



# **Ginnastica Artistica Femminile**

## **Programma 2016**



**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 ludico-motorio, sia che il loro livello tecnico vega 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.**

<b>1</b>	Le gare effettuate con l'utilizzo di questo programma sono previste sia a carattere Individuale che di Rappresentativa.				
<b>2</b>	Per la composizione degli esercizi sono previste delle schede specifiche per ogni attrezzo : - Per il <b>Volteggio</b> la scheda contiene l'elenco dei salti di valore crescente per ogni GRADO di difficoltà; - Per le <b>Parallele</b> , la <b>Trave</b> e il <b>Corpo Libero</b> 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).				
<b>3</b>	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.				
<b>4</b>	Sono previsti 3 GRADI di Difficoltà: <b>1° GRADO</b> , <b>2° GRADO</b> e <b>3° GRADO</b> . Ogni ginnasta potrà scegliere il Grado di Difficoltà in cui cimentarsi ma, nel caso si tratti di un Torneo con più fasi, dovrà mantenerlo per tutte le gare o accedere ad un grado SUPERIORE. Le ginnaste tesserate FGI che hanno partecipato ai campionati GAF, come sotto indicato, possono partecipare solo nel 2° GRADO e 3° GRADO con classifiche separate: 2° GRADO FGI: campionati Serie C3, Torneo Allieve, Campionato di SPECIALITA' Junior e Senior e Serie D 3° GRADO FGI: campionato serie C2 e C1, campionato di CATEGORIA, Test FGI GAF.				
<b>5</b>	Le ginnaste sono suddivise per categoria di età: <b>Categoria A</b> (8 anni); <b>Categoria B</b> (9-10 anni); <b>Categoria C</b> (11-12 anni); <b>Categoria Junior</b> (13 - 15 anni), <b>Categoria Senior</b> (dai 16 anni in su).				
<b>2016</b>	<b>Categoria A</b> nate 2008	<b>Cat B</b> nate 2007-2006	<b>Categoria C</b> nate 2005-2004	<b>Categoria JUNIOR</b> nate 2003- 2002-2001	<b>Categoria SENIOR</b> nate 2000 e precedenti
<b>6</b>	<b>Ginnaste A.I.C.S.</b> tesserate solo AICS o anche alla FGI settori GPT-SF che NON partecipano ad ATTIVITA'COMPETITIVE FGI.		<b>Ginnaste F.G.I.</b> tesserate AICS e alla FGI settore GAF e/o GPT che partecipano, nell'anno in corso, a gare inserite nei Campionati di Categoria, di Specialità, Torneo Allieve e Campionati di Serie A, B, C e D , Test FGI GAF.		
<b>7</b>	Per la formulazione del punteggio alle Parallele, Trave e Corpo Libero saranno conteggiati al massimo gli elementi come da seguente tabella. Il Volteggio prevede invece la scelta del/i salto/i a seconda del livello di appartenenza.				
	* 5 elementi per il 1° GRADO PUNTI DUE (tutte le categorie) * 8 elementi per il 1° GRADO TRE max p. 3,00 (categorie C - J - S ) * 8 elementi per il 2° e 3° GRADO				
	<b>1° GRADO PUNTI DUE</b> (tutte le Categorie)	<b>1° GRADO PUNTI TRE</b> (cat. C - J - S)	<b>2° GRADO AICS</b> <b>2° GRADO FGI</b>	<b>3° GRADO OPEN</b> (tutte le Categorie)	
	<b>P. 2,00</b>	<b>P. 3,00</b>	<b>P. 4,50</b>	<b>P. 6,50</b>	
<b>8</b>	Per gli esercizi di <b>1° GRADO PUNTI DUE</b> la <b>penalità</b> per <u>esercizio troppo corto</u> alle Parallele, alla Trave e al Corpo Libero verrà applicata in questo modo:				
	<b>meno punti 2,00</b> per esercizio con 3 elementi	<b>meno punti 4,00</b> per esercizio con 2 elementi	<b>Con 1 elemento l'esercizio si considera NON eseguito</b>		
<b>9</b>	Per gli esercizi di <b>1°GRADO TRE, 2° e 3° GRADO</b> la <b>penalità</b> per <u>esercizio troppo corto</u> alle Parallele, alla Trave e al Corpo Libero verrà applicata in questo modo:				
	<b>meno punti 2,00</b> per esercizio con 5 elementi	<b>meno punti 4,00</b> per esercizio con 4 elementi	<b>meno punti 6,00</b> per esercizio con 3-2 elementi	<b>Con 1 elemento l'esercizio si considera NON eseguito</b>	
<b>10</b>	Nelle competizioni il punteggio finale verrà determinato sommando i punteggi parziali degli attrezzi previsti per quella di gara.				

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 CoP 13-16>) e (<http://www.federginnastica.it/DOCUMENTI/codice dei punteggi>) ed eventuali aggiornamenti.

**COMPETIZIONI**

<b>1</b>	Possono partecipare ai campionati Nazionali, Regionali o Provinciali tutte Associazioni Sportive affiliate all' AICS per l'anno in corso.
<b>2</b>	Possono partecipare ai campionati Nazionali, Regionali o Provinciali tutte le ginnaste in regola con il tesseramento AICS per l'anno in corso
<b>3</b>	Per il <u>1° e 2° grado</u> sono AMMESSE ai <b>campionati Nazionali</b> tutte le ginnaste del che hanno partecipato ai campionati Provinciali come previsto dal Regolamento Nazionale o Territoriale.
<b>4</b>	Per il <u>3° grado</u> e le <b>PULCINE</b> sono AMMESSE ai <b>campionati Nazionali</b> tutte le ginnaste.
<b>5</b>	Ogni ginnasta può scegliere il GRADO di difficoltà su cui cimentarsi se la sua età è prevista dal Regolamento.
<b>6</b>	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 dovrà mantenerlo per tutte le gare o accedere ad un grado SUPERIORE.
<b>7</b>	<b>NOTE:</b> 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.

**CLASSIFICHE Individuali**

<b>8</b>	Nelle gare Individuali sono previste 2 "Formule" per la compilazione delle classifiche: - <b>somma dei 2 migliori punteggi su 3 attrezzi (1° GRADO PUNTI DUE)</b> - <b>somma dei 3 migliori punteggi su 4 attrezzi (1° GRADO PUNTI DUE, 1° GRADO PUNTI TRE - 2° e 3° GRADO)</b>
<b>9</b>	Le <b>Classifiche</b> verranno stilate suddividendo le ginnaste nel seguente modo: - <b>1° GRADO PUNTI DUE - 2 Attrezzi</b> (riservato <b>Ginnaste AICS</b> ) suddivise in Categoria <b>A,B,C, Junior e Senior</b> . - <b>1° GRADO PUNTI DUE - 3 Attrezzi</b> (riservato <b>Ginnaste AICS</b> ) suddivise in Categoria <b>A,B,C, Junior e Senior</b> . - <b>1° GRADO PUNTI TRE - 3 Attrezzi</b> (riservato <b>Ginnaste AICS</b> ) suddivise in Categoria <b>C, Junior e Senior</b> . - <b>2° GRADO AICS</b> (riservato <b>Ginnaste AICS</b> ) suddivise in Categoria <b>B,C, Junior e Senior</b> . - <b>2° GRADO FGI</b> (riservato <b>Ginnaste FGI-GAF</b> ) suddivise in Categoria <b>A,B,C, Junior e Senior</b> . - <b>3° GRADO (OPEN - Ginnaste AICS e FGI-GAF)</b> suddivise in Categoria <b>A,B,C, Junior e Senior</b> .
<b>10</b>	In caso di <b>PARIMERITO</b> verrà premiata la ginnasta più giovane nelle categorie <b>A - B - C</b> . Viceversa, verrà premiata la ginnasta più matura nelle categorie <b>Junior e Senior</b> .
<b>11</b>	<b>NOTA:</b> Le ginnaste della Categoria <b>A -AICS</b> (nate nel 2008 per l' A.S. 2016 ) <u>possono scegliere</u> di partecipare alle gare previste con il Programma <b>1° GRADO PUNTI DUE</b> o alle gare del Programma " <b>PULCINE</b> "; inoltre se partecipano alle gare con il Programma " <b>PULCINE</b> " possono successivamente passare alle gare di 1° GRADO ma non viceversa.
<b>12</b>	<b>NOTA:</b> Le ginnaste della Categoria <b>A</b> nate nel 2008 per l' A.S. 2016 (tesserate AICS e <u>alla FGI</u> ) 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 <b>2° opp. 3° GRADO (Ginnaste FGI-GAF) come da Programma</b> . Le ginnaste della Categoria <b>A</b> che non partecipano alle gare su dette della FGI <b>non possono</b> partecipare alle gare di 2° GRADO.

**CLASSIFICHE di RAPPRESENTATIVA**

<b>13</b>	Nelle competizioni Nazionali, Regionali e Provinciali sono previste anche le classifiche di Rappresentativa con la stessa suddivisione per GRADO come per le classifiche individuali: <b>Classifica 1° GRADO PUNTI DUE; Class. 1° GRADO PUNTI TRE; Class. 2° GRADO AICS; Class. 2° GRADO FGI; Class. 3° GRADO OPEN</b> .
<b>14</b>	Le classifiche di Rappresentativa per ogni GRADO verranno stilate considerando i migliori 2 punteggi per ogni attrezzo scelti, a Categorie unificate, tra tutte le partecipanti della stessa rappresentativa e scartando alla fine i 2 punteggi peggiori sugli 8 considerati (migliori 6 punteggi su 8).
<b>15</b>	<b>Classifica di Rappresentativa.</b> Per Rappresentativa si intende: - il Comitato di appartenenza nel Campionato Nazionale A.I.C.S. - il Circolo o la Società nel campionato Provinciale o Regionale A.I.C.S. La classifica di Rappresentativa sarà determinata dalla somma dei <b>5 migliori piazzamenti</b> ottenuti da ogni Comitato o Società nelle varie categorie del <b>1° o 2° GRADO AICS</b> . E' proclamata vincitrice la Rappresentativa G.A.F. con minor punteggio.

## SPECIFICHE TECNICHE: VOLTEGGIO

	1° GRADO DUE/TRE	2° GRADO Aics / Fgi-Gaf	3° GRADO Open (Aics + Fgi)
Gradi di Difficoltà:			
<b>CATEGORIE</b>	 <b>A:</b> nate 2008	 <b>A:</b> nate 2008 solo FGI	 <b>A:</b> nate 2008 solo FGI
	<b>B:</b> nate 2007-2006	<b>B:</b> nate 2007-2006	<b>B:</b> nate 2007-2006
	<b>C:</b> nate 2005-2004	<b>C:</b> nate 2005-2004	<b>C:</b> nate 2005-2004
	<b>JUNIOR:</b> nate 2003-2002-2001	<b>JUNIOR:</b> nate 2003-2002-2001	<b>JUNIOR:</b> nate 2003-2002-2001
	<b>SENIOR:</b> nate 2000 e prec.	<b>SENIOR:</b> nate 2000 e prec.	<b>SENIOR:</b> nate 2000 e prec.
<b>Richieste Tecniche</b>	2 Salti a scelta Tabella 1° GRADO: 1 salto riga 1 - 1 salto riga 2	2 Salti a scelta Tabella 2° GRADO: 1 salto riga 1 - 1 salto riga 2	1 o 2 Salti a scelta Tabella 3° GRADO: 1 salto riga 1 e/o 1 salto riga 2
<b>Colonne</b>	<b>da p. 0,50 a p. 2,00 (A-B-C-J-S)</b> <b>da p. 0,50 a p. 3,00 (C-J-S)</b>	<b>da p. 1,00 a p. 4,50</b>	<b>da p. 3,00 a p. 6,50</b>
<b>Attrezzatura</b>	<p><b>TIPO A :</b> Tappetoni h. cm 80 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario).</p> <p style="text-align: center;"><b>TIPO B :</b></p> <p>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><b>TIPO A :</b> Tappetoni h. cm 80 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario).</p> <p style="text-align: center;"><b>TIPO B :</b></p> <p>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> <b>opp. Posa mani e arrivo h. 120 cm.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>TIPO C (solo JUNIOR e SENIOR) :</b></p> <p>Tavola Volteggio h. cm 125 arrivo sui Tappeti Regolamentari</p>	<p style="text-align: center;"><b>TIPO C :</b></p> <p>Tavola Volteggio h. cm 125 arrivo sui Tappeti Regolamentari (Tappeto h. 20 cm. + sovrapposto Tappeto h. 10 cm.)</p>
<b>Punt. Finale</b>	<b>Media tra i 2 Salti</b>		<b>1 o 2 Salti - vale il migliore</b>
<b>Composizione Punteggio</b>	<b>GIURIA "D": Valore del Salto      GIURIA "E": punti 10,00 meno penalità esecutive.</b>		
<b>PUNTEGGIO FINALE</b>	<b>(Punt. "D" + Punt. "E" 1° Salto) + (Punt. "D" + Punt. "E" 2° Salto): 2</b>		<b>Punteggio "D" + Punteggio "E"</b>

### 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 sovrapporre 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 = Punteggio del Salto eseguito 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 B) [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); Altresi 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 purchè 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 Open (Aics + Fgi)
CATEGORIE	A: nate 2008	A: nate 2008 (solo FGI)	A: nate 2008
	B: nate 2007-2006	B: nate 2007-2006	B: nate 2007-2006
	C: nate 2005-2004	C: nate 2005-2004	C: nate 2005-2004
	<b>JUNIOR:</b> nate 2003-2002-2001	<b>JUNIOR:</b> nate 2003-02-01	<b>JUNIOR:</b> nate 2003-2002-2001
	<b>SENIOR:</b> nate 2000 e preced.	<b>SENIOR:</b> nate 2000 e preced.	<b>SENIOR:</b> nate 2000 e preced.
<b>Richieste Tecniche</b>	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori <b>5 Celle</b> su <b>5 righe diverse</b> . Contano max <b>8 celle</b> per il Concorso <b>PUNTI 3,00</b> . Vedi <b>Specifiche Tecniche</b> sotto riportate.	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori <b>8 Celle</b> su <b>8 righe diverse</b> . Vedi <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori <b>8 Celle</b> su <b>8 righe diverse</b> . Vedi <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.
<b>Punteggio Massimo</b>	<b>punti 2,0 / punti 3,0</b>	<b>punti 4,50</b>	<b>punti 6,50</b>
<b>Colonne</b>	<b>A-B-C-D-E-F-G-H-I con Valore da punti 0,20 a punti 1,00</b>		
<b>Righe</b>	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10</b>		
	<p><b>ED (elementi di difficoltà):</b> Somma del valore di tutte le caselle eseguite previste nel GRADO di appartenenza (max. 1 per riga). La somma degli E.D. effettuati <b>non potrà mai superare</b> il punteggio massimo previsto dal GRADO di appartenenza : (p. <b>2,00</b> per il 1° GRADO e max 5 righe), (p. <b>3,00</b> per il 1° GRADO e max 8 righe) (p. <b>4,50</b> per il 2° GRADO e max 8 righe) e (p. <b>6,50</b> per il 3° GRADO e max 8 righe). <b>Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti.</b></p>		
	<b>Punteggio "D" = ED    Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive</b>		
<b>PUNT.FINALE</b>	<b>Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"</b>		
<b>Attrezzatura</b>	<b>VEDI LE NOTE SPECIFICHE (PAGINA SEGUENTE)</b>		

### Specifiche Tecniche

- 1). 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".
- 2). In ogni caso saranno conteggiate al massimo **5 celle per il 1° GRADO PUNTI DUE**, e **8 celle per il 1° GRADO PUNTI 3, 2° e 3° GRADO**, massimo 1 per riga orizzontale, (quella di maggior Valore), scelte fra tutte quelle presenti nella scheda.
- 3) Nel caso in cui la ginnasta esegua un maggior numero di elementi previsti dal suo GRADO di difficoltà il giudice scieglierà quelli di maggior valore scartando gli altri. Comunque al massimo un elemento per riga.
- 4). Per la composizione dell'esercizio alle **PARALLELE** gli elementi possono essere scelti liberamente su tutta la scheda: **max 5 per il 1° GRADO PUNTI DUE** e **max. 8 per il 1° GRADO PUNTI TRE, 2° e 3° GRADO**. Comunque al massimo 1 elemento per riga.
- 5). Per la composizione dell'esercizio alla **TRAVE** e al **CORPO LIBERO** verranno conteggiate:
  - per il **1° GRADO PUNTI DUE** 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 **1° GRADO PUNTI TRE, 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.
- 6). 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 2013-2016 in vigore.**

## NOTE Tecniche e sulle Attrezzature

### PARALLELE ASIMMETRICHE



Per le fasi Nazionali e Interregionali 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 **1°GRADO PUNTI TRE, 2° e 3° GRADO max 90"**

### CORPO LIBERO



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

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

**Durata dell'esercizio :** per il **1° GRADO max 60"**;

**Durata dell'esercizio :** per il **1°GRADO PUNTI TRE, 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.**

 	<b>PROGRAMMA GARE</b> <b>Ginnastica Artistica Femminile</b>			GRADO e CAT	N° ATTREZZI	AICS O FGI	ANNO di NASCITA	
	<b>Volteggio</b>		Società:	Ginnasta:				
<b>1° GRADO PUNTI DUE</b>	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 A

<b>1° GRADO PUNTI TRE (Cat. C- J- S) e 2° GRADO (Tutte le Categorie)</b>	Valore Salto:	1,00	1,50	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	
	2 salti a scelta (1 per RIGA)	Riga 1	Rincorsa: battuta in pedana + capovolta saltata	battuta in pedana + verticale spinta e arrivo supino		Ribaltata con arrivo in piedi		X	Ribaltata: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm
	Riga 2	Rincorsa: battuta in pedana + capovolta saltata		Rincorsa: battuta in pedana + Ruota arrivo LATERALE	Rincorsa: battuta in pedana + Rondata su tappetoni con arrivo in piedi		X	Ruota: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo LATERALE in piedi su rialzo h. 40 cm	Rondata: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm
	Riga 3			Rondata in pedana + spinta e arrivo supino o in candela sui tappetoni		Rondata in pedana + Flic Flac		X	Rondata in pedana + flic flac: posa delle mani Tapp. h. 80 cm con arrivo su rialzo di 40 cm
Attrezzatura:		Tipo A		Tipo A		Tipo A		Tipo B	Tipo B

<b>2° GRADO solo JUN - SEN</b>	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	Tsukahara o Yurchenko (Raccolto o carpiato)	
Attrezzatura:		Tipo C - con TAVOLA						

<b>3° GRADO cat. A-B</b>	Valore Salto:	3,00		3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50
	Riga 1	Rincorsa: battuta in pedana + Ruota su tappetoni con arrivo laterale in piedi	Rincorsa: battuta in pedana + Rondata su tappetoni con arrivo in piedi	Rondata in pedana + spinta e arrivo supino o in candela sui tappetoni	Rincorsa: battuta in pedana + Ribaltata con arrivo in piedi	Ruota: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm	Rondata in pedana + flic flac	Rondata: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm	Ribaltata: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm	Rondata in pedana + flic flac: posa delle mani Tapp. h. 80 cm con arrivo su rialzo di 40 cm
Attrezzatura:		Tipo A			Tipo B		Tipo A	Tipo B		

<b>3° GRADO cat. C - J - S</b>	Valore Salto:	3,00		3,50	4,00	5,00	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 C - con TAVOLA							

Attrezzatura:	
<b>Tipo A</b>	Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige").
<b>Tipo B</b>	Tappetoni altezza 80 cm. + tappeto (h. 40 cm, lung. 200 cm, largh. 100 cm.) <u>posto al centro per lungo</u> (distanza libera dal bordo del tappetone) + (con sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)
<b>Tipo C</b>	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 tesato 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 tesato g. unite (-O)		Slancio ind a corpo tesato g. unite (+O)	Slancio d corpo tesato 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 impugnature ed arrivo in piedi	Fioretto	Fioretto con 1/2 giro	Salto avanti o indietro raccolto	Salto avanti o indietro a corpo tesato		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 CATN°  
ATTREZZIAICS o  
FGIANNO 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

			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	Acro. 1	Da ritzi: 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 (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"	Salto artistico con spinta ad 1 p. valore "D" 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° ed arrivo a 2 piedi) o Salto k div.	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"	Salto artistico con spinta a due piedi di valore "D" 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 (spinta a 1 piede) + 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 avanti	Rovesciata d + Sissonne o Rov. d + Enj sul posto		Enj + Flic d	Enj cambio + Flic d	Rovesciata a + Enjambée cambio	Enj cambio + salto d (r o k) o piu 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° ATTREZZI      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**

<b>1</b>	<b>Acro. 1</b>	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.	<b>Elem.Acro di Valore "C" o Superiore</b>
	<b>Acro. 2</b>	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	<b>Elem.Acro di Valore "C" o Superiore</b>
	<b>Acro. 3</b>	Ruota	Rovesciata indietro	Da fermo: flic d (unito o smezzo)	<b>Ruota senza mani opp. Da fermo: 2 flic d</b>	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)
	<b>Acro. 4</b>	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 smezzo + salto d t smezzo	Da fermo: 3 flic d uniti + salto d. tesato unito	<b>Elem.Acro di Valore "C" o Superiore</b>
	<b>Acro. 5</b>	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	salto a t + salto a t	

**Righe parte ARTISTICA**

<b>6</b>	<b>Salti ginnici spinta a 1 piede</b>	Salto del Gatto o Sforbiciata a g. tese	Salto del Gatto con 180°	Salto ginnico spinta ad 1 piede di valore <b>A</b>		Salto ginnico spinta ad 1 piede di valore <b>B</b>		Salto ginnico spinta ad 1 piede di valore <b>C</b> o più		
	<b>Salti ginnici spinta a 2 piedi</b>	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 <b>"C"</b>	
	<b>Piroette non in passè</b>	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°)	
	<b>Piroette in passè</b>	1/2 giro (180°) in passè		1 giro (360°) in passè			2 giri (720°) in passè		3 giri (1080°) in passè	
<b>10</b>	<b>Passaggio di danza (tutti spinta 1 piede e diversi)</b>	Chassè + Salto del Gatto	2 salti ginnici diversi spinta ad 1 piede di valore min. <b>A</b> (di cui 1 salto apert. min. 90°)		1 salto ginnico sp.1p. valore <b>A</b> + 1 salto ginnico spinta a 1p. valore <b>B</b>		2 salti ginnici diversi spinta ad 1 piede di valore <b>B</b>		1 salto ginnico sp.1p. valore <b>B</b> + 1 salto ginnico spinta a 1p. valore <b>C</b>	2 salti ginnici diversi spinta ad 1 piede di valore <b>C</b> o più

**Legenda:** a = avanti d = dietro r = raccolto k = carpiato t = tesato 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

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 2016 nate 2008 - 2009 – 2010 – 2011 (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:**

<b>Miglior 20% della Classifica</b>	<b>FASCIA ORO</b>
<b>40% della Classifica</b>	<b>FASCIA ARGENTO</b>
<b>40% della Classifica</b>	<b>FASCIA BRONZO</b>

<b>SPECIFICHE TECNICHE:</b>	<b>TRAVE - CORPO LIBERO</b>		
<b>Categoria Unica</b>	<b>Nate 2008-2009-2010-2011 (5 anni compiuti)</b>		
<b>Richieste Tecniche</b>	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 4 Celle su 6 righe diverse scelte con le modalità elencate nelle <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.		
<b>Punteggio Massimo</b>	<b>punti 4,00</b>		
<b>Colonne</b>	<b>A-B-C con Valore di p. 0,60 - 0,80 - 1,00</b>		
<b>Righe</b>	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6</b>		
<b>COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO</b>	<b>E.D.</b> (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)		
	<b>punteggio "D" = ED    Punteggio "E" = punti 10,00 meno Penalità Esecutive</b>		
<b>PUNTEGGIO FINALE</b>	<b>Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"</b>		
<b>Attrezzatura</b>	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

	<b>TRAVE</b>	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".		

	<b>CORPO LIBERO</b>	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".		

<b>SPECIFICHE TECNICHE:</b>	<b>MOBILITA' / FORZA</b>
<b>Categoria Unica</b>	<b>Nate 2008-2009-2010-2011 (5 anni compiuti)</b>
<b>Richieste Tecniche</b>	Si usa tutta la griglia. Si contano al massimo 8 Celle su 8 righe diverse scelte con le modalità elencate nelle <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.
<b>Punteggio Massimo</b>	<b>punti 8,00</b>
<b>Colonne</b>	<b>A-B-C con Valore di p. 0,60 - 0,80 - 1,00</b>
<b>Righe</b>	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8</b>
<b>COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO</b>	<b>ED (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le caselle eseguite (max. 1 per riga) in ORDINE CRONOLOGICO come descritto.</b>
<b>PUNTEGGIO FINALE</b>	<b>Calcolo del punteggio finale: somma del valore di tutti i movimenti eseguiti</b>
<b>Attrezzatura</b>	VEDI LE NOTE SPECIFICHE
<b>Esecuzione</b>	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

		<b>Trave</b>		<b>GARA PULCINE</b>		<b>Ginnastica Artistica Femminile</b>	
		Società:			Nome:		Data di Nascita:
Val. elementi		<b>A 0,60</b>		<b>B 0,80</b>		<b>C 1,00</b>	
<b>1</b>	<b>Acro 1</b>	Da in piedi sedersi, supini (g. a squadra) e ritorno seduti		Da ritti: sedersi con arrivo in candela		capovolta a	
<b>2</b>	<b>Giri</b>	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	
<b>3</b>	<b>Posizioni di Equilibrio</b>	Posizione in Passè 2" a tutta pianta		Posizione in Arabesque 2"		Spaccata frontale o sagittale (braccia fuori 2")	
<b>4</b>	<b>Ginnica 1</b>	Salto Pennello		Salto Raggruppato		Salto del Gatto	
<b>5</b>	<b>Ginnica 2</b>	Chassè dx + Chassè sx		Salto Pennello + Salto Raggruppato		Salto del Gatto + Salto Pennello	
<b>6</b>	<b>Uscite</b>	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")		

		<b>Corpo Libero</b>		<b>GARA PULCINE</b>		<b>Ginnastica Artistica Femminile</b>	
		Società:			Nome:		Data di Nascita:
Val. elementi		<b>A 0,60</b>		<b>B 0,80</b>		<b>C 1,00</b>	
<b>1</b>	<b>Acro. 1</b>	Sforbiciata in Verticale		Ruota		Presalto + Rondata	
<b>2</b>	<b>Acro. 2</b>	Capovolta a		2 Capovolte a		Verticale + capovolta a	
<b>3</b>	<b>Acro. 3</b>	Capovolta d		2 Capovolte d		Spaccata Frontale o Sagittale (braccia fuori 2") riunire le g e capovolta d	
<b>4</b>	<b>Ginnica 1</b>	S. del Gatto		S. del Gatto + S.Pennello		S. del Gatto + S.Raggruppato	
<b>5</b>	<b>Ginnica 2</b>	Chassè dx + Chassè sx		Enjambee spinta a 1 p. (Apertura minima 90°)		Enjambee spinta a 1 p. (Apertura minima 180°)	
<b>6</b>	<b>Piroette</b>	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")		

<b>Mobilità/Forza</b>		<b>GARA PULCINE Ginnastica Artistica Femminile</b>			
		Società:		Nome:	Data di Nascita:
Val. elementi		<b>A 0,60</b>	<b>B 0,80</b>	<b>C 1,00</b>	
<b>1</b>	<b>Spaccata sx (2")</b>				
<b>2</b>	<b>Spaccata Frontale(2")</b>				
<b>3</b>	<b>Spaccata dx (2")</b>				
<b>4</b>	<b>Chiusura busto(2")</b>				
<b>5</b>	<b>Ponte (2")</b>				
<b>6</b>	<b>P.F. 1</b>	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	
<b>7</b>	<b>P.F. 2</b>	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	
<b>8</b>	<b>P.F. 3</b>	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

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) **La Classifica è suddivisa, secondo l'anno di nascita in JUNIOR e SENIOR**
- 5) Le ginnaste che possono partecipare a queste gare fanno parte della **Categoria Ragazze suddivise in JUNIOR: Nate dal 2007 al 2004 e SENIOR: Nate dal 2003 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:**

<b>Miglior 20% della Classifica</b>	<b>FASCIA ORO</b>
<b>40% della Classifica</b>	<b>FASCIA ARGENTO</b>
<b>40% della Classifica</b>	<b>FASCIA BRONZO</b>

SPECIFICHE TECNICHE:	<b>TRAVE - CORPO LIBERO</b>		
Categoria	<b>JUNIOR: dal 2007 al 2004 e SENIOR: dal 2003 e prec.</b>		
Richieste Tecniche	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 4 Celle su 6 righe diverse scelte con le modalità elencate nelle <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.		
Punteggio Massimo	<b>punti 4,00</b>		
Colonne	<b>A-B-C con Valore di p. 0,60 - 0,80 - 1,00</b>		
Righe	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6</b>		
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)		
	<b>punteggio "D" = ED    Punteggio "E" = punti 10,00 meno Penalità Esecutive</b>		
PUNTEGGIO FINALE	<b>Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"</b>		
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

	<b>TRAVE</b>	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".		

	<b>CORPO LIBERO</b>	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

<b>Specifiche Tecniche:</b>	<b>VOLTEGGIO</b> 
<b>Categoria:</b>	<b>JUNIOR:</b> dal 2007 al 2004 e <b>SENIOR:</b> dal 2003 e precedenti...
<b>Richieste Tecniche:</b>	2 Salti a scelta nella Tabella Ragazze: 1 salto riga 1 - 1 salto riga 2
<b>Colonne:</b>	<b>da 2,00 a 4,00 punti</b>
<b>Attrezzatura</b>	<b>Tipo E:</b> Tappetoni h.60 cm + Tappeto tipo "Sernegie" (Se necessario)
<b>Punt. Finale:</b>	<b>Media tra i 2 Salti</b>
<b>Composizione Punteggio:</b>	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
<b>Specifiche tecniche:</b>	
<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>	

 <b>Trave</b>		<b>GARE RAGAZZE:</b> Jun <input type="checkbox"/> Sen <input type="checkbox"/>			<b>Ginnastica Artistica Femminile</b>	
		Società:		Nome:		Data di Nascita:
Val. elementi	<b>A 0,60</b>		<b>B 0,80</b>		<b>C 1,00</b>	
<b>1</b>	<b>Acro 1</b>	Da in piedi sedersi, supini (g. a squadra) e ritorno seduti	Da ritti: sedersi con arrivo in candela		capovolta a	
<b>2</b>	<b>Giri</b>	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	
<b>3</b>	<b>Posizioni di Equilibrio</b>	Posizione in Passè 2" a tutta pianta	Posizione in Arabesque 2"		Spaccata frontale o sagittale (braccia fuori 2")	
<b>4</b>	<b>Ginnica 1</b>	Salto Pennello	Salto Raggruppato		Salto del Gatto	
<b>5</b>	<b>Ginnica 2</b>	Chassè dx + Chassè sx	Salto Pennello + Salto Raggruppato		Salto del Gatto + Salto Pennello	
<b>6</b>	<b>Uscite</b>	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")	

 <b>Corpo Libero</b>		<b>GARE RAGAZZE:</b> Jun <input type="checkbox"/> Sen <input type="checkbox"/>			<b>Ginnastica Artistica Femminile</b>	
		Società:		Nome:		Data di Nascita:
Val. elementi	<b>A 0,60</b>		<b>B 0,80</b>		<b>C 1,00</b>	
<b>1</b>	<b>Acro. 1</b>	Sforbiciata in Verticale	Ruota		Presalto + Rondata	
<b>2</b>	<b>Acro. 2</b>	Capovolta a	2 Capovolte a		Verticale + capovolta a	
<b>3</b>	<b>Acro. 3</b>	Capovolta d	2 Capovolte d		Spaccata Frontale o Sagittale (braccia fuori 2") riunire le g e capovolta d	
<b>4</b>	<b>Ginnica 1</b>	S. del Gatto	S. del Gatto + S.Pennello		S. del Gatto + S.Raggruppato	
<b>5</b>	<b>Ginnica 2</b>	Chassè dx + Chassè sx	Enjambee spinta a 1 p. (Apertura minima 90°)		Enjambee spinta a 1 p. (Apertura minima 180°)	
<b>6</b>	<b>Piroette</b>	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")	

 		<b>PROGRAMMA GARA REGIONALE</b> <b>RAGAZZE JUNIOR <input type="checkbox"/> SENIOR <input type="checkbox"/></b> <b>Ginnastica Artistica</b> <b>Femminile</b>		<b>DATA di NASCITA:</b>	
		<b>Volteggio</b>	<b>SOCIETA':</b>	<b>GINNASTA:</b>	
<b>RAGAZZE</b>	<b>Valore Salto:</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>	
	<b>2 salti a scelta (1 per RIGA)</b>	<b>RIGA 1</b>	Pennello	Capovolta Avanti	Verticale
		<b>RIGA 2</b>	Pennello	Capovolta Avanti	Ruota
	<b>Attrezzatura:</b>	<b>Tipo E</b>	<b>Tipo E</b>	<b>Tipo E</b>	

<b>Attrezzatura:</b>	
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").