



PROGRAMMA PROMOZIONALE

GAF 2025-2026

Programma ad alto valore inclusivo

SDA Ginnastiche Veneto UISP

SDA Ginnastiche UISP Veneto intende promuovere la ginnastica artistica femminile che mira alla valorizzazione delle personali potenzialità, promuovendo una ginnastica artistica che TUTTI possono praticare il più a lungo possibile con alto valore inclusivo.

Intende inoltre promuovere un'attività sportiva rivolta all'inclusione di persone con disabilità.

SDA Ginnastiche UISP Veneto, perciò, propone un programma tecnico rispettoso dei tempi individuali di apprendimento, e che abbia come obiettivo sia l'apprendimento di elementi tecnici di base, sia, attraverso una variabilità di stimolazioni di tipo coordinativo ed espressivo, favorire autostima e la piena valorizzazione di sé, delle proprie potenzialità nonché l'inclusione sociale.

Il programma costruito su Livelli di competenza favorisce l'INCLUSIONE di tutte le ginnaste, anche con disabilità, e permette a tutti di partecipare alle manifestazioni programmate.

SDA Ginnastiche UISP Veneto presenta un Programma di Ginnastica Artistica ad alto valore inclusivo, costruito sulla base di questi presupposti, nonché sulla possibilità di lavorare sulla libera composizione degli esercizi, dando spazio alla fantasia motoria ed alla personalizzazione degli esercizi stessi. Il Programma Promozionale GAF è stato suddiviso in cinque diversi livelli di competenza tecnica...

Gli elementi richiesti sono inseriti in TABELLE. Nelle TABELLE gli elementi sono inseriti in ordine di difficoltà progressiva. Molti elementi inserite nel settore LINEA sono propedeutici alla corretta esecuzione dell'elemento "codificato" o sono stati ricavati scomponendo in modo analitico l'elemento stesso.

Questo approccio consente di costruire una ginnastica tecnicamente ben impostata, di disegnare un percorso didattico e contemporaneamente di dare a tutti la possibilità, a prescindere dall'età o dalla propria disabilità o capacità, di partecipare.

Questa scansione sarà utile, inoltre, agli istruttori ad individuare per le proprie ginnaste il **Livello di Competenza** che meglio le valorizzi, gareggiando con ginnaste CON pari PREPARAZIONE, aumentando così facendo il grado di felicità delle partecipanti.

Le ginnaste di ogni Categoria, che è data dall'età anagrafica, scelgono, all'atto dell'iscrizione, il Livello di competenza tecnica per loro più adeguato.

Così facendo SDA Ginnastiche tenta di dare avvio ad una crescita culturale con criteri inclusivi, di stimolare tecnici, dirigenti e quanti operano nel settore GAF ad intraprendere strade a sostegno dello sport per Tutti.

LE MANIFESTAZIONI

Il codice di tesseramento per la partecipazione alle manifestazioni, al di sotto degli 8 anni, è 22c e dagli 8 anni compiuti è accettato per il corrente anno sportivo sia 22b sia 22c.

Alle manifestazioni **sono ammesse** ginnaste che partecipano, nell'anno sportivo in corso 2025-2026, alle **Gare Silver**, in categoria promozionale élite con la seguente suddivisione:

LA3 base e avanzato/LA base e avanzato → INTERMEDIO élite

LB3 base e avanzato/LB base e avanzato/ LC 3 base e LC base → AVANZATO élite

CATEGORIA ALLIEVE: 1 – 2 categoria

CATEGORIA JUNIOR: 3 – 4 - 5 categoria

CATEGORIA SENIOR: 6 – 7 – 8 categoria

La composizione dell'esercizio rimane invariata rispetto al “programma promozionale individuale”

Sono previsti:

- *un campionato individuale per l'anno 2025-2026*
- *un campionato individuale di specialità*
- *un campionato a squadre*

SDA Ginnastiche Veneto UIS



LE CATEGORIE

La categoria di appartenenza è data dall'età anagrafica. È vietato iscrivere una ginnasta in una categoria diversa da quella data dalla sua età.

Le ginnaste di ogni Categorie scelgono all'atto dell'iscrizione il **Livello di competenza** in cui partecipare.

PERCORSI: scuola dell'infanzia, ammesse ginnaste/i fino alla 1 elementare che hanno appena iniziato a praticare l'attività.

1^. CATEGORIA: 2020 Infanzia

2^. CATEGORIA: 2019 Primaria

3^. CATEGORIA: 2018 Primaria

4^. CATEGORIA: 2017 Primaria

5^. CATEGORIA : 2016 Primaria

6^. CATEGORIA: 2015 Primaria

7^. CATEGORIA: 2014-2013- 2012

8^ CATEGORIA: 2011 in poi.

OMNIA

Ginnaste con deficit cognitivi o motori, temporanei e/o permanenti, più o meno gravi.

CATEGORIA ALLIEVE: SCUOLA PRIMARIA

CATEGORIA JUNIOR: SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

CATEGORIA SENIOR: SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO

LE MANIFESTAZIONI: A SQUADRE

Ogni squadra deve essere composta da minimo 3 ginnaste, massimo 6 ginnaste. Possono partecipare alla gara a Squadre le ginnaste dalla 1^a categoria in poi.

Gli esercizi possono essere di ogni Livello di competenza.

La gara si svolgerà su 3 attrezzi per il livello BASE e PREPARAZIONE BASE e 4 attrezzi per gli altri livelli: Trave, Corpo Libero, Volteggio, Parallela o Trampolino. Ad ogni attrezzo, ogni squadra deve presentare massimo 4 esercizi. Vengono presi i 3 punteggi migliori per attrezzo.

Le squadre si suddivideranno in:

CATEGORIA ALLIEVE: 1 – 2 – 3 categoria

CATEGORIA JUNIOR: 3 – 4 – 5 categoria

CATEGORIA SENIOR: 6 – 7 – 8 categoria

La 3 categoria può gareggiare o in categoria Allieve o in categoria Junior secondo le esigenze della società.

SPECIALITA'

Possono partecipare alla gara di Specialità le ginnaste dalla 3^a categoria in poi.

Ogni ginnasta può presentare massimo tre attrezzi.

Il Punteggio di Partenza sarà dato dalla somma degli elementi presentati nell'esercizio:

SUOLO	PARALLELA	TRAVE	MINITRAMPOLINO	VOLTEGGIO
5 elementi obbligatori: Uno per riga + 3 elementi a scelta. Max due totali per riga.	5 elementi obbligatori uno per riga.	5 elementi obbligatori: Uno per riga + 3 elementi a scelta. Max due totali per riga.	2 salti acrobatici differenti e 2 salti ginnici differenti. MEDIA dei 4 salti.	2 salti differenti MEDIA dei 2 salti.

LE MANIFESTAZIONI INDIVIDUALI

Alle manifestazioni individuali partecipano le ginnaste di tutte le Categorie secondo le indicazioni date dal Programma Promozionale GAF.

La scelta dell'attrezzo opzionale eseguito in gara deve essere dichiarata nel modulo di iscrizione alla gara.

	BASE	ESORDIENTI	INTERMEDIO	AVANZATO
1^ CATEGORIA 2020	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta
2^ CATEGORIA 2019	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta
3^ CATEGORIA 2018	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta
4^ CATEGORIA 2017	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta
5^ CATEGORIA 2016	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta
6^ CATEGORIA 2015	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta
7^ CATEGORIA 2014/2013/2012	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta
8^ CATEGORIE 2011 e poi.	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta

LIVELLO: PREPARAZIONE BASE

1^ CATEGORIA 2020	Suolo, trave, volteggio
1^ CATEGORIA 2020	Suolo, trave, volteggio
3^ CATEGORIA 2018	Suolo, trave, volteggio
4^ CATEGORIA 2017	Suolo, trave, volteggio
5^ CATEGORIA 2016	Suolo, trave, volteggio
6^ CATEGORIA 2015	Suolo, trave, volteggio
7^ CATEGORIA 2014/2013/2012	Suolo, trave, volteggio
8^ CATEGORIE 2011 e poi.	Suolo, trave, volteggio

OMNIA

LINEA				
	BASE	ESORDIENTI	INTERMEDIO	AVANZATO
ALLIEVE	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta
JUNIOR	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta
SENIOR	Suolo, trave, volteggio	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta	Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta

LIVELLO DI COMPETENZA

Le ginnaste all'atto di iscrizione scelgono il livello di difficoltà per loro più adeguato sia da **un punto di vista tecnico sia etico**. Durante l'anno sportivo è permesso cambiare in progredire la Categoria e il Livello di Difficoltà. Nel caso in cui il presidente di giuria ritenga che la ginnasta non sia nel livello corretto per la sua preparazione fisica, può esprimere il suo parere per far progredire o regredire la ginnasta.

PREPARAZIONE BASE	BASE	ESORDIENTI	INTERMEDIO	AVANZATO
SUOLO: 4 esigenze richieste 1. Equilibrio 2. Scioltezza 3. El. Acrobatico 4. El. ginnico	SUOLO: 5 elementi obbligatori. Uno per riga. Un elemento può essere preso da una casella della categoria maggiore e assegnato con VD più alto.	SUOLO: 5 elementi obbligatori. Uno per riga. Un elemento può essere preso da una casella della categoria maggiore e assegnato con VD più alto.	SUOLO: 5 elementi obbligatori. Uno per riga. Un elemento può essere preso da una casella della categoria maggiore e assegnato con VD più alto.	SUOLO: 5 elementi obbligatori. Uno per riga. Caselle di valore max.
TRAVE A TERRA: 4 esigenze richieste 1. Equilibrio 2. Coordinazione 3. Camminata (anche con aiuto) 4. Uscita	TRAVE BASSA: 5 elementi obbligatori: Uno per riga. Un elemento può essere preso da una casella della categoria maggiore e assegnato con VD più alto.	TRAVE BASSA: 5 elementi obbligatori: Uno per riga. Un elemento può essere preso da una casella della categoria maggiore e assegnato con VD più alto.	TRAVE BASSA: 5 elementi obbligatori: Uno per riga. Un elemento può essere preso da una casella della categoria maggiore e assegnato con VD più alto.	TRAVE BASSA: 5 elementi obbligatori: Uno per riga. Casella di valore max.
VOLTEGGIO: 2 salti su cerchietto (anche con aiuto)	VOLTEGGIO: 10cm – 20cm: 2 salti vale il MIGLIORE Casella max 1.00	VOLTEGGIO: 40cm 2 salti vale il MIGLIORE Casella max 2.00	VOLTEGGIO: 40cm e/o 60cm: 2 salti vale il MIGLIORE Casella max 3.00	VOLTEGGIO: 60cm e/o 80cm: 2 salti vale il MIGLIORE

		TRAMPOLINO: 2 salti MEDIA Casella max 2.00	TRAMPOLINO: 40cm e/o 60cm: 2 salti MEDIA Casella di valore max 3.00	TRAMPOLINO: 60cm e/o 80cm: 2 salti MEDIA
		PARALLELA UNO STAGGIO: 5 elementi obbligatoriosi Uno per riga Casella max 0.50	PARALLELA UNO STAGGIO: 5 elementi obbligatoriosi. Uno per riga Casella max 0.60	PARALLELA: 5 elementi obbligatoriosi. Uno per riga . Casella max 0.80

	LE SPECIFICHE ATTREZZI dal livello base	PENALITA' dal livello base
GENERALI	PUNTEGGIO FINALE = somma valore elementi + 10,00 (dai quali si sottraggono le penalità di esecuzione). In caso di elemento non eseguito come richiesto, il giudice ricorre all'elemento di valore inferiore della stessa riga, ove possibile. Ogni elemento deve essere eseguito con una posizione iniziale e finale.	Se la ginnasta nell'eseguire l'esercizio, dimentica un elemento, la giudice toglie il valore maggiore della categoria di appartenenza + penalità – 0.50 per assenza dell'elemento. Se l'elemento viene eseguito ma non riconosciuto (visto ma non assegnato), si toglie solo il valore dell'elemento. Ove possibile declassa l'elemento. Mancanza di un elemento (non visto – non fatto) = pen. 0.50 + valore max del livello di competenza (es: base 0.20) Mancanza di posizione iniziale e finale pen -0.10 o.v. Vengono valutati come VD i primi 5 elementi in ordine cronologico visti dalla giuria, ma giudicati in VE tutti gli elementi fatti dalla ginnasta.
VOLTEGGIO	Il salto è considerato NULLO quando la ginnasta, dopo aver iniziato la rincorsa, non esegue il salto per qualsiasi motivo o la battuta in pedana non è a piedi pari. Il terzo tentativo è a discrezione del tecnico.	In caso di salto NULLO la ginnasta può rifare il salto una sola volta senza incorrere in penalità. Un eventuale terzo tentativo (su scelta dell'allenatore) può essere fatto con penalità -0.30.
MINITRAMPOLINO	Panca facoltativa per tutte le età, altezza tappeto a seconda di ogni categoria. Il salto è considerato NULLO quando la ginnasta, dopo aver iniziato la rincorsa non esegue il salto per qualsiasi motivo o la battuta sul trampolino non è a piedi pari o sulle protezioni. I salti devono essere: uno fascia GINNICA, uno fascia ACROBATICA	In caso di salto NULLO la ginnasta può rifare il salto una sola volta senza incorrere in penalità. Un eventuale terzo tentativo (su scelta dell'allenatore) può essere fatto con penalità -0.30. Nel caso di due salti uguali, il giudice giudica il primo salto e assegna NULLO al secondo. Senza possibilità di ripeterlo.

PARALLELA	L'esercizio deve essere costruito mantenendo continuità tra elementi ed eseguito in modo dinamico. Le salite che necessitano di step o cuboni, possono avere le spalle leggermente più alte dell'altezza dello staggio (10%).	Mancanza di continuità e dinamismo pen da -0.10 a -0.30 L'esercizio può essere eseguito con o senza paracalli.
TRAVE	L'esercizio deve essere eseguito con ritmo. L'esercizio deve contenere un movimento di contatto del busto (body) sulla trave e almeno 3 passi sugli avampiedi. Nell'esercizio i passi di collegamento devono essere eseguiti a gambe tese. NON è obbligatorio il passaggio laterale. CADUTA → pen. -1.00 Se la ginnasta cade durante l'esecuzione di un elemento, l'elemento viene riconosciuto solo se si appoggia almeno un piede sull'attrezzo. Uscita con i piedi dalla trave → no pen	Mancanza di ritmo di esecuzione pen da -0.10 a -0.30 Mancato contatto busto (body) con l'attrezzo pen -0.30 Assenza passi sugli avampiedi pen -0.30 Passi a gambe piegate pen da -0.10 a -0.50 (interezza della trave) Non mantenere la posizione di tenuta dove richiesto → pen. 0.30
SUOLO	Per tutte le categorie la musica ha una durata massima di 1 minuto (non c'è una durata minima) L'esercizio deve essere eseguito con MUSICA per tutti i livelli dalla 3^a categoria in poi. La MUSICA può essere cantata. L'Esercizio deve contenere uno o più movimenti di coordinazione braccia e gambe. Uscita da corsia/pedana frontalmente all'attrezzo → no penalità	Esercizio troppo lungo pen -0.30 Mancanza movimento coordinazione pen-0.30 Mancato utilizzo della musica pen. -1.00

PREMIAZIONI

LIVELLI LINEA INDIVIDUALI (dal livello base all'avanzato):

Tutte le ginnaste vengono chiamate per ritirare la medaglia di partecipazione. Dalla 10° classificata le ginnaste si fermano alla destra del podio. Vengono premiate con medaglia di Bronzo, Argento e Oro le prime 3 ginnaste .

LIVELLO PREPARAZIONE BASE (dalla 1° categoria):

Il giudice da un punteggio da 1 a 3 a ogni esigenza richiesta. La somma del punteggio di ogni attrezzo determina il punteggio finale, che viene diviso in :

- Oro = da punti 31 a punti 41
- Argento = da punti 21 a punti 30
- Bronzo = da punti 10 a punti 20

RASSEGNA A SQUADRE:

Tutte le ginnaste ricevono la medaglia di partecipazione. Dalla 5° squadra classificata si fermano alla destra del podio. Vengono premiate con la coppa Bronzo, Argento e Oro le prime 3 squadre.

SPECIALITA':

Tutte le ginnaste ricevono la medaglia di partecipazione. Vengono chiamate le prime 3 ginnaste a salire sul podio. La prima classificata riceve l'attestato di merito.

PERCORSI:

Il giudice da un punteggio da 1 a 3 a ogni elemento richiesto. La somma del punteggio di ogni attrezzo determina il punteggio finale.

PERCORSO TIMON: 8 elementi richiesti

- Ottimo: da 20 a 24
- Distinto: da 14 a 19
- Buono: da 8 a 13

PERCORSO PUMBA: 9 elementi richiesti

- Ottimo: da 22 a 27
- Distinto: da 16 a 21
- Buono: da 9 a 15

PERCORSO TIMON

POSIZIONE INIZIALE



1) SALTI A GAMBE
UNITE IN 5
CERCHI.
BRACCIA LIBERE



2) SLALOM TRA 5
CINESINI



3) CAPOVOLTA
AVANTI SU
PIANO
INCLINATO

4) CAMMINATA A
GAMBE TESE
SU PANCA +
USCITA IN
PENNELLO

POSIZIONE FINALE



8) SCHIACCIATA
A GAMBE
UNITE



7) ROTOLINO



6) 4 PASSI DI
CAMMINATA IN
QUADRUPEDIA
(CAGNOLINO)



5) 3 CONIGUETTI IN
AVANZAMENTO

PERCORSO PUMBA

POSIZIONE INIZIALE



1) PENNELLI CHIUSO E ARRO
NEI CERCHI
(COME RAPPRESENTATO)
BRACCIA LIBERE



2) CAPOVOLTA AVANTI
SU SARNAGE
(ARRIVO LIBERO)



3) CAMMINATA IN TRAVE A
GAMBE TESE + USCITA
IN PENNEUO (BRACCIA LIBERE)



4) SCHIETTATA SU
PARALLELE
(CON SPOSTAMENTO)
AIUTO FACOLTATIVO



5) PENNELLO SU
TRAMPOLINO
(AIUTO
DELL'ISTRUTTORE
FACOLTATIVO)



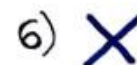
9) CAPOVOLTA INDIETRO
(PIANO INCLINATO
FACOLTATIVO)
PARTENZA E ARRIVO
LIBERO



8) PASSE 3"



7) VERTICALE A
MURO (PARTENZA
E ARRIVO LIBERO)
AIUTO FACOLTATIVO



6) RUOTA
(CON STEP FACOLTATIVO)

POSIZIONE FINALE

PROGRAMMA

PREPARAZIONE BASE

SUOLO			
EQUILIBRIO	SCIOLTEZZA	EL. ACROBATICO	EL. GINNICO
Tenuta cucchiaino 2'' (stacco spalle e gambe da terra in posizione supina)	Chiusura a gambe unite tese 2''	Capovolta avanti con piano inclinato o rialzo e arrivo seduta a gambe unite piegate o in piedi	Salto di un ostacolo a piedi pari o in preparazione al salto del gatto
Tenuta relevè 2''	Chiusura a gambe divaricate 2''	Coniglietto con appoggio delle mani e distensione delle gambe senza spinta (spostamento del peso in avanti)	Salire a piedi uniti su uno step e scendere a piedi uniti
Tenuta in relevè in posizione accosciata (formichina) 2''	Gamba dx o sx a ostacolo e chiusura del busto avanti	Pallina (senza obbligo di alzarsi in piedi)	2 passi saltellati
Passè 2''	Posizione prona e distensione delle braccia per inarcare la schiena (foca) 2''	Capovolta indietro con piano inclinato e arrivo a gambe divaricate tese o unite piegate (anche in max accosciata)	Pennello

TRAVE			
EQUILIBRIO	CAMMINATA	COORDINAZIONE	USCITA
Tenuta in relevè 2''	Camminata a gambe tese (anche con aiuto)	Piego e stendo le braccia dai fianchi camminando (ballerina)	Pennello
Stare in equilibrio su un piede (posizione libera) 2''	3 passi in relevè (anche con aiuto)	Circonduzione delle braccia camminando	
Passe 2''	2 passi in accosciata (anche con aiuto)	Muovo le mani a stellina mentre cammino	

VOLTEGGIO: 2 salti con un cerchietto su tappeto 5cm (anche con aiuto)

VOLTEGGIO	1.00	1.50	2.00	2.50	3.00	3.50	4.00
	Rincorsa + battuta nel cerchio e arrivo su tappeto cm. 10	PENNELLO cm.40	CAPOVOLTA (apertura 90°)	CAPOVOLTA (apertura 135°)	RUOTA (arrivo frontale)	TUFFO (apertura 180°)	RIBALTATA
	Rincorsa + battuta in pedana + pennello e arrivo su tappeto cm.20	RACCOLTO = 90° cm.40	FRAMEZZO arrivo in accosciata cm. 40	FRAMEZZO arrivo in accosciata su cm. 40 + Pennello (salto in estensione) su aggiunta di cm.20	VERTICALE a corpo teso e discesa in tenuta	VERTICALE con repulsione	RONDATA
	Rincorsa con aiuto di 3 cerchi + battuta su cerchio e pennello con arrivo su tappeto da 10 cm					RUOTA (arrivo costale)	SALTO AVANTI
	BASE 10-20cm						
	ESORDIENTI 40cm						
	INTERMEDIO 40 cm o 60						
	AVANZATO 60 cm o 80 cm						

SPECIFICHE VOLTEGGIO:

Rincorsa + battuta nel cerchio e arrivo sul tappeto cm 10

- possibilità di scelta libera se fare una breve corsa, qualche passo o partire da ferma

Rincorsa + battuta in pedana + pennello + arrivo sul tappeto cm 20 → la rincorsa deve essere di almeno 4/5 passi di corsa → NO 4/5 passi di corsa **pen. -0.30**

Raccolto =90°

- l'elemento viene riconosciuto fino a 45° con **pen -0.30**
- se l'elemento è <45° si assegna un PENNELLO con penalità

Capovolta (apertura 135°)

- l'elemento viene riconosciuto anche con apertura a 90° declassandolo
- se l'elemento è <90°, il salto è giudicato NULLO. **La ginnasta non può ripetere il salto.**
- **La capovolta deve essere eseguita con fase di volo**

Framezzo arrivo in accosciata più pennello (salto in estensione) cm 20

- Il framezzo deve essere eseguito con fase di volo (estensione del corpo, appoggio delle braccia tese e richiamo delle gambe con ginocchia alte)
- La giudice valuta tutta l'esecuzione, sia quella del framezzo che del pennello.

Ruota e Rondata

- Se l'elemento non è passante per la verticale viene ugualmente dato fino a 135° con **pen. -0.30**
- **Se l'elemento non è passante per la verticale <135°, il salto è NULLO e la ginnasta non può ripeterlo.**

Tuffo (apertura 180°)

- Elemento <180°, declassato a Capovolta (apertura 135°)

MINI TRAMPOLINO	1.00	1.50	2.00	2.50	3.00	3.50	4.00
GINNICO	PENNELLO	RACCOLTO = 90°	COSACCO <90°	COSACCO = 90°	ENJAMBE' = 90°	PENNELLO 360°	ENJAMBE' = 180°
	RACCOLTO = 45°		PENNELLO ½ GIRO	CARPIO = 90°	RACCOLTO ½ GIRO	ENJAMBE' = 135°	CARPIO = 135°
ACROBATICO		FRAMEZZO cm 40 + PENNELLO (salto in estensione) cm 20	CAPOVOLTA SALTATA (apertura 135°)	VERTICALE corpo teso e discesa in tenuta	VERTICALE REPULSIONE	TUFFO (apertura 180°)	SALTO AVANTI RACCOLTO
		CAPOVOLTA SALTATA (apertura 90°)		RUOTA arrivo frontale	RUOTA arrivo costale	RONDATA	RIBALTATA
	BASE						
	ESORDIENTI						
	INTERMEDIO (scelta tra 40 cm o 60 cm)						
	AVANZATO (scelta tra 60 cm o 80 cm)						

SPECIFICHE TRAMPOLINO:

Cosacco <90°

- l'elemento viene assegnato fino a 45° con **pen -0.30**
- se l'elemento è <45° si assegna un PENNELLO con penalità

Pennello ½ giro / Raccolto ½ giro

- Se la ginnasta non compie la rotazione completa di 180°, ma effettua una rotazione di 160° l'elemento viene assegnato con **pen -0.30**
- Salto inferiore a 160°, si assegna PENNELLO/ RACCOLTO con penalità

Carpio =90°

- Il carpio può essere eseguito sia a gambe divaricate che unite.
- Se eseguito <90° si assegna un PENNELLO con penalità

Enjambée 90°

- Se il salto è <90°, non viene assegnato e si declassa a PENNELLO con penalità

Pennello 360°

- L'elemento viene riconosciuto con una rotazione di 340° con pen. -0.30
- L'elemento viene declassato a PENNELLO ½ GIRO se < a 340°

Framezzo + Pennello (salto in estensione)

- Salto in estensione con arrivo su un tappeto supplementare di 20cm (es: framezzo in cm 40 + salto in estensione con arrivo su cm 60)

Gli altri elementi si rifanno alle specifiche del volteggio.

PARALLELA	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80
ENTRATE	Salire all'appoggio ritto frontale, braccia tese da cubotto 60cm	Salire all'appoggio ritto frontale, braccia tese da cubotto 40cm	Salire all'appoggio ritto frontale, braccia tese alla pedana	Capovolta dietro con slancio della gamba	Capovolta dietro di forza
SLANCI	Slancio e ritorno (staccarsi dallo staggio)	2 Slanci dietro consecutivi (staccarsi dallo staggio)	Slancio < 45°	Slancio = 45°	Slancio > 45°
LAVORO AVANTI	In appoggio e preparazione passaggio g. dx	Cambio di appoggio con spostamento verso dx	Passaggio gamba avanti	In appoggio passaggio gamba, cambio di fronte in appoggio	Giro addominale avanti (braccia e gambe piegate)
					Giro arrosto
LAVORO INDIETRO	In appoggio e preparazione passaggio g. sx	Cambio di appoggio con spostamento verso sx	Passaggio gamba indietro	Bascule con 1 gamba con risalita	Giro addominale indietro
USCITE	Slancio dietro e spinta	Capovolta avanti gambe piegate	Salto in piedi a gambe piegate in successione + Pennello	Salto in piedi a gambe piegate contemporaneamente + Pennello	Salto in piedi a gambe tese + oscillazione staggio alto
			Capovolta avanti gambe tese	Guzzo	Fioretto (gambe libere)
	ESORDIENTI				
	INTERMEDIO				
	AVANZATO				

SPECIFICHE PARALLELA:

Salire all'appoggio ritto frontale, braccia tese alla pedana

- La ginnasta deve effettuare una battuta in pedana e salire a braccia tese sull'attrezzo **con qualche passo di rincorsa o da ferma**

Slancio e ritorno

- Alla ginnasta è richiesto di staccarsi dallo staggio

Slancio = a 45°

- Se lo slancio non raggiunge i 45°, l'elemento viene declassato a quello precedente

In appoggio e preparazione passaggio g. dx/sx

- Il piede della ginnasta deve superare lo staggio e non toccarlo

In appoggio passaggio gamba e cambio di fronte

- È richiesto alla ginnasta il passaggio della gamba completo (ritornare in appoggio con gambe unite), passando entrambe le gambe. La ginnasta deve staccare la mano contemporaneamente al passaggio della gamba.

Giro addominale avanti con braccia e gambe piegate (ochetta)

- L'elemento può essere eseguito con braccia e gambe piegate senza incorrere in penalità
- Se l'elemento è eseguito a gambe e/o braccia tese, la ginnasta non incorre comunque in nessuna penalità → **BONUS: 0.50**

Fioretto

- La ginnasta può eseguire l'elemento sia a gambe unite tese che divaricate tese

Salto in piedi a gambe tese + oscillazione staggio alto → arrivo tra gli staggi

- È consentito un leggero piegamento al momento dell'appoggio dei piedi sullo staggio inferiore. La giudice deve vedere la massima estensione nell'allungamento verso lo staggio superiore.

TRAVE								
0.10		0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80
1	Fronte alla trave: spinta delle gambe contemporanee/consecutive, arrivo in accosciata	Salire sulla trave ad 1 piede e subito g.libera in appoggio avanti	Salire sulla trave ad 1 piede, tenuta g.dietro tesa 3''	Laterale all'attrezzo, 2 passi e spinta del piede, salire sull'attrezzo a g.tesa	Framezzo frontale o laterale g.unite e piegate	Squadra tenuta 3'' fronte alla trave (gambe libere)	Squadra tenuta 3'' laterale alla trave (gambe libere)	Spinta sulla trave ad un piede con fase di volo e tenuta gamba dietro tesa
								Capovolta avanti (arrivo libero)
2		Chassè		Salto del gatto a 45°	Salto del gatto = 90°	Sforbiciata = 45°	Pennello con gamba elevata = 90°	Sforbiciata = 90°
								Enjambée = 90°
	Pennello	Pennello scambiato	Pennello + pennello (serie)	Raccolto = 45°	Cosacco = 45°	Enjambée II = 90°	Raccolto = 90°	Cosacco = 90°
						Pennello ½ giro	Sisonnè = 90°	Enjambée II = 135°
3	3 passi avanti relevè a g. tesa + accosciata e ritorno in relevè	Passè in appoggio 3''	3 passi relevè con 1 circonduzione delle braccia a gambe tese	Tenuta gamba a 45° 3''	Passè relevè 3''	Orizzontale indietro = 90° g.tesa	Tenuta 3'' g. tesa avanti o laterale = 90° (con aiuto mano)	Tenuta 3'' g. tesa avanti o laterale = 90°
	¼ di giro in doppio appoggio relevè + ¼ di giro in doppio appoggio in relevè	½ giro in accosciata	2 passi in relevè e ½ giro in accosciata	½ giro in relevè doppio appoggio	½ giro in relevè + ½ giro in accosciata (passo in mezzo in relevè)	½ giro in relevè + ½ giro in relevè (passo in mezzo in relevè)	½ giro in passè	1 giro passè
4	Appoggio delle mani sulla trave e sollevamento del bacino fino a stendere le gambe e sbilanciare il peso del corpo sopra le spalle	1 Coniglietto (Staccarsi dalla trave)	Posizione seduta: distendersi supini sull'attrezzo e ritorno	2 Coniglietti (consecutivi, con stacco delle mani tra uno e l'altro)	1 Coniglietto a 45°	Candela 3'' consecutiva partenza e arrivo in piedi	1 Coniglietto bacino alla verticale	Verticale a L segnata
				Posizione seduta: 3'' sollevamento le gambe a 90°	Candela 3'' (discesa e salita libera)			
5	Pennello	Raccolto = 45°	Pennello ½ giro	Cosacco = 90°	Carpio = 90°	Pennello 360°	Ruota	Rondata
			Raccolto = 90°		Raccolto ½ giro	Verticale laterale segnata con discesa scartata		
	BASE							
	ESORDIENTI							
	INTERMEDIO							
	AVANZATO							

SPECIFICHE TRAVE:

ENTRATE: Tutte le entrate possono essere eseguite con ausilio di step o pedana

Salire sulla trave ad 1 piede e subito g.libera in appoggio avanti

- La ginnasta appoggia il piede in trave, lo toglie e lo riappoggia a terra = - **1.00 pen.**
- La ginnasta appoggia il piede in trave e si sistema (solleva leggermente) = **pen. 0.30**

Laterale all'attrezzo, 2 passi e spinta del piede esterno, salire sulla trave a gamba tesa

- L'entrata deve essere effettuata con **evidente** fase di volo

Squadra frontale o laterale:

- La squadra deve avere un'apertura almeno di 90°
- I piedi devono essere in asse con il bacino

Squadra tenuta 3" laterale

- Laterale alla trave, passare una gamba dopo l'altra, anche piegate
- Se l'elemento non è mantenuto 3", la ginnasta incorre in una **pen. - 0.30**
(piedi livello trave pen. -0.10/ appena sotto la trave pen. - 0.30, lasciate cadere pen. -0.50)

Framezzo laterale g. unite e piegate

- L'entrata finisce una volta che la ginnasta compie ¼ di giro e termina in posizione di contatto o in piedi

- La ginnasta deve cambiare la fronte

½ g. relevè + ½ g. accosciata (passo in mezzo) / ½ g. relevè + ½ g. relevè
(passo in mezzo)

- Nell'esecuzione dell'elemento i talloni non devono mai toccare l'attrezzo

Posizione seduta: distendersi sull'attrezzo e ritorno

- La ginnasta può aggrapparsi con le mani all'attrezzo
- L'elemento inizia e finisce in posizione seduta o in piedi

Coniglietto

- La posizione iniziale e finale è in posizione accosciata. Pen - 0.10
- I coniglietti devono essere eseguiti con evidente spinta delle mani. Pen. - 0.10 per mancata spinta delle spalle

Appoggio delle mani sulla trave e sollevamento del bacino fino a stendere le gambe e sbilanciare il peso del corpo sopra le spalle

- NO pen per gambe leggermente flesse
- Le mani devono avere il palmo completamente appoggiato all'attrezzo

Carpio = 90°

- Il carpio deve avere l'apertura delle gambe = 90°

$\frac{1}{4}$ di giro in doppio appoggio relevè + $\frac{1}{4}$ di giro in doppio appoggio in relevè

- Tutte le posizioni di tenuta vanno mantenute 3”

Capovolta avanti (arrivo libero)

- NO penalità per braccia aggrappate all’attrezzo se non interrompono o rallentano il rotolamento

CORPO LIBERO								
0.10		0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80
1	Rotolamento sul dorso da stazione eretta e arrivo sedute gambe flesse al petto	Capovolta avanti arrivo sedute g. unite e piegate	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta avanti + coniglietto (stacco piedi)	Da ferme: capovolta saltata	Capovolta avanti + coniglietto con piego e stendo le gambe in verticale	Capovolta avanti + coniglietto divaricando le g.tese e chiusura in verticale	Verticale segnata e capovolta
			Capovolta indietro arrivo sulle ginocchia (bacino basso)	Capovolta indietro arrivo sulle ginocchia (bacino alto)	Capovolta + coniglietto con bacino alla verticale			
2	Pennello con g. elevata = 45°	Salto del gatto = 45°	Pennello con gamba elevata = 90°	Sforbiciata = 45°	Cosacco = 45°	Enjambèe= 90°	Sforbiciata = 90°	Enjambèe = 135°
	Chassè			Salto del gatto = 90°			Cosacco = 90°	
	Pennello	Raccolto = 45°	Pennello ½ giro	Raccolto = 90°	Enjambèe II = 90°	Pennello 1 giro	Sisonnè = 135°	Enjambèe II = 135°
				Cosacco = 45°	Sisonnè = 90°	Raccolto ½ giro	Cosacco = 90°	Carpio = 135°
3	3 passi relevè con 1 circonduzione di braccia	Passè in appoggio 3”	Passè relevè 3”	3 passi relevè + ½ relevè + ½ relevè (passo in mezzo)	Tenuta gamba tesa avanti = 90°	½ giro in passè relevè	Tenuta gamba tesa avanti = 90° in relevè (aiuto con mano)	1 giro in passè relevè
	Relevè 3” (max estensione)	Candela 3”	½ g. relevè doppio ap.		Arabesque 3”		½ giro gamba = 45°	½ giro gamba a 90°
4	Schiacciata g.u 3”	Schiacciata g.a 3”	Schiacciata g.u 3”+ g.a 3”	Ponte g. aperte e tese 3”	Spaccata 3” (senza aiuto mani)	Pesce		Ponte + rovescio indietro
				Spaccata con mani 3”		Ponte g. unite tese		Spaccata dx + spaccata sx
5	Coniglietto >45° (stacco piedi)	Da in ginocchio: verticale a L	Verticale a L (partenza e arrivo in piedi)	Verticale segnata	Ruota	Ruota con una mano	Ruota con arrivo piedi uniti in relevè	Rovesciata avanti o indietro
	Appoggio delle mani e sollevamento del bacino fino a stendere le gambe e sbilanciare il peso del corpo sopra le spalle			Ruota partenza dal ginocchio (arrivo in piedi)	Ruota costale	Ruota spinta o saltata		
	BASE							
	ESORDIENTI							
	INTERMEDIO							
	AVANZATO							

SPECIFICHE CORPO LIBERO:

- Tutte le posizioni che richiedono **la tenuta 3"** se non mantenuta **pen. -0.10**

Capovolta avanti + coniglietto

- La verticale va segnata
- La discesa dalla verticale è libera

Schiacciata g.u 3" + g.a 3"

- La ginnasta non può variare l'ordine dell'esecuzione delle schiacciate

ESEMPIO ESERCIZIO CON UN ELEMENTO DI VALORE SUPERIORE

BASE TRAVE

	0.10	0.20	0.30	0.40
1	Fronte alla trave: spinta delle gambe contemporanee/consecutive, arrivo in accosciata	Salire sulla trave ad 1 piede e subito g.libera in appoggio avanti	Salire sulla trave ad 1 piede, tenuta g.dietro tesa 3"	Laterale all'attrezzo, 2 passi e spinta del piede, salire sull'attrezzo a g.tesa
2		Chassè		Salto del gatto a 45°
	Pennello	Pennello scambiato	Pennello + pennello (serie)	Raccolto = 45°
3	3 passi avanti relevè a g. tesa + accosciata e ritorno in relevè	Passè in appoggio 3"	3 passi relevè con 1 circonduzione delle braccia a gambe tese	Tenuta gamba a 45° 3"
	¼ di giro in doppio appoggio relevè + ¼ di giro in doppio appoggio in relevè	½ giro in accosciata	2 passi in relevè e ½ giro in accosciata	½ giro in relevè doppio appoggio
4	Appoggio delle mani sulla trave e sollevamento del bacino fino a stendere le gambe e sbilanciare il peso del corpo sopra le spalle	1 Coniglietto (Staccarsi dalla trave)	Posizione seduta: distendersi supini sull'attrezzo e ritorno	2 Coniglietti (consecutivi, con stacco delle mani tra uno e l'altro) Posizione seduta: 3" sollevo le gambe a 90°
5	Pennello	Raccolto = 45°	Pennello ½ giro	Cosacco = 90°
			Raccolto = 90°	

Valore di Partenza (VD) = 1.10

La ginnasta si presenta in gara con un elemento (n°3) della categoria esordienti dal valore di 0,40

ESORDIENTI CORPO LIBERO

0.10		0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
1	Rotolamento sul dorso da stazione eretta e arrivo sedute gambe flesse al petto	Capovolta avanti arrivo sedute g. unite e piegate	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta avanti + coniglietto (stacco piedi)	Da ferme: capovolta saltata	Capovolta avanti + coniglietto con piego e stendo le gambe in verticale
					Capovolta + coniglietto con bacino alla verticale	
			Capovolta indietro arrivo sulle ginocchia (bacino basso)	Capovolta indietro arrivo sulle ginocchia (bacino alto)		Capovolta indietro arrivo in piedi gambe piegate
2	Pennello con g. elevata = 45°	Salto del gatto = 45°	Pennello con gamba elevata = 90°	Sforbiciata = 45°	Cosacco = 45°	Enjambée = 90°
	Chassè			Salto del gatto = 90°		
	Pennello	Raccolto = 45°	Pennello ½ giro	Raccolto = 90°	Enjambée II = 90°	Pennello 1 giro
				Cosacco = 45°	Sisonnè = 90°	Raccolto ½ giro
3	3 passi relevè con 1 circonduzione di braccia	Passè in appoggio 3"	Passè relevè 3"	3 passi relevè + ½ relevè + ½ relevè (passo in mezzo)	Tenuta gamba tesa avanti = 90°	½ giro in passè relevè
	Relevè 3" (max estensione)	Candela 3"	½ g. relevè doppio ap.		Arabesque 3"	
4	Schiacciata g.u 3"	Schiacciata g.a 3"	Schiacciata g.u 3" + g.a 3"	Ponte g. aperte e tese 3"	Spaccata 3" (senza aiuto mani)	Pesce
				Spaccata con mani 3"		Ponte g. unite tese
5	Coniglietto >45° (stacco piedi)	Da in ginocchio: verticale a L	Verticale a L (partenza e arrivo in piedi)	Verticale segnata	Ruota	Ruota con una mano
	Appoggio delle mani e sollevamento del bacino fino a stendere le gambe e sbilanciare il peso del corpo sopra le spalle			Ruota partenza dal ginocchio (arrivo in piedi)	Ruota costale	Ruota spinta o saltata

Valore di Partenza (VD) = 2.00

La ginnasta si presenta in gara con un elemento (n°5) della categoria intermedio dal valore di 0,50