



PROGRAMMI TECNICI

2017/2018

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Artistica

Tutte le modifiche sono scritte in **rosso**.



CATEGORIE 2017/2018

PROGRAMMI MEDIUM, LARGE, SUPER A E SUPER B

CATEGORIA	ANNO DI NASCITA
Pulcine	2014/2013/2012
Lupette	2011/2010
Tigrotte	2009/2008
Allieve	2007/2006
Ragazze	2005/2004
Junior	2003/2002/2001
Senior	2000 e precedenti
Master	Over 30

CATEGORIE 2017/2018

PROGRAMMA SMALL

CATEGORIA	ANNO DI NASCITA
Pulcine (solo fuori quota)	2014/2013/2012
Lupette	2011/2010
Tigrotte	2009/2008
Allieve	2007/2006
Ragazze	2005/2004
Junior/Senior	2003 e precedenti

CATEGORIE 2017/2018

PROGRAMMA TOP LEVEL

CATEGORIA	ANNO DI NASCITA
Allieve 1	2010 (8 anni compiuti) 2009/2008
Allieve 2	2007/2006
Junior 1	2005
Junior 2	2004/2003
Senior	2002 e precedenti

SPECIALITÀ PREVISTE

- ❖ **Ginnastica Artistica Femminile:** gara a squadre su tre attrezzi. La squadra potrà essere composta da un minimo di 3 ad un massimo di 6 ginnaste.
 - **Programma Small:** corpo libero, trave, minitrampolino o volteggio. Sono richiesti 3 esercizi su 3 attrezzi per un totale di 9 prove. Il minitrampolino e il volteggio non dovranno essere eseguiti entrambi ma scegliere uno dei due.
Ai fini della classifica saranno scelte tutte e 3 le prove sui 3 attrezzi.
 - ❖ **Concorso Generale Ginnastica Artistica Femminile:** gara individuale su tre/quattro attrezzi.
 - **Programma Medium:** corpo libero, trave e volteggio. Ai fini della classifica saranno scelti tutti e tre gli attrezzi.
 - **Programma Large:** corpo libero, trave, volteggio. Ai fini della classifica saranno scelti tutti e tre gli attrezzi.
 - **Programma Super B e A:** corpo libero, trave, volteggio e parallele asimmetriche (obbligo di esecuzione di corpo libero, trave, volteggio e facoltative le parallele asimmetriche).
Ai fini della classifica saranno scelti i tre attrezzi con miglior punteggio.
 - **Programma Top Level:** Ogni ginnasta deve presentare **obbligatoriamente** un esercizio a corpo libero, trave, volteggio e parallele. La classifica terrà conto dei quattro punteggi ottenuti.
 - **Programma Master:** corpo libero, trave e volteggio. Ai fini della classifica saranno scelti tutti e tre gli attrezzi.
- La categoria Master è riservata alle ginnaste e ai ginnasti principianti che non hanno nessuna esperienza recente nel settore della ginnastica; tutti gli altri over 30 possono gareggiare nella categoria Senior.**
- ❖ **Ginnastica insieme:** gara a squadre con esercizio collettivo.
 - ❖ **Mini Trampolino Specialità:** gara di specialità individuale.

Per la specifica sui programmi si fa riferimento al Programma Regolamento. Tutte le modifiche sono segnalate in **rosso**.

Programma a squadra SMALL

MINITRAMPOLINO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia. Ai fini della classifica vale il salto migliore.
 A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.
 E' facoltativa una rincorsa su panca per tutte le categorie.

Non è possibile modificare l'altezza del trampolino ma è possibile allontanarlo o avvicinarlo ai tappetoni in base all'altezza delle ginnaste.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9
LUPETTE	Altezza cm 40			Salto Pennello Salto a X
TIGROTTE	Altezza cm 40		Salto Pennello Salto a X	Salto Pennello con 180° A/L o Salto Raccolto
ALLIEVE, RAGAZZE, JUNIOR/SENIOR	Altezza cm 40	Salto Pennello Salto a X	Salto Pennello con 180° A/L o Salto Raccolto	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi (no tuffo) Salto Carpiato divaricato

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia. Ai fini della classifica vale il salto migliore.
 A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9
LUPETTE	Altezza cm 40		Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto Pennello o Capovolta rotolata avanti arrivo in piedi
TIGROTTE	Altezza cm 40	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi
ALLIEVE, RAGAZZE, JUNIOR/SENIOR	Altezza cm 60	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi (no tuffo)

TRAVE bassa - punti 9.00

LUPETTE e TIGROTTE SMALL

Esercizio di libera ideazione, **coreografia non obbligatoria**, con i 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave.
Tempo max di esecuzione 45''.

ELEMENTO

Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)

1 passaggio a gambe piegate o laterale sulla pianta

Salto pennello

Mezzo giro su 2 avampiedi

Equilibrio su 2 avampiedi 2'' o 3 relevè e ritorno

1 passaggio in quadrupedia(partenza e arrivo libero)

1 passaggio sugli avampiedi

Uscita: pennello

ALLIEVE, RAGAZZE, JUNIOR/SENIOR – SMALL

Esercizio di libera ideazione, **coreografia non obbligatoria**, con i 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave.
Tempo max di esecuzione 45''.

ELEMENTO

Entrata su un piede (anche con l'aiuto di pedana o step)

2 slanci degli arti inferiori dx e sx consecutivi busto eretto

Salto pennello

Mezzo giro su 1 o su 2 avampiedi

Equilibrio 2'' su una gamba

1 passaggio in quadrupedia (partenza e arrivo libero)o sugli avampiedi

Da gambe piegate braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gambe flesse oppure Da in piedi sdraiarsi supino sulla trave e ritorno in piedi

Uscita: pennello oppure salto raggruppato

CORPO LIBERO - punti 9.00

LUPETTE e TIGROTTE – SMALL

Esercizio di libera ideazione SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE e coreografia non obbligatoria, con 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.
Tempo max di esecuzione 45''.

ELEMENTO

2 slanci avanti degli arti inferiori dx e sx consecutivi busto eretto
Salto pennello o salto del gatto
Mezzo giro su 2 avampiedi
Staccata sagittale o frontale o ponte 2" oppure seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti 2" (partenze e arrivi liberi)
Capovolta rotolata avanti o indietro, arrivo libero
1 passaggio in quadrupedia con spinta arti inferiori (partenza e arrivo libero) o Ruota
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale (partenza e arrivo libero)
Equilibrio 2" su due avampiedi

ALLIEVE, RAGAZZE, JUNIOR/SENIOR – SMALL

Esercizio di libera ideazione SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE e coreografia non obbligatoria, con 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.
Tempo max di esecuzione 45''.

ELEMENTO

2 slanci avanti degli arti inferiori (1 destro ed 1 sinistro) consecutivi busto eretto
Salto raccolto o salto pennello o sforbiciata
Mezzo giro su 1 o su 2 avampiedi
Staccata sagittale o frontale o ponte 2" (partenze e arrivi liberi)
Capovolta rotolata avanti arrivo libero
Capovolta rotolata indietro arrivo libero
Ruota o verticale di passaggio con salita anche di una gamba
Equilibrio 2" su una gamba in atteggiamento libero

CONCORSO GENERALE INDIVIDUALE GAF

Categoria PULCINE – Programma MEDIUM

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9
PULCINE	Altezza cm 20		Partenza da ferme in pedana: salto pennello ed arrivo sui tappetoni	Partenza da ferme su panchina + battuta in pedana + salto pennello

TRAVE bassa - punti 9.00

Esercizio di libera ideazione con 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave.

Tempo max di esecuzione 1'.

ELEMENTO

Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)

1 passaggio sugli avampiedi

1 passaggio in quadrupedia (partenza e arrivo libero)

1 passaggio laterale no avampiedi

Da stazione erette tocco la trave con entrambe le mani e ritorno

Equilibrio su due avampiedi o 3 relevè e ritorno

Uscita libera

CORPO LIBERO Pulcine - punti 9.00

Esercizio di libera ideazione con 4 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia ***senza musica e senza coreografia***.

Tempo max di esecuzione 1'.

ELEMENTO

2 slanci avanti degli arti inferiori (1 destro ed 1 sinistro) consecutivi busto eretto

Salto pennello o Salto del Gatto

1 passaggio in quadrupedia con spinta arti inferiori (partenza e arrivo libero)

Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti o ponte 2" (partenza e arrivo libero)

1 rotolamento intorno all'asse longitudinale (partenza e arrivo libero)

Capovolta avanti o indietro arrivo libero

Equilibrio 2" su due avampiedi

Categoria LUPETTE E TIGROTTE – Programma MEDIUM

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
LUPETTE TIGROTTE	Altezza cm 40	Partenza da ferme in pedana: salto pennello ed arrivo sui tappetoni	Partenza da ferme su panca + battuta in pedana + salto pennello	Salto Pennello o Capovolta Rotolata Avanti

TRAVE bassa - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 3 gruppi strutturali diversi.

Tempo max di esecuzione 1'.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)	Entrate
1 passaggio a gambe piegate o laterale sulla pianta	Andature
1 passaggio in quadrupedia (partenza e arrivo libero)	Andature
1 passaggio sugli avampiedi	Andature
Salto pennello	Salti artistici
Mezzo giro su 2 avampiedi	Giri
Equilibrio su 2 avampiedi 2" o 3 relevè e ritorno	Equilibri e tenute
Uscita: salto pennello	Uscite

CORPO LIBERO - punti 10.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30" e max 1'.

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 3 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
2 slanci avanti degli arti inferiori dx e sx consecutivi busto eretto	Salti artistici
Salto pennello o salto del gatto	Salti artistici
Mezzo giro su 2 avampiedi	Giri
Staccata sagittale o frontale o ponte 2" oppure seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti 2" (partenze e arrivi liberi)	Mobilità
Capovolta rotolata avanti o indietro, arrivo libero	Rotolamenti
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale (partenza e arrivo libero)	Rotolamenti
1 passaggio in quadrupedia con spinta arti inf. (partenza e arrivo libero) o Ruota	Rovesciamenti
Equilibrio 2" su due avampiedi	Equilibri e tenute



Categoria ALLIEVE – RAGAZZE - JUNIOR- SENIOR

Programma MEDIUM

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
ALLIEVE RAGAZZE	Altezza cm 60	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi (no tuffo)
JUNIOR SENIOR	Altezza cm 60	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi (no tuffo) o Verticale anche con salita a gb flesse e arrivo supina

TRAVE bassa - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 3 gruppi strutturali diversi. **Tempo max di esecuzione 1'**.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata su un piede (anche con l'aiuto di pedana o step)	Entrate
1 passaggio laterale o sugli avampiedi	Andature
2 slanci degli arti inferiori dx e sx consecutivi busto eretto	Salti artistici
Salto pennello o Salto del gatto	Salti artistici
Mezzo giro su 1 o su 2 avampiedi	Giri
Equilibrio 2" su una gb in atteggiamento libero	Equilibri e tenute
Da gb piegate braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Da in piedi sdraiarsi supino sulla trave e ritorno in piedi	Rovesciamenti
Uscita: pennello oppure salto raggruppato	Uscite

CORPO LIBERO - punti 10.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30" e max 1'.

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 3 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
2 slanci avanti degli arti inferiori (1 destro ed 1 sinistro) consecutivi busto eretto	Salti artistici
Salto raccolto o Salto pennello 180°	Salti artistici
Salto del gatto o Salto sforbiciata	Salti artistici
Mezzo giro su 1 o su 2 avampiedi	Giri
Staccata sagittale o frontale o ponte 2" (partenze e arrivi liberi)	Mobilità
Capovolta rotolata avanti arrivo libero	Rotolamenti



Capovolta rotolata indietro arrivo libero	Rotolamenti
Ruota o verticale di passaggio con salita anche di una gb	Rovesciamenti
Equilibrio 2" su una gb in atteggiamento libero	Equilibri e tenute

Categoria PULCINE – Programma LARGE

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
PULCINE	Altezza cm 20		Partenza da ferme su pedana: salto pennello ed arrivo sui tappetoni	Partenza da ferme su panca + battuta in pedana + salto pennello	Rincorsa + Salto Pennello

TRAVE bassa – punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave.

Tempo max di esecuzione 1'.

ELEMENTO
Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)
1 passaggio sugli avampiedi
1 passaggio a gambe piegate o laterale (sulla pianta)
1 passaggio in quadrupedia(partenza e arrivo libero)
Salto pennello
Equilibrio 2" o 3 relevè e ritorno
Da stazione eretta: tocco la trave con entrambe le mani, in massima accosciata e ritorno
Uscita: pennello

CORPO LIBERO - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia **senza musica e senza coreografia**.

Tempo max di esecuzione 1'.

ELEMENTO
Salto del gatto o Salto sforbiciata
Salto pennello o Salto raccolto
Mezzo giro su 1 o 2 avampiedi
Staccata sagittale o frontale o ponte 2" (partenze e arrivi liberi)
Capovolta avanti o indietro partenza e arrivo liberi
Verticale di passaggio (salita anche con 1 gb) oppure Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse
Ruota
Equilibrio 2"
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale (partenza e arrivo libero)

Categoria LUPETTE e TIGROTTE - Programma LARGE

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
LUPETTE	Altezza cm 40	Salto Pennello	Capovolta rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi (no tuffo) o Verticale anche con salita a gb flesse e arrivo supina
TIGROTTE	Altezza cm 60	Salto Pennello	Capovolta rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi (no tuffo) o Verticale anche con salita a gb flesse arrivo supina

TRAVE bassa - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi. **Tempo max di esecuzione 1'e 15''.**

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata su 1 piede (anche con l'aiuto di pedana o step)	Entrate
Due andature (minimo tre passi) senza pause, a scelta tra: avampiedi, quadrupedia, gb piegate o laterale	Andature
2 slanci degli arti inferiori dx e sx consecutivi busto eretto	Salvi artistici
Passo composto saltato o Pennello spinta a 1 piede e ricado sullo stesso piede (gb libera tesa avanti fino a 45°)	Salvi artistici
Salto pennello	Salvi artistici
Mezzo giro su 1 o su 2 avampiedi	Giri
Equilibrio 2" su una gb atteggiamento libero	Equilibri e tenute
Da gb piegate braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Da in piedi sdraiarsi supini sulla trave e ritorno in piedi	Rovesciamenti
Uscita: Salto pennello oppure salto raccolto	Uscite

CORPO LIBERO - punti 10.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30" e max 1' e 15". Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Salto del gatto o Salto sforbiciata	Salvi artistici
Salto pennello o Salto raccolto	Salvi artistici
Mezzo giro su 1 o 2 avampiedi	Giri
Staccata sagittale o frontale o ponte 2"	Mobilità
Capovolta avanti arrivo in piedi o indietro arrivo libero	Rotolamenti
Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse	Rotolamenti
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale (partenza e arrivo libero)	Rotolamenti
Ruota	Rovesciamenti
Verticale di passaggio (salita anche con 1 gb)	Rovesciamenti
Equilibrio 2" su una gb in atteggiamento libero	Equilibri e tenute



Categoria ALLIEVE E RAGAZZE - Programma LARGE

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
ALLIEVE	Altezza cm 60		Capovolta rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti SALTATA arrivo in piedi (no tuffo)	Verticale anche con salita a gb flesse arrivo supina Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)
RAGAZZE	Altezza cm 80		Capovolta rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti SALTATA arrivo in piedi (no tuffo)	Verticale anche con salita a gb flesse arrivo supina Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)

TRAVE bassa – punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno due lunghezze della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

Tempo max di esecuzione 1' e 15".

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata su 1 piede e posizione di equilibrio 1" (anche con l'aiuto di pedana o step)	Entrate
Tre andature (minimo tre passi) senza pause: avampiedi in relevè, laterale in relevè, gb piegate	Andature
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti ed 1 indietro dx e sx) consecutivi busto eretto	Salvi artistici
Salto del gatto oppure o Pennello spinta a 1 piede e ricado sullo stesso piede (gb libera tesa avanti fino a 45°)	Salvi artistici
Salto pennello con 1 cambio piede o Salto raccolto	Salvi artistici
Mezzo giro in passè	Giri
Equilibrio in passè 2" + chiusura in relevè 2"	Equilibri e tenute
Candela di passaggio partenza e arrivo liberi	Equilibri e tenute
Capovolta avanti arrivo libero o Capovolta indietro partenza sedute arrivo libero	Rotolamenti
Da gb piegate braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Uscita: salto raccolto oppure salto divaricato frontalmente o Carpiato	Uscite

CORPO LIBERO - punti 10.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30' e max 1' e 15". Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (ogni elemento ha valore di 1 punto) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
2 salti artistici spinta ad 1 piede eseguiti in serie (anche uguali)	Salti artistici
Salto raccolto o Salto pennello con giro 180°	Salti artistici
Mezzo giro in passè oppure 1/2 giro su due avampiedi + passo + 1/2 giro su due avampiedi	Giri
Staccata sagittale o frontale o ponte 2" (partenze e arrivi liberi)	Mobilità
Capovolta avanti + salto pennello	Rotolamenti
Capovolta indietro arrivo in piedi a gb divaricate	Rotolamenti
Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino alla verticale a gb flesse	Rotolamenti
Verticale di passaggio o sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	Rovesciamenti
Ruota o rovesciata avanti o indietro	Rovesciamenti
Squadra di forza 2" (partenza e arrivo libero)	Equilibri e Tenute

Categoria JUNIOR E SENIOR – Programma LARGE

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
JUNIOR SENIOR	Altezza cm 80	Capovolta avanti SALTATA arrivo in piedi (no tuffo)	Verticale arrivo supina Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)	Verticale + spinta e arrivo supino o Ruota con fase di spinta o Rondata in pedana e arrivo supino sui tappetoni

TRAVE bassa – punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno due lunghezze della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

Tempo max di esecuzione 1'e 15".

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata su 1 piede e posizione di equilibrio 2" o squadra di forza 2"	Entrate
Salto gatto + pennello o Salto Pennello con cambio piede + Salto Pennello	Salto artistici
Pennello spinta a 1 piede e ricado sullo stesso piede (gb libera tesa avanti sopra a 45°) o Enjambee apertura minima 90°	Salto artistici
Enjambee spinta a 2 piedi apertura min. 90° o Salto raccolto	Salto artistici
Mezzo giro in passè + mezzo giro su due avampiedi o 1 giro in passè	Giri
Dal passè, distendere la gb a 45°, tornare alla posizione di passè e chiusura in relevè 2" o Orizzontale 2"	Equilibri e tenute
Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino 2" (partenze e arrivi liberi)	Equilibri e tenute
Candela 2" partenza e arrivo liberi o posizione a I 2"	Equilibri e tenute
Capovolta rotolata avanti arrivo libero o Capovolta indietro partenza sedute arrivo libero	Rotolamenti
Da gb piegate braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Ruota o Verticale di passaggio	Rovesciamenti
Uscita: salto divaricato frontalmente o carpiato o Salto pennello 180°	Uscite

CORPO LIBERO - punti 10.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30' e max 1 min e 15".

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
2 salti artistici spinta a 1 piede eseguiti in serie (differenti)	Salvi artistici
Salto raccolto 180° o Salto pennello 360°	Salvi artistici
Salto cosacco	Salvi artistici
Enjambee apertura minima a 90°	Salvi artistici
1 giro in passè o 1 giro a 45° o mezzo in passè + passo + mezzo in passè con altra gb	Giri
Staccata sagittale o frontale o ponte 2" (partenze e arrivi liberi)	Mobilità
Capovolta avanti + salto pennello 180° o Capovolta avanti + verticale spinta a piedi uniti con arti inf. In atteggiamento libero	Rotolamento
Capovolta indietro arrivo in piedi a gb divaricate	Rotolamento
Verticale 2" o Verticale + capovolta	Rovesciamento
Rovesciata avanti o indietro o 2 ruote consecutive	Rovesciamento
Squadra di forza 2" (partenza e arrivo libero)	Equilibri e Tenute

Categoria LUPETTE E TIGROTTE- Programma SUPER B

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 9	PUNTI 10	PUNTI 11
LUPETTE	Altezza cm 60	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi (no tuffo) o Verticale anche con salita a gamba flesse arrivo supino	Verticale anche con salita a gamba flesse arrivo supino o Ruotasenza fase di spinta (arrivo anche laterale)
TIGROTTE	Altezza cm 60	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi (no tuffo)	

TRAVE alta/bassa - punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia, realizzato su almeno una lunghezza della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi. Possibilità di esecuzione a trave bassa partendo da punti 10.80.

Tempo max di esecuzione 1'e 30".

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata su 1 piede e posizione di equilibrio 1" (anche con l'aiuto di pedana o step a trave bassa) o squadra di forza 2"	Entrate
Entrata salto in appoggio passaggio laterale di una gamba e arrivo a cavallo della trave a gambe divaricate e tese	Entrate
Tre andature (minimo tre passi) senza pause: avampiedi in relevé, laterale in relevé, gamba piegata	Andature
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti ed 1 indietro dx e/o sx) consecutivi busto eretto	Salti artistici
Salto del gatto oppure o Pennello spinta a 1 piede e ricado sullo stesso piede (gamba libera tesa avanti fino a 45°)	Salti artistici
Salto pennello con 1 cambio piede o Salto raccolto	Salti artistici
Mezzo giro su 1 o su 2 avampiedi	Giri
Equilibrio in passé 2" + chiusura in relevé 2"	Equilibri e tenute
Candela di passaggio partenza e arrivo liberi	Equilibri e tenute
Da gamba piegata braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gamba flesse	Rovesciamenti
Uscita: salto raccolto oppure salto divaricato frontalmente o carpiato	Uscite

CORPO LIBERO - punti 11.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 1' e max 1' e 30".

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
2 salti artistici spinta a 1 piede (anche uguali)	Salvi artistici
Salto raccolto o Salto pennello con giro 180°	Salvi artistici
Mezzo giro in passè oppure mezzo giro su due avampiedi + passo + mezzo giro su due avampiedi	Giri
Staccata sagittale o frontale (partenze e arrivi liberi) o ponte 2"	Mobilità
Capovolta avanti arrivo in piedi	Rotolamenti
Capovolta indietro arrivo libero	Rotolamenti
Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gamba flesse	Rotolamenti
Verticale di passaggio o sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	Rovesciamenti
Ruota	Rovesciamenti
Squadra di forza 2" (partenza e arrivo libero)	Equilibri e Tenute

PARALLELE ASIMMETRICHE - punti 11.00 – attr. facoltativo

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

ELEMENTO
Entrate: Saltare all'appoggio ritto frontale
Capovolta dietro con spinta A.I. alternati o uniti
Kippe
Slancio dietro sotto lo stagno
Dall'appoggio: passaggio di una gamba e arrivo in appoggio gamba infilata con o senza salto di mano
Dall'appoggio gamba infilata sotto uscire
Dall'appoggio gamba infilata: passaggio di una gamba e arrivo all'appoggio frontale con cambio di fronte
Dall'appoggio gamba infilata: basculle con 1 gamba in presa poplitea
Dall'appoggio gamba infilata: giro avanti o dietro
Giro addominale dietro
Salire con posa dei piedi alternata sullo S.I. o Slancio e posa dei piedi
Da ritti S.I.: saltare alla sospensione S.S.
Dall'appoggio: serie di due traslocazioni laterali a dx o sx a corpo e braccia tese
Uscite: Slancio dietro e arrivo a terra di fronte allo S.I.
Dall'appoggio capovolta avanti
Dall'oscillazione S.S. abbandonare le impugnature e saltare a terra dietro



Categoria ALLIEVE E RAGAZZE - Programma SUPER B

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 9	PUNTI 10	PUNTI 11
ALLIEVE	Altezza cm 60	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi (no tuffo)	Verticale anche con salita a gb flesse arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino o Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)
RAGAZZE	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi (no tuffo)	Verticale e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supina o Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)

TRAVE alta/bassa - punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia, realizzato su almeno due lunghezze della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi. Possibilità di esecuzione a trave bassa partendo da punti 10.80.

Tempo max di esecuzione 1'e 30".

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata: battuta + salto pennello o Squadra di forza 2" o Capovolta avanti	Entrate
Salto gatto + salto pennello o Salto Pennello + salto raccolto	Salti artistici
Pennello spinta a 1 piede e ricado sullo stesso piede (gb libera tesa avanti sopra a 45°) o Enjambee apertura min. 90°	Salti artistici
Enjambee spinta a 2 piedi apertura minimo a 90° o Salto raccolto	Salti artistici
Mezzo giro in passè + mezzo giro su 2 avampiedi o 1 giro in passè	Giri
Dal passè distendere la gb a 45°, tornare alla posizione di passè e chiusura in relevè 2"	Equilibri e tenute
Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino 2" (partenza e arrivo libero) o Posizione a 1 2"	Equilibri e tenute
Candela 2" partenza e arrivo liberi	Equilibri e tenute
Capovolta rotolata avanti (partenza e arrivo libero) o Capovolta indietro partenza seduta ed arrivo libero	Rotolamenti
Da gb piegate braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Ruota o Verticale (di passaggio o sagittale)	Rovesciamenti
Uscita : Trave bassa - Pennello 180° o Carpio divaricato o Rondata Trave alta – Carpio divaricato o Rondata o Salto avanti	Uscite

CORPO LIBERO - punti 11.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: minimo 1' e max 1' e 30".

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
2 salti artistici spinta a 1 piede (differenti)	Salvi artistici
Enjambee apertura minima a 90°	Salvi artistici
Salto raccolto 180° o Santo pennello 360°	Salvi artistici
Salto Cosacco o Enjambee sul posto apertura minima a 90°	Salvi artistici
1 giro in passé o mezzo giro in passé + passo + mezzo giro in passé	Giri
Staccata sagittale o frontale (partenze e arrivi liberi)	Mobilità
Capovolta avanti + salto pennello o Capovolta avanti ++ spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a gb flesse	Rotolamenti
Capovolta indietro arrivo in piedi a gb divaricate	Rotolamenti
Verticale 2" o verticale capovolta	Rovesciamenti
Rovesciata avanti o indietro o Ruota	Rovesciamenti
Squadra di forza 2" (partenza e arrivo libero)	Equilibri e Tenute
1 ribaltamento	Ribaltamenti

PARALLELE ASIMMETRICHE - punti 11.00 – attr. facoltativo

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

ELEMENTO
Entrate: Capovolta dietro con spinta A.I. uniti o alternati o Kippe
Slancio dietro allo staggio
Slancio dietro e posa dei piedi S.I. a gb unite o divaricate
Slancio dietro a gb divaricate e corpo quadrato sotto l'orizzontale
Dall'appoggio: passaggio di una gb con o senza salto di mano e arrivo in appoggio gamba infilata
Dall'appoggio gamba infilata: giro dietro o avanti
Dall'appoggio gamba infilata: basculle con 1 gb in presa poplitea
Giro addominale dietro
Giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)
Da ritti S.I.: saltare alla sospensione S.S.
Dall'oscillazione S.S. salire in capovolta
Uscite: Dall'oscillazione S.S. abbandonare le impugnature e saltare a terra dietro Guizzo S.S. Fioretto S.I. o S.S.

Categoria JUNIOR E SENIOR - Programma SUPER B

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 9	PUNTI 10	PUNTI 11
JUNIOR SENIOR	Altezza cm 80	Verticale e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supina o Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)	Rondata e/o ribaltata o Ruota con fase di spinta o Rondata in pedana + arrivo supino sui tappetoni

TRAVE alta/bassa - punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia, realizzato su almeno due lunghezze della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi. Possibilità di esecuzione a trave bassa partendo da punti 10.80.

Tempo max di esecuzione 1'e 30".

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata: battuta + salto pennello o Squadra di forza 2" o Capovolta avanti	Entrate
Salto del gatto + pennello con cambio piede o Salto Pennello + enjambee spinta a 2 piedi apertura min. 90°	Salti artistici
Pennello spinta a 1 piede e ricado sullo stesso piede (gb libera tesa avanti sopra i 45°) o enjambee apertura min. 160°	Salti artistici
Salto cosacco o enjambee spinta a 2 piedi apertura min. 160°	Salti artistici
1 giro in passè	Giri
Orizzontale 2" oppure dal passè distendere la gb a 90°, tornare alla posizione di passè e chiusura in relevè 2"	Equilibri e tenute
Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino 2" (partenza e arrivo libero) o Posizione a 1 2"	Equilibri e tenute
Candela 2" partenza e arrivo in piedi	Equilibri e tenute
Capovolta rotolata avanti arrivo libero o Capovolta indietro partenza seduta arrivo libero	Rotolamenti
Verticale sagittale apertura min. 90° oppure Da gb piegate: verticale spinta a piedi uniti (arti inferiori in atteggiamento libero)	Rovesciamenti
Ruota o Rovesciata avanti o indietro	Rovesciamenti
Uscita: Trave bassa - pennello 360° o carpiato divaricato o rondata Trave alta – Rondata o Salto avanti o Salto indietro	Uscite

CORPO LIBERO

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: minimo 1 min e max 1 min e 30 sec.

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
2 salti artistici spinta a 1 piede (differenti di cui almeno uno con rotazione di 180° A\L)	Salti artistici
Enjambee apertura minima 160°	Salti artistici
Salto cosacco 180° o Salto raccolto 360°	Salti artistici
Enjambee spinta a 2 piedi apertura minima a 160° o Salto carpio divaricato apertura minima a 90°	Salti artistici
1 giro e mezzo in passé o Mezzo giro a 90° o 1 giro in passé su una gamba + 1 giro in passé sull'altra gamba	Giri
Staccata sagittale o frontale (partenze ed arrivi liberi)	Mobilità
Capovolta avanti + ruota o Capovolta avanti + verticale spinta a piedi uniti (arti inferiori in atteggiamento libero)	Rotolamenti
Capovolta indietro arrivo in piedi gb unite	Rotolamenti
Verticale 2" o Verticale mezzo giro	Rovesciamenti
Rovesciata avanti + ruota o Rovesciata indietro + salto pennello	Rovesciamenti
Squadra di forza 2"	Equilibri e Tenute
Salto avanti o Salto indietro (entrambi gli elementi possono arrivare da un ribaltamento)	Salti
1 Ribaltamento	Ribaltamenti

PARALLELE ASIMMETRICHE - punti 11.00 – attr. facoltativo

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

ELEMENTO
Entrate: Capovolta dietro con spinta A.I. uniti o Kippe
Slancio dietro allo staggio
Slancio dietro e posa dei piedi S.I. a gb unite o divaricate
Slancio dietro a gb divaricate e corpo quadrato sotto l'orizzontale.
Dall'appoggio: passaggio di una gb con salto di mano e arrivo in appoggio gamba infilata
Dall'appoggio gamba infilata: giro dietro o avanti
Dall'appoggio gamba infilata: basculle con 1 gb in presa poplitea
Giro addominale dietro
Giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)
Da ritti S.I.: saltare alla sospensione S.S.
Dall'oscillazione S.S. salire in capovolta
Uscite: Dall'oscillazione S.S. abbandonare le impugnature e saltare a terra dietro Guizzo S.S. Fioretto S.I. o S.S.

Categoria LUPETTE- Programma SUPER A

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo serneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10	PUNTI 11
LUPETTE	Altezza cm 60		Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi o Verticale anche con salita a g/flesse e arrivo supino

TRAVE alta\bassa - punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia, realizzato su almeno una lunghezza della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi. Possibilità di esecuzione a trave bassa partendo da punti 10.60.

Tempo max di esecuzione 1'e 30".

ELEMENTO	GRUPPI STRUTTURALI
Entrata su 1 piede e posizione di equilibrio 1" (anche con l'aiuto di pedana o step a trave bassa) o squadra di forza 2"	Entrata
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti ed 1 indietro dx e\o sx) consecutivi busto eretto	Salvi artistici
Salto del gatto oppure o Pennello spinta a 1 piede e ricado sullo stesso piede (gb libera tesa avanti fino a 45°)	Salvi artistici
Salto pennello con 1 cambio piede	Salvi artistici
Tre andature (minimo tre passi) senza pause: avampiedi in relevé, laterale in relevé, gb piegate	Andature
Mezzo giro in passè	Giri
Equilibrio gb tesa a 45° 2" + chiusura in relevé 2"	Equilibri e tenute
Candela 2" partenza e arrivo liberi	Equilibri e tenute
Ponte 2"	Mobilità
Capovolta avanti arrivo libero o capovolta indietro partenza seduta arrivo libero	Rotolamenti
Da gb piegate braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Uscita: salto raccolto oppure salto divaricato frontalmente o carpiato	Uscite

CORPO LIBERO Lupette Super A - punti 11.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 1' e max 1' e 30". Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi.**

ELEMENTO	GRUPPI STRUTTURALI
2 salti artistici spinta a 1 piede (anche uguali)	Salti artistici
Enjambee apertura minima a 90°	Salti artistici
Salto raccolto o Salto pennello con giro 180°	Salti artistici
Mezzo giro in passè oppure 1\2 giro su due avampiedi + passo + 1\2 giro su due avampiedi	Giri
Staccata sagittale o frontale o ponte 2" (partenze e arrivi liberi)	Mobilità
Capovolta avanti + salto pennello	Rotolamenti
Capovolta indietro arrivo libero	Rotolamenti
Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino alla verticale a gb flesse	Rotolamenti
Verticale di passaggio o sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	Rovesciamenti
Ruota	Ruota
Squadra di forza 2" (partenza e arrivo libero)	Equilibri e tenute

PARALLELE ASIMMETRICHE - punti 11.00 – attr. facoltativo

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

ELEMENTO
Entrate: Saltare all'appoggio ritto frontale Capovolta dietro con spinta A.I. alternati o uniti Salire in basculle con 1 gamba infilata
Kippe
Slancio dietro sotto lo staggio
Dall'appoggio: passaggio di una gb e arrivo in appoggio gamba infilata con o senza salto di mano
Dall'appoggio gamba infilata sotto uscire
Dall'appoggio gamba infilata: passaggio di una gb e arrivo all'appoggio frontale con cambio di fronte
Dall'appoggio gamba infilata: basculle con 1 gb in presa poplitea
Dall'appoggio gamba infilata: giro avanti o dietro
Giro addominale dietro
Salire con posa dei piedi alternata sullo S.I. o slancio dietro e posa dei piedi S.I. a gb unite o divaricate
Da ritti S.I.: saltare alla sospensione S.S.
Uscite: Slancio dietro e arrivo a terra di fronte allo S.I. Dall'appoggio capovolta avanti Dall'oscillazione S.S. abbandonare le impugnature e saltare a terra dietro

Categoria TIGROTTE - Programma SUPER A

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo serneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10	PUNTI 11
TIGROTTE	Altezza cm 60	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi o Verticale anche con salita a gb flesse e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supina o Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)

TRAVE alta/bassa - punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia, realizzato su almeno una lunghezza della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi. Possibilità di esecuzione a trave bassa partendo da punti 10.60.

Tempo max di esecuzione 1'e 30".

ELEMENTO	GRUPPI STRUTTURALI
Entrata su 1 piede e posizione di equilibrio 2" (trave bassa) o squadra di forza 2"	Entrata
Salto gatto + pennello o Salto Pennello con cambio piede + Salto Pennello	Salvi artistici
Enjambee spinta 2 piedi apertura min. 90° o salto raccolto	Salvi artistici
Pennello spinta a 1 piede e ricado sullo stesso piede (gb libera tesa sopra i 45°) o Enjambee apertura min. 90°	Salvi artistici
Mezzo giro in passè	Giri
Dal passè distendere la gb a 45°, tornare alla posizione di passè e chiusura in relevè 2"	Equilibri e tenute
Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino 2" (partenza e arrivo libero) o posizione a I 2"	Equilibri e tenute
Candela 2" partenza e arrivo liberi	Equilibri e tenute
Capovolta rotolata avanti o indietro arrivo libero	Rotolamenti
Ponte + rovesciata indietro	Mobilità
Slancio alla verticale di una gb in appoggio su arti superiori oppure da gb piegate braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a gb flesse	Roversciamenti
Uscita: Trave bassa: salto divaricato frontalmente o carpiato o pennello 180° Trave alta: rondata senza fase di volo o Salto carpiato	Uscite

CORPO LIBERO Tigrotte Super A- punti 11.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 1' e max 1' e 30". Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi.**

ELEMENTO	GRUPPI STRUTTURALI
2 salti artistici spinta a 1 piede (differenti)	Salti artistici
Enjambee apertura minima a 90°	Salti artistici
Salto raccolto 180° o Salto Pennello 360°	Salti artistici
Salto Cosacco o Enjambee spinta a due piedi apertura minima a 90°	Salti artistici
1 giro in passè oppure mezzo giro in passè + mezzo giro su due avampiedi	Giri
Staccata sagittale o frontale (partenze e arrivi liberi)	Mobilità
Capovolta avanti + salto pennello 180° o Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a gb flesse	Rotolamenti
Capovolta indietro arrivo in piedi a gb divaricate	Rotolamenti
Verticale capovolta o Ruota	Rovesciamenti
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro	Rovesciamenti
Squadra di forza 2" (partenza e arrivo libero)	Equilibri e tenute

PARALLELE ASIMMETRICHE - punti 11.00 – attr. facoltativo

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

ELEMENTO
Entrate: Capovolta dietro con spinta A.I. uniti Kippe
Slancio dietro allo staggio
Slancio dietro e posa dei piedi S.I. a gb unite o divaricate
Dall'appoggio: passaggio di una gb con salto di mano e arrivo in appoggio gamba infilata
Dall'appoggio gamba infilata: giro dietro o avanti
Dall'appoggio gamba infilata: basculle con 1 gb in presa poplitea
Giro addominale dietro
Giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)
Da ritti S.I.: saltare alla sospensione S.S.
Dall'oscillazione S.S. salire in capovolta
Uscite: Dall'oscillazione S.S. abbandonare le impugnature e saltare a terra dietro Guizzo S.S. Fioretto S.I. o S.S.

Categoria ALLIEVE - Programma SUPER A

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo serneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10	PUNTI 11
ALLIEVE	Altezza cm 80	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi o Verticale anche con salita a gb flesse e arrivo supina	Verticale e arrivo supina	Verticale + spinta e arrivo supino o Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)

TRAVE alta/bassa - punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia, realizzato su almeno due lunghezze della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi. Possibilità di esecuzione a trave bassa partendo da punti 10.60.

Tempo max di esecuzione 1'e 30".

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata: battuta + salto pennello o squadra di forza 2" o capovolta avanti	Entrate
Salto del gatto + pennello con cambio piede o Salto Pennello + Salto raccolto	Salvi artistici
Pennello spinta a 1 piede e ricado sullo stesso piede (gb libera tesa avanti sopra i 45°) o Enjambee apertura minima a 160°	Salvi artistici
Salto cosacco o enjambee spinta a 2 piedi apertura minima a 160° o Salto carpiato divaricato apertura minima a 90°	Salvi artistici
1 giro in passè	Giri
Dal passè distendere la gb a 90°, tornare alla posizione di passè e chiusura in relevè 2" o Equilibrio a gb tesa a 90° avanti o in fuori	Equilibri e tenute
Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino 2" (partenza e arrivo libero) o posizione a I 2"	Equilibri e tenute
Candela 2" partenza e arrivo in piedi	Equilibri e tenute
Capovolta rotolata avanti arrivo in piedi o Capovolta indietro partenza in piedi e arrivo libero	Rotolamenti
Verticale sagittale apertura min. 90° oppure da gb piegate braccia in alto: spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a gb flesse	Rovesciamenti
Tic tac	Rovesciamenti
Uscita: Trave bassa: pennello 360° o carpiato divaricato o rondata Trave alta: rondata o salto avanti o indietro	Uscite

CORPO LIBERO Allieve Super A- punti 11.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 1' e max 1' e 30". Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi.**

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
2 salti artistici spinta a 1 piede (differenti) di cui almeno uno con rotazione di 180° A\L	Salti artistici
Enjambee apertura minima a 160°	Salti artistici
Salto Raccolto 180° o Salto pennello 360°	Salti artistici
Salto cosacco o Enjambee spinta a due piedi apertura minima a 160° o Carpio divaricato apertura minima a 160°	Salti artistici
1 giro in passè o 1 giro a 45°	Giri
Capovolta avanti saltata + Salto pennello 180° o Capovolta avanti + verticale spinta a piedi uniti (arti inferiori in atteggiamento libero)	Rotolamenti
Capovolta indietro arrivo in piedi gb unite	Rotolamenti
Verticale 2"	Rovesciamenti
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro o due Ruote consecutive	Rovesciamenti
Squadra di forza 2" (partenza e arrivo libero)	Equilibri e tenute
1 Ribaltamento	Ribaltamenti
Salto avanti o indietro (entrambi gli elementi possono arrivare da un ribaltamento)	Salti

PARALLELE ASIMMETRICHE - punti 11.00 – attr. facoltativo

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

ELEMENTO	VALORE
Entrate: Capovolta dietro con spinta A.I. uniti Kippe	Punti 1.00
Slancio dietro allo staggio	Punti 1.00
Slancio dietro e posa dei piedi S.I. a gb unite o divaricate	Punti 1.00
Dall'appoggio: passaggio di una gb con salto di mano e arrivo in appoggio gamba infilata	Punti 1.00
Dall'appoggio gamba infilata: giro dietro o avanti	Punti 1.00
Dall'appoggio gamba infilata: basculle con 1 gb in presa poplitea	Punti 1.00
Giro addominale dietro	Punti 1.00
Giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)	Punti 1.00
Da ritti S.I.: saltare alla sospensione S.S.	Punti 1.00
Dall'oscillazione S.S. salire in capovolta	Punti 1.00
Uscite: Dall'oscillazione S.S. abbandonare le impugnature e saltare a terra dietro Guizzo S.S. Fioretto S.I. o S.S.	Punti 1.00



Categoria RAGAZZE - Programma SUPER A

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo serneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10	PUNTI 11
RAGAZZE	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi o Verticale anche con salita a gb flesse e arrivo supino	Verticale e arrivo supina o	Verticale + spinta e arrivo supino o Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)	Rondata o Ribaltata o Ruota con fase di spinta o Rondata in pedana + arrivo di schiena sui tappetoni

TRAVE alta/bassa - punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia, realizzato su almeno due lunghezze della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi. Possibilità di esecuzione a trave bassa partendo da punti 10.60.

Tempo max di esecuzione 1'e 30".

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata: battuta in pedana e salto pennello o squadra di forza 2" o capovolta avanti + salto pennello	Entrate
Salto del gatto + Salto pennello o Salto Pennello + Enjambee spinta a 2 piedi apertura minimo 160°	Salti artistici
Enjambee apertura minima a 160°	Salti artistici
Salto cosacco o enjambee spinta a 2 piedi apertura min. 160°	Salti artistici
1 giro in passè+ mezzo giro su due avampiedi	Giri
Orizzontale 2" o Equilibrio gb tesa a 90° in avanti o in fuori	Equilibri e tenute
Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino 2" (partenza e arrivo libero) o posizione a I 2"	Equilibri e tenute
Candela 2" partenza e arrivo in piedi + salto pennello	Equilibri e tenute
Capovolta rotolata avanti arrivo in piedi o Capovolta indietro partenza in piedi e arrivo libero	Rotolamenti
Verticale sagittale apertura minima 90° o Da gb piegate: verticale spinta a piedi uniti (arti inferiori in atteggiamento libero)	Rovesciamenti
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro o Ruota	Rovesciamenti
Uscita Trave bassa: pennello 360° o carpiato divaricato o rondata Trave alta: rondata o salto avanti o indietro	Uscite

CORPO LIBERO Ragazze Super A- punti 11.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 1' e max 1' e 30". Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi.**

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Enjambee apertura min160° + Salto del gatto o Enjambee apertura min160°+ Enjambee apertura min 160°	Salvi artistici
Enjambee apertura 180°	Salvi artistici
Salto pennello con giro 360° o Enjambee spinta a due piedi apertura minima 160° + rotazione 180°	Salvi artistici
Salto cosacco 180° o Salto raccolto con giro 360° o Salto Carpio divaricato apertura minima a 160°	Salvi artistici
1 giro e mezzo in passè o 1 giro a gamba tesa a 45°	Giri
Capovolta avanti saltata + Salto pennello 180° o Capovolta avanti + verticale spinta a piedi uniti (arti inferiori in atteggiamento libero)	Rotolamenti
Capovolta indietro arrivo in piedi a gamba unite	Rotolamenti
Squadra di forza 2" (partenza e arrivo libero)	Equilibri e tenute
Verticale 2"	Rovesciamenti
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro	Rovesciamenti
Ribaltata o Rondata	Ribaltamenti
Flicflac smezzato o unito indietro o Flicflac Avanti	Ribaltamenti
Salto avanti o indietro (entrambi gli elementi possono arrivare da un ribaltamento)	Salvi



PARALLELE ASIMMETRICHE Ragazze Super A- punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

ELEMENTO	VALORE
Entrate: Capovolta dietro con spinta A.I. uniti e tesi Kippe	Punti 1.00
Slancio dietro sotto all'orizzontale	Punti 1.00
Slancio dietro a gb divaricate e corpo quadrato sotto l'orizzontale	Punti 1.00
Slancio dietro e posa dei piedi S.I. a gb unite o divaricate	Punti 1.00
Dall'appoggio: passaggio di una gb con salto di mano e arrivo gamba infilata	Punti 1.00
Dall'appoggio gamba infilata: giro dietro o avanti	Punti 1.00
Dall'appoggio gamba infilata: basculle con 1 gb in presa poplitea	Punti 1.00
Giro addominale dietro	Punti 1.00
Giro addominale avanti a gb flesse (ochetta)	Punti 1.00
Kippe breve	Punti 1.00
Da ritti S.I.: saltare alla sospensione S.S.	Punti 1.00
Dall'oscillazione S.S. salire in capovolta	Punti 1.00
Uscite: Dall'oscillazione S.S. abbandonare le impugnature e saltare a terra dietro Guizzo S.S. Fioretto S.I. o S.S.	Punti 1.00

Categoria JUNIOR e SENIOR- Programma SUPER A

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo serneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10	PUNTI 11
JUN\SEN	Altezza cm 80	Verticale e arrivo supina o	Verticale + spinta e arrivo supino o Ruota senza fase di spinta (arrivo anche laterale)	Rondata o Ribaltata o Ruota con fase di spinta o Rondata in pedana + arrivo di schiena sui tappetoni	Rondata in pedana + flic sui tappetoni Rondata e\o Ribaltata arrivo su tappetone supplementare di 20cm

TRAVE alta/bassa - punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia, realizzato su almeno due lunghezze della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi. Possibilità di esecuzione a trave bassa partendo da punti 10.60.

Tempo max di esecuzione 1'e 30".

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Entrata: battuta in pedana e salto pennello o squadra di forza 2" o capovolta avanti + salto pennello	Entrate
Salto del Gatto + Salto sforbiciata o Salto cosacco con spinta a 1 + Salto del gatto	Salti artistici
Salto pennello + Salto cosacco o Salto pennello + Enjambee spinta a 2 piedi apertura minima 160°	Salti artistici
Enjambee apertura minima a 160°	Salti artistici
Salto cosacco o Enjambee spinta a 2 piedi apertura min. 160°	Salti artistici
1 giro in passè+ mezzo giro su due avampiedi	Giri
Orizzontale 2" o Equilibrio gb tesa a 90° in avanti o in fuori	Equilibri e tenute
Candela 2" partenza e arrivo in piedi + salto pennello o posizione a 1 2"	Equilibri e tenute
Capovolta avanti + salto pennello o capovolta indietro partenza e arrivo in piedi	Rotolamenti
Verticale sagittale apertura minima 90° + Salto pennello	Rovesciamenti
Da gb piegate: verticale spinta a piedi uniti (arti inferiori in atteggiamento libero)	Rovesciamenti
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro o Ruota	Rovesciamenti
Uscita Trave bassa: pennello 360° o carpiato divaricato o rondata Trave alta: rondata o salto avanti o indietro	Uscite

CORPO LIBERO Junior/Senior Super A- punti 11.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 1' e max 1' e 30". Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (ogni elemento ha valore di 1 punto) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali diversi.

ELEMENTO	GRUPPO STRUTTURALE
Enjambee cambio o Enjambee apertura minima a 180°	Salti artistici
Enjambee apertura min. a 160° + Salto del gatto 180° o Enjambee apertura min. a 160 + enjambee laterale	Salti artistici
Salto cosacco 180 o Salto raccolto 360° o Salto carpiato divaricato apertura minima a 160°	Salti artistici
Salto pennello 1 giro e mezzo o Enjambee spinta a due piedi apertura minima 160° + rotazione 180°	Salti artistici
1 giro perno in passè 540° o Mezzo giro a gb tesa a 90° oppure 1 giro in passè + 1 giro in passè su altra gb senza scendere dal relevè	Giri
Capovolta avanti saltata + Salto pennello 360° o Capovolta avanti + verticale spinta a piedi uniti (arti inferiori in atteggiamento libero)	Rotolamenti
Capovolta indietro alla verticale	Rotolamenti
Squadra di forza 2" (partenza e arrivo libero)	Equilibri e tenute
Verticale + giro 180°	Rovesciamenti
Rovesciata indietro + salto pennello oppure Rovesciata avanti + ruota	Rovesciamenti
Rondata + enjambee spinta a due piedi oppure flic indietro (anche con rondata)	Ribaltamenti
Ribaltata o flic avanti	Ribaltamenti
Salto avanti raccolto + capovolta avanti o salto dietro (entrambi gli elementi possono arrivare da un ribaltamento)	Salti

PARALLELE ASIMMETRICHE Junior/Senior Super A
punti 11.00 – attr. facoltativo

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**ogni elemento ha valore di 1 punto**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

Entrate: Capovolta dietro con spinta A.I. uniti e tesi	Punti 1.00
Kippe	
Slancio dietro sotto all'orizzontale	Punti 1.00
Slancio dietro a gb divaricate e corpo quadrato sotto l'orizzontale	Punti 1.00
Slancio dietro e posa dei piedi S.I. a gb unite o divaricate	Punti 1.00
Dall'appoggio: passaggio di una gb con salto di mano e arrivo gamba infilata	Punti 1.00
Dall'appoggio gamba infilata: giro dietro o avanti	Punti 1.00
Giro addominale dietro	Punti 1.00
Giro addominale avanti a gb flesse (ochetta)	Punti 1.00
Giro di pianta a gb unite	Punti 1.00
Kippe breve o Kippe infilata a 1 o a 2	Punti 1.00
Da ritti S.I.: saltare alla sospensione S.S.	Punti 1.00
Dall'oscillazione S.S. salire in capovolta	Punti 1.00
Kippe S.S.	Punti 1.00
Uscite: Dall'oscillazione S.S. abbandonare le impugnature e saltare a terra dietro Guizzo S.S. Fioretto S.I. o S.S.	Punti 1.00

TOP LEVEL

REGOLAMENTO TOP LEVEL GARA INDIVIDUALE, CATEGORIE ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR.

- La gara è **individuale** ed obbligatoria per le ginnaste tesserate **FGI/GAF** che abbiano gareggiato nell'anno in corso in competizioni del settore **GOLD**. Alla gara possono partecipare anche le atlete tesserate solo CSI oppure FGI che abbiano le capacità per affrontare tale tipo di gara.
- **Ogni ginnasta deve presentare obbligatoriamente un esercizio a corpo libero, trave, volteggio e parallele. La classifica terrà conto dei quattro punteggi ottenuti.**
- Ogni società può partecipare con un numero illimitato di ginnaste
- Questa categoria verrà giudicata secondo le linee guida CSI.
- La suddivisione per età per l'anno sportivo 2017/2018 è la seguente:
 - ALLIEVE 1 = 2010 (8 ANNI COMPIUTI) 2009 2008
 - ALLIEVE 2 = 2007 2006
 - JUNIOR 1 = 2005
 - JUNIOR 2 = 2004 2003
 - SENIOR = DAL 2002 e precedenti
- In caso di parimerito per la categoria allieve e junior vincerà la ginnasta più giovane, mentre nella categoria senior vincerà la ginnasta più anziana.
- Il corpo libero è da eseguirsi su striscia facilitante o tavolato in base agli attrezzi presenti in campo gara, resta inteso che le società verranno avvise prima della presenza o meno del tavolato. L'accompagnamento musicale è obbligatorio e la musica deve avere una durata non superiore a 1 minuto e mezzo e può essere anche cantata.
- L'esercizio a trave deve essere eseguito su trave alta (mt.1,20 – mt.1,05 dal suolo). Il tempo massimo di esecuzione è di minimo 1' e massimo di 1' e 30".
- A trave e Corpo libero non è consentito invertire l'ordine degli elementi contenuti nelle "Serie" ad eccezione del "Passaggio danza" a Corpo Libero.
- **Il valore di partenza di ciascun esercizio si evince dalla somma del valore di max 10 elementi scelti uno per riga (da riga 1 a riga 10).**
- Le prime 5 righe costituiscono i gruppi strutturali. Per ogni gruppo strutturale mancante verrà assegnata una penalità di 0,30. Composizione del punteggio: Somma degli Elementi Eseguiti (nota D) + 10,00 – Penalità = Punteggio Finale.
- Se la ginnasta esegue un elemento dichiarato nella scheda ma questo non venisse riconosciuto dalla giuria, la ginnasta si vedrà assegnare, se è possibile, un altro elemento presente nella scheda riconducibile a ciò che ha eseguito.
- Se la ginnasta esegue più elementi di quelli richiesti, verranno presi in considerazione quelli che consentiranno il più alto valore di partenza.

TABELLA DEI VALORI DI PARTENZA

	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
PROGRAMMA ALLIEVE 1	2,50 PUNTI	2,50 PUNTI	2,50 PUNTI	2,50 PUNTI
PROGRAMMA ALLIEVE 2	3,00 PUNTI	3,00 PUNTI	3,00 PUNTI	3,00 PUNTI
PROGRAMMA JUNIOR 1	3,50 PUNTI	3,50 PUNTI	3,50 PUNTI	3,50 PUNTI
PROGRAMMA JUNIOR 2	4,00 PUNTI	4,00 PUNTI	4,00 PUNTI	4,00 PUNTI
PROGRAMMA SENIOR	4,50 PUNTI	4,50 PUNTI	4,50 PUNTI	4,50 PUNTI

N.B. Se la somma degli elementi presentati dovesse superare il valore massimo di partenza tale valore resterebbe comunque invariato a seconda della categoria di appartenenza.

REGOLE PER LA COMPILAZIONE DELLE SCHEDE DI GARA

Ciascun allenatore dovrà compilare le schede del programma allegato apponendo un trattino nell'angolo in basso a destra della casella relativa all'elemento che la ginnasta esegue in esercizio.

Non vi sono penalità per errata dichiarazione.

Inoltre è obbligatorio scrivere nome-cognome-società - programma affrontato-anno di nascita.

Sarà compito dei computisti eseguire i conteggi, pertanto non va scritto nulla nello spazio a destra relativo al valore di partenza.

Programma TOP LEVEL

Composizione del punteggio:

Somma degli Elementi Eseguiti (nota D) + 10,00 – Penalità = Punteggio Finale.

A trave, corpo libero e parallele l'esercizio deve essere composto da un numero minimo di 7 elementi appartenenti a righe diverse.

PENALITÁ PER ESERCIZIO CON MENO DI 7 ELEMENTI

- Punti 2,00 per esercizio con 6 elementi
- Punti 3,00 per esercizio con 5 elementi
- Punti 6,00 per esercizio con 4/3 elementi
- Punti 8,00 per esercizio con 2/1 elementi

VOLTEGGIO

- Per tutte le categorie, vale la media dei salti.
- La ginnasta deve eseguire 1 salto per riga.
- Altezza dei tappetoni è di 80cm.
- Non verranno penalizzati i passi in eccesso avanti per i salti con arrivo in avanti, indietro per i salti con arrivo indietro, laterali per i salti con arrivo laterali.
- **Qualora la ginnasta sbagli la rincorsa senza aver toccato la pedana potrà ripetere il salto con penalità di punti 1,00.**

TRAVE

- Le prime 5 righe costituiscono i gruppi strutturali. Per ogni gruppo strutturale mancante verrà assegnata una penalità di 0,30.
- Gli elementi non possono essere ripetuti ad eccezione della capovolta avanti che può essere effettuata sia in entrata che come acro avanti.
- Non possono essere eseguiti due elementi appartenenti alla stessa riga; in questo caso verrà riconosciuto l'elemento di maggior valore.
- In caso di ripetizione dello stesso elemento verrà riconosciuto il primo eseguito secondo l'ordine cronologico nell'esercizio.

CORPO LIBERO

- Le prime 5 righe costituiscono i gruppi strutturali. Per ogni gruppo strutturale mancante verrà assegnata una penalità di 0,30.
- Gli elementi non possono essere ripetuti ad eccezione delle rondate, ribaltate e flic.
- Non possono essere eseguiti due elementi appartenenti alla stessa riga; in questo caso verrà riconosciuto l'elemento di maggior valore.
- In caso di ripetizione dello stesso elemento verrà riconosciuto il primo eseguito secondo l'ordine cronologico nell'esercizio.

PARALLELE ASIMMETRICHE

- Le prime 5 righe costituiscono i gruppi strutturali. Per ogni gruppo strutturale mancante verrà assegnata una penalità di 0,30.
- Gli elementi presenti in più righe possono essere ripetuti.

Tab 1 Volteggio	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50
ELEMENTI AVANTI	Capovolta avanti saltata (no tuffo)	Verticale ed arrivo supini	Verticale + spinta ed arrivo supini	Ribaltata	Ribaltata con arrivo su tappeto supplementare di 20 cm o Salto avanti raccolto	Ribaltata con arrivo su tappeto supplementare di 40 cm. o Salto Teso avanti
ELEMENTI DIETRO	Capovolta avanti saltata (no tuffo)	Ruota senza fase di spinta	Ruota con fase di spinta	Rondata o Rondata in pedana + arrivo di schiena sui tappetoni	Rondata + flic o Rondata con arrivo su tappeto supplementare di 20 cm	Rondata + flic con arrivo su tappeti supplementari 20 cm. O Rondata con arrivo su tappeti supplementari di 40 cm.

ESEMPIO per la composizione del punteggio:

	VALORE DI PARTENZA	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE		
SALTO RIGA 1	3,0	1,000	4,000		
SALTO RIGA 2	3,5	1,500	2,000		PUNTEGGIO FINALE
		TOTALE	6,000	: 2 =	3,000

Tab 2. Trave	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
RIGHE OBBLIGATORIE	1. Serie ginnica	Pennello + pennello	Pennello + raccolto	Pennello + enjambee sul posto apertura 90°	Pennello + cosacco	Sisonne oppure enjambee sul posto (apertura 90°)+cosacco	Enj. + Sisonne oppure Enj. + Enj. sul posto oppure Enj. + cosacco	Enjambee cambio + sisonne oppure Enjambee cambio + enj. posto
	2. Giri	Mezzo giro su 2 avampiedi	Mezzo giro passè	Mezzo giro + passo + Mezzo giro su altro avampiede	Mezzo giro gamba 45°	1 giro passè	Mezzo giro gamba 90°	1 giro gamba elevata oltre 45° 1+mezzo giro passè (540°)
	3. Elementi avanti	Da posizione raggr. elevare il bacino alla verticale a gambe piegate e ritorno	Capovolta avanti	Da posizione raggr. Elevare il bacino e stendere le gb alla verticale	Capovolta avanti libera (senza mani)	Tic Tac	Rovesciata avanti o Verticale + capovolta avanti	Ribaltata
	4. Elementi indietro	Candela	Capovolta indietro arrivo libero	Ponte 2"	Ponte + rovesciata indietro	Rovesciata indietro	Flic Indietro	Verticale sagittale + flic indietro
	5. Uscite	Salto Raccolto	Pennello con 180°	Salto divaricato frontalmente o Carpiato	Rondata	Salto avanti racc o carpio o salto indietro racc	Rondata + salto indietro raccolto o carpio o Salto avanti tesò	Rondata + salto indietro tesò
	6. Serie mista	Candela + salto pennello	Capovolta avanti + salto pennello	Verticale sagittale di passaggio + pennello	Salto del gatto + ruota oppure ruota + sisonne	Rov. indietro o avanti + salto pennello	Rovesciata ind o av. + sisonne o enjambe sul posto	Enjambè + Flic indietro
	7. Akro 3	Verticale unita	Verticale unita 2"	Verticale mezza ruota + discesa in squadra divaricata	Ruota	Capovolta dietro alla verticale	Rondata	Salto indietro raccolto o carpio da fermo
	8. Salti Artistici	Salto del gatto oppure salto Raccolto	Sfiorbiciata oppure salto Cosacco	Enjambe min.90° oppure salto pennello 180°	Salto del gatto 180° oppure enjambe sul posto min.90°	Enjambe 180° oppure enjambe sul posto 180°	Johnson oppure Salto cosacco 180°	Enjambee cambio con ½ giro oppure Enjambe sul posto con ½ giro
	9. Equilibri 2"	Su un piede gamba libera (no relevè)	In appoggio su un piede, l'altra gamba elevata a 90° tesa	Passè in relevè	Orizzontale prona	Posizione ad "i" divaricata 180°	Tenuta gamba avanti a 90° in relevè	Tenuta gamba impugnata divaricata 180° no relevè
	10. Entrate	Entrata libera (no a cavallo)	Entrata framezzo	Squadra equilibrata divaricata 2"	Capovolta indietro con impugnatura sotto la trave	Capovolta avanti	Verticale d'impostazione discesa libera	Verticale Impostazione 2" discesa a squadra

Tab 3. C.L.		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
RIGHE OBBLIGATORIE	1. Serie ginnica (Passaggio di danza)	Enjambeè apertura 90° + salto del gatto	Enjambeè apertura 90° + cosacco spinta 1 piede	Enjambeè + salto del gatto con 1 giro	Enjambeè + Enjambeè laterale	Enjambeè cambio + enjambeè	Enjambeè + Enjambeè ad anello	Enjambeè cambio + Enjambeè cambio con ½ giro	Enjambeè cambio + Enjambeè cambio con ½ giro
	2. Giri	Mezzo giro passè	Mezzo giro passè + mezzo giro passe' su altra gb (senza scendere da relevé)	1 giro passè	Mezzo giro gamba 90° o gamba impugnata 180°	1 Giro con gamba libera tesa a 45°	1 giro passe' + 1 giro passe' altra gamba (senza scendere da relevé')	2 giri passè	1 giro con gamba libera tesa a 90° oppure impugnata
	3. Acro avanti	Rovesciata Avanti	Ribaltata a 1 gamba	Ribaltata a 2	Flic avanti o kippe di testa	Salto avanti raccolto o carpiato	Salto avanti teso	Salto avanti raccolto o teso con 1/2 avvitamento	Salto avanti raccolto o teso con 1 avvitamento
	4. Acro dietro	Ruota	Rondata + pennello	Rondata + flic + pennello	Rondata + 2 flic + pennello	Rondata + salto raccolto o carpiato (con o senza flic)	Rondata + Salto teso dietro (con o senza flic)	Rondata + Salto teso dietro con ½ avvitamento (con o senza flic)	Rondata + Salto teso con 1 avvitamento (con o senza flic)
	5. Pre Acro	Capovolta + verticale g.be piegate	Capovolta + verticale g.be divaricate	Verticale ½ giro	Capovolta indietro alla verticale braccia piegate	Capovolta + verticale g.be tese	Verticale 1 giro	Capovolta indietro alla verticale braccia tese	Capovolta + verticale d'impostazione
	6. Combinazioni avanti	2 ruote di seguito	Ribaltata a 1 + rondata	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 1	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2	Flic avanti + flic avanti oppure Ribaltata a 2 + flic avanti	Ribaltata a 2 + salto raccolto oppure flic avanti + salto raccolto	Salto raccolto avanti + salto raccolto avanti	Salto teso avanti + salto raccolto oppure salto teso+ salto teso
	7. Mix	Rovesciata indietro	Flic smezzato da fermo	Rovesciata dietro + flic smezzato	Ruota senza mani	Flic smezzato + Flic unito + pennello	Ribaltata senza mani	Rondata + salto tempo+flic+pen nello	Rondata + flic + salto tempo +flic+ pennello
	8. Serie Miste	Ruota + pennello raggruppato	Rondata + salto divaricato	Rondata + enjambeè sul posto	Flic unito da ferme + sissonne o enjambeè sul posto	Salto avanti raccolto + pennello raggruppato	Rondata + salto dietro raccolto + pennello raggruppato	Salto avanti raccolto + sissonne o enjambeè sul posto	Rondata + salto dietro raccolto + sissonne o enjambeè sul posto
	9. Ginnico 1 (Spinta ad 1 piede)	Enjambee spinta 1 piede apertura 90° oppure salto del gatto	Salto del gatto ½ giro o cosacco spinta a 1 piede	Salto del gatto 1 giro	Enjambeè laterale	Enjambeè cambio o salto del gatto 540°	Enjambeè ad anello o Enjambeè cambio ad anello	Jhonson o Salto Girato	Enjambeè cambio con ½ giro o Strug
	10. Ginnico 2 (Spinta a 2 piedi)	Enjambee sul posto (apertura a 90°) oppure divaricato apertura 90°	Cosacco o sissonne	Enjambee sul posto oppure salto carpio divaricato	Pennello con 1 giro	Raccolto con 1 giro oppure cosacco con ½ giro	Enjambeè sul posto o salto divaricato con ½ giro	Cosacco con 1 giro	Enjambeè sul posto o salto divaricato con 1 giro

Tab 4. Parallele	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
RIGHE OBBLIGATORIE	1. Entrate	Con 1/2 pedane : battuta e salto all'appoggio	Con 1/2 pedane : capovolta indietro	Kippe infilata a 1 in presa poplitea	Kippe infilata a 1 a gamba tesa	Kippe	Kippe+slancio unito o divaricato minimo allo staggio	Kippe infilata a due
	2. Slanci gb unite	Slancio a gambe unite a corpo teso sotto lo staggio		Slancio a gambe unite a corpo teso sopra lo staggio	Slancio a gambe unite e corpo teso all'orizzontale		Slancio a gambe unite e corpo teso sopra orizzontale	Slancio a gambe unite e corpo teso alla verticale
	3. Slanci gb divaricate	Slancio a gambe divaricate a corpo teso sotto lo staggio		Slancio a gambe divaricate a corpo teso sopra lo staggio	Slancio a gambe divaricate e corpo teso all'orizzontale		Slancio a gambe divaricate e corpo teso sopra orizzontale	Slancio a gambe divaricate e corpo teso alla verticale
	4. Tempo di Capovolta			Giro addominale	Tempo di capovolta con piedi sotto lo staggio	Tempo di capovolta all'orizzontale	Tempo di capovolta sopra l'orizzontale	Capovolta alla verticale
	5. Uscite	Capovolta avanti	Capovolta avanti e tenuta a braccia piegate e corpo teso 2"	Slancio dietro dallo s.i. e abbandono delle impugnature per terminare a terra	S.S:dall'oscillazione e abbandonare impugnature e arrivo in piedi	Fioretto	Fioretto mezzo giro	Salto indietro raccolto o carpio
	6. Oscillazioni e passaggi	1 oscillazione	2 oscillazioni	Da oscillazione salita in capovolta		Kippe s.s.		Fioretto stacco
	7. Oscillazioni e passaggi	Posa dei piedi alternati e passaggio allo s.s.		Slancio e posa dei piedi uniti o divaricati e passaggio allo s.s.	Giro di pianta a gambe piegate	Dall'appoggio Mezza volta	Giro di pianta gambe tese	Gran volta di petto
	8. Giri Indietro	Passaggio di gamba con salto di mano	Dall'appoggio con una gb infilata cambio di fronte ed arrivo all'appoggio frontale	Basculle in presa poplitea	Basculle a gamba tesa	Giro indietro con 1 gamba infilata		Giro stalder con apertura piedi sotto lo staggio
	9. Giri avanti	Passaggio di gamba con salto di mano	Dall'appoggio con una gb infilata cambio di fronte ed arrivo all'appoggio frontale	Basculle in presa poplitea	Basculle a gamba tesa	Giro avanti con 1 gamba infilata	Giro addominale avanti a gambe piegate (ochetta)	Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)
	10. Mix	1 oscillazione	2 oscillazioni	Giro addominale	Giro di pianta a gambe piegate	Kippe s.s.	Fuchs+kippe	Kippe + verticale unita o divaricata

Categoria MASTER

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo serneige all'arrivo dei salti.

CATEGORIA	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
MASTER	Altezza cm 60	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale con salita anche a gambe flesse e arrivo supino

TRAVE bassa Master - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave e con l'obbligo di utilizzare almeno 3 gruppi strutturali diversi. **Tempo max di esecuzione 1'**.

ELEMENTO	VALORE
Entrata su 1 piede e posizione di equilibrio 2"	Entrate
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti e 1 indietro dx e/o sx) consecutivi busto eretto	Salvi artistici
Salto gatto	Salvi artistici
Salto pennello con 1 cambio piede o Salto raccolto	Salvi artistici
Salto enjambee spinta a 1 o 2 piedi apertura min. 90°	Salvi artistici
½ giro in passè	giri
Equilibrio in passè 2" + chiusura in relevè 2"	Equilibri e tenute
Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino (anche con appoggio delle mani)	Equilibri e tenute
Candela di passaggio	Equilibri e tenute
Capovolta rotolata avanti o indietro arrivo libero	rotolamenti
Slancio alla verticale di una gamba in appoggio su arti superiori	rovesciamenti
Uscita: salto raccolto, salto divaricato frontalmente o pennello 180°	uscite

CORPO LIBERO Master - punti 10.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30 sec e max 1 min.

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 3 gruppi strutturali differenti

ELEMENTO	VALORE
2 salti artistici spinta a 1 piede eseguiti in serie (anche uguali)	Salvi artistici
Salto pennello con giro 180° o Salto raccolto	Salvi artistici
Salto cosacco o Salto enjambee	Salvi artistici
1 giro perno, su 1 avampiede oppure 1/2 giro su 1 avampiede + 1/2 giro su 2 avampiedi	giri
Staccata sagittale, frontale o ponte	mobilità
Capovolta avanti + salto pennello	rotolamenti
Capovolta indietro arrivo in piedi	rotolamenti
Verticale di passaggio o Sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	rovesciamenti
Rovesciata avanti o indietro	rovesciamenti
Ruota	rovesciamenti

GINNASTICA INSIEME FEMMINILE

Composizione del punteggio

Difficoltà	Punti 10,00
Esecuzione Tecnica	Punti 10,00
Esecuzione Generale	Punti 5,00
Valore Coreografico Suddiviso in: - occupazione dello spazio - sincronia con la musica - monotonia dei movimenti - lavoro di collaborazione (4 obbligatorie) - sincronia dei ginnasti - espressività musicale - lavoro sui 3 livelli - formazioni (4 obbligatorie)	Punti 15,00 Fino a punti 2,00 Fino a punti 2,00 Fino a punti 1,50 Fino a punti 2,00 Fino a punti 2,00 Fino a punti 2,00 Fino a punti 1,50 Fino a punti 2,00
TOTALE PUNTEGGIO	PUNTI 40,00

PROGRAMMA SMALL

Fascia unica: Iupette, tigrotte

Squadra	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
Durata esercizio	1'
Spazio	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato.
L'esercizio dovrà contenere 4 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:

ELEMENTI	
Salto del gatto	
Salto pennello	
Equilibrio sulla pianta 2"	
Mezzo giro in passè o su due avampiedi	
Capovolta avanti arrivo libero	
Capovolta indietro arrivo libero	
Ruota	
Staccata sagittale o Frontale o Ponte 2"	
Candela di passaggio	
Slancio alla verticale di una gamba	
3 salti in quadrupedia	

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste.

Fascia unica: Allieve, Ragazze, Junior /Senior

Squadra	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
Durata esercizio	1'
Spazio	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato.
L'esercizio dovrà contenere 4 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:

ELEMENTI	
Salto del gatto	
Salto pennello	
Equilibrio sulla pianta 2"	
Mezzo giro in passè o su due avampiedi	
Capovolta avanti arrivo libero	
Capovolta indietro arrivo libero	
Ruota	
Staccata sagittale o Frontale o Ponte 2"	
Candela di passaggio	
Slancio alla verticale di una gamba	
3 salti in quadrupedia	

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste.

PROGRAMMA MEDIUM

1^ Fascia: pulcine e lupette	2^ Fascia: tigrotte e allieve
	3^ Fascia: ragazze, junior e senior
Squadra	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
Durata esercizio	Compresa tra 1'15" ed 1'30"
Spazio	10 mt. x 10 mt.
Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato. L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:	
ELEMENTI 1^, 2^ e 3^ FASCIA	
Salto del gatto Salto pennello Equilibrio sulla pianta 2" Mezzo giro in passè o su due avampiedi Capovolta avanti arrivo libero Capovolta indietro arrivo libero Ruota Staccata sagittale o frontale o ponte 2" Candela di passaggio Slancio alla verticale di una gb o verticale di passaggio 3 salti in quadrupedia	
Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste.	

PROGRAMMA LARGE

1^ Fascia:pulcine, luppette

2^ Fascia:tigrotte e allieve

3^ Fascia: ragazze, junior e senior

Squadra	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
Durata esercizio	Compresa tra 1'15" ed 1'30"
Spazio	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato.
 L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti (3 di parte artistica e 2 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica, oppure 2 di parte artistica e 3 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica) scelti tra quelli proposti nella griglia:

<i>ELEMENTI 1^, 2^ E 3^ FASCIA</i>	
Salto sforbiciata o Salto del gatto 180° o enjambee	
Salto raccolto o Salto cosacco	
Equilibrio 2" sulla pianta a gb tesa a 45°	
Giro in passè 360° o mezzo in passè + mezzo su 2 avampiedi	
Capovolta avanti + salto pennello	
Capovolta indietro arrivo in piedi	
Rovesciata avanti, rovesciata indietro o ruota	
Verticale di passaggio	
Staccata sagittale o frontale o ponte 2"	
Ribaltata a 1	
Rondata + salto pennello	

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste

PROGRAMMA SUPER

1^ Fascia: lupette, tigrette e allieve

2^ Fascia: ragazze, junior e senior

Squadra	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
Durata esercizio	Compresa tra 1'15" ed 1'30"
Spazio	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato.
 L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti (3 di parte artistica e 2 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica, oppure 2 di parte artistica e 3 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica) scelti tra quelli proposti nella griglia:

ELEMENTI 1^ e 2^ FASCIA
Salto del gatto 180° o enjambee
Salto raccolto 180° o Salto cosacco
Equilibrio 2" in relevè a gb tesa a 45°
Giro in passè 360° o mezzo in passè + mezzo su 2 avampiedi
Capovolta avanti saltata + salto pennello 180°
Capovolta indietro arrivo in piedi
Rovesciata avanti o indietro
Verticale
Staccata sagittale frontale o ponte 2"
Ribaltata a 1
Rondata + salto pennello

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste

PROGRAMMA TOP LEVEL

1^ Fascia: allieve 1 ed allieve 2

2^ Fascia: junior 1, junior 2 e senior

Squadra	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
Durata esercizio	Compresa tra 1'15" ed 1'30"
Spazio	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato.
L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti (3 di parte artistica e 2 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica, oppure 2 di parte artistica e 3 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica) scelti tra quelli proposti nella griglia:

ELEMENTI 1^ FASCIA	ELEMENTI 2^ FASCIA
Salto del gatto 180° o enjambee	Salto del gatto 360° o enjambee
Salto raccolto 180° o Salto cosacco	Salto raccolto 360° o Salto cosacco 180°
Equilibrio 2" in relevè a gb tesa a 45°	Equilibrio 2" a gb tesa a 90°
Giro in passè 360° o mezzo in passè + mezzo su 2 avampiedi	Giro in passè 540° o giro 360° a gb tesa a 45°
Capovolta avanti saltata + salto pennello 180°	Capovolta avanti saltata + salto pennello 360°
Capovolta indietro arrivo in piedi	Capovolta indietro alla verticale
Rovesciata avanti o indietro	Rovesciata avanti o indietro
Verticale	Verticale 180°
Staccata sagittale frontale o ponte 2"	Staccata sagittale frontale o ponte 2"
Ribaltata a 1	Ribaltata a 1 + ribaltata a 1
Rondata + salto pennello	Rondata + flic + salto pennello

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste

CATEGORIA MASTER

FASCIA D' ETÀ: OVER 30 (con l'ammissione di due fuori quota che non abbiano partecipato in nessun'altra specialità CSI)

Squadra	Deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
Durata esercizio	Compresa tra 1'15" ed 1'30"
Spazio	10 mt. x 10 mt.

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato.
L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:

ELEMENTI
Salto del gatto o sforbiciata
Salto pennello 180° o Salto raccolto
Equilibrio sulla pianta a gb tesa a 45° 2"
Mezzo giro in passè
Capovolta avanti arrivo in piedi
Capovolta indietro arrivo in piedi
Ruota
Staccata sagittale o frontale o ponte 2"
Candela 2" anche con aiuto delle mani
Slancio alla verticale di una gb o Sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste.

MINI TRAMPOLINO SPECIALITÀ

PROGRAMMA MEDIUM

Esecuzione di 2 salti differenti, da quello di minor valore a quello di maggior valore.

I 2 salti eseguiti possono avere anche lo stesso valore di partenza.

Composizione del volteggio: somma dei salti eseguiti.

Per la categoria pulcine è obbligatoria una rincorsa su panca lunga almeno 2 mt.

Per tutte le altre categorie la rincorsa su panca è facoltativa.

Non è possibile modificare l'altezza del trampolino.

È possibile allontanarlo o avvicinarlo ai tappetoni in base all'altezza delle ginnaste.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 6	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
PULCINE	Altezza cm 40				Salto Pennello Salto a X	Salto Pennello con 180° A/L Salto raccolto
LUPETTE	Altezza cm 40				Salto Pennello Salto a X	Salto Pennello con 180° A/L Salto raccolto
TIGROTTE	Altezza cm 40			Salto Pennello Salto a X	Salto Pennello con 180° A/L Salto raccolto	Capovolta avanti saltata Salto Carpiato divaricato
ALLIEVE	Altezza cm 40		Salto Pennello Salto a X	Salto Pennello con 180° A/L Salto raccolto	Capovolta avanti saltata Salto Carpiato divaricato	Tuffo o Verticale + spinta e arrivo supino Salto Pennello con 360° A/L
RAGAZZE JUN/SEN	Altezza cm 40	Salto Pennello Salto a X	Salto Pennello con 180° A/L Salto raccolto	Capovolta avanti saltata Salto Carpiato divaricato	Tuffo o Verticale + spinta e arrivo supino Salto Pennello con 360° A/L	FlicFlac avanti o Dalla panca: rondata + salto pennello

PROGRAMMA MASTER

Esecuzione di 2 salti differenti, da quello di minor valore a quello di maggior valore, scelti tra quelli proposti nella griglia. I salti devono appartenere a 2 colonne differenti e quindi con 2 valori di partenza differenti; è obbligatorio che i salti di maggior valore seguano quelli di minor valore. La rincorsa su panca è facoltativa.

Punti 5	Punti 6	Punti 7	Punti 8	Punti 9	Punti 10
Salto Pennello	Salto Raccolto	Capovolta avanti saltata	Tuffo	Flicflac avanti	Salto giro avanti raccolto
Salto a X	Salto Pennello con 180° A/L	Salto Carpiato divaricato	Salto pennello con 360° A/L	dalla panca: rondata+salto pennello	dalla panca: rondata+ flicflac indietro

PROGRAMMA LARGE

Esecuzione di 3 salti differenti, da quello di minor valore a quello di maggior valore.

I 3 salti eseguiti possono avere anche lo stesso valore di partenza.

Composizione del volteggio: somma dei salti eseguiti.

Per la categoria pulcini è obbligatoria una rincorsa su panca lunga almeno 2 mt.

Per tutte le altre categorie la rincorsa su panca è facoltativa.

Non è possibile modificare l'altezza del trampolino.

È possibile allontanarlo o avvicinarlo ai tappetoni in base all'altezza delle ginnaste.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 6	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
PULCINE	Altezza cm 40				Salto Pennello Salto a X	Salto Pennello con 180° A/L Salto raccolto
LUPETTE	Altezza cm 40				Salto Pennello Salto a X	Salto Pennello con 180° A/L Salto raccolto
TIGROTTE	Altezza cm 40			Salto Pennello Salto a X	Salto Pennello con 180° A/L Salto raccolto	Capovolta avanti saltata Salto Carpiato divaricato
ALLIEVE	Altezza cm 40		Salto Pennello Salto a X	Salto Pennello con 180° A/L Salto raccolto	Capovolta avanti saltata Salto Carpiato divaricato	Tuffo o Verticale + spinta e arrivo supino Salto Pennello con 360° A/L
RAGAZZE JUN/SEN	Altezza cm 40	Salto Pennello Salto a X	Salto Pennello con 180° A/L Salto raccolto	Capovolta avanti saltata Salto Carpiato divaricato	Tuffo o Verticale + spinta e arrivo supino Salto Pennello con 360° A/L	FlicFlac avanti o Dalla panca: rondata + salto pennello

PROGRAMMA SUPER B

Esecuzione di 3 salti differenti, da quello di minor valore a quello di maggior valore.

I 3 salti eseguiti possono avere anche lo stesso valore di partenza.

Composizione del volteggio: somma dei salti eseguiti.

Per la categoria lupette e tigrotte è facoltativa una rincorsa su panca.

Non è possibile modificare l'altezza del trampolino.

È possibile allontanarlo o avvicinarlo ai tappetoni in base all'altezza delle ginnaste.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 6	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
LUPETTE	Altezza cm 40		Salto Pennello Salto a X	Salto Pennello con 180° A/L Salto raccolto	Capovolta avanti saltata Salto Carpiato divaricato	Tuffo o Verticale + spinta e arrivo supino Salto Pennello con 360° A/L
TIGROTTE	Altezza cm 40	Salto Pennello Salto a X	Salto Pennello con 180° A/L Salto raccolto	Capovolta avanti saltata Salto Carpiato divaricato	Tuffo o Verticale + spinta e arrivo supino Salto Pennello con 360° A/L	Flicflac avanti Dalla panca: rondata + salto pennello
ALLIEVE	Altezza cm 40	Salto Pennello con 180° A/L Salto raccolto	Capovolta avanti saltata Salto Carpiato divaricato	Tuffo o Verticale + spinta e arrivo supino Salto Pennello con 360° A/L	Flicflac avanti Dalla panca: rondata + salto pennello	Salto giro avanti raccolto Dalla panca: rondata+ flicflac indietro
RAGAZZE	Altezza cm 40	Capovolta avanti saltata Salto Carpiato divaricato	Tuffo o Verticale + spinta e arrivo supino Salto Pennello con 360° A/L	Flicflac avanti Dalla panca: rondata + salto pennello	Salto giro avanti raccolto Dalla panca: rondata+ flicflac indietro	Salto giro avanti carpiato Dalla panca: rondata+salto giro indietro raccolto
JUNIOR E SENIOR	Altezza cm 40	Tuffo o Verticale + spinta e arrivo supino Salto Pennello con 360° A/L	Flicflac avanti Dalla panca: rondata + salto pennello	Salto giro avanti raccolto Dalla panca: rondata+ flicflac indietro	Salto giro avanti carpiato Dalla panca: rondata+salto giro indietro raccolto	Salto giro avanti tesò Dalla panca: rondata+salto giro indietro carpiato o tesò

PROGRAMMA SUPER A

Esecuzione di 3 salti differenti, da quello di minor valore a quello di maggior valore.

I 3 salti eseguiti possono avere anche lo stesso valore di partenza.

Composizione del punteggio: somma dei salti eseguiti.

Per la categoria lupette e tigrotte è facoltativa una rincorsa su panca.

Non è possibile modificare l'altezza del trampolino.

È possibile allontanarlo o avvicinarlo ai tappetoni in base all'altezza delle ginnaste

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 6	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
LUPETTE	Altezza cm 40	Salto Pennello Salto a X	Salto Pennello con 180° A/L Salto raccolto	Capovolta avanti saltata Salto Carpiato divaricato	Tuffo o Verticale + spinta e arrivo supino Salto Pennello con 360° A/L	Flicflac avanti Dalla panca: rondata + salto pennello
TIGROTTE	Altezza cm 40	Salto Pennello con 180° A/L Salto raccolto	Capovolta avanti saltata Salto Carpiato divaricato	Tuffo o Verticale + spinta e arrivo supino Salto Pennello con 360° A/L	Flicflac avanti Dalla panca: rondata + flicflac indietro	Salto giro avanti raccolto Dalla panca: rondata+ flicflac indietro
ALLIEVE	Altezza cm 40	Capovolta avanti saltata Salto Carpiato divaricato	Tuffo o Verticale + spinta e arrivo supino Salto Pennello con 360° A/L	Flicflac avanti Dalla panca: rondata + salto pennello	Salto giro avanti raccolto Dalla panca: rondata+ flicflac indietro	Salto giro avanti carpiato Dalla panca: rondata+ salto giro indietro raccolto
RAGAZZE	Altezza cm 40	Tuffo o Verticale + spinta e arrivo supino Salto Pennello con 360° A/L	Flicflac avanti Dalla panca: rondata + salto pennello	Salto giro avanti raccolto Dalla panca: rondata+ flicflac indietro	Salto giro avanti carpiato Dalla panca: rondata+ salto giro indietro raccolto	Salto giro avanti tesio Dalla panca: rondata+ salto giro indietro carpiato
JUNIOR E SENIOR	Altezza cm 40	Flicflac avanti Dalla panca: rondata + salto pennello	Salto giro avanti raccolto Dalla panca: rondata+ flicflac indietro	Salto giro avanti carpiato Dalla panca: rondata+ salto giro indietro raccolto	Salto giro avanti tesio Dalla panca: rondata+ salto giro indietro carpiato	Salto giro avanti con 180° A/L* Dalla panca: rondata+ salto giro indietro tesio

*l'atteggiamento del corpo nei salti avanti con avvitamento è libero.

PROGRAMMA TOP LEVEL

Esecuzione di 3 salti differenti, da quello di minor valore a quello di maggior valore.

I 3 salti eseguiti possono avere anche lo stesso valore di partenza.

Composizione del punteggio: somma dei salti eseguiti.

Solo per la categoria Allieve 1 è facoltativa una rincorsa su panchina.

La categoria Allieve 1 può saltare fino a punti 8.

La categoria Allieve 2 può saltare fino a punti 9.

La categoria Junior 1 può saltare fino a punti 10.

La categoria Junior 2 può saltare fino a punti 11.

La categoria Senior può saltare fino a punti 12.

Non è possibile modificare l'altezza del trampolino.

È possibile allontanarlo o avvicinarlo ai tappetoni in base all'altezza delle ginnaste.

Punti 5	Punti 6	Punti 7	Punti 8	Punti 9	Punti 10	Punti 11	Punti 12
Tuffo o Vertivale + spinta e arrivo supino	Flicflac avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti raccolto con 180° A/L	Salto giro avanti carpiato con 180° A/L	Salto giro avanti raccolto con 360° A/L	Salto giro avanti carpiato con 360° A/L
Salto pennello con 360° A/L	Dalla panca: rondata+salto pennello	Dalla panca: rondata+ flicflac indietro	Dalla panca: rondata+salto giro indietro raccolto	Salto giro avanti tesò	Dalla panca: rondata+salto giro indietro tesò	Salto giro avanti tesò con 180° A/L	Salto giro avanti tesò con 360° A/L
				Dalla panca: rondata+salto giro indietro carpiato		Dalla panca: rondata+salto giro indietro con 180° A/L*	Dalla panca: rondata+salto giro indietro con 360° A/L*

*l'atteggiamento del corpo nei salti indietro con avvitamento è libero.

N.B. LA PANCA AL MINITRAMPOLINO, PER TUTTE LE CATEGORIE E PROGRAMMI, PUÒ ESSERE SOSTITUITA DA QUALSIASI ALTRA SUPERFICIE MOBILE O SEMI-MOBILE D'ALTEZZA, LARGHEZZA E COLORE IDONEI.