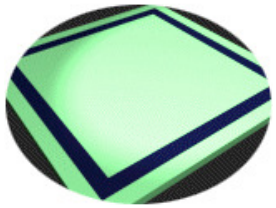
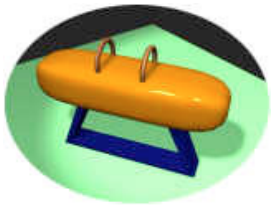
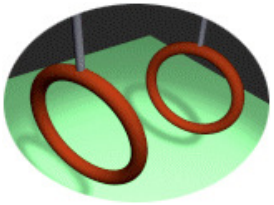
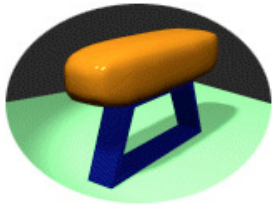
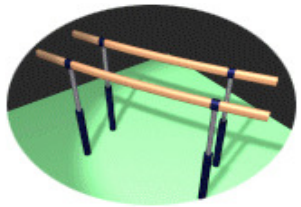
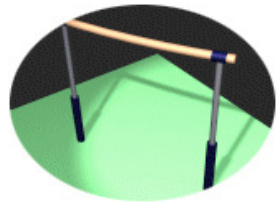
LE GINNASTICHE

UISP LE GINNASTICHE

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

Programma Tecnico Aggiornamento 2012

Il programma tecnico consta di:

- **5 CATEGORIE** con esercizi obbligatori e liberi costruiti sulla base delle griglie allegate e sulla base delle difficoltà del Codice dei Punteggi Internazionale FIG edizione 2009; la quinta categoria rispetta in toto il Codice dei Punteggi Internazionale per la categoria junior e senior;
- **un programma di specialità agli attrezzi sulla base delle richieste di 4^ categoria;**
- **una MINIPRIMACATEGORIA** con esercizi semplificati ed a carattere promozionale per ginnasti di età compresa tra i 6 e gli 8 anni da compiere.

Per tutte le Categorie **MINIPRIMA, PRIMA, SECONDA, TERZA, QUARTA e QUINTA** è prevista una classifica generale individuale con le relative suddivisioni in fasce d'età.
Il Campionato per tutte le categorie sopra elencate si svolgerà a livello **PROVINCIALE**, **REGIONALE** e **NAZIONALE**. Nel caso in cui nelle Province o nelle Regioni di competenza non venga svolto il campionato, l'accesso alla Fase Nazionale è comunque consentito previa autorizzazione dell'UISP Le Ginnastiche Nazionale.

N.B. Il Programma Tecnico e i relativi aggiornamenti entrano in vigore dal 1° gennaio 2012

Aggiornato al 28/11/2011

PARTECIPAZIONE ALLE GARE – SOSPENSIONE D'ATTIVITA' – RETROCESSIONI

- I Ginnasti, 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 quadriennio 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 in corso.
- Ai Campionati UISP, possono partecipare anche i ginnasti tesserati F.G.I. settore Agonistico o settore di Ginnastica Generale 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. (ed. 2009).***
- Sono considerati **AGONISTI** e possono gareggiare nei Campionati Provinciali, Regionali e Nazionali UISP di Ginnastica Artistica Maschile, i ginnasti a partire dagli 8 (otto) anni compiuti, il codice di tesseramento è il **22B**.
- **Parallelamente al Campionato Agonistico si svolge la rassegna promozionale per ginnasti di età compresa tra i 6 e gli 8 anni (non compiuti)** con programma facilitato (MINIPRIMA CATEGORIA), **il codice di tesseramento è il 22C.** Al compimento dell'ottavo anno d'età i Ginnasti possono accedere alla prima categoria previa autorizzazione dell'*UISP Le Ginnastiche* 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** a livello nazionale e con classifica unica per attrezzo; partecipano automaticamente al concorso di specialità i ginnasti di quarta categoria, mentre per quelli di quinta categoria l'istruttore è tenuto a presentare la richiesta con la scheda di presentazione dell'esercizio sulla base del programma di 4^ categoria ossia con bonus di 0,20 per ogni difficoltà presentata oltre al valore della stessa, il Ginnasta di 5^ categoria che partecipa al concorso di specialità dovrà optare per un massimo di tre attrezzi ed indicarli all'atto dell'iscrizione.
- *Con riferimento alle classifiche dei Campionati Nazionali UISP GAM i primi 3 ginnasti classificati in Prima e Seconda Categoria devono accedere alla Categoria superiore.*
- *Il primo ginnasta classificato della Terza Categoria deve accedere alla Categoria superiore.*
- Per livello superiore s'intende la Categoria successiva a quella di appartenenza.
- **IMPORTANTE: si invitano i Tecnici, i Giudici e gli Organizzatori a leggere le specifiche relative ad ogni categoria riportate sotto le tabelle alla voce "INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori".**

Le categorie di appartenenza dei ginnasti di GAM sono indicate nell'apposita tabella in base all'**anno di nascita**:

- **mini** - dai **6 (sei)** anni compiuti agli **8 (otto)** da compiere
- **ALLIEVI** - dagli **8 (otto)** anni compiuti ai **14 (quattordici)** anni compiuti o da compiersi nell'anno in corso
- **JUNIOR** - dai **15 (quindici)** anni compiuti o da compiersi entro l'anno ai **18 (diciotto)** anni compiuti o da compiersi nell'anno in corso
- **SENIOR** - dai **19 (diciannove)** anni compiuti o da compiersi nell'anno in corso.

Anno Sportivo	TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA'																		
Anno di nascita	08	07	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 e precedenti
2010					mini		ALLIEVI							JUNIOR				SENIOR	
2011				mini			ALLIEVI							JUNIOR				SENIOR	
2012			mini				ALLIEVI							JUNIOR				SENIOR	
2013		mini					ALLIEVI							JUNIOR				SENIOR	

La prima categoria è riservata ai soli ginnasti di categoria ALLIEVI, le classifiche saranno suddivise in due fasce d'età, 8-10 anni e 11-14 anni come da tabella sottostante:

Anno Sportivo	PRIMA CATEGORIA												
Anno di nascita	08	07	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96
2010					mini		I^ fascia ALLIEVI				II^ fascia ALLIEVI		
2011				mini			I^ fascia ALLIEVI				II^ fascia ALLIEVI		
2012			mini				I^ fascia ALLIEVI				II^ fascia ALLIEVI		
2013		mini					I^ fascia ALLIEVI				II^ fascia ALLIEVI		

La seconda categoria è riservata ai ginnasti di categoria ALLIEVI e per la seconda fascia anche ai ginnasti di categoria JUNIOR, la classifica sarà quindi suddivisa in due fasce d'età, 8-12 anni e 13-18 anni come da tabella sottostante:

Anno Sportivo	SECONDA CATEGORIA													
Anno di nascita	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92
2010		mini		I^ fascia ALLIEVI						II^ fascia ALLIEVI e JUNIOR				
2011	mini			I^ fascia ALLIEVI						II^ fascia ALLIEVI e JUNIOR				
2012		I^ fascia ALLIEVI						II^ fascia ALLIEVI e JUNIOR						
2013	I^ fascia ALLIEVI						II^ fascia ALLIEVI e JUNIOR							

La terza e la quarta categorie sono riservate ai ginnasti ALLIEVI, JUNIOR e SENIOR, le classifiche sono suddivise in due fasce d'età UNDER 15 (ALLIEVI) ed OVER 15 (JUNIOR e SENIOR) come da tabella sottostante:

Anno Sportivo	TERZA e QUARTA CATEGORIA																		
Anno di nascita	08	07	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 e precedenti
2010					mini		ALLIEVI							JUNIOR e SENIOR					
2011				mini			ALLIEVI							JUNIOR e SENIOR					
2012			mini				ALLIEVI							JUNIOR e SENIOR					
2013		mini					ALLIEVI							JUNIOR e SENIOR					

La quinta categoria è riservata ai ginnasti di categoria JUNIOR e SENIOR con una classifica separata, i ginnasti allievi ammessi gareggeranno in categoria junior (non è prevista una categoria separata):

Anno Sportivo	QUINTA CATEGORIA								
Anno di nascita	98	97	96	95	94	93	92	91	90 e precedenti
2010	ALLIEVI			JUNIOR				SENIOR	
2011	ALLIEVI			JUNIOR				SENIOR	
2012	ALLIEVI	JUNIOR						SENIOR	
2013	JUNIOR							SENIOR	

REGOLAMENTAZIONE INGRESSO GINNASTI F.G.I. AI CAMPIONATI GAM UISP

I Ginnasti ALLIEVI che partecipano al Campionato di **Serie C,** sono ammessi **al Campionato UISP GAM dalla Seconda Categoria in poi.**
I Ginnasti JUNIOR e SENIOR che partecipano al Campionato di **Serie B (fase nazionale)** e di **Specialità FGI (fase interregionale)** sono ammessi **al Campionato UISP GAM dalla Quarta Categoria in poi.**
I Ginnasti ALLIEVI che partecipano al Campionato di **Categoria di I° livello F.G.I.** sono ammessi **al Campionato UISP GAM dalla Terza Categoria** in poi. **I Ginnasti ALLIEVI** che partecipano al Campionato di **Categoria di II° e III° livello F.G.I.** sono ammessi **al Campionato UISP GAM di Quarta Categoria.**
I Ginnasti JUNIOR e SENIOR che partecipano al **Campionato di Categoria F.G.I. o ai Campionati F.G.I. di Serie A1 e A2** sono ammessi **al Campionato UISP GAM di Quinta Categoria.**

<table>
<tr><th colspan="6">MINIPRIMA CATEGORIA Ginnasti di 6 e 7 anni (vedi tab. età) rassegna promozionale - codice di tesseramento 22C</th></tr>
<tr><th>4 ATTREZZI</th><th>CORPO LIBERO</th><th>PARALLELE</th><th>MINI TRAMPOLINO</th><th>CUBOIDE</th><th rowspan="4">Classifica individuale sui migliori 3 attrezzi, non è prevista una classifica individuale di specialità.</th></tr>
<tr><td>Non c’è riscaldamento o prova al cambio attrezzo con l’eccezione del trampolino e del cuboide dove è previsto un salto di prova prima del salto di gara.</td><td>Esercizi obbligatori p. 11, p. 12 o p. 13</td><td>Esercizi obbligatori p.11, p. 12 o p. 13</td><td>Esercizi obbligatori p. 11, p. 12 o p. 13</td><td>Esercizi obbligatori p. 11, p. 12, p. 13</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Gli esercizi sono obbligatori, esercizi diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0. Errori d’interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l’eventuale detrazione del valore dell’elemento o della parte dell’esercizio mancante. Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l’elemento richiesto.</td><td rowspan="3">vedi descrittive degli esercizi</td><td rowspan="3">vedi descrittive degli esercizi</td><td>• Staccata valore: p. 11</td><td>• Framezzo flesso con appoggio dei piedi e spinta sul cuboide valore p. 11</td></tr>
<tr><td>• Tuffo capovolta valore o in alternativa verticale caduta a corpo teso valore : p. 12</td><td>• Staccata sul cuboide valore p. 12.00</td></tr>
<tr><td>• Salto giro avanti valore: p. 13</td><td>• Ribaltata sul cuboide valore p. 13.00</td></tr>
<tr><td>ATTREZZATURA NECESSARIA</td><td>Corsia 2x15 m alt. 3.5 cm</td><td>Parallele anche non omologate che permettano comunque la chiusura degli staggi a 50 cm</td><td>Minitrampolino e tappettone 2 x 5 m alt. 0.50 m (è possibile utilizzare una panchina di metri 2 di lunghezza davanti al minitrampolino in sostituzione della rincorsa), rincorsa minima richiesta m.10.</td><td>Cuboide di 0.80 m x 2 m alt. 1.00 in posizione traversa rispetto alla rincorsa.</td></tr>
</table>

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

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 esercizi proposti a programma 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 obbligatori e negli stessi sono segnalate le penalità da assegnare in termini di 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** suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età) gara **agonistica** - codice di tesseramento **22B**						
5 ATTREZZI	**CORPO LIBERO**	**VOLTEGGIO**	**PARALLELE**	**SBARRA**	**MINI TRAMPOLINO**	**Classifica individuale sui migliori 4 attrezzi, non è prevista una classifica individuale di specialità.**
Non c'è riscaldamento o prova al cambio attrezzo con l'eccezione del trampolino e del volteggio dove è previsto un salto di prova prima del salto di gara.	Esercizi obbligatori max p.13	Esercizi obbligatori max p.13.50	Esercizi obbligatori max p.13	Esercizi obbligatori max p.13	Esercizi obbligatori max p.13	
Gli esercizi sono obbligatori, esercizi completamente diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0. Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante. Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.	vedi descrittive degli esercizi	• frammezzo con stop sulla tavola valore p. 11,50 • staccata sulla tavola valore p. 12.50 • ribaltata sulla tavola valore p. 13.50	vedi descrittive degli esercizi	vedi descrittive degli esercizi	• tuffo capovolta o in alternativa verticale caduta a corpo teso: valore p. 12.00 • flic avanti: valore p. 12.50 • salto giro avanti: p. 13	E' possibile eseguire sempre gli esercizi delle categorie inferiori (miniprima) rispettandone i valori di partenza, non è invece possibile eseguire gli esercizi delle categorie superiori.
ATTREZZATURA NECESSARIA	Corsia 2 x 17 m alt. 3.5cm	Cuboide alt. 1.00 m o tavola da volteggio alt. 1.10 (possibilità 2 pedane per la 1^ fascia ALLIEVI) zona arrivo 2 x 4 m alt. 0.20 m	Parallele anche non omologate che permettano comunque la chiusura degli staggi a 50 cm	Sbarra bassa o staggio delle parallele asimmetriche altezza a 1,65 m dal bordo superiore dei tappeti	Minitrampolino e tappettone 2 x 5 m alt. 0.50 m (obbligatoria la rincorsa – **no panchine**) rincorsa minima richiesta 10 metri	**NOTA: al volteggio possono essere eseguiti salti anche delle categorie inferiori. L'esecuzione di salti su cuboide al posto della tavola hanno un valore di partenza di 0.5 inferiore.**

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

Il programma di PRIMA CATEGORIA rappresenta la prima opportunità di gareggiare a livello "agonistico" di un ginnasta. Va sempre sottolineato agli Istruttori che l'obiettivo di questa "competizione" è quello di far fare un'esperienza al ginnasta e non ancora di fare un'attività "spinta". Gli esercizi proposti a programma prevedono livelli diversi, dal facile al più difficile, e il Ginnasta deve eseguire l'esercizio che è in grado di fare, non necessariamente quello di più alto valore (p.13 o p. 13.50). E' sempre meglio sottolineare la precisione e la pulizia dei movimenti piuttosto che la difficoltà. In questa categoria non possono partecipare ginnasti di categoria junior e/o senior. I programmi non cambiano sostanzialmente dalla miniprima categoria (rassegna promozionale) se non per il fatto che è eseguibile anche la sbarra e che il volteggio ha la doppia possibilità di poter essere eseguito oltre che sul "cuboide" anche sulla tavola. Non è inoltre più utilizzabile come facilitatore la panchina al minitrampolino, è obbligatorio eseguire i salti dalla rincorsa. Tutto questo dovrebbe favorire il passaggio da un'attività più ludica ad un'attività un po' più impegnata.

Il programma prevede esercizi obbligatori e negli stessi sono segnalate le penalità da assegnare in termini di 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.**

SECONDA CATEGORIA Ginnasti **ALLIEVI** e **JUNIOR** suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età) gara **agonistica** - codice di tesseramento **22B**						
5 ATTREZZI	**CORPO LIBERO**	**VOLTEGGIO**	**PARALLELE**	**SBARRA**	**MINI TRAMPOLINO**	**Classifica individuale sui migliori 4 attrezzi, non è prevista una classifica individuale di specialità.**
Riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d'iscritti alla gara	Esercizi obbligatori max p. 14	Esercizi obbligatori max p. 14.50	Esercizi obbligatori max p. 14	Esercizi obbligatori max p. 14	Esercizi obbligatori max p.14.50	
Gli esercizi sono obbligatori, esercizi completamente diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0. Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante. Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.	vedi descrittive degli esercizi	• Ribaltata sulla tavola valore p. 13.50 • Yamascita sulla tavola valore p. 14.00 • Ribaltata sulla tavola con ½ giro valore p. 14.00 • Yamascita sulla tavola con ½ giro valore p. 14.50	vedi descrittive degli esercizi	vedi descrittive degli esercizi	• salto giro avanti carpio valore p. 13.50 • salto giro avanti raggruppato con ½ giro valore p. 14.00 • salto giro avanti carpiato con ½ giro valore p. 14.50 • salto giro avanti teso valore p. 14.50	E' possibile eseguire sempre gli esercizi delle categorie inferiori rispettandone i valori di partenza, non è invece possibile eseguire gli esercizi delle categorie superiori. Gli esercizi obbligatori eseguiti completamente diversamente da quelli previsti vengono valutati con punti 0 .
ATTREZZATURA NECESSARIA	Corsia 2 x 17 m alt. 3.5cm	Cuboide alt. 1.00 m Tavola da volteggio alt. 1.15 m (possibilità 2 pedane per la 1^ fascia ALLIEVI) – zona arrivo 2 x 4 metri alt. 0.20 m	Parallele regolamentari con possibilità di abbassarle ed alzarle a piacimento	Sbarra bassa altezza 1.65 m	Minitrampolino e tappettone 2 x 5 m alt. 0.50 m (obbligatoria la rincorsa – no panchine) rincorsa minima richiesta 10 metri	**NOTA: al volteggio possono essere eseguiti salti anche delle categorie inferiori. Tutti i salti di questa categoria possono essere eseguiti anche sul cuboide con valore di partenza di 0.5 inferiore. (Quindi anche Yamashita, Ribaltata sul cuboide con ½ giro, Yamashita sul cuboide con ½ giro).**

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

Il programma di SECONDA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria allievi e della categoria junior. Va sempre sottolineato agli Istruttori che l'obiettivo di questa "competizione" è ancora quello di far fare un'esperienza al ginnasta. Gli esercizi proposti a programma prevedono livelli diversi, dal facile al più difficile, e il Ginnasta deve eseguire l'esercizio che è in grado di fare, non necessariamente quello di più alto valore. E' sempre meglio sottolineare la precisione e la pulizia dei movimenti piuttosto che la difficoltà. In questa categoria non possono partecipare ginnasti di categoria senior.

<table>
<tr><th colspan="7">TERZA CATEGORIA Ginnasti ALLIEVI e JUNIOR/SENIOR suddivisi in due fasce d’età (vedi tab. età)
gara agonistica - codice di tesseramento 22B</th></tr>
<tr><th>5 ATTREZZI</th><th>CORPO LIBERO</th><th>VOLTEGGIO</th><th>PARALLELE</th><th>SBARRA</th><th>MINI TRAMPOLINO</th><th>Il Ginnasta dovrà scegliere il quinto attrezzo tra minitrampolino e fungo.
Classifica individuale sui migliori 4 attrezzi.</th></tr>
<tr><td>Riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d’iscritti alla gara</td><td>Esercizi obbligatori max. punti 15</td><td>Esercizi obbligatori max punti 15</td><td>Esercizi obbligatori max punti 15</td><td>Esercizi obbligatori max punti 15</td><td>Esercizi obbligatori max punti 15</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">Gli esercizi sono obbligatori, esercizi completamente diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0. Errori d’interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l’eventuale detrazione del valore dell’elemento o della parte dell’esercizio mancante. Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l’elemento richiesto.</td><td rowspan="4">vedi descrittive degli esercizi</td><td>Rondata sulla tavola valore p.14.00</td><td rowspan="4">vedi descrittive degli esercizi</td><td rowspan="4">vedi descrittive degli esercizi</td><td>• salto giro avanti raggruppato con ½ giro valore p. 14.00</td><td rowspan="2">FUNGO
esercizio p. 14
Eseguire 9 mulinelli al fungo ed uscita in tedesco
(Valore per singolo mulinello p. 0.30
uscita 0.60)</td></tr>
<tr><td>Yamascita con ½ avv. (180°) valore p.14.50</td><td>• salto giro avanti teso valore p. 14.50</td></tr>
<tr><td>Rondata in pedana e flic-flac sulla tavola con arrivo in piedi p. 15.00</td><td>• salto giro avanti teso con un avvitamento valore p. 15.00</td><td rowspan="2">FUNGO
esercizio p. 15
Eseguire almeno 9 mulinelli al fungo nei quali siano compresi una contro-rotazione completa ed uscita in tedesco
(Valore per singolo mulinello p. 0.30,
controrotazione p. 1.00,
uscita p. 0.60)</td></tr>
<tr><td>Ribaltata avvitamento 360° valore p.15.00</td><td>FUNGO
vedi descrittive degli esercizi a dx</td></tr>
<tr><td>ATTREZZATURA NECESSARIA</td><td>Corsia 2 x 17 m alt. 3.5cm</td><td>tavola da volteggio alt. 1,25 m
Non vi è l’uso del cuboide – zona arrivo 2 x 4 metri alt. 0.20 m
NOTA: possono essere eseguiti salti anche delle categorie inferiori.</td><td>Parallele regolamentari con possibilità di abbassarle ed alzarle a piacimento</td><td>Sbarra bassa altezza da 1.65 m dal bordo superiore dei tappeti</td><td>Minitrampolino e tappettone 2 x 6 m alt. 0.50 m
Fungo</td><td>E’ possibile eseguire sempre gli esercizi delle categorie inferiori rispettandone i valori di partenza, non è invece possibile eseguire gli esercizi delle categorie superiori.</td></tr>
</table>

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

Il programma di TERZA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria allievi, della categoria junior e senior. Gli esercizi proposti a programma prevedono livelli diversi, dal facile al più difficile, e il Ginnasta deve eseguire l’esercizio che è in grado di fare, non necessariamente quello di più alto valore. E’ possibile scegliere di eseguire come attrezzo opzionale anche il fungo, ma in questo caso andrà eliminato il trampolino. Il ginnasta dovrà quindi scegliere tra questi due attrezzi (non è concesso presentarsi ad entrambi). In questa categoria vengono inseriti i ginnasti che svolgono attività di alta specializzazione nella categoria allievi I° Livello F.G.I.

QUARTA CATEGORIA Ginnasti **ALLIEVI** e **JUNIOR/SENIOR** suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età) gara **agonistica** - codice di tesseramento **22B**							
6 ATTREZZI	**CORPO LIBERO**	**CAVALLO CON MANIGLIE**	**ANELLI**	**VOLTEGGIO**	**PARALLELE**	**SBARRA**	Classifica individuale sui migliori 5 attrezzi
Riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d'iscritti alla gara	Esercizi CSIT liberi	Esercizi CSIT liberi	Esercizi CSIT liberi	Esercizi CSIT liberi	Esercizi CSIT liberi	Esercizi CSIT liberi	
Nella 4^ categoria ogni ginnasta ha la facoltà di comporre un esercizio con i movimenti della griglia CSIT, il punteggio finale verrà determinato da: **D = valore degli elementi e delle esigenze** **E = punti 10,00 meno falli di esecuzione** **D + E = punteggio finale**	vedi griglia/valori degli elementi CSIT	vedi griglia/valori degli elementi CSIT	vedi griglia/valori degli elementi CSIT	vedi griglia/valori degli elementi CSIT	vedi griglia/valori degli elementi CSIT	vedi griglia/valori degli elementi CSIT	**Gli esercizi da griglia devono essere composti da 10 elementi della griglia compresi l'uscita. Le difficoltà del Codice Internazionale dei Punteggi 2009 valgono di norma 0.20 p. in più ciascuna. Sono infatti inserite le difficoltà CSIT 1 e CSIT 2 del valore rispettivamente di 0.10 e 0.20 p. Vedi programma CSIT.**
ATTREZZATURA NECESSARIA	Pedana facilitante e corsia 2 x 17 m o pedana 12 x 12 m	Cavallo con maniglie regolamentare	Anelli regolamentari	Tavola da volteggio alt. 1,35 m	Parallele regolamentari	Sbarra alta regolamentare	**Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi liberi, non è possibile eseguire gli esercizi obbligatori. Nel caso avvenisse gli stessi saranno valutati seguendo le indicazioni del programma CSIT.**

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

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 del Codice CSIT. In questa categoria vengono inseriti i ginnasti che svolgono attività di alta specializzazione FGI nella categoria allievi II^ e III^ fascia, nonché quelli che in FGI svolgono i Campionati di Specialità e la Serie B (fase Nazionale). 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. Da questa categoria vengono selezionati i Ginnasti che nell'eventualità parteciperanno in rappresentanza dell'UISP Le Ginnastiche ai Campionati CSIT Internazionali. Il programma di quarta categoria è anche quello del concorso di specialità. I Ginnasta di quarta categoria partecipano automaticamente anche al concorso di specialità.

QUINTA CATEGORIA Ginnasti **JUNIOR** e **SENIOR** suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età) gara **agonistica** - codice di tesseramento **22B**							
6 ATTREZZI	**CORPO LIBERO**	**CAVALLO CON MANIGLIE**	**ANELLI**	**VOLTEGGIO**	**PARALLELE**	**SBARRA**	Classifica individuale sui migliori 5 attrezzi
Riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d'iscritti alla gara	Esercizi liberi	Esercizi liberi	Esercizi liberi	Esercizi liberi	Esercizi liberi	Esercizi liberi	
Esercizi con codice dei punteggi internazionale junior e senior. Il punteggio finale verrà determinato da: **D = valore degli elementi ed esigenze specifiche** **E = p. 10 presentazione** **D + E = punteggio finale meno falli di esecuzione**	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita) Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi 2009	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita) Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi 2009	Junior (7 el. + uscita ed EGE agevolata uscita) Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi 2009	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita) Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi 2009	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita) Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi 2009	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita) Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi 2009	**Gli esercizi seguono le penalità del Codice Internazionale dei Punteggi 2009.** La classifica è divisa in Junior e Senior e rispettano le rispettive prescrizioni ed esigenze. In via eccezionali possono essere ammessi ginnasti allievi che gareggeranno con il programma junior nella stessa categoria
ATTREZZATURA NECESSARIA	Pedana facilitante e corsia 2 x 17 m o pedana 12 x 12 m	Cavallo con maniglie regolamentare	Anelli regolamentari	Tavola da volteggio alt. 1,35 m	Parallele regolamentari	Sbarra alta regolamentare	**Detrazioni e penalità vedi note allegate.**

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

Il programma di QUINTA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria 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. 2009 e successive modificazioni. In questa categoria vengono inseriti i ginnasti che svolgono attività di alta specializzazione FGI nella categoria junior e senior. La classifica si determina sommando i 5 migliori esercizi ed escludendo quindi quello di più basso valore. Anche da questa categoria vengono selezionati i Ginnasti che nell'eventualità parteciperanno in rappresentanza dell'UISP Le Ginnastiche ai Campionati CSIT Internazionali. Il Ginnasta di QUINTA CATEGORIA che volesse concorrere anche nella specialità è tenuto a farne richiesta con l'iscrizione alla gara e deve optare per un massimo di 3 attrezzi (scelti all'atto dell'iscrizione). Il TECNICO del GINNASTA dovrà presentare ai giudici anche la scheda dell'esercizio di quinta categoria adeguato al programma di quarta ossia con il valore del punteggio di partenza ricalcolato sulla base del Codice e programma CSIT.

NOTE di CARATTERE GENERALE

Esercizi da Codice CSIT ed. 2009

QUARTA CATEGORIA

- Per il campionato di **QUARTA CATEGORIA** viene seguito il Programma CSIT, ogni ginnasta ha la facoltà di comporre un esercizio ad ogni attrezzo con tutti i movimenti del codice internazionale dei punteggi oltre alle difficoltà CSIT aggiunte; le stesse avranno i valori da tabella sottostante:

Difficoltà	CSIT 1	CSIT 2	A	B	C	D	E	F	G
Valore Codice dei Punteggi FIG Internazionale	-	-	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70
Valore CSIT	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90

Il valore dell'esercizio sarà determinato dal valore delle difficoltà sommato al valore delle esigenze specifiche all'attrezzo soddisfatte;
il punteggio finale verrà determinato da:

D = valore degli elementi + valore delle esigenze compresa quella relativa all'uscita
E = punti 10,00 meno falli di esecuzione
D + E = punteggio finale

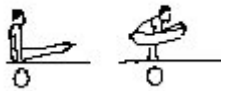
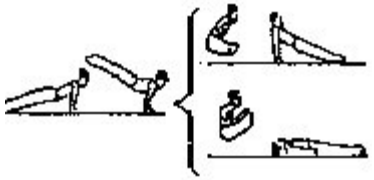
Vengono rispettate le esigenze del codice internazionale dei punteggi tranne che per l'uscita dove viene assegnata l'esigenza ridotta (0.30) nel caso la difficoltà sia di valore almeno "A" e completa (0.50) nel caso la difficolta sia almeno di valore "B".

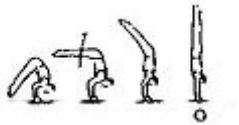
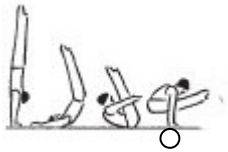
Nel caso un esercizio non sia composto da dieci elementi (9 + l'uscita) la nota E dovrà subire le variazioni come da tabella sottostante:

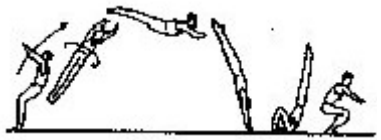
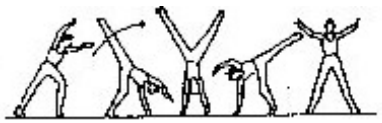
n° di elementi (compresa l'uscita)	**Da 8 a 10 elementi**	**7 elementi**	**6 elementi**	**5 elementi**	**4 elementi**	**3 elementi**	**2 elementi**	**1 elemento**
Nota E di partenza	**10.00**	**8.80**	**7.60**	**6.40**	**5.20**	**4.00**	**2.80**	**1.60**

Nella tabella allegata vi sono descritte le difficoltà CSIT 1 e 2 suddivise per attrezzo e gruppo strutturale (E.G.E.).

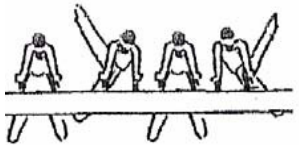
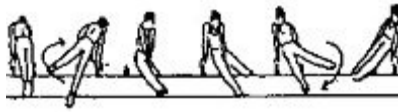
Corpo Libero:

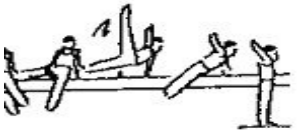
E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi non acrobatici - CSIT 1 - valore 0.10					
Candela sul capo e varianti	 Squadra a gambe unite o divaricate	Schiacciata a gambe divaricate	 Passaggio saltato a gambe div. da corpo proteso dietro ad avanti e varianti	Giro perno di 180° / 360° su un piede o giro saltato di 180° / 360°	Passaggio per la verticale e capovolta avanti.
Premulinello	Staccata a gambe unite o divaricate con arrivo in stazione eretta	Einjambè	Capovolta “tuffata” ossia con fase di volo (non occorre il corpo teso)		

E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi non acrobatici - CSIT 2 - valore 0.20					
 Salita alla verticale con corpo squadrato e braccia piegate	Giro perno su un piede o giro saltato di 540° / 720°	Healey - arrivo corpo proteso avanti	Salire alla verticale basculando con braccia piegate e corpo teso	Controverticale a braccia piegate	 Capovolta dalla verticale bloccando la squadra a gambe unite 2 sec.

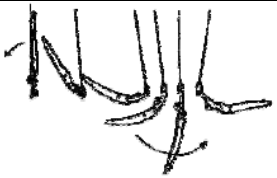
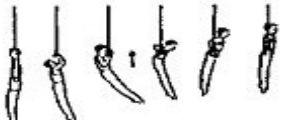
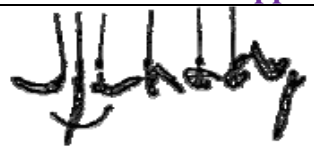
E.G.E. 4° - Gruppo IV – parti acrobatiche laterali- CSIT 2 - valore 0.20			
 ½ giro e tuffo capovolta	 Ruota	Rondata	Ruota con ¼ di giro ext. – (preparazione kasamatsu)

Cavallo con Maniglie:

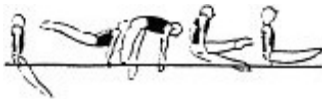
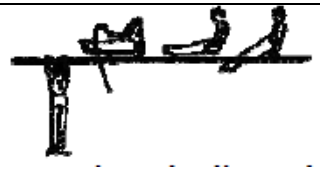
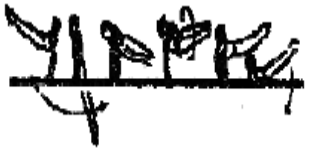
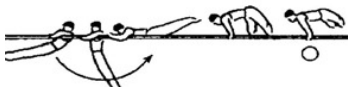
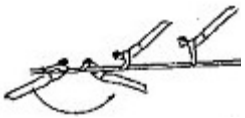
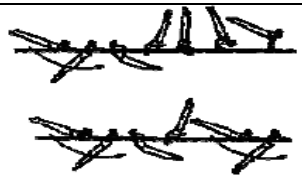
E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi pendolari - CSIT 1 - valore 0.10				
 Oscillazione frontale	Oscillazione dorsale	Entrata semplice	Dall'appoggio dorsale uscire con una gamba	
E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi pendolari - CSIT 2 - valore 0.20				
 Svizzero semplice ritornato all'appoggio frontale	Tutte le preforbici avanti ed indietro	Entrata, oscillazione tra le maniglie ed uscita della gamba		
E.G.E. 2° - Gruppo II – mulinelli a gambe unite o divaricate con o senza pivots o in verticale - CSIT 2 - valore 0.20				
½ mulinello con uscita della gamba esterna				
E.G.E. 3° - Gruppo III– mulinelli a gambe unite o divaricate con o senza pivots o in verticale - CSIT 1 - valore 0.10				
Trasporto pendolare da groppa a maniglia e viceversa o da maniglia a maniglia				
E.G.E. 4° - Gruppo IV– passaggi dorsali e frontali, flops ed elementi combinati - CSIT 1 - valore 0.10				
Entrata con passaggio frontale con 180° all'appoggio trasversale				

E.G.E. 5° - Gruppo V– uscite - CSIT 1 e 2 - valore 0.10 / 0.20			
 Uscita semplice dall'oscillazione tra le maniglie – 0.10	Uscita da ½ mulinello sulle maniglia e/o con trasporto - 0.10	Uscita da una preforbice frontale - 0.10	Uscita da uno stoklj inverso seguito da un tedesco – 0.20

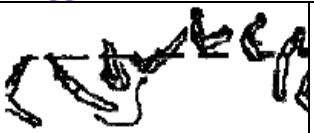
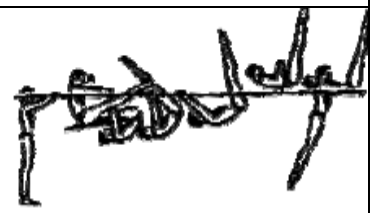
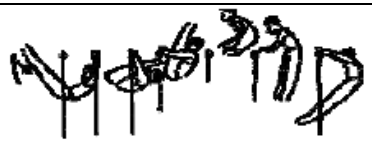
Anelli:

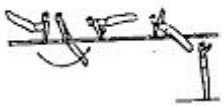
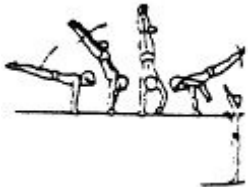
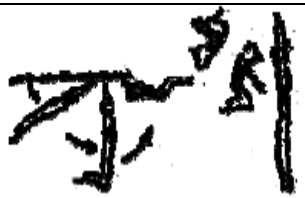
E.G.E. 1° - Gruppo I – kippe ed elementi di slancio comprese le squadre - CSIT 1 e 2 - valore 0.10 / 0.20				
Salire alla candela rovesciata con corpo squadrato – 0.10	Presa di slancio ed oscillazione dietro ed avanti – 0.10	Dall'appoggio scendere alla sospensione rovesciata indietro – 0.10	Dall'appoggio rovesciato lanciarsi frontalmente in sospensione avanti – 0.20	 Dall'appoggio rovesciato lanciarsi dorsalmente in sospensione indietro – 0.20
E.G.E. 4° - Gruppo IV – elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2'' - CSIT 1 e 2 - valore 0.10 / 0.20				
Dall'appoggio scendere in avanti alla sospensione rovesciata – 0.10	Appoggio ritto 2'' – 0.10	Squadra rovesciata avanti con braccia piegate 2'' – 0.20	 Salire in presa carpea all'appoggio ritto – 0.20	Dall'appoggio scendere alla sospensione lentamente passando per la croce - 0.20
E.G.E. 5° - Gruppo V – uscite - CSIT 1 e 2 - valore 0.10 / 0.20				
Uscita con salto giro avanti o indietro raggruppato – 0.10	 Voltabraccia dorso e di seguito passando per la posizione carpiata uscita avanti – 0.20			

Parallele:

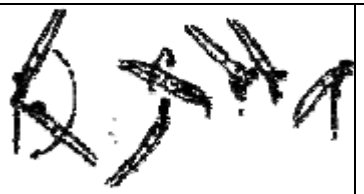
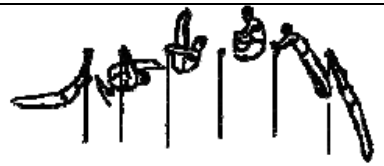
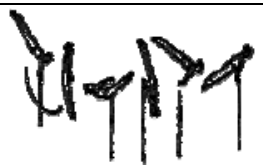
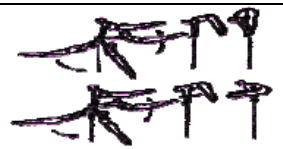
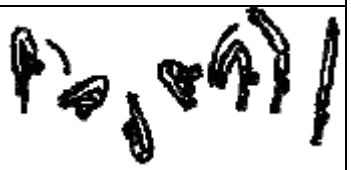
E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi - CSIT 1 - valore 0.10				
Dall'oscillazione dorsale "roulet dorsale e scendere in sosp. brachiale	 Dall'appoggio passare una gamba lat. sollevando la mano corrisp.	 Da terra passaggio frontale o dorsale all'appoggio		
E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi - CSIT 2 - valore 0.20				
Dietrofront all'orizzontale all'appoggio o alla sospensione brachiale	Salto indietro all'appoggio o alla sospensione brachiale	 Dietrofront dorsale alla sospensione brachiale	Dalla verticale, caduta avanti in presa brachiale	Dall'oscillazione avanti scendere dietro all'appoggio brach. e kippe brach.
	Oscillazione avanti ed indietro e viceversa	Orizzontale divaricato 2''	Salita alla verticale braccia piegate e corpo squadrato	½ mulinello all'appoggio all'estremità degli staggi
E.G.E. 2° - Gruppo II – elementi dalla sospensione brachiale - CSIT 1 e 2 - valore 0.10 / 0.20				
Oscillazione brachiale avanti ed indietro o viceversa – 0.10	"Roulet" dorsale sulle spalle alla sosp. brac. – 0.20	 Slanciappoggio all'orizzontale div. 2'' - 0.20	 Slanciappoggio dietro a 45° - 0.20	 "Roulet" frontale all'appoggio o alla sospensione brach. – 0.20

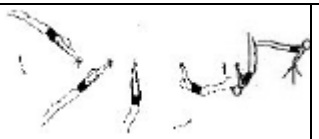
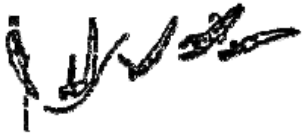
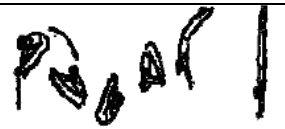
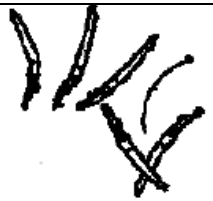
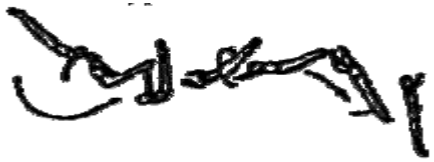
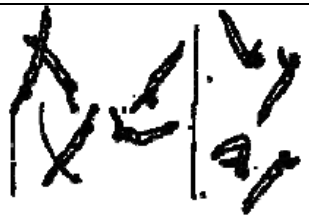
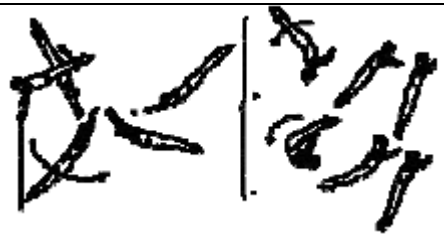
E.G.E. 3° - Gruppo III – elementi di slancio in sospensione su uno o su due staggi - CSIT 1 - valore 0.10			
Oscillazione in sospensione avanti e dietro	Kippe breve alla sospensione brachiale	Kippe lunga alla sospensione brachiale	Lanciarsi in sospensione rovesciata dorsale per arrivare all'appoggio o all'appoggio brachiale

E.G.E. 3° - Gruppo III – elementi di slancio in sospensione su uno o su due staggi - CSIT 2 - valore 0.20				
Kippe breve	Kippe inversa dorsale all'appoggio brachiale	Moy alla sospensione brachiale	 Kippe lunga interrotta quasi all'appoggio e scendere in sospensione dietro	 Da terra impennata alla sospensione brac.
Kippe lunga all'appoggio su uno staggio	 Kippe lunga su uno staggio con infilata e salto di mani			

E.G.E. 5° - Gruppo V – uscite - CSIT 1 e 2 - valore 0.10 / 0.20				
 Uscita laterale a 45° - 0.10	 Tutte le uscite alla verticale con ½ giro - 0.20	Salto giro avanti o indietro raggruppato -0.20	 Salto giro indietro raggruppato dalla sospensione su una estremità - 0.20	

Sbarra:

E.G.E. 1° - Gruppo I – Slanci in posizione distesa con e senza rotazioni - CSIT 1 e 2 - valore 0.10 / 0.20				
Oscillazione in sospensione avanti e indietro e viceversa – 0.10	Oscillazione avanti con ½ in presa mista o con cambio di due mani – 0.10		 Oscillazione frontale con presa incrociata e con ½ giro andare in "slanciappoggio" – 0.20	
E.G.E. 2° - Gruppo II – elementi con fase di volo - CSIT 2 - valore 0.20				
 Kippe infilata e salto di mani divaricando le gambe - 0.20				
E.G.E. 3° - Gruppo III – elementi eseguiti vicino alla sbarra - CSIT 1 - valore 0.10				
Capovolta (presa addominale) all'appoggio	Dall'appoggio ½ capovolta indietro per lanciarsi in sospensione dorsale	Dall'appoggio scendere in sospensione – (fucs)		
E.G.E. 3° - Gruppo III – elementi eseguiti vicino alla sbarra - CSIT 2 - valore 0.20				
Giro addominale avanti - ochetta	 Giro addominale indietro all'orizzontale	Oscillazione e slanciappoggio all'orizzontale	 Tempo di slanciappoggio-corbette ed infilata o piantata o stalder	 Piantata dorsale alla verticale

½ Stalder alla sospensione	½ Stalder alla sospensione con ½ giro	 Capovolta all'appoggio dall'oscillazione	 Capovolta indietro staccata con ½ giro alla sospensione	 Piantata frontale alla verticale
E.G.E. 4° - Gruppo IV – elementi con impugnature cubitale e in sospensione dorsale - CSIT 2 - valore 0.20				
dalla granvolta dorsale in presa cubitale salto di mani alla presa dorsale a 45° (petto)	 Dalla verticale cadere dorsalmente e salto di mani alla presa cubitale			
E.G.E. 5° - Gruppo V – uscite - CSIT 1 e 2 - valore 0.10 / 0.20				
 Tutte le uscite dal "guizzo" anche con ½ giro - 0.10	 Tutti i salti carpiati o tesi indietro – 0.20	 Tutti i salti carpiati o tesi avanti – 0.20		

ESERCIZI da Codice dei Punteggi ed. 2009 (e successive modificazioni)

QUINTA CATEGORIA

- Per il campionato di ***QUINTA CATEGORIA*** ogni ginnasta ha la facoltà di comporre un esercizio libero ad ogni attrezzo rispettando le seguenti disposizioni:

Composizione e valutazione esercizio libero per JUNIOR (ed eventualmente ALLIEVO)

L'esercizio prevede:

COMPOSIZIONE:

nota D • max. 7 difficoltà + uscita (totale di 8 elementi) + 0,50 p. per ogni E.G.E. soddisfatta con un max. di 4 (p. 2,00) –
(Esigenza Gruppo Elementi)

L'E.G.E. uscita viene assegnata ridotta (0.30) se la difficoltà è almeno "B", completa (0.50) se la difficoltà è almeno "C".

ESECUZIONE:

nota E • presentazione p. 10,00

Totale **punteggio di partenza = D+E**

Composizione e valutazione esercizio libero per SENIOR

L'esercizio prevede:

COMPOSIZIONE:

nota D • max. 9 difficoltà + uscita (totale di 10 elementi) + 0,50 p. per ogni E.G.E. soddisfatta con un max. di 4 (p. 2,00) –
(Esigenza Gruppo Elementi)

L'E.G.E. uscita viene assegnata ridotta (0.30) se la difficoltà è almeno "C", completa (0.50) se la difficoltà è almeno "D".

ESECUZIONE:

nota E • presentazione p. 10,00

Totale **punteggio di partenza = D+E**

In entrambe le categorie (Junior e Senior) nella composizione e valutazione dell'esercizio non possono essere ripetuti elementi (o elementi con lo stesso numero d'identificazione). Le ripetizioni non entrano nel computo delle difficoltà dell'esercizio ma sono in ogni caso valutate dalla giuria per l'esecuzione.

Le esigenze specifiche, previste per ogni attrezzo dal C.d.P., devono essere considerate ai fini della valutazione; ogni esercizio deve rispettare per intero le esigenze e le normative complete del codice internazionale FIG ed. 2009 e successive modificazioni distinte in junior e senior.

Nel caso un esercizio non sia composto da dieci elementi (9 + l'uscita) od 8 elementi (7 + l'uscita) nel caso della categoria junior, la nota E dovrà subire le variazioni come da tabella sottostante:

n° di elementi (compresa l'uscita)	**Da 7 a 10 elementi**	**6 elementi**	**5 elementi**	**Da 1 a 4 elementi**	**0 elementi**
Nota E di partenza	**10.00**	**6.00**	**5.00**	**2.00**	**0.00**

NOTE PER LA GIURIA

Si riportano alcune delle specifiche già presentate nelle tabelle e all'interno delle indicazioni per Giudici/Tecnici ed Organizzatori divise per categoria:

- **In Miniprima e Prima categoria** 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.

- **In Miniprima, Prima, Seconda e Terza categoria** gli esercizi sono obbligatori, esercizi diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0. Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante (i valori degli elementi sono presenti nelle descrittive degli esercizi alla voce "Note per la Giuria"). Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.

- **In Terza Categoria** se un atleta dovesse eseguire al fungo un numero maggiore di mulinelli rispetto al numero stabilito nell'esercizio, i mulinelli supplementari verranno valutati soltanto dal punto di vista dell'esecuzione e non verranno conteggiati nel calcolo delle difficoltà nel valore di partenza dell'esercizio (il cui valore di partenza è stabilito: es. punti 15). Nel caso in cui l'atleta dovesse eseguire un numero di mulinelli minore rispetto alla serie stabilita nell'esercizio la giuria dovrà sottrarre il valore dei mulinelli mancanti (singolo mulinello: valore 0.3).

ESERCIZI OBBLIGATORI

CORPO LIBERO punti 11,00

descrizione

1 Supinando le mani, circonducendo le braccia per dietro e piegando le gambe,posare le mani al suolo per effettuare **una capovolta in** per arrivare in posizione seduta braccia in alto.

2 Sbilanciando il corpo indietro, **rotolare sul dorso** alla verticale, spalle appoggiate al suolo (**candela 2''). ** Abbassare le gambe e **rotolare in avanti** per arrivare alla posizione di massima raccolta.

3 Di seguito compiere un salto in alto sul posto con **1/2 giro** intorno all'asse longitudinale, braccia in alto. Prendere contatto col suolo piegando le gambe e, sbilanciando il corpo avanti, posare le mani al suolo ed arrivare in **posizione di massima raccolta**.

3 Stendere il **corpo dietro** e, in perno sul braccio sn, **compiere 1/2 giro a dx**, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti. Sollevare le braccia in alto ed effettuare una **schiacciata avanti a gambe unite 2''.**

4 Di seguito, rotolando indietro indietro, **eseguire una capovolta indietro**, per arrivare in posizione di massima accosciata.

5 Portandosi in posizione eretta, con **due o tre passi di rincorsa eseguire una capovolta tuffata avanti** e di seguito un **salto in alto sul posto** ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.
In prima.

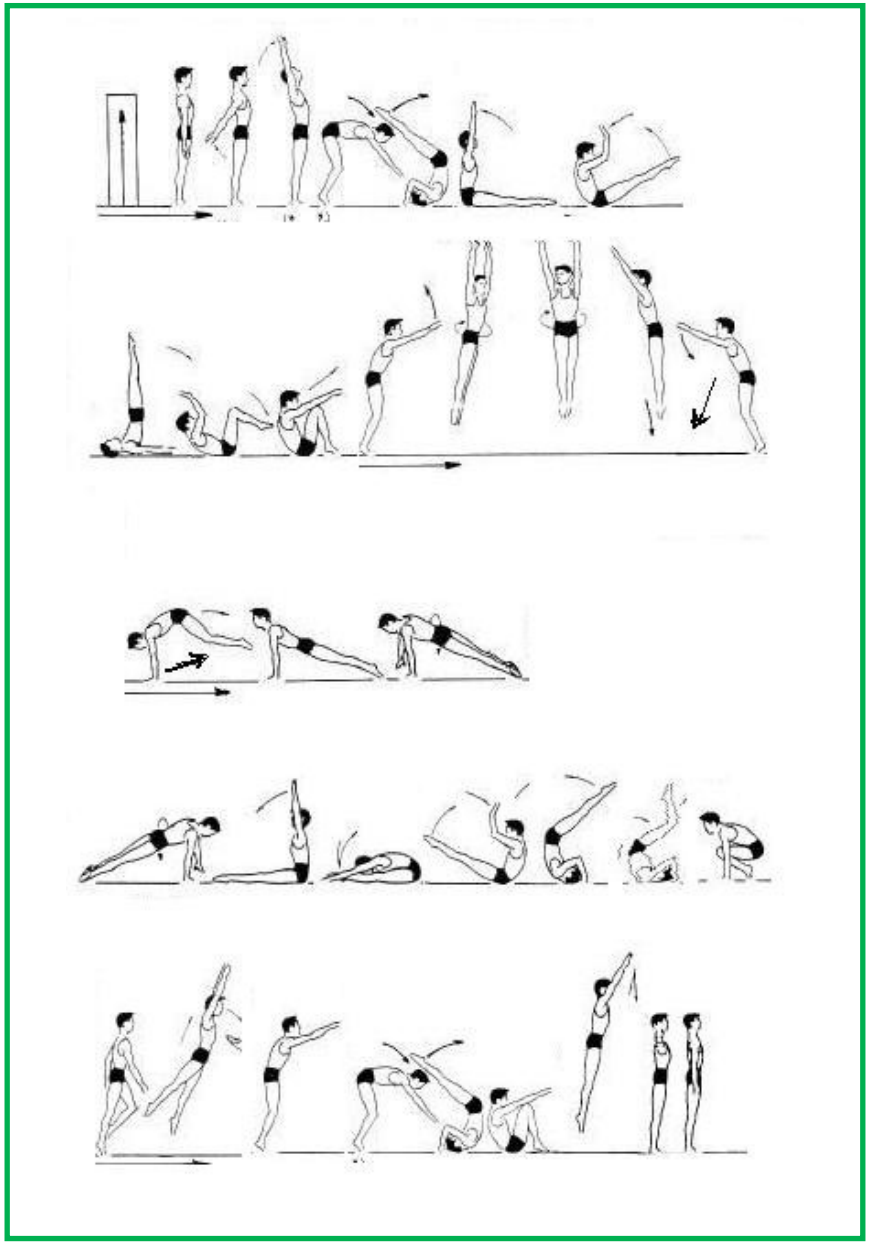
Note per la giuria:

valore elementi

1^ Capovolta avanti	0.50
Candela 2''	0.50
Salto ½ giro	0.50
Corpo proteso dietro e ½ giro	0.50
Schiacciata g.u.	0.50
Capovolta indietro	0.70
Rincorsa capovolta tuffata	0.70
Salto in alto sul posto	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta
piccolo 0.10- medio 0.30- grande 0.50
mancanza di continuità
ogni volta 0.30
errori di composizione e/o interpretazione ogni volta 0.30
mancanza di distensione delle gambe nelle capovolte
ogni volta sino a 0.30
mancanza di tenuta e/o allineamento nel ½ giro a terra e nella candela
ogni volta 0.30
posizione non mantenuta 2''
ogni volta 0.30



CORPO LIBERO punti 12.00

descrizione

1 Elevare la gamba dx in avanti-alto, portarele braccia in alto e, posando il piede dx al suolo, eseguire **una ruota;** di seguito circonducendo le braccia per dietro cadere avanti a corpo teso, gamba sx sollevata e braccia in semipiegamento a terra. Distendendo le braccia, in perno sul braccio sn, **compiere 1/2 giro a dx**, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti. Sollevare le braccia in alto ed effettuare una **schiacciata avanti a gambe unite 2'' seguita da una schiacciata a gambe divaricate 2''.**
2 Sbilanciando il corpo indietro, eseguire una **capovolta indietro** per arrivare in **posizione di massima raccolta**.
3 Stendere il **corpo dietro** e, in perno sul braccio sn, **compiere 1/2 giro a dx**, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti. Sollevare le braccia in alto e, sbilanciando il corpo indietro, **rotolare sul dorso** alla verticale, spalle appoggiate al suolo (**candela 2''**)
Abbassare le gambe e **rotolare in avanti** per arrivare alla posizione di massima raccolta. Di seguito **eseguire un salto in alto sul posto** con 1/2 giro ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori.
4 Con **due o tre passi di rincorsa eseguire una capovolta tuffata avanti** e di seguito un **salto in alto sul posto** ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.
In prima.

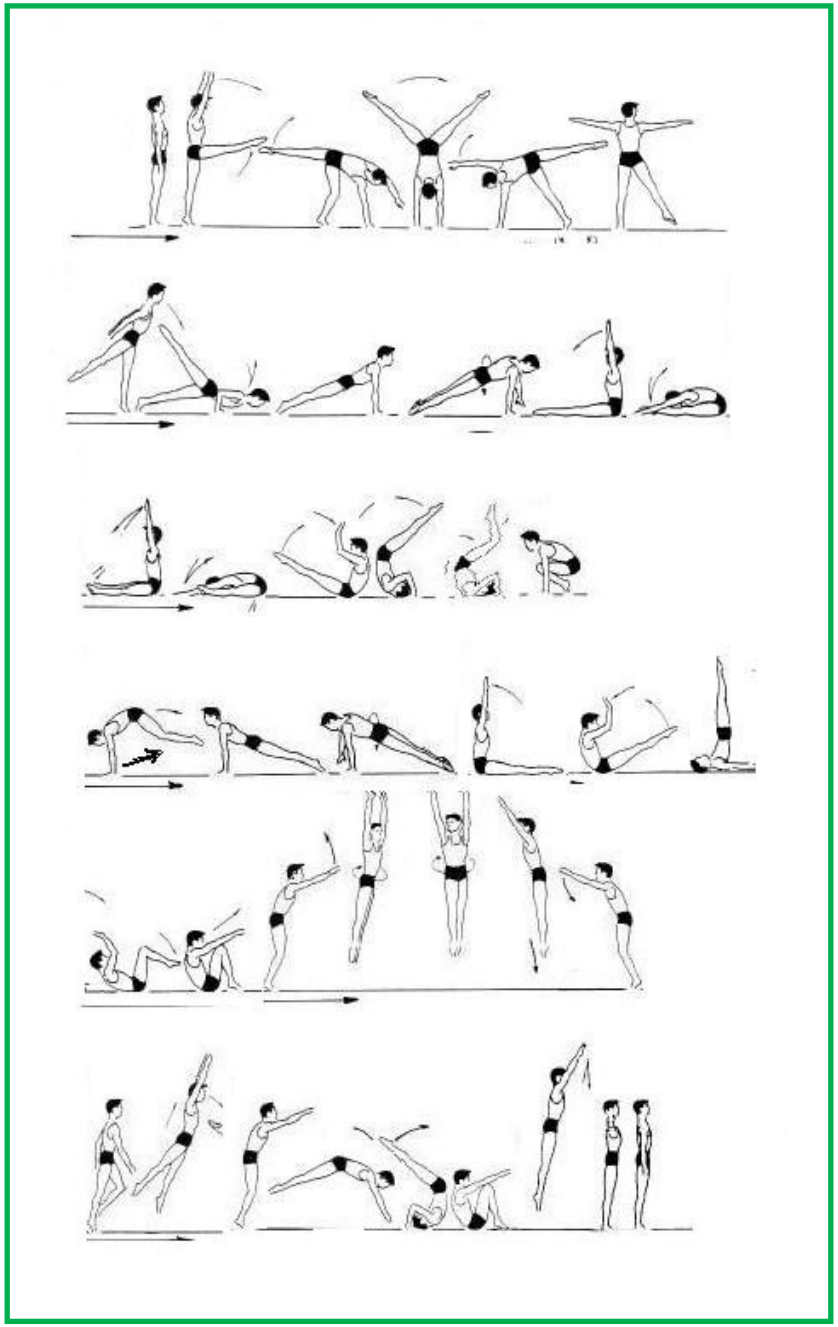
Note per la giuria:

valore elementi

Ruota	0.70
Caduta avanti e ½ giro	0.50
Schiacciata g.u.	0.50
Schiacciata g. div.	0.50
Capovolta indietro	0.60
Corpo proteso dietro e ½ giro	0.30
Candela 2''	0.50
Rullata avanti	0.30
Rincorsa tuffo cap.	0.60
Salto in alto sul posto	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta
piccolo 0.10- medio 0.30- grande 0.50
mancanza di continuità
ogni volta 0.30
errori di composizione e/o interpretazione ogni volta 0.30
mancanza di distensione delle gambe nelle capovolte
ogni volta sino a 0.30
appoggio delle ginocchia nella capovolta indietro 0.30
mancanza di tenuta e/o allineamento nel ½ giro a terra e nella candela
ogni volta 0.30
posizione non mantenuta 2''
ogni volta 0.30



CORPO LIBERO punti 13,00

descrizione

1 Sollevando i talloni, elevare la gamba dx in avanti-alto, portarele braccia in alto e, posando il piede dx al suolo, eseguire **una verticale (passaggio) capovolta**, di seguito, rizzando energicamente le gambe, compiere un **salto in alto sul posto con una rotazione di 360°** intorno all'asse longitudinale ed arrivare al suolo in semipiegamento.
2 Elevare la gamba dx in avanti-alto, portarele braccia in alto e, posando il piede dx al suolo, eseguire **una ruota,**
3 compiere 1/4 di giro a dx, posare il piede dx al suolo e riunire la gamba sn alla dx e compiere, con un **piccolo tuffo**, una capovolta in avanti. A seguire compiere un orizzontale 2'' e,
4 sbilanciando il corpo in avanti circonducendo le braccia per dietro-basso-avanti, **cadere a corpo teso** sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro e gamba dx sollevata dietro. Rizzando le braccia, riunire la gamba dx e **con ½ giro portarsi alla posizione di corpo proteso avanti**. Posare il bacino a terra ed assumere la posizione seduta con braccia in alto, **flettere il busto in avanti (2'')**. Ritornare alla posizione seduta con braccia in alto, **divaricare le gambe e flettere nuovamente il busto in avanti (2'')**. Ritornare alla posizione seduta e sbilanciando il corpo indietro eseguire una **capovolta indietro (non è obbligatorio il passaggio in verticale ma l'elemento va eseguito a gambe tese)**.
5 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una rondata** e di rimbalzo un **salto in alto** sul posto.

Note per la giuria:

valore elementi

Verticale capovolta	0.80
Salto giro 360°	0.80
Ruota	0.80
Tuffo-Capovolta	0.60
Orizzontale 2''	0.60
Caduta avanti e ½ giro	0.50
Schiacciata	0.50
Schiacciata div.	0.50
Capovolta indietro	0.80
Rondata	0.80
Salto in alto sul posto	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta
piccolo 0.10- medio 0.30- grande 0.50

mancanza di continuità
ogni volta 0.30

errori di composizione e/o interpretazione ogni volta 0.30

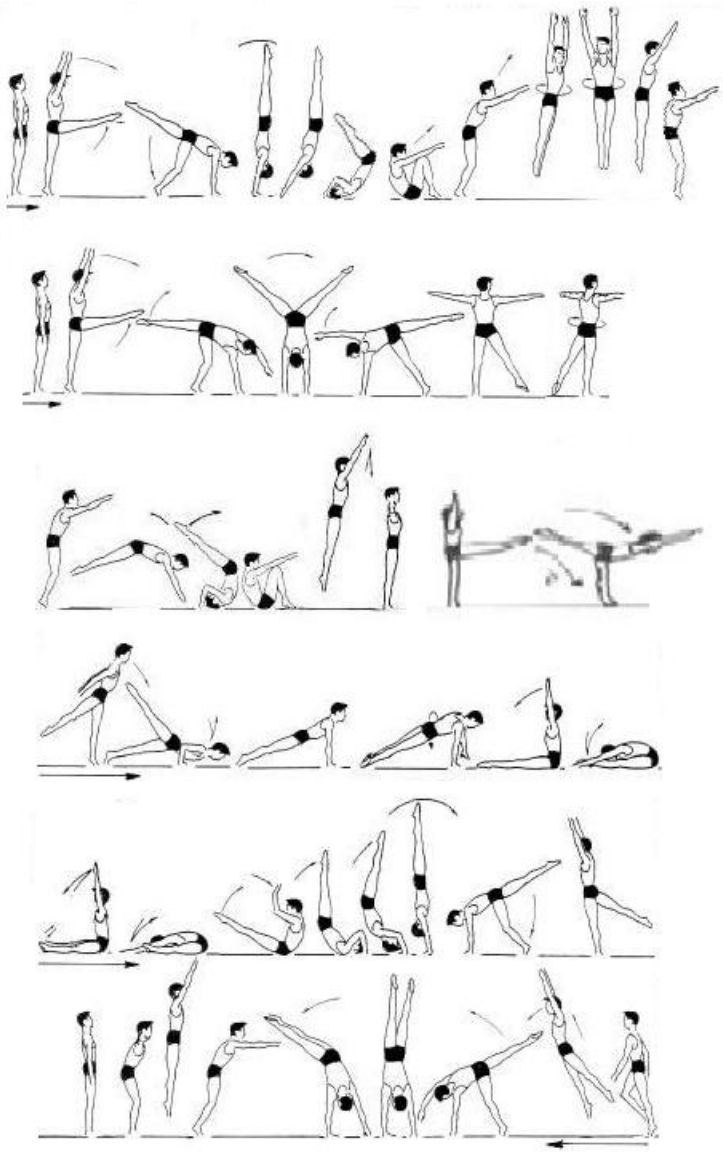
mancanza del passaggio per la verticale (anche nella ruota e nella rondata) sino a 0.30

non finire il giro 360°
sino a 0.30

mancanza di fase di volo nel tuffo - capovolta avanti
sino a 0.30

gambe piegate nello stacco per la capovolta indietro sino a 0.30

posizione non mantenuta 2''
ogni volta 0.30



CORPO LIBERO punti 14,00

descrizione

1 Abbassando le braccia per dietro basso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una rondata e flic-flac**; di seguito eseguire un salto con ½ giro (180°) e di rimbalzo **un tuffo-capovolta avanti** per tornare in stazione eretta in prima; portare le braccia fuori e con un passo eseguire **una sforbiciata** avanti; di seguito eseguire **un orizzontale** (2'') (braccia in posizione libera); posando le mani a terra, di seguito, eseguire una **verticale con ½ giro avanti** (perno esterno in avanzamento) e scendere per ritrovarsi in stazione eretta con un arto inferiore in appoggio a terra e l'altro in elevazione avanti.

2 Posando l'arto in elevazione avanti a terra, sbilanciando il corpo in avanti e circonducendo le braccia per dietro-basso-avanti, **cadere a corpo teso** sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro e gamba sollevata dietro. Rizzando le braccia, eseguire un'**infilata** sagittale con una gamba per arrivare in **staccata sagittale**.

3 Rizzando le braccia in alto, riunire la gamba dietro a quella avanti e flettere il busto in avanti per eseguire una **schiacciata a gambe unite (2'')**. Ritornare alla posizione seduta con braccia in alto, **divaricare le gambe e flettere nuovamente il busto in avanti (2'').** Di seguito, sbilanciando il corpo indietro eseguire una **capovolta indietro alla verticale (è obbligatorio il passaggio in verticale)**.

4 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una ribaltata e di rimbalzo un tuffo-capovolta avanti** per arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.

In prima.

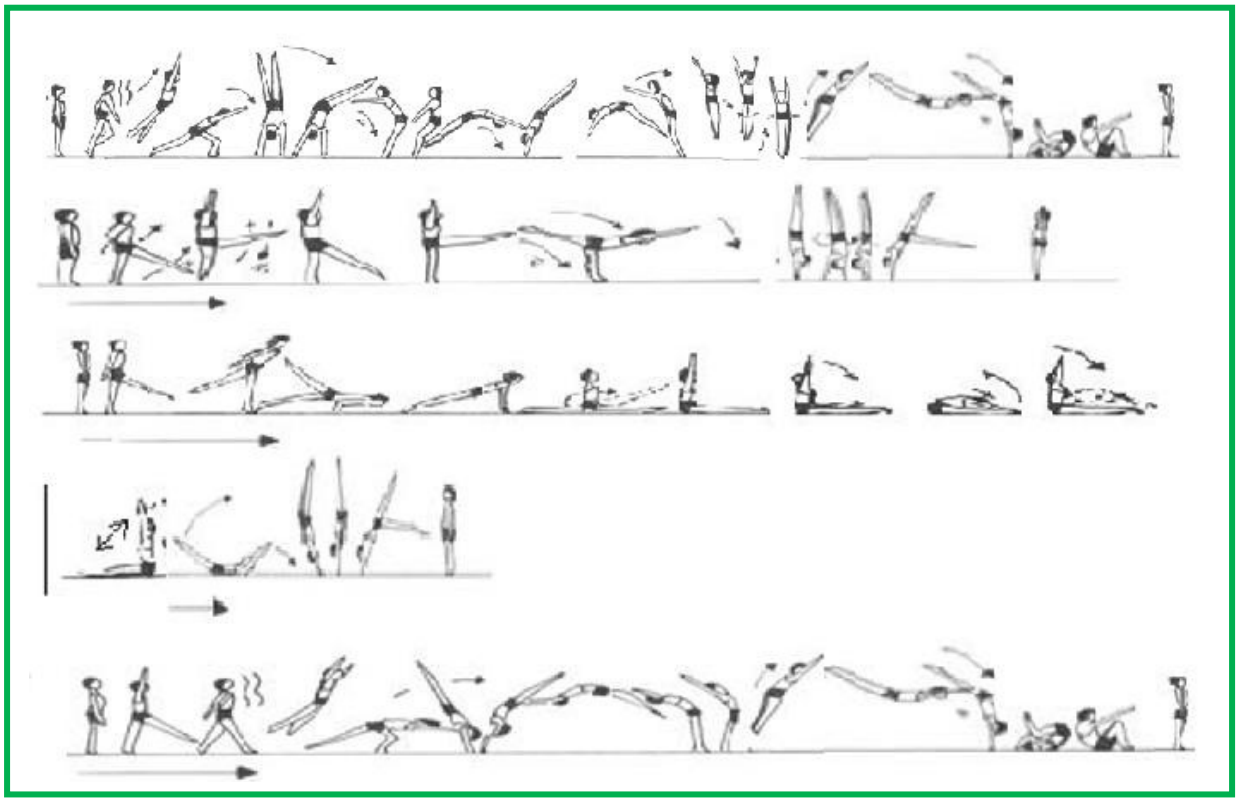
Note per la giuria:

valore elementi

Rondata	0.60
Flic-flac	0.60
½ giro	0.30
Tuffo-capovolta	0.60
Sforbiciata	0.30
Orizzontale	0.30
Verticale ½ giro	0.50
Caduta avanti	0.30
Staccata sag.	0.60
Schiacciata un. o div.	0.30
Cap. indietro verticale	0.60
Ribaltata	0.60

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta	piccolo 0.10 - medio 0.30 - grande 0.50
falli d'ampiezza	sino a 0.30
mancanza di continuità	ogni volta 0.30
errori di composizione e/o interpretazione	ogni volta 0.30
mancanza del passaggio per la verticale nella rondata o nella verticale	sino a 0.30
non finire il salto in alto con 180°	sino a 0.30
mancanza di fase di volo nel tuffo	sino a 0.30
gambe piegate nello stacco per la capovolta indietro	sino a 0.30
posizione non mantenuta 2''	ogni volta 0.30



CORPO LIBERO **punti 15,00**

descrizione

1 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una ribaltata** e di rimbalzo, **un salto giro avanti raggruppato** e di seguito **un tuffo-capovolta avanti** per tornare in stazione eretta in prima; portare le braccia fuori e con un passo eseguire **una sforbiciata** avanti; di seguito eseguire **un orizzontale** (2'') (braccia in posizione libera); posando le mani a terra, di seguito, eseguire una **verticale con ½ giro avanti** (perno esterno in avanzamento) e scendere per ritrovarsi in stazione eretta con un arto inferiore in appoggio a terra e l'altro in elevazione avanti.

2 Posando l'arto in elevazione avanti a terra, sbilanciando il corpo in avanti e circonducendo le braccia per dietro-basso-avanti, **cadere a corpo teso** sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro e gamba sollevata dietro. Rizzando le braccia, eseguire un'**infilata** sagittale con una gamba per arrivare in **staccata sagittale**.

3 Rizzando le braccia in alto, riunire la gamba dietro a quella avanti e flettere il busto in avanti per eseguire una **schiacciata a gambe unite (2'')**. Ritornare alla posizione seduta con braccia in alto, **divaricare le gambe e flettere nuovamente il busto in avanti (2'').** Di seguito, sbilanciando il corpo indietro eseguire una **capovolta indietro alla verticale braccia tese (è obbligatorio il passaggio in verticale)**.

4 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una rondata flic-flac e salto giro dietro raggruppato** per arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.

In prima.

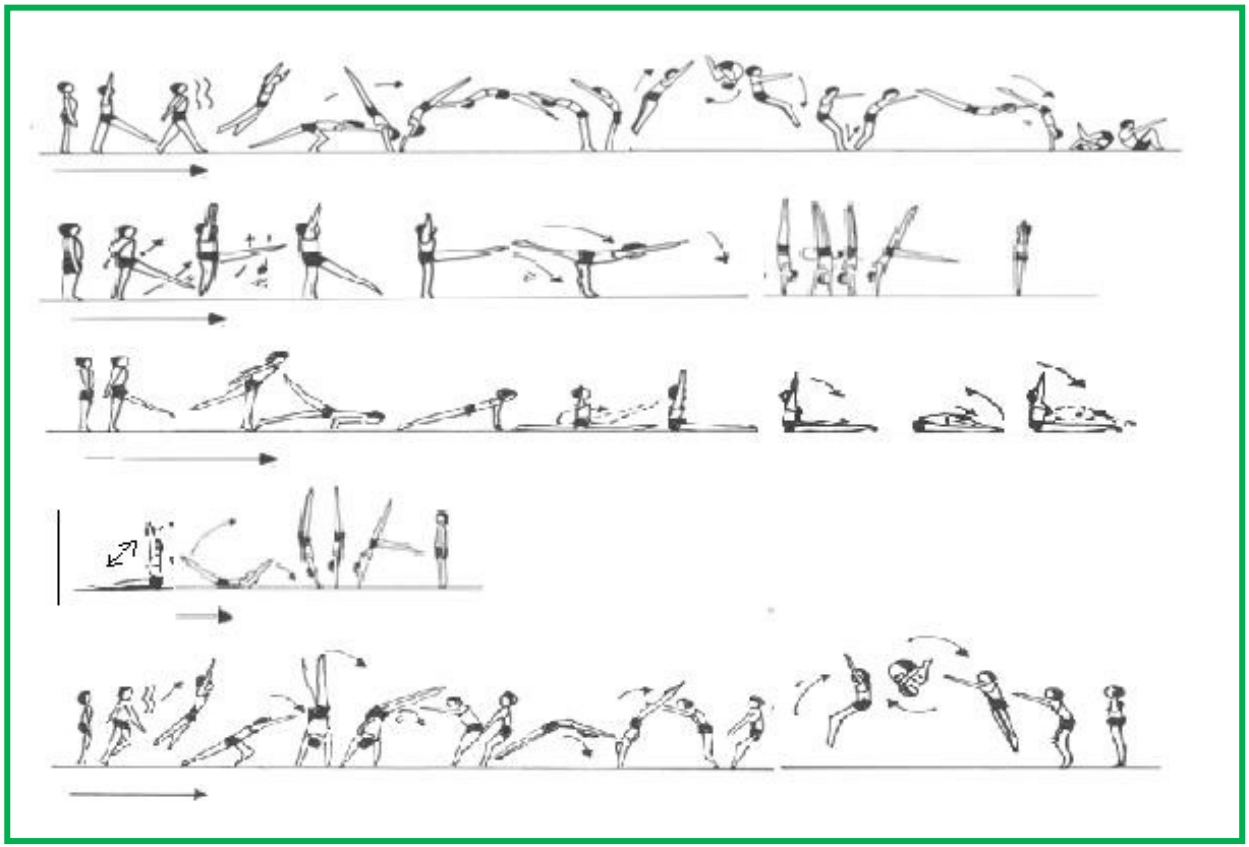
Note per la giuria:

valore elementi

Ribaltata	0.60
Salto giro avanti	0.80
Tuffo-capovolta	0.60
Sforbiciata	0.30
Orizzontale	0.30
Verticale ½ giro	0.50
Caduta avanti	0.30
Staccata sag.	0.60
Schiacciata un. o div.	0.30
Cap. indietro verticale	0.60
Rondata	0.60
Flic-flac	0.60
Salto giro ind. rag.	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta	piccolo 0.10 - medio 0.30 - grande 0.50
falli d'ampiezza	sino a 0.30
mancanza di continuità	ogni volta 0.30
errori di composizione e/o interpretazione	ogni volta 0.30
mancanza del passaggio per la verticale nella ruota o nella rondata o nelle verticali	sino a 0.30
non finire il salto in alto con 180°	sino a 0.30
mancanza di fase di volo nel tuffo-capovolta	sino a 0.30
gambe piegate nello stacco per la capovolta indietro alla verticale	sino a 0.30
posizione non mantenuta 2''	ogni volta 0.30



PARALLELE punti 11,00

descrizione

Posizione iniziale: ritti al centro delle parallele con le mani che impugnano gli staggi.

1 Saltare all'appoggio ritto e **oscillare** le gambe in avanti e nella fase di ritorno portare la **gamba sn in presa poplitea sullo staggio sn (seduta interna sn)** e oscillare la gamba ds indietro. Oscillare la gamba ds in avanti riunendola alla sn.

2 Oscillare indietro e di seguito **oscillare** le gambe in avanti e nella fase di ritorno portare la **gamba ds in presa poplitea sullo staggio ds (seduta interna ds)** e oscillare la gamba sn indietro. Oscillare la gamba sn in avanti riunendola alla ds.

3 Oscillare indietro ed avanti e nell'oscillazione di ritorno scendere al suolo a gambe semipiegate.

In prima.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata (oscill. av.)	0.30
Presa poplitea	0.30
½ oscillazione av.	0.20
Oscillazione completa	0.40
Presa poplitea	0.30
½ oscillazione av.	0.20
Oscillazione completa	0.40
Uscita tra gli staggi	0.30

indicazione penalità

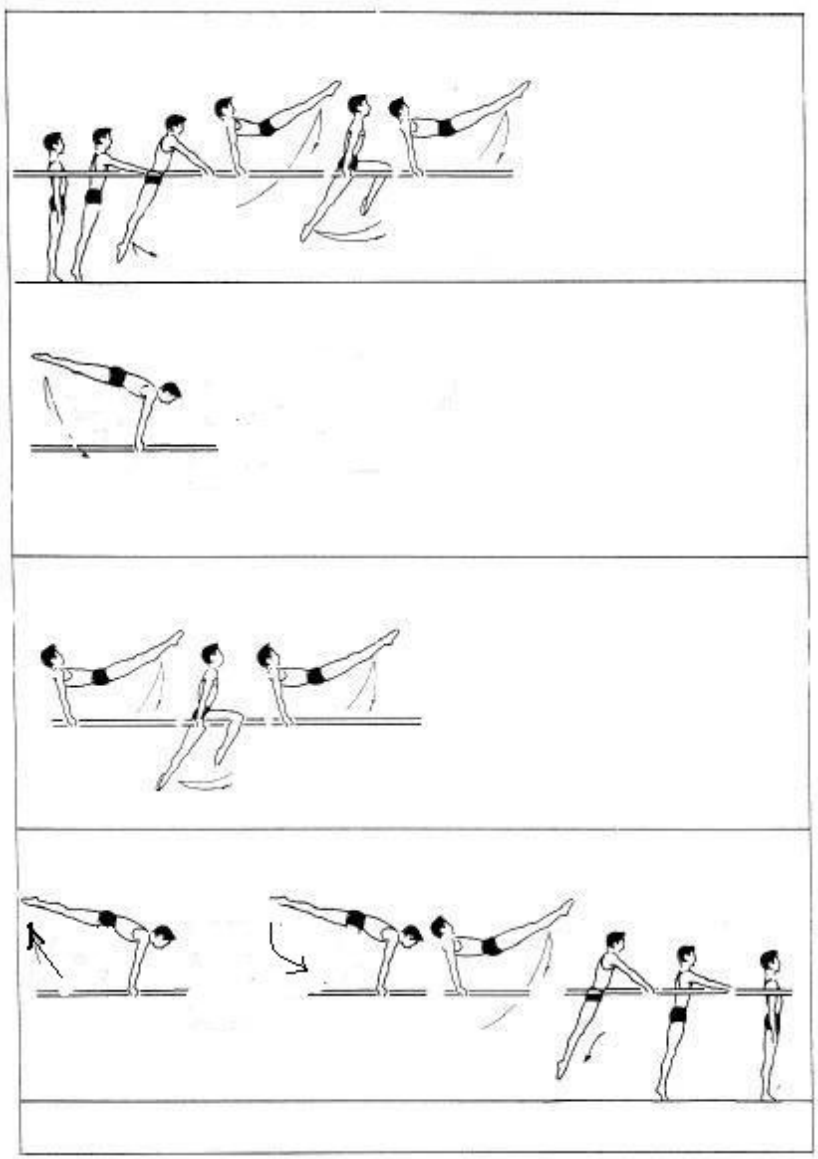
falli d'esecuzione e tenuta 0.10 / 0.30 / 0.50

oscillazione avanti con corpo squadrato (ogni volta) sino a 0,30

oscillazione dietro della gamba incompleta sino a 0,30

oscillazione indietro al di sotto degli staggi ogni volta 0,50

oscillazione avanti incompleta sino a 0,30



PARALLELE punti 12,00

descrizione

Posizione iniziale: ritti al centro delle parallele con le mani che impugnano gli staggi.

1 Saltare all'appoggio ritto e **oscillare** le gambe in avanti e nella fase di ritorno portare la **gamba sn in presa poplitea sullo staggio sn (seduta interna sn)** e oscillare la gamba ds indietro. Oscillare la gamba ds in avanti riunendola alla sn. Oscillare indietro ed avanti e nell'oscillare le gambe **in avanti**, **divaricarle, battere sugli staggi** e riunirle in avanti per **oscillare indietro** (almeno all'altezza degli staggi)

2 Oscillare le gambe in avanti e nella fase di ritorno portare la **gamba ds in presa poplitea sullo staggio ds (seduta interna ds)** e oscillare la gamba sn indietro. Oscillare la gamba sn in avanti riunendola alla ds.

3 Oscillare indietro ed in avanti e nell'oscillazione di ritorno, eseguire una **seduta esterna** sullo staggio dx, mantenendo le mani in presa sugli staggi.

4 Lasciando l'impugnatura dx e sollevando la gamba dx in alto, con perno sul braccio sn, compiere ½ giro a sn per portare la mano dx in presa sullo staggio sn, il piede dx sullo staggio sn, la mano sn in presa sullo staggio dx (**corpo proteso dietro**).

5 Oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno scendere al suolo a gambe semipiegate.

In prima.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata (oscill. av.)	0.30
Presa poplitea	0.30
Oscillazione gamba	0.20
½ oscillazione av.	0.20
"Battuta divaricata"	0.50
Oscillazione completa	0.50
Presa poplitea	0.30
Oscillazione gamba	0.20
½ oscillazione av.	0.20
Sedia esterna	0.30
½ giro corpo prot. dietro	0.40
Oscillazione completa	0.50
Uscita tra gli staggi	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta 0.10 / 0.30 / 0.50

oscillazione avanti con corpo squadrato (ogni volta) sino a 0,30

oscillazione dietro della gamba incompleta sino a 0,30

oscillazione indietro al di sotto degli staggi ogni volta 0,50

oscillazione avanti incompleta sino a 0,30

PARALLELE punti 13,00

descrizione

1 Con una breve rincorsa saltare alla sospensione brachiale e **oscillare le gambe in avanti** per eseguire una kippe brachiale all'appoggio con gambe divaricate e tese sugli staggi (seduta a gambe divaricate). Passando le braccia per fuori portare le mani, da dietro, in presa sugli staggi davanti e lontano dalle cosce per **svincolare e riunire le gambe dietro.**
2 Oscillare le gambe **in avanti**, **divaricarle, battere sugli staggi** e riunirle in avanti per **oscillare indietro** all'orizzontale, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno, eseguire una **seduta esterna** sullo staggio sx, di seguito riunire le gambe in avanti per **oscillare indietro** all'orizzontale, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno, eseguire una **seduta esterna** sullo staggio dx, mantenendo le mani in presa sugli staggi.
3 Lasciando l'impugnatura dx e sollevando la gamba dx in alto, con perno sul braccio sn, compiere ½ giro a sn per portare la mano dx in presa sullo staggio sn, il piede dx sullo staggio sn, la mano sn in presa sullo staggio dx (**corpo proteso dietro**).
4 Con lieve molleggio elastico, riunire le gambe dietro, oscillare in avanti e al termine dell'oscillazione di ritorno spostare la mano dx sullo staggio sn per volteggiare lo staggio sn ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto. In prima.

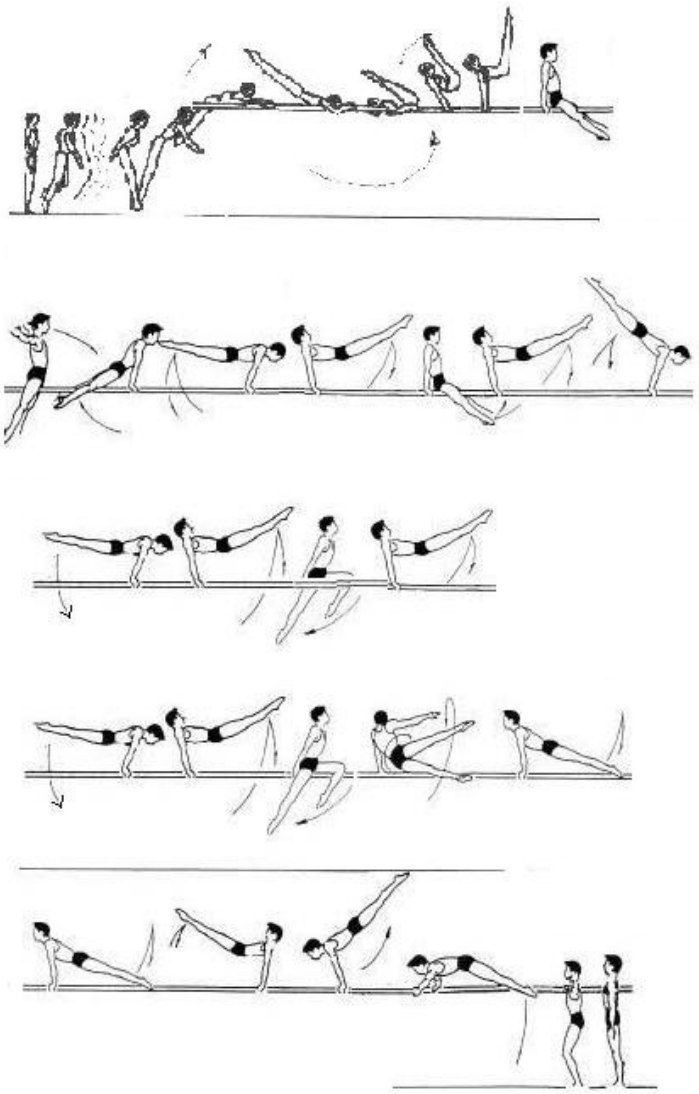
Note per la giuria:

valore elementi

Entrata (oscill. av.)	0.30
Kippe brachiale	0.80
Seduta divaricata	0.40
Svincolo arti inf. dietro	0.50
Oscillazione avanti	0.40
"Battuta divaricata"	0.50
Oscillazione completa	0.50
Sedia esterna	0.30
Sedia esterna	0.30
½ oscillazione av.	0.20
Oscillazione completa	0.40
Uscita superando gli staggi	0.50

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta 0.10 / 0.30 / 0.50
oscillazione avanti con corpo squadrato (ogni volta) sino a 0,30
oscillazione indietro al di sotto degli staggi ogni volta 0,50
oscillazione al di sotto dell'orizzontale sino a 0.30
oscillazione avanti incompleta sino a 0,30
uscita sotto l'orizzontale sino a 0.30



PARALLELE punti 14,00

descrizione

1 Con una breve rincorsa saltare alla sospensione brachiale e **oscillare le gambe in avanti** per eseguire una kippe brachiale all'appoggio con gambe divaricate e tese sugli staggi (seduta a gambe divaricate). Passando le braccia per fuori portare le mani, da dietro, in presa sugli staggi davanti e salire alla **verticale sugli omeri 2'';** cadere dorsalmente per portarsi in oscillazione brachiale e di seguito, nell'oscillazione di ritorno eseguire un'altra kippe brachiale.
2 Aprire in avanti le gambe **divaricate, battere sugli staggi** e riunirle in avanti per **oscillare indietro a 45**°.
3 Di seguito eseguire **un'oscillazione** avanti indietro (completa) alla **verticale 2''.**
4 Al termine dell'oscillazione di ritorno spostare la mano dx sullo staggio sn per volteggiare lo staggio sn ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto.
In prima.

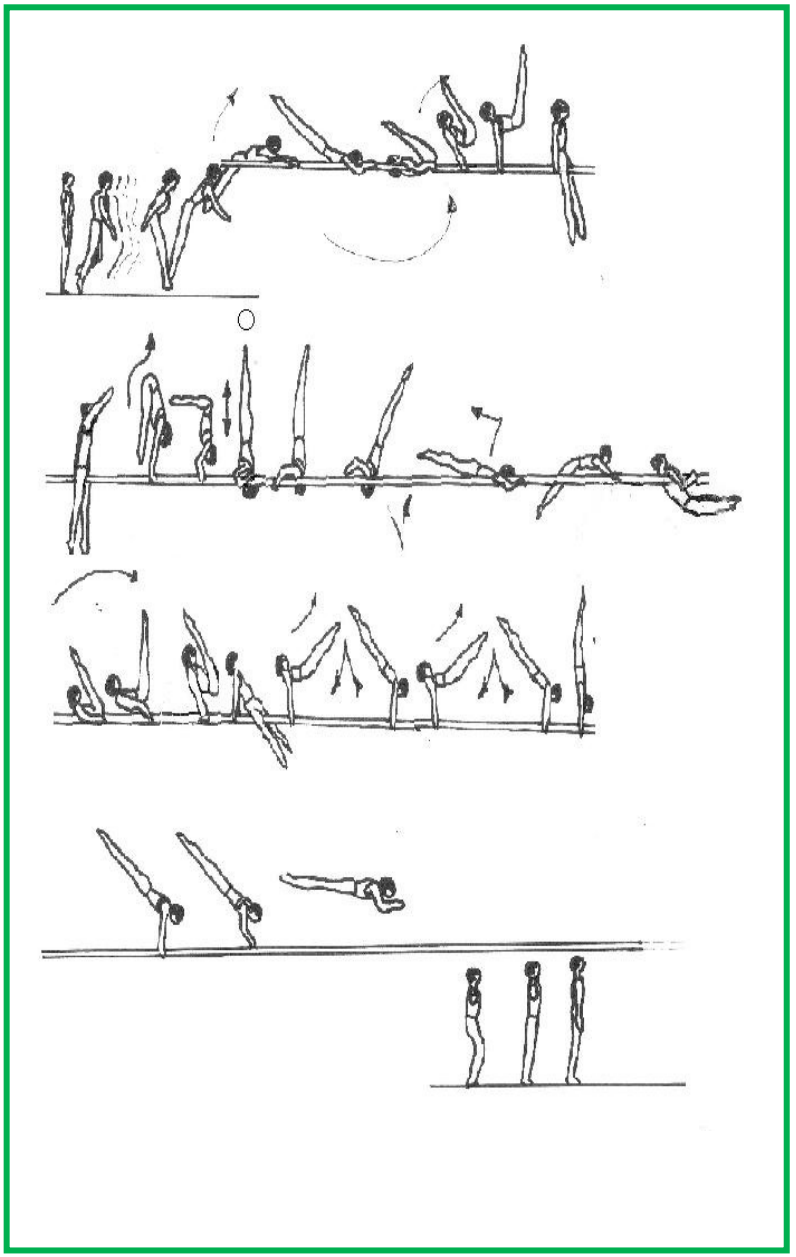
Note per la giuria:

valore elementi

Entrata (oscill. av.)	0.30
Kippe brachiale	0.70
Seduta divaricata	0.40
Salita vert. sugli omeri	0.50
Oscillazione brac.avanti	0.50
Kippe brac.	0.70
"Battuta divaricata"	0.50
Oscillazione compl. 45°	0.60
Oscillazione verticale	0.70
Uscita	0.60

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta 0.10 / 0.30 / 0.50
posizione non mantenute 2'' 0.30
oscillazione avanti con corpo squadrato (ogni volta) sino a 0,30
oscillazione indietro al di sotto degli staggi sino a 0,50
oscillazione al di sotto dell'orizzontale sino a 0.30
oscillazione avanti incompleta sino a 0,30
uscita sotto l'orizzontale sino a 0.50



PARALLELE punti 15,00

descrizione

1 Saltare all'appoggio ritto ed eseguire una kippe lunga con slancio sopra all'orizzontale dietro, di seguito eseguire una kippe breve con slancio alla verticale.
Nell'oscillazione di ritorno avanti, passando per corpo squadrato divaricare le gambe sugli staggi (seduta a gambe divaricate). Passando le braccia per fuori portare le mani, da dietro, in presa sugli staggi davanti ed eseguire una salita alla **verticale sugli omeri 2''**
2 Scendendo dorsalmente eseguire **un'oscillazione brachiale completa** dietro avanti per eseguire in successione una kippe brachiale all'appoggio in avanti;
3 divaricando gli arti inferiori, batterli sugli staggi e riunendoli in avanti **oscillare indietro a 45°,** oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno, eseguire **un'oscillazione alla verticale**.
4 Oscillare in avanti e al termine dell'oscillazione eseguire un salto dietro teso d'uscita ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto.
In prima.

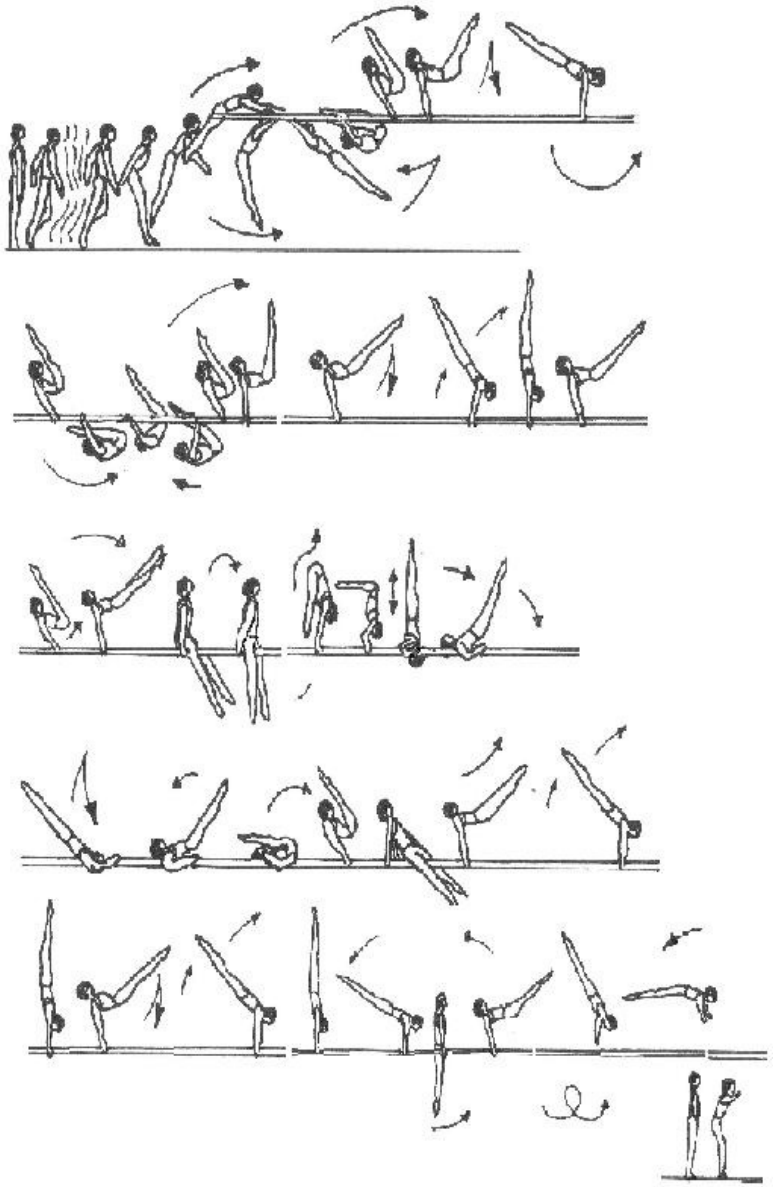
Note per la giuria:

valore elementi

Kippe lunga slancio oriz.	0.70
Kippe breve slancio vert.	0.90
Oscillazione avanti squadra/apert.	0.50
Seduta divaricata	0.40
Salita vert. sugli omeri	0.50
Oscillazione brac.	0.40
Kippe brac.	0.70
"Battuta divaricata"	0.50
Oscillazione 45°	0.70
Oscillazione verticale	0.80
Uscita salto teso	0.90

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta 0.10 / 0.30 / 0.50
posizione non mantenute 2'' 0.30
oscillazione avanti con corpo squadrato (ogni volta) sino a 0.30
oscillazione indietro al di sotto degli staggi sino a 0,50
oscillazione al di sotto dell'orizzontale sino a 0.30
oscillazione avanti incompleta sino a 0.30
uscita con corpo raggruppato 1.00



SBARRA punti 12,00

descrizione

Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale, sbarra all'altezza del capo.
1 Con spinta delle gambe **capovolgersi indietro** a gambe flesse all'appoggio ritto frontale.
2 Capovolgere lentamente **il corpo in avanti** fino alla sospensione a braccia tese con i piedi in presa plantare al suolo.
3 Sollevare le gambe flesse, stenderle ed infilare i piedi tra le mani alla **squadra equilibrata rovesciata**. Rovesciare il corpo e scendere alla **sospensione dorsale** a corpo teso.
4 Con leggera spinta delle gambe,ritornare alla squadra equilibrata di passaggio, **sfilare le gambe unite e tese** per riportare i piedi in presa plantare al suolo. Con un'azione di **spinta indietro** delle braccia, senza muovere i piedi, abbandonare le impugnature ed arrivare alla stazione eretta con braccia in fuori.
In prima.

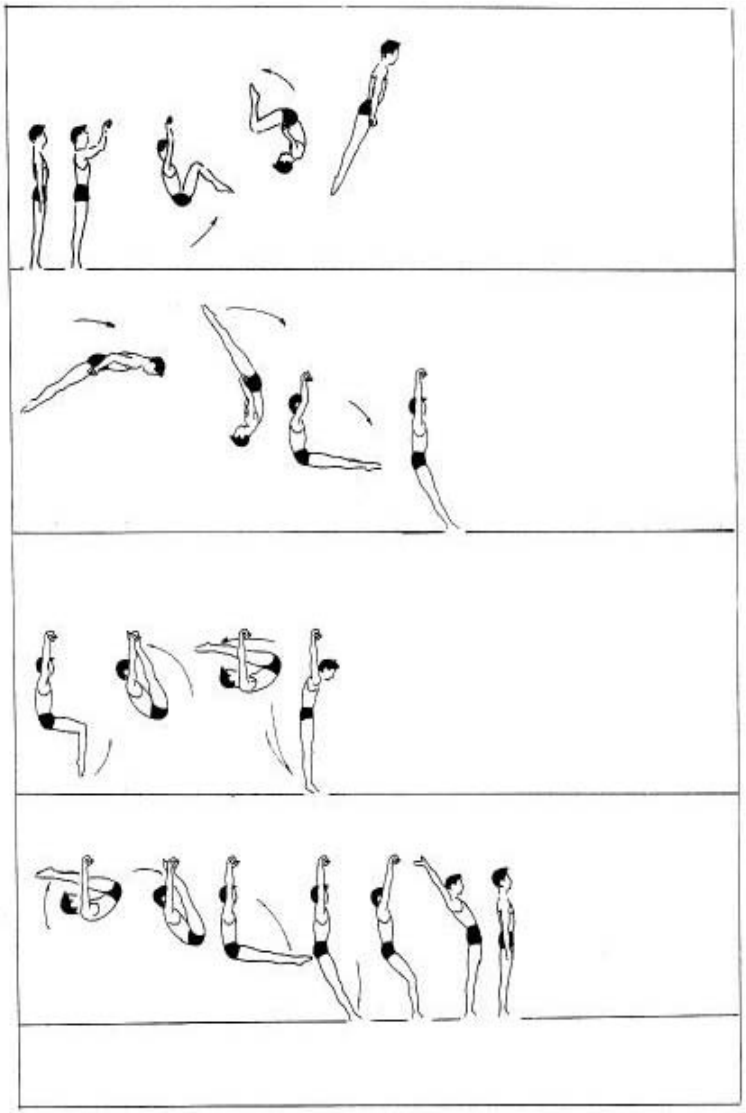
Note per la giuria:

valore elementi

Entrata in presa addominale	0.50
Capovolgersi avanti g. tese	0.30
Salita gambe flesse	0.40
Infilata a gambe tese	0.50
Sospensione dorsale	0.40
Ritorno a gambe tese	0.40
Uscita con spinta arti superiori	0.40

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta 0.10 / 0.30 / 0.50
ritardata estensione delle braccia sino a 0.30
rotazione in avanti non controllata sino a 0,30
sospensione dorsale incompleta sino a 0.30
ritornare alla squadra rovesciata con gambe flesse sino a 0.50
esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle bracciain uscita sino a 0.30



SBARRA punti 13,00

descrizione

Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale, sbarra all'altezza del capo.
1 Flettendo le braccia **capovolgersi indietro di forza** a gambe unite e tese, per arrivare **all'appoggio ritto frontale**
2 Sottoentrare la gamba dx a dx per arrivare in appoggio ritto frontale con gambe divaricate
3 di seguito eseguire un giro indietro in appoggio sagittale ("arrosto").
4 Cambiare l'impugnatura sn da dorsale in palmare e, in perno sul braccio sn, abbandonando e riprendendo l'impugnatura dx, compiere **1/2 giro a sn**, riunire la gamba sn alla dx ed arrivare in appoggio ritto frontale
5 Flettendo il corpo in avanti, **slanciarlo in alto-dietro** e abbandonare le impugnature per arrivare al suolo con gambe semipiegate, busto eretto braccia in fuori.
In prima.

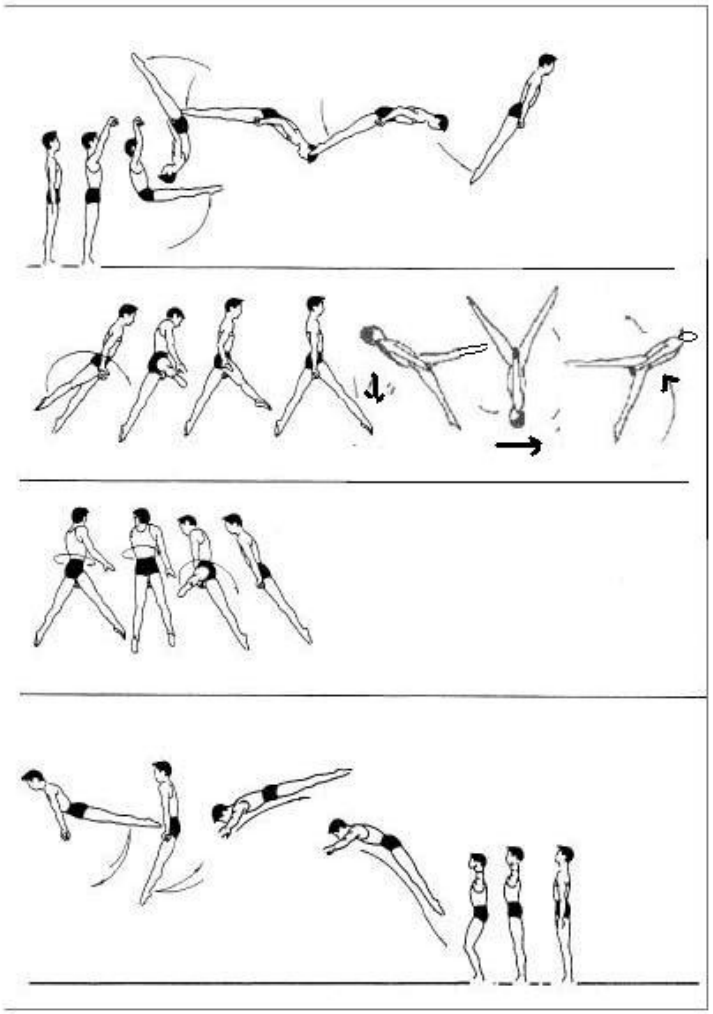
Note per la giuria:

valore elementi

Entrata in presa addominale	0.50
Sottoentrata a gambe tese	0.50
Giro indietro sagg.	0.50
Sottouscita	0.50
Uscita con spinta arti superiori	0.50

indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta 0.10 / 0.30 / 0.50
ritardata estensione delle braccia sino a 0.30
esecuzione a gambe flesse 0.50
appoggiare il piede alla sbarra sino a 0,50
arrivo in appoggio frontale a braccia piegate sino a 0.30
corpo al di sotto della sbarra al momento dello stacco delle meni in uscita sino a 0.50
esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia in uscita sino a 0.30



SBARRA punti 14,00

descrizione

Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale.
1 Eseguire una **kippe infilata 1** a gambe divaricate sagittalmente e tese, per arrivare all'appoggio ritto frontale e **cambiare le impugnature** da dorsali in palmari
2 Di seguito eseguire un giro avanti in appoggio sagittale ("arrosto").
3 In perno sul braccio sn, abbandonando e riprendendo l'impugnatura dx, compiere **1/2 giro a sn**, riunire la gamba sn alla dx ed arrivare in appoggio ritto frontale
4 Flettendo il corpo in avanti, slanciarlo in alto-dietro per effettuare **un giro addominale indietro** seguito direttamente **dall'uscita in tempo di capovolta indietro ("guizzo")** e abbandonare le impugnature per arrivare al suolo con gambe semipiegate, busto eretto braccia in fuori.
In prima.

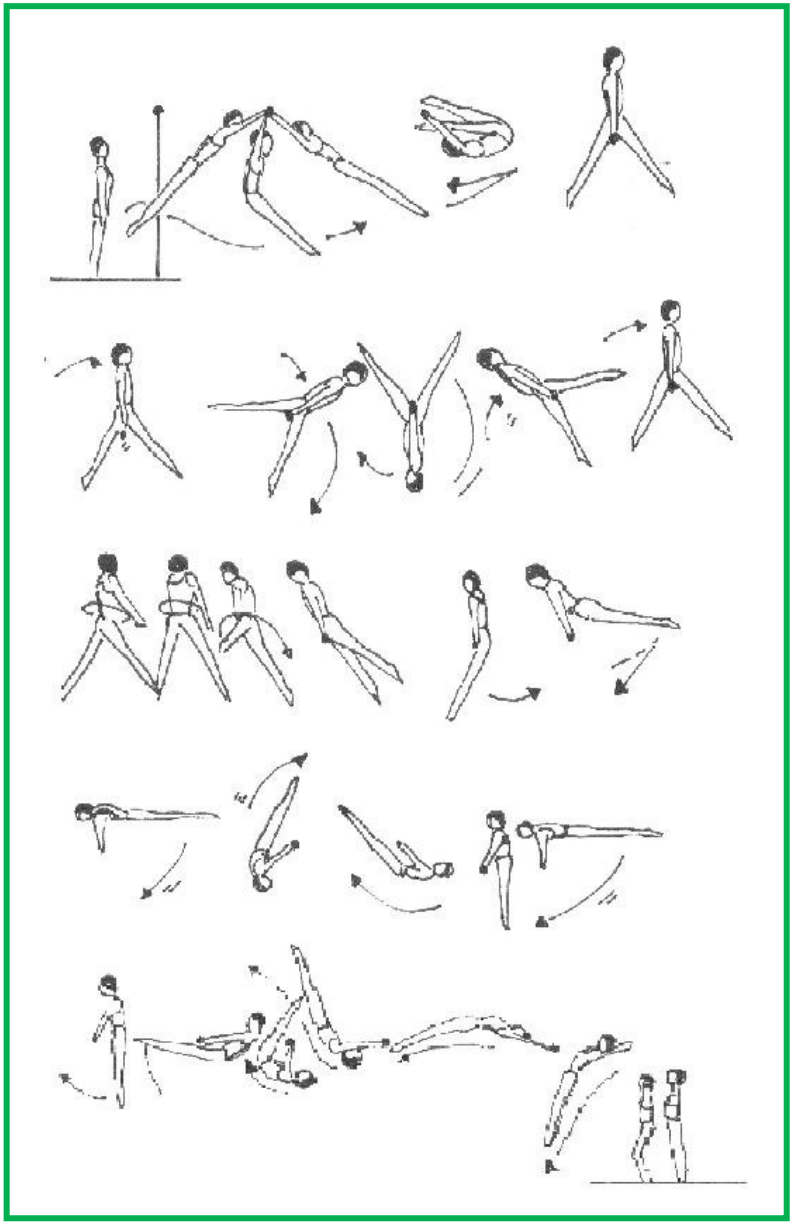
Note per la giuria:

valore elementi

Entrata kippe infilata1	0.70
Cambio impugnature D/P	0.30
Giro avanti sagitt. ("arrosto")	0.60
Cambio di fronte	0.40
Presa di slancio	0.30
Giro addominale indietro	0.70
Uscita "guizzo"con spinta arti superiori	0.70

indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta 0.10 / 0.30 / 0.50
braccia piegate sino a 0.30
esecuzione a gambe flesse 0.50
appoggiare il piede alla sbarra sino a 0,50
arrivo in appoggio frontale a braccia piegate sino a 0.30
giro addominale appoggiato sino a 0.30
esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia in uscita sino a 0.30
mancanza di ampiezza in uscita sino a 0.30



SBARRA punti 15,00

descrizione

Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale.
1 Eseguire una **kippe lunga slancio all'orizzontale e di seguito una kippe breve all'appoggio.**
2 Senza cambiare le impugnature, di seguito eseguire un giro addominale avanti e slancio dietro.
3 Sfruttando l'oscillazione di ritorno, eseguire un **giro addominale indietro all'orizzontale e fucs**.
4 Senza alcuna pausa eseguire **una kippe lunga minimo all'orizzontale** per eseguire un fioretto a gambe divaricate e abbandonare le impugnature per arrivare al suolo con gambe semipiegate, busto eretto braccia in fuori.
In prima.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata in kippe lunga slancio	0.70
Kippe breve in appoggio	0.60
Giro add. avanti (ochetta)	0.70
Giro addominale indietro all'orizz.	0.80
Fucs	0.40
Kippe lunga slancio	0.70
Uscita in fioretto stacco	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta 0.10 / 0.30 / 0.50
braccia piegate sino a 0.30
esecuzione a gambe flesse 0.50
braccia piegate nell'ochetta sino a 0,30
arrivo in appoggio frontale a braccia piegate sino a 0.30
giro addominale indietro appoggiato sino a 0.30
esecuzione stentata dell'uscita (attacco sotto l'orizzontale) sino a 0.30
mancanza di ampiezza in uscita sino a 0.30