



**Ginnastica
Artistica
Femminile**

Programma 2015

Questo Programma tecnico si rivolge alle che praticano la Ginnastica Artistica consentendo a TUTTE di trovare il grado di difficoltà a loro più congeniale sia che il loro impegno abbia un carattere prettamente lodico-motorio, sia che il loro livello tecnico venga indirizzato verso esercizi più complessi ed evoluti. Inoltre, il Programma tende a privilegiare maggiormente l'esecuzione tecnica corretta del gesto tecnico piuttosto che spingere verso la ricerca di difficoltà superiori a discapito dell'esecuzione, cogliendo lo spirito presente negli obiettivi dello sport per tutti dell'A.I.C.S.

- 1** Le gare effettuate con l'utilizzo di questo programma sono previste a carattere Individuale.
- 2** Per la composizione degli esercizi sono previste delle schede specifiche per ogni attrezzo :
- Per il **Volteggio** la scheda contiene l'elenco dei salti di valore crescente per ogni GRADO di difficoltà;
- Per le **Parallele**, la **Trave** e il **Corpo Libero** le schede sono composte da 10 righe e 9 colonne dove sono elencati gli elementi di difficoltà di valore crescente.
(Per la compilazione delle schede seguire le indicazioni riportate nelle tabelle specifiche degli attrezzi).
- 3** Per la composizione degli esercizi agli attrezzi e per la scelta dei salti al Volteggio tutti gli elementi vanno scelti fra quelli presenti nella relative schede.
- 4** Sono previsti 3 GRADI di Difficoltà: **1° GRADO**, **2° GRADO** e **3° GRADO**. Ogni ginnasta potrà scegliere il Grado di difficoltà in cui cimentarsi ma dovrà mantenerlo per tutte le gare. Le ginnaste tesserate FGI sez. GAF possono partecipare ai campionati AICS solo nel 2° GRADO e 3° GRADO con classifiche separate, anche se non hanno preso parte a nessuna gara F.G.I (GAF o GPT) al momento del campionato AICS.
- 5** Le ginnaste sono suddivise per categoria di età: **Categoria A** (8 anni); **Categoria B** (9-10 anni); **Categoria C** (11-12 anni); **Categoria Junior** (13 - 15 anni), **Categoria Senior** (dai 16 anni in su).

2015	Categoria A nate 2007	Categoria B 2006-2005	Categoria C 2004-2003	Categoria JUNIOR 2002- 2001-2000	Categoria SENIOR nate 1999 e precedenti
-------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--	---

6	Ginnaste A.I.C.S. (tesserate solo AICS o anche alla FGI settori GAF-GPT-SF ma che non partecipano, nell'anno in corso, a gare inserite nei Campionati di Categoria, di Specialità, Torneo Allieve e Campionati di Serie A, B e C - FGI).	Ginnaste F.G.I. (tesserate AICS e alla FGI settore GAF che partecipano, nell'anno in corso, a gare inserite nei Campionati di Categoria, di Specialità, Torneo Allieve e Campionati di Serie A, B e C - FGI).
----------	--	---

7 Le ginnaste tesserate AICS e anche alla FGI settori GAF-GPT-SF che partecipano o hanno partecipato, nell'anno in corso, alle gare FGI di **Serie D**, non possono partecipare nel concorso AICS di 1° GRADO, ma solo nel 2° e 3° grado AICS o GAF o OPEN

8 Per la formulazione del punteggio alle Parallele, Trave e Corpo Libero saranno conteggiati al massimo:
- 5 elementi per il 1° GRADO di difficoltà;
- 8 elementi per il 2° GRADO e il 3° GRADO di difficoltà;
Il Volteggio prevede invece la scelta del/i salto/i a seconda del livello di appartenenza.

9 Per gli esercizi 1°GRADO la **penalità** per esercizio troppo corto alle Parallele, alla Trave e al Corpo Libero verrà applicata in questo modo:

meno punti 2,00 per esercizio con 3 elementi	meno punti 4,00 per esercizio con 2 elementi	Con 1 elemento l'esercizio si considera NON eseguito
--	--	---

10 Per gli esercizi del 2° e del 3° GRADO la **penalità** per esercizio troppo corto alle Parallele, alla Trave e al Corpo Libero verrà applicata in questo modo:

meno punti 2,00 per esercizio con 5 elementi	meno punti 4,00 per esercizio con 4 elementi	meno punti 6,00 per esercizio con 3 o 2 elementi
--	--	--

Inferiore a 1 elementi l'esercizio si considera non eseguito

Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità non espressamente specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria" si farà riferimento al **Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore** (<http://www.fig-gymnastics.com/rules/04 WAG Cdp 13-16>) e (<http://www.federginnastica.it/DOCUMENTI/codice dei punteggi>)

COMPETIZIONI

1	Possono partecipare ai campionati Nazionali, Regionali o Provinciali tutte Associazioni Sportive affiliate all' AICS per l'anno in corso.
2	Possono partecipare ai campionati Nazionali, Regionali o Provinciali tutte le ginnaste in regola con il tesseramento AICS per l'anno in corso
3	Ogni ginnasta può scegliere il GRADO di difficoltà su cui cimentarsi se la sua età è prevista dal Regolamento.
4	Nel caso si tratti di un circuito di più gare o di un Campionato a varie Fasi, dopo aver effettuato la prima competizione in un GRADO non è più possibile cambiarlo.
5	Per l'anno 2015 è ammessa la prova video SOLO per il VALORE DI PARTENZA, non per il punteggio di esecuzione, con richiesta scritta alla DTN Regionale o alla Presidente di Giuria di Giornata su apposito MODULO RICHIESTA CHIARIMENTI
6	L'Utilizzo dei PARACALLI alle parallele NON E' OBBLIGATORIO
7	NOTE: Le ginnaste tesserate AICS e tesserate alla FGI sezioni SF, GPT, Trampolino, Aerobica o Ritmica possono partecipare liberamente a tutti i gradi nella loro categoria di appartenenza. Le ginnaste tesserate AICS e tesserate alla FGI sezione GAF possono partecipare <u>solo</u> al 2° o 3° grado, nella loro categoria di appartenenza, in classifica separata (2° GRADO FGI - 3° GRADO OPEN)

CLASSIFICHE Individuali

8	Nelle gare Individuali sono previste 2 "Formule" per la compilazione delle classifiche: - somma dei 2 migliori punteggi su 3 attrezzi (1° GRADO DUE - RAGAZZE) - somma dei 3 migliori punteggi su 4 attrezzi (1° GRADO TRE - 2°GRADO - 3° GRADO)
9	Le Classifiche verranno stilate suddividendo le ginnaste nel seguente modo: - RAGAZZE - QUESTO PER FAVORIRE AL MASSIMO LA PARTECIPAZIONE DI GINNASTE CHE HANNO INIZIATO TARDI LA LORO ATTIVITÀ O CHE PRESENTANO UN APPRENDIMENTO PIÙ DIFFICOLTOSO. QUESTA CATEGORIA È RIGOROSAMENTE RISERVATA A GINNASTE CHE PRESENTANO LE SUDETTE CARATTERISTICHE, PENA L'ESCLUSIONE DAL CONCORSO. (riservato Ginnaste AICS). - 1° GRADO DUE (riservato Ginnaste AICS) suddivise in Categoria A,B,C, Junior e Senior . - 1° GRADO TRE (riservato Ginnaste AICS) suddivise in Categoria A,B,C, Junior e Senior . - 2° GRADO AICS (riservato Ginnaste AICS) suddivise in Categoria B,C, Junior e Senior . - 2° GRADO FGI (riservato Ginnaste FGI-GAF) suddivise in Categoria A,B,C, Junior e Senior . - 3° GRADO (OPEN - Ginnaste AICS e FGI-GAF) suddivise in Categoria C, Junior e Senior .
10	In caso di pari merito vince la ginnasta più anziana.
11	NOTA: Le ginnaste della Categoria A -AICS (nate nel 2007 per l'A.S. 2015) <u>possono scegliere</u> di partecipare alle gare previste con il Programma 1° GRADO DUE / TRE o alle gare del Programma " PULCINE ";
12	NOTA: Le ginnaste della Categoria A nate nel 2007 per l'A.S. 2015 (tesserate AICS e alla FGI settore GAF) al momento della loro partecipazione, nell'anno in corso, a gare del <u>Campionato di Categoria, Torneo Allieve e Campionato di Serie C - FGI</u> , potranno partecipare solo a gare del 2° GRADO (Ginnaste FGI-GAF) . Le ginnaste della Categoria A che non partecipano alle gare su dette della FGI non possono partecipare alle gare di 2° GRADO.

SPECIFICHE TECNICHE: VOLTEGGIO

Gradi di Difficoltà:	1° GRADO DUE/TRE	2° GRADO Aics / Fgi-Gaf	3° GRADO Aics + Fgi
	 A: nate 2007 B: nate 2006-2005 C: nate 2004-2003 JUNIOR: nate 2002-01-00 SENIOR: nate 1999 e prec.	 A: nate 2007 solo FGI B: nate 2006-2005 C: nate 2004-2003 JUNIOR:: nate 2002-01-00 SENIOR: nate 1999 e prec.	 C: nate 2004-2003 JUNIOR: nate 2002-01-00 SENIOR: nate 1999 e prec.
Richieste Tecniche	2 Salti a scelta Tabella 1° GRADO: 1 salto riga 1 - 1 salto riga 2	2 Salti a scelta Tabella 2° GRADO:	1 o 2 Salti a scelta Tabella 3° GRADO:
Colonne	da p. 0,50 a p. 2,00	da p. 1,00 a p. 4,50	da p. 3,00 a p. 6,50
	<p style="text-align: center;">TIPO A : Tappetoni h. cm 80 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario).</p> <p style="text-align: center;">TIPO B : Tappetoni altezza 80 cm. + Tappeto (h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm.) posto all'inizio di traverso + (sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario) <u>Posa mani h. 120 cm. arrivo h. 80 cm.</u></p>	<p style="text-align: center;">TIPO A (come 1° grado opp. vedi griglia volteggio) TIPO B : (come 1° grado opp. vedi griglia volteggio)</p> <p style="text-align: center;">TIPO C : Tappetoni altezza 80 cm. + tappeto (h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm.) posto al centro per lungo (dist. libera dal bordo Tappetone) + (sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario) <u>Posa mani h. 80 cm. arrivo h. 120 cm.</u> opp. Posa mani e arrivo h. 120 cm.</p> <p style="text-align: center;">TIPO D (solo JUNIOR e SENIOR) Tavola Volteggio h. cm 125 arrivo sui Tappeti Regolamentari</p>	<p style="text-align: center;">TIPO D Tavola Volteggio h. cm 125 arrivo sui Tappeti Regolamentari (Tappeto h. 20 cm. + sovrapposto Tappeto h. 10 cm.)</p>
Punt. Finale	Media tra i 2 Salti		1 o 2 Salti - vale il migliore
Composizione Punteggio	GIURIA "D": Valore del Salto		GIURIA "E": punti 10,00 meno penalità esecutive.
PUNTEGGIO FINALE	(Punt. "D" + Punt. "E" 1° Salto) + (Punt. "D" + Punt. "E" 2° Salto) : 2		Punteggio "D" + Punteggio "E"

Specifiche Tecniche

1). La ginnasta ha facoltà di scegliere i salti differenti (uno per ogni riga richiesta) e l'allenatore dovrà indicarli sull' apposita scheda da consegnare alla giuria (nonché dichiararne la successione) apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà i salti realmente eseguiti senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".

2). In tutti i salti in cui è previsto l'uso dei Tappetoni (Tipo A) si può sovrapporvi un tappetino tipo "sarneige" (posto al centro per lungo a distanza libera dal bordo dei Tappetoni) a discrezione del Presidente di Giuria; nei salti in cui è previsto il Tapp. da 80 cm + Tapp. (lungh. 200 cm, largh. 100 cm, e h. 40 cm) posto all'inizio di traverso (Tipo B) o al centro per lungo a dist. libera dal bordo Tappetoni (Tipo C), è possibile sovrapporre a quest'ultimo un tappetino tipo "sarneige" a discrezione del Responsabile della Giuria.

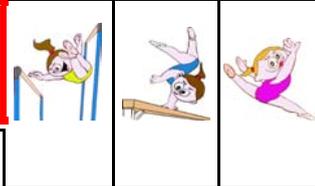
3). Solo nel caso di **RINCORSA A VUOTO** dichiarata dalla "Giuria D" la ginnasta ha la facoltà di ripetere un salto appartenente alla stessa riga. In questo caso il punteggio ottenuto in tale ripetizione sostituirà a tutti gli effetti il punteggio precedentemente assegnato e sarà utilizzato per la definizione della nota finale a cui verrà detratta una penalità fissa di punti 1,00 per aver effettuato la ripetizione del salto [Punteggio Finale per 1° e 2° GRADO = (Punt. 1° Salto + Punt. 2° salto : 2) meno penalità Punti 1,00]; [Punteggio Finale per 3° GRADO = Punt. Salto meno penalità Punti 1,00].

4). SALTI SUI TAPPETONI: Per quanto riguarda i Salti con arrivo in "AVANTI" non sono da considerare come penalità i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono), ugualmente nei Salti con arrivo "INDIETRO" non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino).

5). SALT SU TAPPETONI (TIPO C) [Tapp. h. 80 cm con sovrapposto un Tappeto (100 cm largh, 200 cm lungh, 40 cm h) posto al centro per lungo a distanza libera dal bordo dei Tappetoni]: Per quanto riguarda i Salti l'arrivo è previsto sopra il Tappetone sovrapposto; non è prevista alcuna penalità per i Salti con arrivo in "AVANTI" per i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono o discesa dal Tappeto sovrapposto); ugualmente nei Salti con arrivo "INDIETRO" non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino o discesa dal Tappeto sovrapposto); Altresì l'arrivo fuori lateralmente al Tappeto sovrapposto incorrerà nelle penalità previste per il "Fuori Riga" del **C.d.P. FGI in vigore.**

6). Per il 3° GRADO si possono eseguire 1 o 2 salti scelti liberamente nelle due righe purché diversi. Per la formulazione del punteggio totale vale il punteggio del salto eseguito o il punteggio migliore dei 2 salti eseguiti .

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma sulle penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG.



SPECIFICHE TECNICHE: PARALLELE ASIMMETRICHE - TRAVE - CORPO LIBERO

Gradi di Difficoltà:	1° GRADO DUE/TRE	2° GRADO Aics/Fgi	3° GRADO Aics + Fgi
CATEGORIE	A: nate 2007	A: nate 2007 (solo FGI)	
	B: nate 2006-2005	B: nate 2006-2005	
	C: nate 2004-2003	C: nate 2004-2003	C: nate 2004-2003
	JUNIOR: nate 2002-01-00	JUNIOR: nate 2002-01-00	JUNIOR: nate 2002-01-00
	SENIOR: nate 1999 e preced.	SENIOR: nate 1999 e preced.	SENIOR: nate 1999 e preced.
Richieste Tecniche	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 5 Celle su 5 righe diverse . Vedi <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 8 Celle su 8 righe diverse . Vedi <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 8 Celle su 8 righe diverse . Vedi <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.
Punteggio Massimo	punti 2,00	punti 4,50	punti 6,50
Colonne	A-B-C-D-E-F-G-H-I con Valore da punti 0,20 a punti 1,00		
Righe	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10		
COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO	ED (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le caselle eseguite previste nel GRADO di appartenenza (max. 1 per riga). La somma degli E.D. effettuati non potrà mai superare il punteggio massimo previsto dal GRADO di appartenenza : (p. 2,00 per il 1° GRADO e max 5 righe), (p. 4,50 per il 2° GRADO e max 8 righe) e (p. 6,50 per il 3° GRADO e max 8 righe). (Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti)		
	Punteggio "D" = ED Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive		
PUNT.FINALE	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"		
Attrezzatura	VEDI LE NOTE SPECIFICHE (PAGINA SEGUENTE)		

Specifiche Tecniche

- Le schede delle Parallele, della Trave e del C.Libero prevedono 10 righe orizzontali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga (in numero massimo previsto dal GRADO di appartenenza) e il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). Nelle celle ove indicato elem. C o D il tecnico dovrà scrivere quale elem. la ginnasta intende eseguire. In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".
- In ogni caso saranno conteggiate al massimo **5 celle per il 1° GRADO** e **8 celle per il 2° e 3° GRADO**, massimo 1 per riga orizzontale, (quella di maggior Valore), scelte fra tutte quelle presenti nella scheda.
- Nel caso in cui la ginnasta esegua un maggior numero di elementi previsti dal suo GRADO di difficoltà il giudice sceglierà quelli di maggior valore scartando gli altri. Comunque al massimo un elemento per riga.
- Per la composizione dell'esercizio alle **PARALLELE** gli elementi possono essere scelti liberamente su tutta la scheda: **max 5 per il 1° GRADO e max. 8 per il 2° e 3° GRADO**. Comunque al massimo 1 elemento per riga.
- Per la composizione dell'esercizio alla **TRAVE** e al **CORPO LIBERO** verranno conteggiate:
 - per il **1° GRADO** di difficoltà: **min. 2 e max. 3** movimenti scelti nelle righe 1-2-3-4-5 (righe parte acrobatica) e i restanti nelle righe 6-7-8-9-10 (righe parte artistica) per arrivare ai 5 previsti;
 - per il **2° e il 3° GRADO** di difficoltà: **min. 3 movimenti** scelti nelle righe 1-2-3-4-5 (righe parte acrobatica) e i restanti scelti nelle righe non ancora usate della scheda per arrivare agli 8 previsti.
- Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito (se sarà possibile rintracciarlo sulla stessa riga) oppure il valore di un altro elemento eseguito, preso da una cella non conteggiata su una riga non conteggiata.

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.

NOTE Tecniche e sulle Attrezzature

PARALLELE ASIMMETRICHE



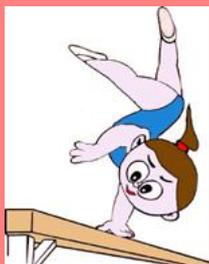
Per le fasi Nazionali è prevista la Tappetatura regolamentare FIG (h. cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita).

Nelle fasi Provinciali e/o regionali si potranno usare tappeti simili (consigliati tappeti da cm 20) che consentano comunque una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.

Per la composizione del punteggio D le Kippe possono essere conteggiate solo 1 volta allo Staggio Superiore ed 1 volta allo Staggio Inferiore.

Le celle con la denominazione "Movimento di Valore "C" o "Superiore" devono essere diverse e l'elemento deve essere indicato nella cella

TRAVE



Per il **1° GRADO** è prevista la possibilità di scegliere tra 2 altezze diverse della TRAVE:

- TRAVE h.50 cm da terra con tappeti da circa 6 cm. sotto e per l'uscita

- TRAVE h.125 cm. da terra con tappeti h. 40 cm sotto la trave e per l'uscita.

Per il **2° e 3° GRADO** l'altezza della TRAVE è 125 cm. da terra con Tappetatura da 20 cm sotto e per l'uscita + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita.

Per le fasi Nazionali e Interregionali è prevista la Tappetatura come da F.I.G. h. cm.20 cm sotto e per l'uscita + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita.

Nelle fasi Provinciali e/o regionali si potranno usare tappeti simili (consigliati tappeti da cm.20) che consentano comunque una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.

Nessun movimento della scheda può essere ripetuto (anche se collegato in "serie") eccetto i Flic Flac, le Ruote e le Rondate. Il salto in estensione d'uscita, in quanto elemento preparatorio ad un salto acrobatico, si considera elemento differente rispetto ai salti in estensione, ginnici, delle righe 7-8-9.

Le celle con la denominazione "Salto acro min "D" o più diff." devono essere diverse e l'elemento deve essere indicato nella cella

Le celle che contengono il Salto dietro raccolto o carpiato si possono utilizzare entrambe usando però i 2 salti diversi.

In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.

Durata dell'esercizio : per il 1° GRADO max 60"; per il 2° e 3° GRADO max 90"

CORPO LIBERO



Per le Fasi Nazionali e Interregionali è prevista la Pedana del Corpo Libero regolamentare FIG.

Per le Fasi Provinciali e/o Regionali è possibile l'uso di una striscia elastica per l'acrobatica (misure minime: Largh. m.2 x Lugh. m. 17)

Durata dell'esercizio : per il 1° GRADO max 60"; per il 2° e 3° GRADO max 90".

In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella ad eccezione del "Passaggio di Danza" e delle celle G3 e I3.

Per l'esercizio a Corpo Libero **NON** è consentito il brano musicale cantato.

I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel passaggio di danza. Il **Passaggio di danza** deve avere **almeno 1 dei salti con divaricata sagittale o frontale con apertura 90°/180°**.

Le Celle F3-G3-H3, per essere riconosciute, devono contenere almeno uno dei due salti diverso da quelli descritti nelle Celle F5-G5 H5.

Le celle con la denominazione "Movimento di Valore "C" o Superiore" devono essere diverse e l'elemento deve essere indicato nella cella.

Gli elementi di valore A - B - C - D delle schede di gara fa riferimento a quello descritto nel Codice Internazionale FIG.

Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito, per tutto quanto concerne le penalità e per tutto quanto concerne le penalità non espressamente specificate in questo programma si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.



PROGRAMMA GARE
Ginnastica Artistica Femminile

GRADO e CAT.	N° ATTREZZ	AICS o FGI	ANNO di NASCITA
--------------	------------	------------	-----------------

Volteggio

Società:

Ginnasta:

1° GRADO	Valore Salto:	0,50	1,00	1,50	2,00	
	2 salti a scelta (1 per RIGA)	Riga 1	Rincorsa: battuta in pedana + Salto Framezzo Raccolto + Salto Pennello	Rincorsa: battuta in pedana + capovolta	Rincorsa: battuta in pedana + Verticale + arrivo supino	Ribaltata con arrivo in piedi
		Riga 2	Rincorsa: battuta in pedana + Salto Framezzo Raccolto + Salto Pennello	Rincorsa: battuta in pedana + capovolta	Rincorsa: battuta in pedana + Ruota	Rincorsa: battuta in pedana + Rondata su tappetoni con arrivo in piedi
Attrezzatura:		Tipo A	Tipo A	Tipo A	Tipo AoB	

2° GRADO (Tutte le Cat.)	Valore Salto:	1.00	1.50	2.50	3.00	3.50	3.50	4.00	4.50	
	2 salti a scelta (1 per RIGA)	Riga 1	Rincorsa: battuta in pedana + capovolta	battuta in pedana + verticale spinta e arrivo supino		Ribaltata con arrivo in piedi			Ribaltata: posa delle mani Tapp.h. 120 cm, arrivo in piedi in basso su h. 80 cm	Ribaltata: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm
		Riga 2	Rincorsa: battuta in pedana + Ruota		Rondata in pedana + spinta e arrivo supino o in candela sui tappetoni	Rincorsa: battuta in pedana + Rondata su tappetoni con arrivo in piedi	battuta in pedana + Rondata: posa mani h. 120 cm, arrivo h. 80 cm	Rondata in pedana + flic flac	Rondata in pedana + flic flac: posa delle mani Tapp.h. 120 cm, arrivo in piedi in basso su h. 80 cm	Rondata in pedana + flic flac: posa delle mani Tapp. h. 80 cm con arrivo su rialzo di 40 cm o posa mani e arrivo su Tapp. h.120 cm
Attrezzatura:		Tipo A		Tipo A		Tipo B	Tipo A	Tipo B	Tipo C	

2° GRADO solo JUN - SEN	Valore Salto:	1.00	1.50	2.50	3.00	3.50	4.00	4.50	
	2 salti a scelta (1 per RIGA)	Riga 3				Ribaltata	Yamashita	Ribaltata o Yamashita + 1/2 g (180°) nel 2° volo	Ribaltata o Yamashita + 1 g (360°) nel 2° volo
		Riga 4				Rondata	Rondata + 1/2 g (180°) nel 2° volo	Rondata + 1 g (360°) nel 2° volo	Rondata in pedana + flic flac
Attrezzatura:		Tipo D - con TAVOLA							

3° GRADO	Valore Salto:	3,00	3,50	4,00	4,50	5,50	6,00	6,50	
	1 salto a scelta	Riga 1	Ribaltata	Yamashita	Ribaltata o Yamashita + 1/2 g (180°) nel 2° volo	Ribaltata o Yamashita + 1 g (360°) nel 2° volo		Ribaltata + Salto avanti raccolto o carpiato	
		Riga 2	Rondata	Rondata + 1/2 g (180°) nel 2° volo	Rondata + 1 g (360°) nel 2° volo	Rondata in pedana + flic flac	Tsukahara o Yurchenko (Raccolto o carpiato)		Tsukahara Teso o Yurchenko Teso
Attrezzatura:		Tipo D							

Attrezzatura:	
Tipo A	Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige").
Tipo B	Tappetoni altezza 80 cm. + Tappeto (h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm.) posto all'inizio di traverso + (con sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario) - (Posa mani h. 120 cm. arrivo h. 80 cm.)
Tipo C	Tappetoni altezza 80 cm. + tappeto (h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm.) posto al centro per lungo (distanza libera dal bordo del tappetone) + (con sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)
Tipo D	Tavola altezza 125 cm. Arrivo su tappeti regolamentari



PROGRAMMA GARE
Ginnastica Artistica Femminile

GRADO e CAT. N° ATTREZZI AICS o FGI ANNO di NASCITA

Parallele

Società: _____

Ginnasta: _____

	A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50	E 0,60	F 0,70	G 0,80	H 0,90	I 1,00
1	Entrata: Saltare all'appoggio ritto frontale	Entrata: Capovolta d all'appoggio ritto frontale (part. libera)		Giro addominale indietro		Tempo di capovolta d. all'appoggio libero (-O)		Tempo di capovolta d. all'appoggio libero (+O)	Movimento Valore "C" o superiore
2	Dall'app.: passaggio lat. di 1 g arrivo in app. con g infilata	Dall'app.: passaggio lat. di 1 g con salto di mano arrivo in app. con g infilata	Da ritti S.I.: saltare alla sospensione allo S.S.	Giro di pianta avanti o indietro a gambe piegate		Giro di pianta av o ind a gambe tese dall'inizio alla fine del giro		Fioretto e stacco con volo da S.I. a S.S.	Movimento Valore "C" o superiore
3	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio		Dall'appoggio: Slancio ind. a g.div e corpo squad. altezza staggio	Dall'appoggio: Slancio ind. e posa dei piedi sullo staggio	Dall'appoggio: Slancio ind. a g.div e corpo squad. (-O)		Dall'appoggio: Slancio ind. a g.div e corpo squad. (+O)		Slancio ind. a g.div e corpo squad. (V) anche con 180° o più a.l.
4	Passaggio lat. di ritorno g infilata, arrivo in appog.ritto frontale		S.S.: dall'oscillazione salire all'appogg. in cap. a g tese		Dall'appoggio S.S.: Mezza volta di Petto			Granvolta di petto	Gran volta di petto con 180° o più a.l.
5	Dall'app. con 1 g infilata 1/2 giro riunendo le gambe in app. ritto frontale		Dall'app.: Bascule con 1 g infilata in presa poplitea	Dall' appoggio: Bascule con 1 g tesa infilata	infilata a 2 g e stacco (anche presa dalla Bascule)	Giro di pianta indietro all'appoggio libero (-O)		Giro di pianta indietro all'appoggio libero (+O)	Movimento Valore "C" o superiore
6	Dall'app. con 2 g infilate 1/2 giro e arrivo all'app. ritto frontale	Giro addominale avanti gambe flesse (ochetta)		Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)	Kippe staggio basso o Kippe staggio alto	Discesa in dorso terminata all'altezza dello staggio	Granvolta di dorso gd e corpo squadrato	Granvolta di dorso corpo teso gambe unite	Granvolta cubitale (o di dorso) con 180° a.l. o più
7		Giro ind con una gamba tesa infilata	Kippe infilata 1 g in presa poplitea anche con oscillazione	Kippe infilata 1 g tesa o Kippe infilata a 2 g tese	Kippe staggio basso o Kippe staggio alto	Stalder ap. l. (-O)		Stalder ap. l. (+O)	Movimento Valore "C" o superiore
8		Giro a con una gamba tesa infilata	Giro a con 2 gambe tese infilate		Kippe staggio basso o Kippe staggio alto	Endo ap.l.(-O) o Giro pianta av (-O)		Endo ap.l.(+O) o Giro pianta ap.l. (+O)	Movimento Valore "C" o superiore
9	Slancio indietro gu (piedi sotto staggio)		Slancio indietro (piedi altezza staggio)	Fuchs		Slancio ind a corpo teso g. unite (-O)		Slancio ind a corpo teso g. unite (+O)	Slancio d corpo teso gu (V) anche con 180° o più a.l.
10	Dall'app.: Slancio d e arrivo a terra fronte allo staggio	Dall'oscillaz S.S. abbandonare d le	Fioretto	Fioretto con 1/2 giro	Salto avanti o indietro raccolto	Salto avanti o indietro a corpo teso		Uscita di valore "B"	Uscita di Valore "C" o superiore

Legenda: a(avanti) d(dietro) g(gamba/e) gd(gambe divaricate) gu(gambe unite) -O(sotto l'orizzontale) +O (sopra l'orizzontale) V(in verticale) S.I.(Staggio Inf.) S.S.(Staggio Sup.) a.l.(asse longit.)



PROGRAMMA GARE
Ginnastica Artistica Femminile

GRADO e CAT.

N° ATTREZ

AICS o FGI

ANNO di
NASCITA

Trave

Società:

Ginnasta:

A 0,20 B 0,30 C 0,40 D 0,50 E 0,60 F 0,70 G 0,80 H 0,90 I 1,00

Righe parte ACROBATICA

1	Acro. 1	Da ritti: sedersi con arrivo in candela	Capovolta d (partenza-arrivo liberi)	Ponte		Rovesciata d (partenza-arrivo lib.)	Flic d		2 Flic d	Serie Acro: B + C o più difficile
	Acro. 2	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Capovolta senza mani	Tic tac con partenza a		Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Ribaltata			Salto acro min "D" o più diff.
	Acro. 3				Ruota		Rondata (non collegata con altro elemento)	Salto indietro da fermo (r o k)		Salto acro min "D" o più diff.
	Verticali	Posiz. accosciata: spinta p. uniti in vert. con r ed estensione arti inf. in verticale	Verticale di slancio con cambio di gamba (sforbicata)	Verticale di slancio (tenuta 1")	Entrata: Verticale d'impostazione		Entrata: Verticale d'impostazione (tenuta 2")			Vert. di imp. + disc. all'orizz. [o all'app. dorsal e gu max. sq. (2")]
	Uscite	Salto Raccolto o Div. Frontale (min. 90°) oppure Battuta a p.p.u. Salto in estensione	Rondata con appog. mani estemità trave	Ruota (o Rondata) sulla trave + Pennello ind.	Salto a r (spinta 2 p) o Salto d r da fermo		Rondata o ruota o flic unito + salto d r	Rondata o ruota o flic unito + salto d. t.	Uscita min. "B"	Uscita min. "C" o sup.

Righe parte ARTISTICA

6	Salti ginnici spinta a 1 piede	Salto del Gatto	Salto del cosacco (spinta con un piede)	Enjambée arrivo in Arabesque (apertura min. 90°)	Salto del Gatto con 180° al	Salto girato (apertura minima a 90°)	Enjambée o salto girato (apertura 180°)	Salto del Gatto con 1g. o Enj con 90° al o Fouetté (apert. 180°)	Salto artistico con spinta ad 1 p. valore "C" o sup.		
	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Salto in estensione	Salto in estensione con 180° al o Salto r con 180° al	Sissonne (div. 90°) o Salto del cosacco	Enj. sul posto (divar. 90° arrivo a 2 piedi) o Salto k div. (chius. min. tra busto e arti inferiori 135°)	Enj. sul posto (divar. 180° arrivo a 2 piedi) o Salto k div. 180°	Salto in estens. 360° o Salto r 360° o Siss ad anello o Salto k div. 180° al o Cosacco 180° o Enj 180° al		Salto artistico con spinta a due piedi di valore "C" o sup.		
	Serie ginnica	Salto in estensione + salto r	Sissonne (apert. min. 90°) + Salto del Cosacco		Enj + sissonne o Enj + Enj sul posto (apert. min. 90° in tutti i salti)		Enj + sissonne o Enj + Enjambée sul posto	Enj cambio + sissonne o Enj. cam. + Enj sul posto	Enj cambio + Salto del Cosacco o Cosacco spinta 1 p + Enj cam.	Enjambée cambio + Sissonne ad Anello	
	Serie Mista	Candela + Salto in estensione	Capovolta a + salto in estensione	Verticale in divaricata sagittale + Salto in estens.	Salto del Gatto + Rovesciata a	Rovesciata d + Sissonne o Rov. d + Enj sul posto		Enj + Flic d	Enj cambio + Flic d		Enj cambio + salto d (r o k) o più difficile
	Piroette su avamp.	Posizione in passè e riunire in relevè a gambe tese	1/2 giro (180°) su 2 piedi o 1/2 giro in passè	1/2 giro (180°) con gamba libera a 45°	1/2 giro (180°) con gamba tesa all'orizz. o 1 giro (360°) in passè	1/2 g. (180°) con gamba libera impugnata (apertura 180°)	1 giro e 1/2 (540°) in passè o 1 giro (360°): con gamba libera tesa a 45°	1 giro (360°) con gamba libera tesa all'orizzontale	1 giro (360°) con gamba libera impugnata (apertura 180°)	1 giro e 1/2 (o più) con g. libera tesa all'orizz. o con g. lib. impugnata (apert. 180°)	

Legenda:

a=avanti d=dietro l=laterale r=raccolto k=carpiato t=teso gu=gambe unite al=asse longitudinale

(Solo flic d, ruota e rondata possono essere ripetuti. Il Salto in estensione d'uscita è considerato differente rispetto al salto ginnico)



PROGRAMMA GARE
Ginnastica Artistica Femminile

GRADO e CAT

N° ATTREZ

AICS o FGI

ANNO di NASCITA

Corpo Libero

Società:

Ginnasta:

A 0,20

B 0,30

C 0,40

D 0,50

E 0,60

F 0,70

G 0,80

H 0,90

I 1,00

Righe parte ACROBATICA

Righe parte ARTISTICA

1	Acro. 1	Rondata	Rondata + salto in estensione	Rondata + flic + salto in estensione	Rond. + 2 flic + salto in estens.	Rond.+ Salto d r	Rondata + flic + salto d r	Rondata + flic + salto d t	salto d t con 360° a.l.	Elem.Acro di Valore "C" o Superiore						
		2	Acro. 2	Capovolta avanti	Capovolta "saltata" o Verticale + capovolta a	Ribaltata a piedi pari o Rib. a p.p. + Pennello	Salto a Raccolto	Ribaltata senza mani	Ribaltata + Salto a r	Ribaltata + Salto a t	Elem.Acro di Valore "C" o Superiore					
				3	Acro. 3	Ruota	Rovesciata indietro	Da fermo: flic d	Ruota senza mani Opp.Da fermo: 2 flic d .	Rondata flic+ salto tempo + flic + salto in est. (anche senza 1° flic)	Elem.Acro.V. "A" (s.p.m.) + Elem Accro V. "A" (s.p.m.) (diretti o indiretti)	Elem.Acro.V. "A" (s.p.m.) + Elem Accro V. "B" (s.p.m.) (diretti o indiretti)	Elem.Acro.V. "B" (s.p.m.) + Elem Accro V. "B" (s.p.m.) (diretti o indiretti)	Elem.Acro.V. "A" o sup.(s.p.m.) + Elem Accro V. "C" (s.p.m.) (diretti o indiretti)		
						4	Acro. 4	Capovolta indietro	Capovolta d alla Verticale	Capovolta d alla Verticale con 1/2 g. (180°) a.l.	Rovesciata d + flic d	Da fermo: flic d smezz. + flic d unito + salto in estens.	Da fermo: 3 flic d uniti + salto d. raccolto	Da fermo: flic d smezzato + salto d t smezzato	Da fermo: 3 flic d uniti + salto d. teso unito	Elem.Acro di Valore "C" o Superiore
								5	Acro. 5	Verticale	Rovesciata av opp vertic. con 1 g. (360°) a.l.	Ribaltata a 1 gamba	Ribaltata a 1 gamba + Ribaltata a piedi pari + Salto Pennello	Flic a + kippe di testa o Flic a + Flic a	salto a r + salto a r	salto a t + salto a r
6	Salti ginnici spinta a 1 piede	Salto del Gatto o Sforbiciata a g. tese	Salto del Gatto con 180°	Salto ginnico spinta ad 1 piede di valore A		Salto ginnico spinta ad 1 piede di valore B				Salto ginnico spinta ad 1 piede di valore C o più						
		7	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Salto r o Salto in estensione (anche con 180°)	Sissonne o Salto del Cosacco	Salto k divaricato o Enjambeè sul posto	Enjambeè sul posto 1/2g	Sissonne ad Anello o salto r 1/2g. o salto del Cosacco 1/2g. o Salto k div.1/2g	Salto r con 360° o Salto in estensione con 360°	Salto k divaricato con 360° (Popa) o Salto del Montone o Cosacco con 360°	Salto artistico con spinta a 2 piedi di valore "C"					
				8	Piroette non in passè	1/2 g. (180°) con g. lib. tesa a 45° o impugnando g. lib. (apertura 135°)	1/2 g. (180°) con g. lib. tesa all'orizz. o impugnando g. lib. (apertura 180°)		1 giro (360°) con gamba libera tesa a 45°		1 g. (360°) con g. lib. tesa all'orizz. o impugnando g. lib. (apertura 180°)		2 g.(720°) con g. lib. tesa all'orizz. o impugnando g. lib. (apertura 180°)			
						9	Piroette in passè	1/2 giro (180°) in passè		1 giro (360°) in passè			2 giri (720°) in passè		3 giri (1080°) in passè	
								10	Passaggio di danza (tutti spinta 1 piede e diversi)	Chassè + Salto del Gatto	2 salti ginnici diversi spinta ad 1 piede di valore min. A (di cui 1 salto apert. min. 90°)		1 salto ginnico sp.1p. valore A + 1 salto ginnico spinta a 1p. valore B		2 salti ginnici diversi spinta ad 1 piede di valore B	

Legenda: a = avanti d = dietro r = raccolto k = carpiato t = teso s.p.m.= senza posa delle mani El.Ac.V.= Elem Acro di Valore

Specifiche: I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel passaggio di danza. Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata 180°. Nelle "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella ad eccezione del "Passaggio di Danza" e delle celle G3 e I3. Le Celle F3-G3-H3 devono contenere almeno uno dei due salti diverso da quelli nelle Celle F5-G5-H5.

Ginnastica Artistica Femminile

PROGRAMMA PULCINE 2015

Questo Programma tecnico si rivolge alle ginnaste più piccole per aiutarle ad affrontare i primi passi di questa disciplina cercando di prepararle adeguatamente per il loro futuro sportivo senza preconizzarne gli apprendimenti.

- 1) Le gare previste con l'utilizzo di questo programma sono a carattere Individuale.
- 2) Per la composizione degli esercizi sono previste delle schede specifiche per la Trave e il Corpo Libero composte da 6 righe e 3 colonne dove sono elencati gli elementi di difficoltà di valore crescente, mentre per la scheda di Mobilità e Forza le righe sono 8 e le colonne 3.
- 3) Per la composizione degli esercizi tutti gli elementi vanno scelti fra quelli presenti nella relative schede (vedi le Schede specifiche relative alla Trave, al Corpo Libero e Mobilità/Forza) e si dovranno seguire le indicazioni riportate nelle tabelle specifiche degli attrezzi.
- 4) E' previsto un unico GRADO di Difficoltà.
- 5) Le ginnaste che possono partecipare a queste gare fanno parte della **Categoria Pulcine**: Nel 2015 nate 2007 - 2008 - 2009 - 2010 (5 anni compiuti)
- 6) Per la formulazione del punteggio alla Trave e Corpo Libero saranno conteggiati al massimo 4 elementi di difficoltà, mentre per la Mobilità/Forza saranno conteggiati al massimo 8 elementi.
- 7) Alla Trave e al Corpo Libero gli esercizi con meno di 4 elementi di difficoltà verranno così penalizzati:
 - 2 punti di penalità se si eseguono 3 elementi;
 - 4 punti di penalità se si eseguono 2 elementi. Con 1 elemento l'esercizio si considera non eseguito.
- 8) Nelle competizioni il punteggio finale verrà determinato sommando i punteggi parziali dei 3 "attrezzi " previsti per queste gare.

REGOLAMENTO

COMPETIZIONI

Possono partecipare alle gare previste per questa categoria tutte le ginnaste in regola con il tesseramento AICS per l'anno in corso.

CLASSIFICHE

In questo tipo di gare le classifiche saranno solo a carattere individuale. Nelle gare Regionali, Provinciali, Interregionali e Nazionali è prevista la seguente "Formula" per la compilazione delle classifiche :

Somma dei 3 punteggi su 3 "attrezzi "

IN DEROGA AL PROGRAMMA NAZIONALE - la classifica sarà effettuata a Fasce secondo le seguenti percentuali:

Miglior 20% della Classifica	FASCIA ORO
40% della Classifica	FASCIA ARGENTO
40% della Classifica	FASCIA BRONZO

SPECIFICHE TECNICHE:	TRAVE - CORPO LIBERO		
Categoria Unica	Nate 2007-2008-2009-2010 (5 anni compiuti)		
Richieste Tecniche	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 4 Celle su 6 righe diverse scelte con le modalità elencate nelle Specifiche Tecniche riportate in basso.		
Punteggio Massimo	punti 4,00		
Colonne	A-B-C con Valore di p. 0,60 - 0,80 - 1,00		
Righe	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6		
COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO	E.D. (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le caselle eseguite (max. 1 per riga). La somma degli E.D. effettuati <u>non potrà mai superare</u> il punt. massimo previsto: (p. 4,00). (Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti)		
	punteggio "D" = ED Punteggio "E" = punti 10,00 meno Penalità Esecutive		
PUNTEGGIO FINALE	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"		
Attrezzatura	VEDI LE NOTE SPECIFICHE		

Specifiche Tecniche

- 1). Le schede della Trave e del C. Libero prevedono 6 righe orizzontali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga e il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera).
- 2). In ogni caso la Giuria conterà, per la formazione del punteggio "D", un massimo di 4 celle massimo una per riga orizzontale (quella di maggior Valore) riconoscendo le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".
- 3) Nel caso in cui la ginnasta esegua un maggior numero di elementi previsti il giudice scieglierà quelli di maggior valore scartando gli altri ferme restando le penalità esecutive.
- 4). Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nell'apposita scheda la ginnasta si vedrà assegnare, se è possibile rintracciare sulla stessa riga l'elemento corrispondente a quanto realmente eseguito, il valore di tale elemento.

NOTE Tecniche e sulle Attrezzature

	TRAVE	E' previsto l'uso della TRAVE h.50 cm da terra con tappeti di circa 6 cm. sotto e per l'uscita (si possono usare anche tappeti di maggior spessore, max 15 cm.).
		La tappetatura deve comunque consentire una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.
In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.		
Nessun movimento della scheda può essere ripetuto (anche se collegato in "serie").		
Durata dell'esercizio : massimo 60".		

	CORPO LIBERO	Per tutte le competizioni è sufficiente l'uso di una striscia di acrobatica. (largh. 2 mt x lungh. min. 12 mt x spessore minimo 25 mm.)
		Per l'esercizio a Corpo Libero non è consentito il brano musicale cantato.
In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.		
Nessun movimento della scheda può essere ripetuto (anche se collegato in "serie").		
Durata dell'esercizio : massimo 60".		

SPECIFICHE TECNICHE:	MOBILITA' / FORZA
Categoria Unica	Nate 2007-2008-2009-2010 (5 anni compiuti)
Richieste Tecniche	Si usa tutta la griglia. Si contano al massimo 8 Celle su 8 righe diverse scelte con le modalità elencate nelle Specifiche Tecniche riportate in basso.
Punteggio Massimo	punti 8,00
Colonne	A-B-C con Valore di p. 0,60 - 0,80 - 1,00
Righe	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8
COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO	ED (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le caselle eseguite (max. 1 per riga).
PUNTEGGIO FINALE	Calcolo del punteggio finale: somma del valore di tutti i movimenti eseguiti
Attrezzatura	VEDI LE NOTE SPECIFICHE
Esecuzione	Gli elementi devono essere eseguiti in progressione nell'ordine descritto sulla griglia.

Specifiche Tecniche e di VALUTAZIONE

- 1). La scheda della Mobilità/Forza prevede 8 righe orizzontali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga (per un massimo di 8 elementi) e il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".
- 2). In ogni caso saranno conteggiate al massimo 8 celle, massimo 1 per riga orizzontale (quella di maggior Valore), scelte fra
- 3) Nel caso in cui la ginnasta esegua un maggior numero di elementi previsti il giudice sceglierà quelli di maggior valore scartando gli altri. Comunque al massimo un elemento per riga.
- 4) Nel caso in cui la ginnasta esegua le celle delle righe 6 - 7 - 8 della P.F. in modo scorretto (braccia e/o gambe piegate, postura o allineamento scorretti) si vedrà assegnare la metà del valore della cella. Il giudice cercherà la cella come eseguita e in più la barrerà con una diagonale per segnalare la metà del valore assegnato.
- 5) Per l'assegnazione delle celle delle righe 1-2-3-4-5 della MOBILITA' il giudice confronterà il movimento eseguito con i disegni riportati nelle celle e cercherà quello corrispondente.
- 6) Per vedersi assegnato il valore delle celle delle righe 1-2-3-4-5 della MOBILITA' la ginnasta dovrà mantenere la posizione di ogni cella eseguita per almeno 2".
- 7) Esecuzione dell'esercizio: tutti gli elementi vanno eseguiti in successione seguendo l'ordine della scheda (un movimento riga 1, un movimento riga 2, ecc.).
- 8). Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nell'apposita scheda la ginnasta si vedrà riconoscere, se è possibile rintracciare sulla stessa riga un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito, il valore di tale elemento.

NOTE Tecniche e sulle Attrezzature

Per tutte le competizioni è sufficiente l'uso di una striscia di acrobatica (largh. 2 mt x lungh. min. 12 mt x spessore min. 25 mm.).

La superficie di esecuzione deve comunque consentire la salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste

		Trave		GARA PULCINE - Ginnastica Artistica Femminile	
		Società:		Nome:	
Val. elementi		A 0,60		B 0,80	
				C 1,00	
1	Acro 1	Da in piedi sedersi, supini (g. a squadra) e ritorno seduti	Da ritti: sedersi con arrivo in candela	capovolta a	
2	Giri	1/2 giro su due piedi in relevè	Su due piedi in relevè: 1/2 giro + passo + 1/2 giro	1/2 giro in passè	
3	Posizioni di Equilibrio	Posizione in Passè 2" a tutta pianta	Posizione in Arabesque 2"	Spaccata frontale o sagittale (braccia fuori 2")	
4	Ginnica 1	Salto Pennello	Salto Raggruppato	Salto del Gatto	
5	Ginnica 2	Chassè dx + Chassè sx	Salto Pennello + Salto Raggruppato	Salto del Gatto + Salto Pennello	
6	Uscite	Da battuta a p.p.u. salto in estensione	Salto in estensione con divaricata frontale (min. 90°)	Rondata con mani sulla punta della Trave	
Legenda:		g = gambe r = raccolte a = avanti dx = destro sx = sinistro p.p.u. = piedi pari uniti		Nessun movimento della scheda può essere ripetuto (anche se collegato in "serie")	

		Corpo Libero		GARA PULCINE - Ginnastica Artistica Femminile	
		Società:		Nome:	
Val. elementi		A 0,60		B 0,80	
				C 1,00	
1	Acro. 1	Sforbiciata in Verticale	Ruota	Presalto + Rondata	
2	Acro. 2	Capovolta a	2 Capovolte a	Verticale + capovolta a	
3	Acro. 3	Capovolta d	2 Capovolte d	Spaccata Frontale o Sagittale (braccia fuori 2") riunire le g e capovolta d	
4	Ginnica 1	S. del Gatto	S. del Gatto + S.Pennello	S. del Gatto + S.Raggruppato	
5	Ginnica 2	Chassè dx + Chassè sx	Enjambee spinta a 1 p. (Apertura minima 90°)	Enjambee spinta a 1 p. (Apertura minima 180°)	
6	Piroette	1/2 giro con doppio appoggio in relevè	1/2 giro in passè	1 giro in passè	
Legenda:		a = avanti d = dietro g = gambe s = salto p = piede dx = destro sx = sinistro		Nessun movimento della scheda può essere ripetuto (anche se collegato in "serie")	

Mobilità/Forza		GARA PULCINE - Ginnastica Artistica Femminile			
		Società:		Nome:	Data di Nascita:
Val. elementi		A 0,60	B 0,80	C 1,00	
1	Spaccata sx (2")				
2	Spaccata Frontale(2")				
3	Spaccata dx (2")				
4	Chiusura busto(2")				
5	Ponte (2")				
6	P.F. 1	Da seduti a gu: salire in candela rullando sulla schiena + ritorno in piedi ritti sudm	Da seduti a gu: salire in candela + ritorno in piedi sudm sollevandosi con 1 g in appoggio e l'altra protesa in avanti	Da seduti a gu: salire in candela + ritorno in piedi sudm con g dx in appoggio e g sx protesa in avanti; sedersi a gu e ripetere con l'altra g	
7	P.F. 2	Da ritti a g divaricate appoggiare le mani a terra: salire in verticale libera con spinta degli arti inferiori	Da seduti a g tese divaricate: appoggiare le mani a terra e sollevarsi in posizione di squadra a g divaricate. (2")	Da ritti a g divaricate appoggiare le mani a terra: salire in verticale libera di forza senza spinta degli arti inferiori	
8	P.F. 3	Eseguire 5 salti pennello di seguito.	Eseguire 5 salti pennello a raccolta di seguito.	Ripetere per 3 volte di seguito: 1 salto pennello a raccolta + 1 salto pennello con divaricata frontale (con apertura superiore a 90°).	
Legenda:		g = gambe u = unite dx = destro sx = sinistro sudm = senza l'uso delle mani			

Ginnastica Artistica Femminile

PROGRAMMA RAGAZZE 2015

Questo Programma tecnico si rivolge alle ginnaste che presentano un apprendimento più difficoltoso o che hanno iniziato tardi la loro attività. **QUESTA CATEGORIA È RIGOROSAMENTE RISERVATA A GINNASTE CHE PRESENTANO LE SUDETTE CARATTERISTICHE, PENA L'ESCLUSIONE DAL CONCORSO.**

- 1) Le gare previste con l'utilizzo di questo programma sono a carattere Individuale.
- 2) Per la composizione degli esercizi sono previste delle schede specifiche per la Trave e il Corpo Libero composte da 6 righe e 3 colonne dove sono elencati gli elementi di difficoltà di valore crescente, mentre il Volteggio composte da 2 righe e 3 colonne dove sono elencati gli elementi di difficoltà di valore crescente.
- 3) Per la composizione degli esercizi tutti gli elementi vanno scelti fra quelli presenti nella relative schede (vedi le Schede specifiche relative alla Trave, al Corpo Libero e Volteggio) e si dovranno seguire le indicazioni riportate nelle tabelle specifiche degli attrezzi.
- 4) E' previsto **un unico GRADO di Difficoltà.**
- 5) Le ginnaste che possono partecipare a queste gare fanno parte della **Categoria Ragazze: Nate dal 2006 e precedenti**
- 6) Per la formulazione del punteggio alla Trave e Corpo Libero saranno conteggiati al massimo 4 elementi di difficoltà, mentre per il Volteggio la media tra i due salti.
- 7) Alla Trave e al Corpo Libero gli esercizi con meno di 4 elementi di difficoltà verranno così penalizzati:
 - 2 punti di penalità se si eseguono 3 elementi;
 - 4 punti di penalità se si eseguono 2 elementi. Con 1 elemento l'esercizio si considera non eseguito.
- 8) Nelle competizioni il punteggio finale verrà determinato sommando i punteggi dei 2 attrezzi su 3 previsti per queste gare.

REGOLAMENTO

COMPETIZIONI

Possono partecipare alle gare previste per questa categoria tutte le ginnaste in regola con il tesseramento AICS per l'anno in corso.

CLASSIFICHE

In questo tipo di gare le classifiche saranno solo a carattere individuale. Nelle gare Regionali, Provinciali, Interregionali e Nazionali è prevista la seguente "Formula" per la compilazione delle classifiche :

Somma dei 2 punteggi su 3 "attrezzi "

Vista la motivazione per cui è stata fatta questa categoria **la classifica sarà effettuata a Fasce secondo le seguenti percentuali:**

Miglior 20% della Classifica	FASCIA ORO
40% della Classifica	FASCIA ARGENTO
40% della Classifica	FASCIA BRONZO

SPECIFICHE TECNICHE:	TRAVE - CORPO LIBERO		
Categoria Unica	nate 2006 e precedenti ...		
Richieste Tecniche	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 4 Celle su 6 righe diverse scelte con le modalità elencate nelle Specifiche Tecniche riportate in basso.		
Punteggio Massimo	punti 4,00		
Colonne	A-B-C con Valore di p. 0,60 - 0,80 - 1,00		
Righe	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6		
COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO	E.D. (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le caselle eseguite (max. 1 per riga). La somma degli E.D. effettuati <u>non potrà mai superare</u> il punt. massimo previsto: (p. 4,00). (Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti)		
	punteggio "D" = ED Punteggio "E" = punti 10,00 meno Penalità Esecutive		
PUNTEGGIO FINALE	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"		
Attrezzatura	VEDI LE NOTE SPECIFICHE		

Specifiche Tecniche

- 1). Le schede della Trave e del C. Libero prevedono 6 righe orizzontali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga e il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera).
- 2). In ogni caso la Giuria conteggerà, per la formazione del punteggio "D", un massimo di 4 celle massimo una per riga orizzontale (quella di maggior Valore) riconoscendo le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".
- 3) Nel caso in cui la ginnasta esegua un maggior numero di elementi previsti il giudice scieglierà quelli di maggior valore scartando gli altri ferme restando le penalità esecutive.
- 4). Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nell'apposita scheda la ginnasta si vedrà assegnare, se è possibile rintracciare sulla stessa riga l'elemento corrispondente a quanto realmente eseguito, il valore di tale elemento.

NOTE Tecniche e sulle Attrezzature

	TRAVE	E' previsto l'uso della TRAVE h.50 cm da terra con tappeti di circa 6 cm. sotto e per l'uscita (si possono usare anche tappeti di maggior spessore, max 15 cm.).
		La tappetatura deve comunque consentire una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.
In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.		
Nessun movimento della scheda può essere ripetuto (anche se collegato in "serie").		
Durata dell'esercizio : massimo 60".		

	CORPO LIBERO	Per tutte le competizioni è sufficiente l'uso di una striscia di acrobatica. (largh. 2 mt x lungh. min. 12 mt x spessore minimo 25 mm.)
		Per l'esercizio a Corpo Libero non è consentito il brano musicale cantato.
In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.		
Nessun movimento della scheda può essere ripetuto (anche se collegato in "serie").		
Durata dell'esercizio : massimo 60".		

PROGRAMMA TECNICO RAGAZZE 2015

Specifiche Tecniche:	VOLTEGGIO 
Categoria Unica:	Nate nel 2006 e precedenti ...
Richieste Tecniche:	2 Salti a scelta nella Tabella Ragazze: 1 salto riga 1 - 1 salto riga 2
Colonne:	da 2,00 a 4,00 punti
Attrezzatura	Tipo E: Tappetoni h.60 cm + Tappeto tipo "Sernegie" (Se necessario)
Punt. Finale:	Media tra i 2 Salti
Composizione Punteggio:	GIURIA "D": Valore del Salto GIURIA "E": punti 10,00 meno penalità esecutive
PUNTEGGIO FINALE	(Punt. "D" + Punt. "E" 1° Salto) + (Punt. "D" + Punt. "E" 2° Salto) : 2
Specifiche tecniche:	
<p>1). La ginnasta ha facoltà di scegliere i salti differenti (uno per ogni riga richiesta) e l'allenatore dovrà indicarli sull' apposita scheda da consegnare alla giuria (nonché dichiararne la successione) apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà i salti realmente eseguiti senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".</p>	

 Trave		GARE RAGAZZE - Ginnastica Artistica Femminile			
		Società:		Nome:	Data di Nascita:
Val. elementi	A 0,60	B 0,80	C 1,00		
1	Acro 1	Da in piedi sedersi, supini (g. a squadra) e ritorno seduti	Da ritti: sedersi con arrivo in candela	capovolta a	
2	Giri	1/2 giro su due piedi in relevè	Su due piedi in relevè: 1/2 giro + passo + 1/2 giro	1/2 giro in passè	
3	Posizioni di Equilibrio	Posizione in Passè 2" a tutta pianta	Posizione in Arabesque 2"	Spaccata frontale o sagittale (braccia fuori 2")	
4	Ginnica 1	Salto Pennello	Salto Raggruppato	Salto del Gatto	
5	Ginnica 2	Chassè dx + Chassè sx	Salto Pennello + Salto Raggruppato	Salto del Gatto + Salto Pennello	
6	Uscite	Da battuta a p.p.u. salto in estensione	Salto in estensione con divaricata frontale (min. 90°)	Rondata con mani sulla punta della Trave	
Legenda:	g = gambe r = raccolte a = avanti dx = destro sx = sinistro p.p.u. = piedi pari uniti		Nessun movimento della scheda può essere ripetuto (anche se collegato in "serie")		

 Corpo Libero		GARE RAGAZZE - Ginnastica Artistica Femminile			
		Società:		Nome:	Data di Nascita:
Val. elementi	A 0,60	B 0,80	C 1,00		
1	Acro. 1	Sforbiciata in Verticale	Ruota	Presalto + Rondata	
2	Acro. 2	Capovolta a	2 Capovolte a	Verticale + capovolta a	
3	Acro. 3	Capovolta d	2 Capovolte d	Spaccata Frontale o Sagittale (braccia fuori 2") riunire le g e capovolta d	
4	Ginnica 1	S. del Gatto	S. del Gatto + S.Pennello	S. del Gatto + S.Raggruppato	
5	Ginnica 2	Chassè dx + Chassè sx	Enjambee spinta a 1 p. (Apertura minima 90°)	Enjambee spinta a 1 p. (Apertura minima 180°)	
6	Piroette	1/2 giro con doppio appoggio in relevè	1/2 giro in passè	1 giro in passè	
Legenda:	a = avanti d = dietro g = gambe s = salto p = piede dx = destro sx = sinistro		Nessun movimento della scheda può essere ripetuto (anche se collegato in "serie")		

 		PROGRAMMA GARA REGIONALE RAGAZZE Ginnastica Artistica Femminile		DATA di NASCITA:	
		Volteggio	SOCIETA':	GINNASTA:	
RAGAZZE	Valore Salto:		2,00	3,00	4,00
	2 salti a scelta (1 per RIGA)	RIGA 1	Pennello	Capovolta Avanti	Verticale
		RIGA 2	Pennello	Capovolta Avanti	Ruota
Attrezzatura:		Tipo E	Tipo E	Tipo E	

Attrezzatura:	
Tipo A	Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "serneige").
Tipo B	Tappetoni altezza 80 cm. + Tappeto (h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm.) posto all'inizio di traverso + (con sovrapposto tappetino tipo "serneige" se necessario) - (Posa mani h. 120 cm. arrivo h. 80 cm.)
Tipo C	Tappetoni altezza 80 cm. + tappeto (h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm.) posto al centro per lungo (distanza libera dal bordo del tappetone) + (con sovrapposto tappetino tipo "serneige" se necessario)
Tipo D	Tavola altezza 125 cm. Arrivo su tappeti regolamentari
Tipo E	Tappetoni altezza 60 cm. + (se necessario tappetino tipo "serneige").