 elementi+1(uscita) SENIOR 9 elementi+1(uscita)	1 SALTO PER AA 2 SALT PER SPECIALITA'	ALLIEVI/JUNIOR 7 elementi+1(uscita) SENIOR 9 elementi+1(uscita)	ALLIEVI/JUNIOR 7 elementi+1(uscita) SENIOR 9 elementi+1(uscita)
ATREZZATURA NECESSARIA	CORSIA 2X17M OPPURE QUADRATO	CAVALLO CON MANIGLIE	ANELLO REGOLAMENTARE	TAVOLA H: 1,15M ALLIEVI 1,25M JUNIOR 1,35M SENIOR	PARALLELE PARI REGOLAMENTARI	SBARRA ALTA REGOLAMENTARE

Gli elementi per comporre gli esercizi devono essere presi dal vigente codice dei punteggi in vigore ultimo aggiornamento 2022-2024 FGI. Ciascun elemento in base al valore che ha nel cdp viene aggiunto +0,2.

ELEMENTO FGI	UISP	UISP	A	B	C	D	E	F	ECC
VAVOLE UISP	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	

ESIGENZA USCITA

CATEGORIA	UISP 1/2	A	B	C
ALLIEVI	0,3	0,5	/	/
JUNIOR	0	0,3	0,5	/
SENIOR	0	/	0,3	0,5

Il programma di QUARTA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria allievi, della categoria junior e senior. Gli esercizi proposti a programma prevedono la composizione libera seguendo le indicazioni della griglia UISP. In questa categoria vengono inseriti i ginnasti che svolgono attività FGI nella categoria GOLD. Non vi sono più attrezzi quali il trampolino o il fungo ma la classifica si determina sommando i 5 migliori esercizi ed escludendo quindi quello di più basso valore. Specialità da 1 a 5 attrezzi.

QUINTA CATEGORIA *ginnasti ALLIEVI, JUNIOR, SENIOR*

ATTREZZI	CORPO LIBERO	CAVALLO CON MANIGLIE	ANELLO	VOLTEGGIO	PARALLELE PARI	SBARRA
MODALITA PROVE	1 MINUTO	1 ESERCIZIO	1 ESERCIZIO	DUE SALT	1 ESERCIZIO	1 ESERCIZIO
GLI ESERCIZI SONO LIBERI, COMPONIBILI PRENENDO GLI ELEMENTI DA CDP 2022-2024 FGI	ALLIEVI/JUNIOR 7 elementi +1 (uscita) SENIOR 9elementi + 1 (uscita)	ALLIEVI/JUNIOR 7 elementi +1 (uscita) SENIOR 9elementi + 1	ALLIEVI/JUNIOR 7 elementi+1(uscita) SENIOR	1 salto per AA 2 salti per specialita'	ALLIEVI/JUNIOR 7 elementi +1 (uscita) SENIOR 9elementi + 1	ALLIEVI/JUNIOR 7 elementi +1 (uscita) SENIOR 9elementi + 1
ATTREZZATURA NECESSARIA	CORSIA 2X17M OPPURE QUADRATO	REGOLAMENTARE	REGOLAMENTARE	TAVOLA H: 1,15 ALLIEVI 1,25 JUNIOR 1,35 SENIOR	PARALLELE PARI REGOLAMENTARI	SBARRA ALTA REGOLAMENTARE

Gli elementi per comporre gli esercizi devono essere presi dal vigente codice dei punteggi in vigore ultimo aggiornamento 2022-2024 FGI. Il valore di partenza (VD) è dato dalla somma dei singoli valori degli elementi sommato alle EGE.

Il programma di QUINTA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria allievi, junior e della categoria senior. Gli esercizi proposti a programma prevedono la composizione libera seguendo le indicazioni del Codice Internazionale dei punteggi F.I.G. ed. 2022-2024 e successive modifiche. In questa categoria vengono inseriti i ginnasti che svolgono attività di alta specializzazione GOLD FGI nella categoria allievi, junior e senior. La classifica si determina sommando i 5 migliori esercizi ed escludendo quindi quello di più basso valore.

CORPO LIBERO



Il ginnasta ha la possibilità di comporre un esercizio libero utilizzando una sola cella per ogni riga della griglia eseguendo l'elemento descritto in essa.

L'esercizio può essere eseguito sulla striscia facilitante o dove sia presente sulla pedana del corpo libero 12x12, si può decidere se farlo utilizzando il lato, la diagonale o tutta la superficie del tavolo.

Dalla seconda categoria in poi si consiglia l'utilizzo di tutta la superficie utilizzando tutte le direzioni.

Dalla terza categoria in poi è obbligatorio l'utilizzo di tutta la superficie del corpo libero rispettando le norme vigenti del CDP FGI 2022/2024

Il valore di partenza dell'esercizio (VD) è dato dalla somma dei singoli valori delle celle che vengono utilizzate, più un eventuale BONUS.

PER QUALSIASI CATEGORIA L'ESERCIZIO DEVE TERMINARE CON UN ELEMENTO ACROBATICO. QUALORA NON TERMINASSE CON ELEMENTO ACROBATICO VERRA' PENALIZZATO DI -0,5

ASSEGNAZIONE BONUS :

3 CELLE del colore della categoria di appartenenza +0,5

6 CELLE del colore della categoria di appartenenza +1

9 CELLE del colore della categoria di appartenenza +1,5

CAVALLO CON MANIGLIE



APPROCCIO SPERIMENTALE AL CAVALLO CON MANIGLIE

RIVOLTO AI GINNASTI DELLE CATEGORIE:

**PRIMA
SECONDA
TERZA**

Il ginnasta ha la possibilità di comporre un esercizio libero utilizzando una sola cella per ogni riga della griglia degli elementi eseguendo ciò che è descritto in essa.

Il valore di partenza dell'esercizio (VD) è dato dalla somma dei valori delle celle utilizzate più un eventuale bonus.

Non sono concesse ripetizioni dello stesso elemento, il valore di una cella viene riconosciuto una sola volta, fatta eccezione di casi particolari :
QUALSIASI MULINELLO può essere ripetuto, il VD del mulinello viene riconosciuto una sola volta tutti gli altri non avranno VD ma verranno solo penalizzati dal punto di vista dell'esecuzione.

FATTA ECCEZIONE DELLA RIGA DELLA GRIGLIA CLASSIFICATA CON IL NOME DI RIPETIZIONE

PER TUTTO IL 2023 POICHÉ IL CAVALLO CON MANIGLIE È UN ATTREZZO SPERIMENTALE LE CELLE BONUS POSSONO ESSERE QUALSIASI OSSIA
UNA QUALSIASI CELLA DI OGNI RIGA CHE VIENE ESEGUITA.

ASSEGNAZIONE BONUS :

- 3 CELLE del colore della categoria di appartenenza +0,5
- 6 CELLE del colore della categoria di appartenenza +1
- 9 CELLE del colore della categoria di appartenenza +1,5

FUNGO



PRIMA E SECONDA CATEGORIA

Esercizio base non modificabile

VD 13,00 PUNTI : 5 MULINELLI + USCITA DIETRO

Per ogni mulinello mancante penalità -1 punto, un mulinello eseguito in più a quelli richiesti non riceve nessuna penalità di composizione ma verrà penalizzato dal punto di vista dell'esecuzione. Dai due mulinelli in più verrà tolta una penalità di -0,30 più l'esecuzione.

VD 14,00 PUNTI : 7 MULINELLI + USCITA DIETRO

Per ogni mulinello mancante penalità -1 punto, un mulinello eseguito in più a quelli richiesti non riceve nessuna penalità di composizione ma verrà penalizzato dal punto di vista dell'esecuzione. Dai due mulinelli in più verrà tolta una penalità di -0,30 più l'esecuzione.

POSSIBILITÀ DI COMPORRE ESERCIZIO 7 ELEMENTI + 1 USCITA (BASE STANDAR 5 MULINELLI CONTENUTI NELLA SEQUENZA)

- 1/2 PIVOT +0,30
- 1 PIVOT + 0,50
- 1/2 RUSSO +0,30
- 1 RUSSO + 0,50
- PELLE O STOCKLI + 0,50
- MULINELLO THOMAS + 0,50
- TEDESCO (USCITA) + 0,50

ESEMPIO : 5 mulinelli + pelle + russo + tedesco di uscita VD 14,5

ESERCIZI DI APPROCCIO AL FUNGO PER LA MINI PRIMA CATEGORIA

ESERCIZIO PUNTI 3

PARTENZA DA FERMI RUOTARE INTORNO AL FUNGO PER 5 VOLTE SIMULANDO I MULINELLI CON LE MANI SUL FUNGO STACCANDOLE OGNI VOLTA CHE INCONTRANO IL CORPO DURANTE SIMULAZIONE MULINELLO ESEGUITO CAMMINANDO O SALTELLANDO.

ESERCIZIO PUNTI 4

PARTENZA DA FERMI RUOTARE INTORNO AL FUNGO PER 5 VOLTE SIMULANDO I MULINELLI CON LE MANI SUL FUNGO STACCANDOLE OGNI VOLTA CHE INCONTRANO IL CORPO DURANTE LA



FUNGO



TERZA CATEGORIA

Esercizio base non modificabile :

7 MULINELLI + TEDESCO (USCITA) VD 14,00 PUNTI per ogni mulinello mancante penalita' -1,00 punto, un mulinello eseguito in piu' a quelli richiesti non riceve nessuna penalita' di composizione ma di esecuzione, da due mulinelli in poi in piu'riceve una penalita' di -0,30 per composizione e penalita' di esecuzione.

ESERCIZIO VD 15,00

Mulinello+mulinello+pivot+mulinello+mulinello+pelle o stockli+mulinello+tedesco(uscita)

ESERCIZIO VD 15,50

Mulinello+mulinello+thomas+thomas+mulinello+pelle o stockli+mulinello+tedesco(uscita)

ESERCIZIO VD 16,00

Mulinello+mulinello+pivot+mulinello+pelle o stockli+mulinello+thomas+tedesco(uscita)

CAVALLO CON MANIGLIE SPERIMENTALE

DALLA PRIMA CATEGORIA SINO ALLA TERZA IL GINNASTA HA LA POSSIBILITA' DI ESEGUIRE GLI ESERCIZI PROPOSTI AL FUNGO O DI CIMENTARSI NEL CAVALLO CON MANIGLIE ESEGUENDO UN ESERCIZIO LIBERO COMPONENDOLO CON GLI ELEMENTI DELLA GRIGLIA. LO SCOPO E' DI QUELLO DI INCREMENTARE IL LIVELLO TECNICO E SOPRATTUTTO PORTARE IL GINNASTA A UN LAVORO MIRATO E STIMOLANTE.

ANELLO

Utilizzo dell'anello regolamentare con possibilita' di tappeto supplementare 0,20cm

Si possono utilizzare anche le fascie con anelli ove sia possibile per poter eseguire l'esercizio di **mini prima**.



Il ginnasta ha la possibilita' di comporre un esercizio libero utilizzando una sola cella per ogni riga della griglia degli elementi eseguendo cio' che e descritto in essa.

Il valore di partenza dell'esercizio (VD) e' dato dalla somma dei valori delle celle utilizzate piu' un eventuale bonus.

Non sono concesse ripetizioni dello stesso elemento, il valore di un cella viene riconosciuto una sola volta, fatta eccezione di casi particolari :
QUALSIASI OSCILLAZIONE puo' essere ripetuta senza prendere VD nell'esercizio al massimo di due volte in sequenza la successiva oscillazione(3)
se fatta in sequenza alle altre due non prende nessun valore ma verra' penalizzata di 0,3 e penalizzata anche dal punto di vista di esecuzione.

ASSEGNAZIONE BONUS :

3 CELLE del colore della categoria di appartenenza +0,5

6 CELLE del colore della categoria di appartenenza +1

9 CELLE del colore della categoria d appartenenza +1,5

VOLTEGGIO



Al volteggio il ginnasta deve eseguire due salti.

E' concesso per tutte le categorie l'utilizzo di una seconda pedana da sovrapporre alla prima o l'utilizzo dell'air cover.

Per la **mini prima** il volteggio consiste nei tappetoni H60cm

Per la **prima categoria** possibilita' di scegliere fra cubone H80cmL1M OPPURE tavola h1/1,15m

Per la **seconda categoria** tavola da volteggio H1,15/1,25m

Per la **terza categoria** tavola 1,15/1,25/1,35m

L'ALTEZZA PIU' ALTA E' DA RIFERIRSI AI GINNASTI SENIOR, GLI ALLIEVI/JUNIOR POSSONO SCEGLIERE FRA LE DUE MISURE.

ASSEGNAZIONE BONUS :

mini prima: esecuzione di due salti uguali o differenti, il punteggio finale e' dato dal salto migliore.

se uno dei due salti e' del colore della categoria di appartenenza viene sommato al punteggio finale + 0,50

se entrambi i salti sono del colore della categoria di appartenenza ma di due righe diverse viene sommato al punteggio finale + 1,00

prima categoria : esecuzione di due salti uguali o differenti, il punteggio finale e' dato dal salto migliore.

se i salti vengono eseguiti sul cubone indistintamente che sia uno o due del colore della categoria di appartenenza viene sommato al punteggio finale + 0,50

se i salti vengono eseguiti sulla tavola : se uno dei due e del colore della categoria di appartenenza viene sommato al punteggio finale + 0,50 se entrambi i salti sono del colore della categoria di appartenenza ma di due righe diverse allora viene sommato al punteggio finale + 1,50

seconda categoria : esecuzione di due salti uguali o differenti.

se uno dei due salti e' del colore della categoria di appartenenza viene sommato al punteggio finale + 0,50

se entrambi i salti sono del colore della categoria di appartenenza ma di due righe diverse viene sommato al punteggio finale + 1,00

terza categoria : esecuzione di due salti differenti presi da due gruppi strutturali diversi. Il punteggio finale e' dato dalla media dei salti.

se uno dei due salti e' del colore della categoria di appartenenza viene sommato al punteggio finale + 0,50

se entrambi i salti sono del colore della categoria di appartenenza ma di due righe diverse viene sommato al punteggio finale + 1,00

SPECIFICA VOLTEGGIO : NEL CASO IN CUI IL GINNASTA ESEGUA IL SALTO CON UN ALTEZZA DIVERSA DA QUELLA DELLA SUA CATEGORIA E/O TAPPETATURA IL SALTO DIMINUISCE DI 0,5 SUL VD E NON VIENE ASSEGNATO IL BONUS(VALE PER TUTTE LE CATEGORIE)

PARALLELE PARI



Il ginnasta ha la possibilità di comporre un esercizio libero utilizzando una sola cella per ogni riga della griglia degli elementi eseguendo ciò che è descritto in essa.

Il valore di partenza dell'esercizio (VD) è dato dalla somma dei valori delle celle utilizzate più un eventuale bonus.

Non sono concesse ripetizioni dello stesso elemento, il valore di una cella viene riconosciuto una sola volta, fatta eccezione di casi particolari :
QUALSIASI OSCILLAZIONE può essere ripetuta senza prendere VD nell'esercizio al massimo di due volte in sequenza la successiva oscillazione(3) se fatta in sequenza alle altre due non prende nessun valore ma verrà penalizzata di 0,3 e penalizzata anche dal punto di vista di esecuzione.

ESEMPIO: il ginnasta esegue oscillazione + oscillazione + oscillazione in verticale 2" tale sequenza è concessa e va bene, penalità di esecuzione, se avesse fatto ulteriormente una oscillazione (a vuoto prima di raggiungere la verticale) allora avrebbe perso 0,30 + penalità di esecuzione. Tale ragionamento applicato anche per oscillazioni in sospensione e in appoggio brachiale.

Penalità di apertura atipica delle gambe durante l'esercizio viene penalizzata - 0,30. Se l'elemento che ho eseguito termina con le gambe divaricate non posso riunirle o viceversa devo collegare un elemento che inizia in tale posizione. Esempio kippe a gambe divaricate se da lì eseguo chiudendo le gambe una squadra a gambe unite incappo in tale penalità.

ASSEGNAZIONE BONUS :

3 CELLE del colore della categoria di appartenenza +0,5

6 CELLE del colore della categoria di appartenenza +1

9 CELLE del colore della categoria di appartenenza +1,5

SBARRA



UTILIZZO SBARRA BASSA O STAGGIO MONTATO SU PARALLELE FEMMINILI

Mini prima, prima categoria, seconda categoria

UTILIZZO SBARRA BASSA O SBARRA ALTA

Terza categoria

SBARRA ALTA REGOLAMENTARE CON POSSIBILITA' DI TAPPETATURA SUPPLEMENTARE 0,2CM

Quarta categoria, quinta categoria

Il ginnasta ha la possibilita' di comporre un esercizio libero utilizzando una sola cella per ogni riga della griglia degli elementi eseguendo cio' che e descritto in essa.

Il valore di partenza dell'esercizio (VD) e' dato dalla somma dei valori delle celle utilizzate piu' un eventuale bonus.

Non sono concesse ripetizioni dello stesso elemento, il valore di un cella viene riconosciuto una sola volta, fatta eccezione di casi particolari :
QUALSIASI OSCILLAZIONE puo' essere ripetuta senza prendere VD nell'esercizio al massimo di due volte in sequenza la successiva oscillazione(3)
se fatta in sequenza alle altre due non prende nessun valore ma verra' penalizzata di 0,3 e penalizzata anche dal punto di vista di esecuzione.

Qualora il ginnasta della terza categoria decida di eseguire sbarra alta utilizzando gli elementi della griglia della sbarra alta verra' aggiunto un bonus speciale di 0,5 sommato al punteggio finale.

ASSEGNAZIONE BONUS :

3 CELLE del colore della categoria di appartenenza +0,5

6 CELLE del colore della categoria di appartenenza +1

9 CELLE del colore della categoria d appartenenza +1,5

TRAMPOLINO



All'attrezzo trampolino il ginnasta deve eseguire due salti presi dalla griglia.
Il punteggio finale e' dato dalla media dei due salti eseguiti piu'un eventuale bonus.

I salti presentati possono essere uguali o differenti.

Per tutte le categorie e' consentito l'uso delle panche per la rincorsa max 6m oppure rincorsa a terra max 12m, per tutti i salti provenienti dalla rondana con battuta sul trampolino l'uso della panche e' **OBBLIGATORIO**.

CONCESSO PREVIA AUTORIZZAZIONE OPZIONALE TAPPETO PER ARRIVO.

ASSEGNAZIONE BONUS :

SE 1 DEI DUE SALTI E' CONTRADDISTINTO DAL COLORE DELLA CATEGORIA DI APPARTENENZA VERRA' SOMMATO ALLA MEDIA
+0,5 SE

ENTRAMBI I SALTII SONO CONTRADDISTINTI DAL COLORE DELLA CATEGORIA DI APPARTENENZA E DI DUE RIGHE DIFFERENTI
VERRA' SOMMATO ALLA MEDIA +1

CORPO LIBERO



MINI PRIMA	
1 CATEGORIA	
2 CATEGORIA	
3 CATEGORIA	

CELLE COLORATE BONUS		
3	6	9
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5

VALORE PT.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
GRUPPO									
ELEMENTI DI MOBILITA'	FLESSIONE BUSTO G.DIV	FLESSIONE BUSTO G.UNITE	PONTE 2" O CANDELA 2"	STACCATA DX/SX	STACCATA FRONTALE	ROVESCIAIA AVANTI	ROVESCIAIA DIETRO		
ELEMENTI STATICI	SQUADRA IN APPOGGIO 2"	CANDELA 2"	OVETTO 2"	SQUADRA G. DIARICATE 2"	SQUADRA G. UNITE 2"		SQUADRA MASSIMA 2"	SQUADRA ROVESCIAIA(MANNA) 2"	
ELEMENTI IN VERTICALE AVANTI	VERTICALE 3 APPOGGI	SLANCIO VERTICALE DI PASSAGGIO	VERTICALE 2"	VERTICALE 1/2 PERNO	VERTICALE 1 PERNO	VERTICALE DI FORZA PARTENZA IN PIEDI G.DIV.	VERTICALE 1 1/2 O 2 PERNI	SQ +VERTICALE	VERTICALE A CROCE 2"
ELEMENTI IN VERTICALE DIETRO	CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO PRONO	CAPOVOLTA ALLA VERTICALE PIEGATA	CAPOVOLTA ALLA VERTICALE TESA	CAPOVOLTA IN VERTICALE 1/2 PERNO	CAPOVOLTA IN VERTICALE 1 PERNO	DALLA VERTICALE CADUTA HALEI IN POSIZIONE			
SEQUENZE DI VERTICALI	CAPOVOLTA +CONIGLIETTO G.PIEGATE	CAPOVOLTA+VERTICALE PIEGO STENDO	CAPOVOLTA +APRO CHIUDO VERTICALE	CAPOVOLTA +SFILATA TESA VERTICALE			ENDO N VERTICALE G.DIV	ENDO IN VERTICALE G.UNITE	
ELEMENTI ARTISTICI O PER COLLEGAMENTI	SALTO PENNELLO SFORBICIATA O CERVO	PENNELLO 180' O RUOTA	PREMULINELLO DX/SX	PENNELLO 360'	FLICK ARRIVO PRONO	ORIZZONTALE 2"	MULINELLO GAMBE UNITE	MULINELLO THOMAS	
ACRO AVANTI	CAPOVOLTA	TUFFO	RIBALTATA 1	RIBALTATA 2 O FLICK AVANTI O KIPPE DI TESTA	SALTO RACCOLTO O CARPIATO	SALTO TESO	TESO 180'	TESO 360'	TESO 540'
ACRO DIETRO	CAPOVOLTA INDIETRO	RONDATA	FLICK	SALTO RACCOLTO O CARPIATO	FLICK TEMPO	SALTO TESO	TESO 180'	TESO 360'	TESO 540'
COMBO AVANTI	RIBA 1+RUOTA	RIBA 1 + RONDATA	RIBA 1+RIBA 1	RIBA 1 + RIBA 2	RIBA 2 + TUFFO	RIBA 2 + SALTO RACCOLTO	FLICK AVANTI+ FLICK AVANTI	SALTO RACCOLTO+TUFFO	SALTO RACC.+SALTO RACC
COMBO DIETRO	RONDATA PENNELLO	RUOTA +RUOTA	RONDATA +FLICK	RONDATA+2 O 3 FLICK	RONDATA+FLICK+ TEMPO+FLCK	RONDATA+2 FLICK TEMPO		FLICK+SALTO RACC.1/2 +SALTO RACC	FLICK+SALTO RACC.1/2 +SALTO TESO

CAVALLO CON MANIGLIE

1 CATEGORIA	
2 CATEGORIA	
3 CATEGORIA	



CELLE COLORATE BONUS		
3	6	9
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5

VALORE PT.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8
GRUPPO								
APPOGGIO FRONTALE	OSCILL. IN APPOGGIO FRONTALE	FRONTALMENTE INGRESSO IN SUCCESIONE GAMBE TERMINE DORSALMENTE	FRONTALMENTE INGRESSO GAMBA DX/SX OSCILLAZIONE FRA MANIGLIE E RIESCO	PREFORBICE CON PARTENZA FRONTALE	FORBICE FRONTALE	FORBICE FRONTALE CON 1/2 GIRO	FORBICE CON SPOSTAMENTO LATERALE	
APPOGGIO DORSALE	OSCILL. IN APPOGGIO DORSALE	DORSALMENTE INGRESSO IN SUCCESIONE GAMBE TERMINE FRONTALMENTE	DORSALMENTE INGRESSO GAMBA DX/SX OSCILLAZIONE FRA MANIGLIE E RIESCO	PREFORBICE CON PARTENZA DORSALE	FORBICE DORSALE	FORBICE DORSALE CON 1/2 GIRO	FORBICE CON SPOSTAMENTO LATERALE	
MULINELLI	PREMULINELLO PARTENZA FRONTALE	PREMULINELLO PARTENZA DORSALE		MULINELLO SULLE MANIGLIE	MULINELLO FRONTALE SULL'ESTREMITA'	MULINELLO DORSALE SULL'ESTREMITA'		
RUSSI/PIVOT			MEZZO RUSSO IN ATTEGGIAMENTO PENDOLARE	UN RUSSO IN ATTEGGIAMENTO PENDOLARE	1/4 PIVOT	1/2 PIVOT		
TRASPORTI	TRASPORTO PENDOLARE FRONTALE SELLA-GROPPA	TRASPORTO PENDOLARE FRONTALE GROPPA-SELLE	TRASPORTO PENDOLARE DORSALE SELLA-GROPPA	TRASPORTO PENDOLARE DORSALE GROPPA-SELLE	MULINELLO LONGITUDINALE CON TRASPORTO LATERALE	TRASPORTO 3/3		
THOMAS				MULINELLO THOMAS SULLE MANIGLIE	THOMAS FRONTALE SULL'ESTREMITA'	THOMAS DORSALE SULL'ESTREMITA'		
ELEMENTI					COSTALE TEDESCO	STOCKLI		
RIPETIZIONE	POSSIBILITA' DI RIPETERE UNA STESSA CELLA UTILIZZATA O RIUTILIZZARE UNA CELLA DELLA STESSA RIGA PER IL COMPUTO DEGLI ELEMENTI							
USCITE	DA APPOGGIO DORSALE O FRONTALMENTE SALTO A TERRA	OSCILL. DORSALE E USCITA CON 1/4	PREFORBICE FRONTALE E SALTARE A TERRA ANCHE CON 1/4	DAL MULINELLO SCAVALCO CAVALLO CON 1/4 DI GIRO		TEDESCO	RUSSO 360'	

LA RIGA RIPETIZIONE DA LA POSSIBILITA' AL GINNASTA DI RIPETERE NELL'ESERCIZIO UN ELEMENTO GIA ESEGUITO IN TAL CASO VERRA' RICONOSCIUTO COMUNQUE IL VD DELL' ELEMENTO (CELLA RIPETUTA) PER IL COMPUTO DEL VALORE DI PARTENZA.

ANELLI

CELLE COLORATE

BONUS

3 6 9

0,5 1 1,5

0,5 1 1,5

0,5 1 1,5

0,5 1 1,5

MINI PRIMA

1 CATEGORIA

2 CATEGORIA

3 CATEGORIA



VALORE PT.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
GRUPPO									
SQUADRE	SQUADRA IN SOSPENSIONE G FLESE	SQUADRA IN SOSPENSIONE G TESE UNITE	APPOGGIO RITTO 2"	SQ A GAMBE FLESSE IN APPOGGIO			SQ IN APPOGGIO UNITA 2"	SQ IN APPOGGIO DIVARICATA 2"	
ORIZZONTALI AVANTI/DIETRO	CHIUSURA MASSIMA IN POSIZIONE ROVESCIATA 2'	ORIZZONTALE IN SOSPENSIONE G DIVARIE AVANTI	ORIZZONTALE IN SOSPENSIONE G DIV DIETRO		ORIZZONTALE IN SOSPENSIONE G UNITE DIETRO	ORIZZONTALE IN SOSPENSIONE G UNITE AVANTI		ORIZZONTALE IN APPOGGIO G DIV	
VOLTABRACCIA PETTO	OSCILLAZIONE AVANTI		OSCILLAZIONE AVANTI AMPIA	VOLTA BRACCIA CARPIATE	VOLTA BRACCIA A CORPO TESO	VOLTA BRACCIA A CORPO TESO ALTA		CAPOVOLTA IN APPOGGIO	GRANVOLTA DI PETTO A PIEGATE
VOLTABRACCIA DORSO	OSCILLAZIONE DIETRO		OSCILLAZIONE DIETRO AMPIA	VOLTA BRACCIA CARPIATE	VOLTA BRACCIA A CORPO TESO	VOLTA BRACCIA A CORPO TESO ALTA			GRANVOLTA DI DORSO B PIEGATE
LAVORO IN APPOGGIO	DA SOSPENSIONE TRAZIONE CON SPALLE ALTEZZA ANELLI 2"			TRASLOCAZIONE LENTA	ENTRATA CARPEA		VERTIVALE B FLESSE 2"	VERTICALE 2"	
G1	CANDELA	DISCESA IN AVANTI	DISCESA DIETRO	DISCESA AVANTI LENTA TESACONTROLLAT	DISCESA DIETRO TESA CONTROLLATA			SLANCIO APPOGGIO AVANTI B PIEGATE	
G2	SOSPENSIONE ROVESCIATA	SALITA AVANTI	SALITA DIETRO	SALITA AVANTI LENTA TESA	SALITA DIETRO LENTA TESA		SLANCIO APPOGGIO DIETRO B PIEGATE	SLANCIO APPOGGIO DIETRO B TESE	SLANCIO APPOGGIO DIETRO ALLA SQUADRA
G3				DA APPOGGIO CAPOVOLGERSI IN SOSPENSIONE		DALL' APPOGGIO CAPOVOLTA IN APPOGGIO		KIPPE IN APPOGGIO	HONMA
USCITE	DA SOSPENSIONE FERMA ABBANDONO ANELLO	OSCILLAZIONE E ABBANDONO DIETRO		SALTO INDIETRO RACCOLTO	SALTO RACCOLTO AVANTI	SALTO TESO DIETRO	SALTO TESO AVANTI		DOPPIO SALTO RACCOLTO

VOLTEGGIO

MINI PRIMA	
1 CATEGORIA	
2 CATEGORIA	
3 CATEGORIA	

tappetoni H60cm
cubone H80L1m o tavola 1,00 m allievi/1,15 m junior/senior
tavola 1,15 m allievi/1,25 m junior/senior
tavola 1,25 m allievi/1,35 m junior/senior



VALORE PT.	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5
GRUPPO								
FRAMEZZI		FRAMEZZO CON POSA DEI PIEDI	FRAMEZZO SENZA POSA DEI PIEDI					
VERTICALI	RINCORSA BATTUTA PENNELLO	CAPOVOLTA	TUFFO	VERTICALE	VERTICALE SPINTA			
RONDATA				RUOTA	RONDATA	RONDATA 180'	RONDATA 360'	
RIBALTATA					RIBALTATA	RIBALTATA 180''	RIBALTATA 360'	
YAMASHITA						YAMASHITA	YAMASHITA 180'	YAMASHITA 360'
YURCENCHO				RONDATA IN PEDANA + PENNELLO			RONDATA + FLICK	

						5	5,5	6
TSUKAHARA						TSUKAHARA RACOLTO	TSUKAHARA CARPIO	TSUKAHARA TESO
RIBA+SALTO							RIBALTATA SALTO AVANTI RACC	
YURCHENKO						YURCHENKO RACCOLTO	YURCHENKO CARPIO	YURCHENKO TESO

PARALLELE

CELLE COLORATE BONUS

3	6	9
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5

MINI PRIMA	
1 CATEGORIA	
2 CATEGORIA	
3 CATEGORIA	



VALORE PT.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8
GRUPPO								
ENTRATE	SALIRE ALL'APPOGGIO RITTO	DA POSIZIONE BRACCHIALE OSCILLAZIONE COMPLETA KIPPE A GAMBE DIV	KIPPE BRACCHIALE A G. DIV	KIPPE LUNGA A G. DIV	KIPPE LUNGA +OSCILLAZIONE	KIPPE LUNGA +OSC SOPRA ORIZZONTALE	KIPPE LUNGA + SQUADRA	KIPPE LUNGA +OSC IN VERTICALE
OSCILLAZIONI IN APPOGGIO		OSC PIEDI SOTTO STAGGI	OSC. SOPRA STAGGI	OSC. SOPRA ORIZZONTALE	OSCILLAZIONE IN VERTICALE	OSCILLAZIONE IN VERTICALE 2"	OSC. IN VERTICALE 1/2 CAMBIO ESTERNO	OSC. IN VERTICALE 1/2 CAMBIO INTERNO
OSCILLAZIONI IN BRACCHIALE	DA POSIZIONE BRACCHIALE FERMA STENDENDO BRACCIA SALIRE APPOGGIO RITTO	OSC PIEDI SOTTO STAGGI	OSC. SOPRA STAGGI	OSC. BRACCHIALE AMPIA	OSC. COMPLETA+KIPPE A G. DIV	OSC.COMPLETA+C OLPO DI PETTO A G DIV	OSC.COMPLETA+SLANCIO APPOGGIO	OSC.COMPLETA+KIPPE BRACCHIALE G UNITE+OSC
OSCILLAZIONI IN SOSPENSIONE	OSCILLAZIONE CON BATTUTA GAMGE DIVARICATE AVANTI SU STAGGI PER POI RIUNIRLE E OSCIL	<30	30-60	>60		DALL'APPOGGIO RITTO OSC.DIETRO E PASSAGGIO IN OSC. SOSPENSIONE COMPLETA		CONTRO KIPPE ALL'APPOGGIO
KIPPE	POSIZIONE IN BRACCHIALE CHIUDENDO SEMI ROVESCIAIO SALGO IN APPOGGIO RITTO GAMBE DIVARICATE	DONDOLINO IN POSIZIONE ROVESCIAIA		KIPPE BREVE A G. DIV	KIPPE BREVE+OSCILLAZIONE	KIPPE BREVE +OSC SOPRA ORIZZONTALE	KIPPE BREVE + SQUADRA	KIPPE BREVE +OSC IN VERTICALE
ELEMENTI 1	OSC.+GANCIO GAMBA E RIUNISCO	OSC.+SEDUTA ESTERNA	DA SEDUTA ESTERNA 1/2 GIRO	CAPOVOLTA IN AVANTI	VERTICALE OMERI	SQUADRA VERTICALE OMERI	IMPENNATA	COLPO DI PETTO
SQUADRE	SQ A GAMBE FLESSE 2"	SQ A GAMBE UNITE	SQ A GAMBE APERTE		SQ A G.DIV+VERTICALE	SQ A G.UNITE+VERTICALE		
USCITE	OSC+USCITA FRA GLI STAGGI	OSC.+SCAVALTO UNO STAGGIO	OSC+SCAVALCO CON 1/2 ESTERNO	OSC+SCAVALCO CON 1/2 INTERNO	SALTO INDIETRO O AVANTI RACCOLTO	SALTO TESO INDIETRO	SALTO TESO AVANTI	DOPPIOSALTO INDIETRO
ELEMENTI 2						MOY ARRIVO IN BRACCHIALE	MOY ALL'APPOGGIO	MOY + OSCILL VERTICALE

SBARRA BASSA



MINI PRIMA	
1 CATEGORIA	
2 CATEGORIA	
3 CATEGORIA	

CELLE COLORATE BONUS

3	6	9
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5

VALORE PT.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
GRUPPO									
ENTRATE	SALITA ALL'APPOGGIO	CAPOVOLTA	CAPOVOLTA DI FORZA	INFILATA A 1 +DONDOLINO	INFILATA A 1 G. TESA	KIPPE LUNGA	KIPPE LUNGA + SL	KIPPE LUNGA + SL>ORIZZONTALE	INFILATA A 2
VARIANTI DI KIPPE	MANTENERE POSIZIONE L 2"					KIPPE BREVE	KIPPE BREVE+ SL	KIPPE BREVE + SL>ORIZZONTALE	KIPPE STACCO
GIRI SAGGITALI E BASCULE	DA APP.RITTO DISCESA CON G.PIEGATTA DONDOLINO E BASCULE	BASCULE G. PIEGATA	BASCULE G.TESA	GIRO SAGGITALE DIETRO	GIRO SAGGITALE AVANTI			GIRO DORSALE IN KIPPE	GIRO FRONTALE KIPPE
PASSAGGI DI STAGGIO	SOTTOENTRARE UNA GAMBA	SOTTOUSCIRE UNA GAMBA	DA POSIZIONE SAGGITALE 1/2 GIRO			DALL'APPOGGIO FUCS KIPPE		SL+FUCS KIPPE	
GIRI DIETRO	CAPOVOLTA CON PASSAGGIO DENTRO LE GAMBE E ROVESCIAIMENTO			SLANCIO GIRO ADDOMINALE		SL>ORIZZ+GIRO ADDOMINALE		GIRO ADDOMINALE STACCATO	TEMPO DI CAPOVOLTA
GIRI AVANTI	DA ROVESCIAIMENTO DIETRO SVINCOLO GAMBE		OCHETTA G. E B. PIEGATE		OCHETTA TESA		OCHETTA + SL		
GIRI DI PIANTA	MANTENERE POSIZIONE CON G TESE AL PIOLO 2"				1P+1P GIRO DI PIANTA PIEGATO		POSA DEI PIEDI SIMULTANEA GIRO DI PIANTA PIEGATO	POSA DEI PIEDI SIMULTANEA GIRO DI PIANTA TESO	SL+ GIRO DI PIANTA G TESE
SLANCI		SL SOTTO STAGGIO		SL SOPRA STAGGIO		SL SOPRA ORIZZONTALE		SL IN VERTICALE	
USCITE	DISCESA DIETRO /USCITA LIBERA	CAPOVOLTA IN USCITA	CAPOVOLTA IN USCITA CONTROLLATA	1P+1P FIORETTO UNITO O DIV/ FIORRETTO	SL+FIORETTO UNITO O DIV	SL+ GUIZZO	SL ORIZZONTALE FIORETTO	SL ORIZZONTALE GUIZZO	

N.B. LA CELLA SLANCI PUO' ESSERE PRESA ANCHE ESEGUENDO UN ELEMENTO DELLE ALTRE RIGHE ESEMPIO:SE IL GINNASTA ESEGUE LA CELLA SLANCIO GIRO ADDOMINALE INDIETRO IN BASE ALL'AMPIEZZA DELLO SLANCIO CHE PRECEDE IL GIRO ADDOMINALE POSSO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE TALE SLANCIO PER IL RICONOSCIMENTO DELLA RIGA SLANCI ,TALE RAGIONAMENTO LO SI ADDOTTA ANCHE PER GLI ALTRI ELEMENTI CHE PREVEDONO UN ESECUZIONE SIMILE.

SBARRA ALTA

MINI PRIMA	
1 CATEGORIA	
2 CATEGORIA	
3 CATEGORIA	



CELLE COLORATE BONUS		
3	6	9
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5

VALORE PT.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8
GRUPPO								
ENTRATE	CAPOVOLTA ALL'APPOGGIO	OSCILL+KIPPE INFILATA 1	OSCILL+KIPPE LUNGA	OSCILL+KIPPE SLANCIO	OSCILL+KIPPE INFILATA A 2	KIPPE VERTICALE	BALZOAPPOGGIO IN VERTICALE	SLACIO APPOGGIO IN VERTICALE
CAPOVOLTE		KIPPE BREVE	GIRO ADDOMINALE		CAPOVOLTA-	CAPOVOLTA>45	CAPOVOLTA IN VERTICALE	CAPOVOLTA 1/2 CAMBIO
STALDER	GIRO SAGGITALE DIETRO	GIRO IN KIPPE FRONTALE	FUCS KIPPE		STALDER-	STALDER>45	STALDER IN VERTICALE	STALDER 1/2 CAMBIO
ENDO	GIRO SAGGITALE AVANTI	GIRO IN KIPPE DORSALE	KIPPE FRONTALE		ENDO-	ENDO>45	ENDO IN VERTICALE	ENDO 1/2 CAMBIO
PIANTATE		KIPPE INFILATA 2		KIPPE STACCO	PIANTATA-	PIANTATA>45	PIANTATA IN VERTICALE	PIANTATA 1/2 CAMBIO
GRANVOTE PETTO		OSCILLAZIONE AVANTI		MEZZA VOLTA		GRANVOLTA DI PETTO	GRANVOLTA 1/2 PERNO	GRANCOLTA DI PETTO SALTATA
GRANVOLTE DORSO		OSCILLAZIONE DIETRO				DORSO	DORSO 1/2 PERNO	
OSCILLAZIONI	OSCILAZIONE COMPLETA	OSCILLAZIONE CON CAMBIO DI FRONTE AVANTI SUCCESSIVO DELLE IMPUGNATURE	OSCILLAZIONE E CAMBIO SIMULTANEO DELL'IMPUGNATURA PETTO/PETTO	CAMBIO SUCCESSIVO DELL'IMPUGNATURA DA DORSO A PETTO				
USCTE		FIORETTO	GUIZZO		SALTO RACCOLTO	SALTO TESO		DOPPIO SALTO RACCOLTO

TRAMPOLINO

MINI PRIMA	
1 CATEGORIA	
2 CATEGORIA	
3 CATEGORIA	

CELLE COLORATE BONUS

1		2
0,5		1
0,5		1
0,5		1
0,5		1

VALORE PT.	1	2	3	4	4,5	5	5,5	6
GRUPPO								
SALTI DAL PENNELO	SALTO PENNELO	SALTO PENNELLO 180'	SALTO PENNELLO 360'					
SALTI DALLA VERTICALE		VERTICALE	VERTICALE CON REPULSIONE					
GRUPPO 1	CAPOVOLTA	TUFFO	KIPPE DI TESTA	FLICK IN AVANTI				
GRUPPO2		RUOTA	RONDATA	FLICK INDIETRO				
SALTI ACRO AVANTI			SALTO RACCOLTO O CARPIO	SALTO RACCOLTO 180'	SALTO CARPIATO 180'	SALTO RACCOLTO 360'		
SALTI ACRO INDIETRO	RONDATA + PENNELLO	RONDATA + FLICK INDIETRO	RONDATA + SALTO RACCOLTO O CARPIATO	RONDATA SALTO TESO	RONDATA SALTO TESO 180'	RONDATA SALTO TESO 360'	RONDATA SALTO TESO 540'	RONDATA SALTO TESO 720'
SALTI TESI AVANTI				SALTO TESO	SALTO TESO 180'	SALTO TESO 360'	SALTO TESO 540'	SALTO TESO 720'
DOPPI SALTI							DOPPIO SALTO RACCOLTO INDIETRO	DOPPIO SALTO RACCOLTO AVANTI

CLASSIFICHE E PREMIAZIONI

MINI PRIMA CATEGORIA

NESSUNA CLASSIFICA

SPECIALITA' NESSUNA

PRIMA CATEGORIA

(AA) CLASSIFICA INDIVIDUALE SUI MIGLIORI 4 DI 7 ATTREZZI

SPECIALITA' MAX 3 ATTREZZI

SECONDA CATEGORIA

(AA) CLASSIFICA INDIVIDUALE SUI MIGLIORI 5 DI 7 ATTREZZI

SPECIALITA' MAX 4 ATTREZZI

TERZA CATEGORIA

(AA) CLASSIFICA INDIVIDUALE SUI MIGLIORI 6 DI 7 ATTREZZI

SPECIALITA' MAX 4 ATTREZZI

QUARTA CATEGORIA

(AA) CLASSIFICA INDIVIDUALE SU 6 ATTREZZI

SPECIALITA' MAX 5 ATTREZZI

QUINTA CATEGORIA

(AA) CLASSIFICA INDIVIDUALE SU 6 ATTREZZI

SPECIALITA' MAX 5 ATTREZZI