



PROGRAMMA PROMOZIONALE

GAF 2022-2023

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

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, tecnicamente ben impostati, 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.

In continuità con il Programma promozionale Veneto, sperimento sul territorio regionale Veneto dal 2013, 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 motori ed alla personalizzazione degli esercizi stessi. Il Programma Promozionale GAF LINEA è stato suddiviso in quattro diversi livelli di competenza tecnica...

Gli elementi richiesti sono inseriti in TABELLE. Nelle TABELLE gli elementi sono inseriti in ordine di difficoltà progressivo. 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.

La ginnasta che intende gareggiare in un livello di competenza potrà scegliere liberamente gli elementi da eseguire presenti nelle tabelle ma solo se pari al massimo previsto per il livello scelto o di minor valore AL FINE di favorire l'inclusione di ginnaste che possono non aver ancora completato la preparazione prevista per quel livello.

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 “LINEA

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

Le società delle province che non organizzano manifestazioni provinciali per carenza numerica o difficoltà organizzative, accedono direttamente alla fase regionale.

Alle manifestazioni “LINEA” non sono ammesse ginnaste che partecipano, nell’anno sportivo in corso 2022-2023, alle Gare Silver/ Gold FGI.

Il Livello BASE è indicato per ginnaste che svolgono 2 ore di allenamento a settimana da uno o due anni e le palestre di allenamento sono moderatamente attrezzate; il livello ESORDIENTI è indicato per ginnaste che svolgono 2/3 ore di allenamento a settimana uno o due anni; il livello INTERMEDIO è indicata per ginnaste che svolgono 3/4 ore di allenamento a settimana; il livello AVANZATO è indicato per ginnaste che svolgono 4 ore di allenamento a settimana.

Ed è previsto:

- **un campionato individuale LINEA anno 2022-2023**
- *un campionato individuale di specialità*
- *un campionato a squadre*

LE CATEGORIE

La categoria di appartenenza è data dall'età anagrafica. E' 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.

1^ CATEGORIA: 2017 Infanzia

2^ CATEGORIA: 2016 Primaria

3^ CATEGORIA: 2015 Primaria

4^ CATEGORIA: 2014 Primaria

5^ CATEGORIA : 2013 Primaria

6^ CATEGORIA: 2012 Primaria

7^ CATEGORIA: 2011-2010- 2009

8^ CATEGORIA: 2008 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 SQUADRA LINEA

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

Gli esercizi possono essere di ogni Livello di competenza LINEA.

La gara si svolgerà su 4 attrezzi: Trave, Corpo Libero, Volteggio, Parallela o Trampolino

Ad ogni attrezzo ogni squadra deve presentare 4 esercizi. Vengono presi i 3 punteggi migliori per attrezzo.

Il punteggio della squadra sarà la somma dei 9 esercizi eseguiti.

SPECIALITA' LINEA

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.

SDA Ginnastiche Veneto UISP

LE MANIFESTAZIONI INDIVIDUALI

Alle manifestazioni individuali partecipano le ginnaste di tutte le Categoria secondo le indicazioni date dal Programma Promozionale GAF.
La scelta dell' attrezzo opzionale eseguito in gara deve essere dichiarato nel modulo di iscrizione alla gara.

LINEA				
	BASE	ESORDIENTI	INTERMEDIO	AVANZATO
1^ 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
2^ 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
3^ 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
4^ CATEGORIA 2014	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 2013	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 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
7^ CATEGORIA 2011/2010/2009	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 2008 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

SDA Ginnastiche Veneto UISP

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 “LINEA”

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 Livello di Difficoltà. Tranne nel caso in cui il presidente di giuria ritenga che la ginnasta non sia nel livello corretto per la sua preparazione fisica.

BASE max p. 1.00	ESORDIENTI max p. 2.00	INTERMEDIO max p. 3.00	AVANZATO max p. 4.00
SUOLO: 5 elementi obbligatori. Uno per riga. Caselle di valore max 0.20	SUOLO: 5 elementi obbligatori. Uno per riga. Caselle di valore max 0.40	SUOLO: 5 elementi obbligatori. Uno per riga. Caselle di valore max 0.60	SUOLO: 5 elementi obbligatori. Uno per riga. Caselle di valore max 0.80
TRAVE BASSA: 5 elementi obbligatori: Uno per riga. Casella di valore max 0.20	TRAVE BASSA: 5 elementi obbligatori: Uno per riga. Casella di valore max 0.40	TRAVE BASSA: 5 elementi obbligatori: Uno per riga. Casella di valore max 0.60	TRAVE BASSA: 5 elementi obbligatori: Uno per riga. Casella di valore max 0.80
VOLTEGGIO tappetoni 10cm – 40cm: 1 salto	VOLTEGGIO tappetoni 40cm: 2 salto Vale il MIGLIORE	VOLTEGGIO scelta tra 40cm e 60cm: 2 salto Vale il MIGLIORE	VOLTEGGIO scelta tra 60cm e 80cm: 2 salto Vale il MIGLIORE
	TRAMPOLINO: 2 salti MEDIA tra i due	TRAMPOLINO: scelta tra 40cm e 60cm: 2 salti MEDIA tra i due	TRAMPOLINO: scelta tra 60cm e 80cm: 2 salti MEDIA tra i due
	PARALLELA UNO STAGGIO: 5 elementi obbligatori Uno per riga Casella valore max 0.40	PARALLELA UNO STAGGIO: 5 elementi obbligatori Uno per riga Casella valore max 0.60	PARALLELA: 5 elementi obbligatori Uno per riga Casella valore max 0.80

	LE SPECIFICHE ATTREZZI LINEA	PENALITA'
GENERALI	<p>PUNTEGGIO FINALE = somma valore elementi + (10,00 – penalità dell'esecuzione) Un elemento tentato non può essere ripetuto. In caso di mancanza di una casella (o 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.</p>	<p>Se la ginnasta nell'eseguire l'esercizio, dimentica un elemento, la giudice toglie penalità – 0.50 punto per assenza dell'elemento, ma NON leva il valore della casella mancante. Ove possibile declassa l'elemento.</p> <p>Mancanza di posizione iniziale e finale pen -0.10 o.v.</p>
VOLTEGGIO	<p>Il salto è considerato NULLO quando la ginnasta, dopo aver iniziato la rincorsa, non esegue il salto per qualsiasi motivo o lo esegue con un evidente mancanza di coordinazione o la battuta in pedana non è a piedi pari.</p>	<p>In caso di salto NULLO la ginnasta può rifare il salto (una sola volta) senza incorrere in nessuna penalità.</p>
MINITRAMPOLINO	<p>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 e non ha toccato né il minitrampolino né il tappeto. I salti devono essere: uno fascia GINNICA, uno fascia ACROBATICA</p>	<p>In caso di salto NULLO la ginnasta può rifare il salto (una sola volta) senza incorrere in nessuna penalità.</p>
PARALLELA	<p>L'esercizio deve essere costruito mantenendo continuità tra elementi ed eseguito in modo dinamico. Le salite che necessitano di step o cuboni, devono avere le spalle massimo leggermente più alte dell'altezza dello staggio</p>	<p>Mancanza di continuità e dinamismo pen da - 0.10 a -0.30</p>

<p>TRAVE</p>	<p>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.</p>	<p>Mancanza di ritmo di esecuzione pen da -0.10 a -0.30</p> <p>Mancato contatto busto (body) con l'attrezzo pen -0.30</p> <p>Assenza passi sugli avampiedi pen -0.30</p> <p>Passi a gambe piegate pen da -0.10 a -0.50 (interezza della trave)</p>
<p>SUOLO</p>	<p>Per tutte le categorie la musica ha una durata di 1 minuto. L'esercizio deve essere eseguito con MUSICA per tutti i livelli dalla 3^ categoria in poi. L'Esercizio deve contenere uno o più movimenti di coordinazione braccia e gambe.</p>	<p>Esercizio troppo lungo pen -0.30</p> <p>Mancanza movimento coordinazione pen-0.30</p> <p>Mancato utilizzo della musica pen. -1.00</p>

LINEA

SDA Ginnastiche Veneto UISP

VOLTEGGIO	1.00	1.50	2.00	2.5	3.0	3.5	4.00
	Rincorsa + battuta nel cerchio e arrivo su tappeto cm. 10	PENNELLO cm.40	CAPOVOLTA (apertura 90°)	CAPOVOLTA (apertura 135°)	RUOTA	TUFFO (apertura 180°)	RIBALTATA
	Rincorsa + battuta in pedana + pennello e arrivo su tappeto cm.20	RACCOLTO =90° cm.40	FRAMEZZO arrivo in accosciata + Arrivo cm. 40	FRAMEZZO arrivo in accosciata + Pennello (salto in estensione) cm. 40	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 cm						
	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 può rifare il salto (una sola volta)
- **La capovolta deve essere eseguita con fase di volo**

Framezzo arrivo in accosciata più pennello (salto in estensione)

- 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 può ripeterlo (una sola volta)

Tuffo (apertura 180°)

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

LINEA							
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 + PENNELLO (salto in estensione) cm 40 + cm 20	CAPOVOLTA SALTATA (apertura 135°)	VERTICALE corpo teso e discesa in tenuta	VERTICALE REPULSIONE	TUFFO (apertura 180°)	SALTO AVANTI RACCOLTO
						RIBALTATA	RONDATA
	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

Enjambè 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)

- Mani del framezzo su tappetone 60 cm + salto in estensione in discesa con arrivo su 40 cm

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 con alcuni passi di rincorsa	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 sopra i 45°	Slancio all'orizzontale 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	Salto in piedi a gambe piegate + Pennello	Fioretto (gambe libere)	Guizzo
					Salto in piedi a gambe tese + oscillazione staggio alto
	ESORDIENTI				
	INTERMEDIO				
	AVANZATO				

SPECIFICHE PARALLELA:

Salire all'appoggio ritto frontale, braccia tese alla pedana con alcuni passi di rincorsa

- La ginnasta deve effettuare una battuta in pedana e salire a braccia tese sull'attrezzo

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

Fioretto

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

TRAVE								
0.10		0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80
1	Fronte alla trave: spinta delle gambe e 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 esterno, salire sull'attrezzo a g.tesa	Framezzo frontale g.unite e piegate	Squadra tenuta 3" fronte alla trave	Squadra tenuta 3" laterale alla trave	Spinta sulla trave ad un piede con fase di volo e tenuta gamba dietro tesa 3"
2		Chassè	Salto pennello con g. in passè	Pennello con g. elevata tesa = 45°	Salto del gatto = 90°	Sforbiciata = 45°	Pennello con gamba elevata = 90°	Sforbiciata = 90°
				Salto del gatto a 45°				Enjambè = 90°
2	Pennello	Pennello scambiato		Pennello + pennello (serie)	Raccolto = 45°	Enjambè II = 90°	Raccolto = 90°	Cosacco = 90°
					Cosacco = 45°	Pennello ½ giro	Sisonne = 90°	Enjambè II = 135°
3	3 passi avanti relevè a g. tesa + accosciata e ritorno in relevè	Passè in appoggio 3"	3 passi relevè con 1 circondazione delle braccia a gambe tese	Tenuta gamba a 45° 3"	Passè relevè 3"	Orizzontale = 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	2 passi in relevè e ½ giro in accosciata	Ronde de jambe > 45°	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)	Passaggio laterale con cambio di fronte	½ giro passè relevè
4		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"	1 Coniglietto bacino alla verticale	Verticale a L segnata
				Posizione seduta: solleva le gambe a 90° 3"				
5	Pennello	Raccolto = 90°	Pennello ½ giro	Cosacco = 90°	Carpio = 90°	Pennello 360°	Ruota	Rondata
					Raccolto ½ giro			
BASE								
ESORDIENTI								
INTERMEDIO								
AVANZATO								

SPECIFICHE TRAVE:

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

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

- L'entrata deve essere effettuata con 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

Framezzo frontale g. unite e piegate

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

¼ di giro in doppio appoggio relevè + ¼ di giro in doppio appoggio in relevè

- Tutte le posizioni di tenuta vanno mantenute 3"

- 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 piedi

Coniglietto

- Finisce in posizione accosciata, in caso contrario pen -0.10
- I coniglietti devono essere eseguiti con evidente spinta delle mani. Pen -0.10

Carpio = 90°

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

NB: se la ginnasta fa un elemento più alto di quello richiesto, ma non presente in grigli (es: framezzo frontale g.unite tese), pen -0.10 perché eseguito in modo errato

TRAVE								
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°	Enjambè = 90°	Sforbiciata = 90°	Enjambè = 135°
	Chassè			Salto del gatto = 90°				
	Pennello	Raccolto = 45°	Pennello ½ giro	Raccolto = 90°	Enjambè II = 90°	Pennello 1 giro	Sisonne = 135°	
3	3 passi relevè con 1 circonduzione di braccia	Passè in appoggio 3"	Passè relevè 3"	3 passi relevè + ½ g.relevè + ¼ g.relevè (passo in mezzo)	Tenuta gamba tesa = 90°	½ giro in passè relevè	Tenuta gamba tesa = 90° in relevè (aiuto con mano)	1 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	Ponte g. unite tese	Ponte + rovescio indietro
				Spaccata con mani 3"				Spaccata dx + spaccata sx
5	Coniglietto >45°	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
				Ruota partenza dal ginocchio (arrivo in piedi)	Ruota costale			
BASE		ESORDIENTI			INTERMEDIO			AVANZATO

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

Capovolta avanti + coniglietto da 0.60 e da 0.70

- 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